

懷孕了，不是你的錯——CRC 於年輕爸媽服務資源手冊操作

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-發展「年輕爸媽資源手冊」緣起

開始著手編寫年輕爸媽資源手冊的契機，其實一開始是因應政府契約中的要求，然而在執行的過程中，也開始思考除了「達成指標」之外，這件事是否有更多的價值？在服務未滿 20 歲年輕爸媽的經驗，深刻感受到他們所面對的困境：溝通障礙、資訊不足、缺乏方向與支持等。在情緒震盪與生活挑戰交織的時刻，一本易懂且實用的手冊，或許就能成為他們手中可以握住的第一份支持。

資源手冊初始規劃原先是一份「大眾化」的資源手冊，內容主要是提供如政府社福單位、衛教資訊、醫療院所等資源，雖然實用，卻無法真正回應這群年輕爸媽在情感、心理與生活層面上的真實處境與需求。在華人傳統文化的刻板印象，「未成年懷孕」、「小爸媽」經常被視為不檢點、愛玩、小孩養小孩、容易發生兒童虐待等問題，他們不僅在社區中遭受歧視，容易中輟學業，家庭也會因著這個重大事件而產生衝突與矛盾，若原生家庭功能與支持本來就薄弱，所造成的挑戰與風險就會更大。重新思考年輕爸媽的需求後，手冊的核心和定位，不只是「去哪裡找資源」的資訊，而是希望透過語言的溫度與內容的設計，傳遞「你不是一個人」的陪伴感，讓他們在混亂中有方向，並且感受尊重與平等。

此外，年輕爸媽被歧視與排除並非僅來自個人經驗，更來自於家庭、校園、社區與整體社會系統對年輕父母的標籤與誤解，不友善的氛圍也容易讓年輕爸媽抗拒使用社區資源。因此，服務的目標不僅是回應年輕爸媽的心理與實際需求，也期待透過宣導與對話理解來消除歧視，透過手冊中情境式的敘事、理解式語言的設計、以及提供給師長與親屬的溝通建議，讓身邊的人學會如何回應、支持與尊重，看見這群年輕人「不是問題製造者，而是需要被理解與信任的人」。

我們相信，真正友善的支持，不僅是給出資源，而是從結構與態度上，逐步拆除那些讓人感到羞恥與孤立的眼光與話語。

這本手冊，是從任務出發、在經驗中轉化、也在陪伴中長出的心意，期望它能成為年輕父母與陪伴者手中，一本真正能被打開來使用、也能帶來力量的小小工具。

(二)執行策略與 CRC 應用-CRC 如何運用在手冊上

善牧早年在服務年輕爸媽的經驗，主要源自於安置服務離園的青少年後續關懷，實務上陸續發現她們在社區生活中有未婚懷孕、早婚及年輕育兒、嬰幼兒健康發展議題。因此善牧擴大全台發展年輕爸媽服務後，更看見這群青少年在非預期懷孕後，因原生家庭支持薄弱、情感需求強烈、性知識與自我保護能力不足、吸收資訊片段混亂，以及對於求助正式資源使用的高度抗拒，因此面臨重重困境與壓力。

這本手冊的撰寫期待能夠回應年輕爸媽的主體需求，籌備資料過程邀請了三個不同階段的年輕人——包括當年未滿 20 歲即懷孕的女性、正在懷孕中的青少年，以及尚未懷孕的青少年，透過與他們的深入對話，傾聽他們真實的心聲與需求，從他們的經驗及建議去思考他們遭受的壓力和需求，製作初版後，再訪問他們的回饋意見做成適合他們閱讀的手冊，透過意見參與、回饋落實於手冊的實作成品，讓長期意見被忽略的青少年，能有參與及表意權的權利行使，獲得被平等尊重看待的經驗。

二、CRC 的反思

(一)從一般爸媽到年輕爸媽：傾聽他們真正的需求

最初規劃本手冊時，是以「一般父母」的視角設計內容，聚焦於育兒技巧與資源列表；在與「年輕爸媽」對話後，驚覺他們面臨的，不僅是物質或知識上的缺口，更是被理解、被接納與有效溝通的情感需求。他們談到在親密關係中的不安、與家人溝通時的困難，及育兒過程裡的孤單與無助。這些聲音提醒我們，真正的支持必須從「理解他們是誰」出發，因此我們重新定位手冊主體、調整章節與用詞，並將年輕爸媽的切身經驗與建議納入內容，讓他們不只是受眾，更成為共同創作者，以同理與陪伴為核心的支持工具。

(二)相信每個服務使用者是專家

我們相信，年輕爸媽最了解自己經驗的處境與需要，自身有獨特且寶貴的生命經驗。在手冊設計過程中，邀請分享自身故事與建議，讓他們

不只是資訊的接收者，更是內容的共同建構者。透過這樣的方式，也實現了「由當事人出發」的尊重與陪伴。

(三) 蒐集不同時期的聲音

三個不同階段(當初未滿 20 歲懷孕的女性、目前未滿 20 歲懷孕的少女、尚未懷孕的少女)的女孩參與，展現不同階段的生命經驗，提供多元且真實的觀點，幫助我們從他們的視角理解困難、需求，並回應他們在資訊、情緒與關係上的不同處境，讓手冊不只是提供知識，更是能對話的媒介。

在手冊內容的設計過程中，不只詢問她們「需要什麼資源」，而是引導她們回到自身當時的經歷與心境，思考「我那時候真正想要的是什麼？」——可能是不責備的陪伴、被理解的恐懼與矛盾。這些真實又複雜的需求，比起制式的社福資源清單，更貼近她們的生命經驗，也讓我們能更準確地對照應有的資源設計。

為了協助這三個群體的女孩能具體表達自己的想法與需求，我們運用引導、敘說、情境回溯等方式，引導她們從「被看見」到「自己說出來」。重視她們的語言與感受，而不是替她們定義困難。透過這樣的過程，不只是收集意見，而是在實際行動中強化她們的表意權與決定權。

三、實踐 CRC 的建議

(一) 每個經驗與意見都值得傾聽，在挑戰中學習尊重與理解

對於一般父母來說，育兒指導員的資源是「教我怎麼照顧小孩」的幫手；但年輕爸媽則可能在缺乏自信和不穩定的狀態，把同樣的到府指導，感受成「被指責」、「被監督」，甚至因此拒絕資源的進入與不願開口求助。我們曾遇過一位年輕媽媽，在育兒指導員初次進入時表現出強烈的不信任與防衛，直到後續深入了解後才明白，她不是不想學，而是「害怕自己做不好被笑、被通報、被帶走孩子」。當我們真正從「關照年輕爸媽」的立場出發，理解他們害怕被評價的心情，再將育兒資源以「支持性對話」的方式帶進，化解他們的防備，讓這些資源真正成為他們願意使用的工具。

這樣的經驗提醒我們，資源不只是「列出來」就好，而必須先理解使用者的生命處境與心理狀態，再思考如何被理解、被接收。所謂的

「幫助」，不應該只是我們認為他們需要什麼，而是真正回到他們的角度去看。

(二) 手冊的內容取舍與形式設計：在真實與可行之間拿捏平衡

在蒐集手冊資訊的過程，每位年輕爸媽的背景、經歷與需求各自不同，他們所提出的建議也帶有個別性與脈絡性。這些回饋極具價值，卻不一定都適合直接放入手冊內容中。手冊作為一個普及性資訊，仍需考量使用對象的年齡、理解能力與情境，選擇最符合現階段目標的內容與表達方式，進行必要的轉譯與調整。

此外，手冊的呈現方式本身也有其限制，不可能一次性滿足所有服務使用者的需求與偏好。因此，我們視為一個階段性的嘗試與起點。未來將以此為基礎，思考如何延伸發展出更多元、友善、符合不同使用習慣的資訊管道，讓資訊的傳遞能更貼近兒少的實際接收方式與情境脈絡。

(三) 用語言與行動反歧視：從工作者到網絡的轉變

在實務工作中，我們感受到，即便是在提供服務的網絡裡，「年輕爸媽」這個身分仍經常被貼上「不成熟」、「不負責」、「問題家庭的延伸」等標籤。這些看似日常、輕描淡寫的語言，卻潛藏著結構性的偏見，也會直接影響到網絡(例如：學校、家屬、醫院)的態度與行動，例如：認為他們不值得幫忙、強調風險與監督、甚至在無意中用羞辱式的語言進行溝通，讓服務對象感受到被矮化、被懷疑或被排除。當年輕爸媽在服務網絡中不被當作一個有潛力與主體性的對象，而是「需要被處理的對象」，服務就容易流於形式。他們會因為感受到不被尊重而拒絕接觸，或更深地陷入「我就是這麼差」的自我標籤。

因此，反歧視的工作不能只是理念或立場聲明，而需要具體落實在網絡協作與日常語言實踐中。我們在方案中推動：

- 網絡倡議與對話：在網絡合作時，主動指出服務對象可能面臨的歧視處境，並透過案例討論與反思，促進第一線工作者的視角轉換。
- 推動友善的宣導行動：透過社區宣導、校園宣導等方式，讓社會大眾理解年輕爸媽所承受的壓力與努力，打破刻板印象。

我們相信，真正的支持，不只是給予資源，更是在語言、態度與制度上，給他們被平等對待的空間。

■ 權利類別

尊重兒童意見、表意權、禁止歧視、健康照護、生存發展