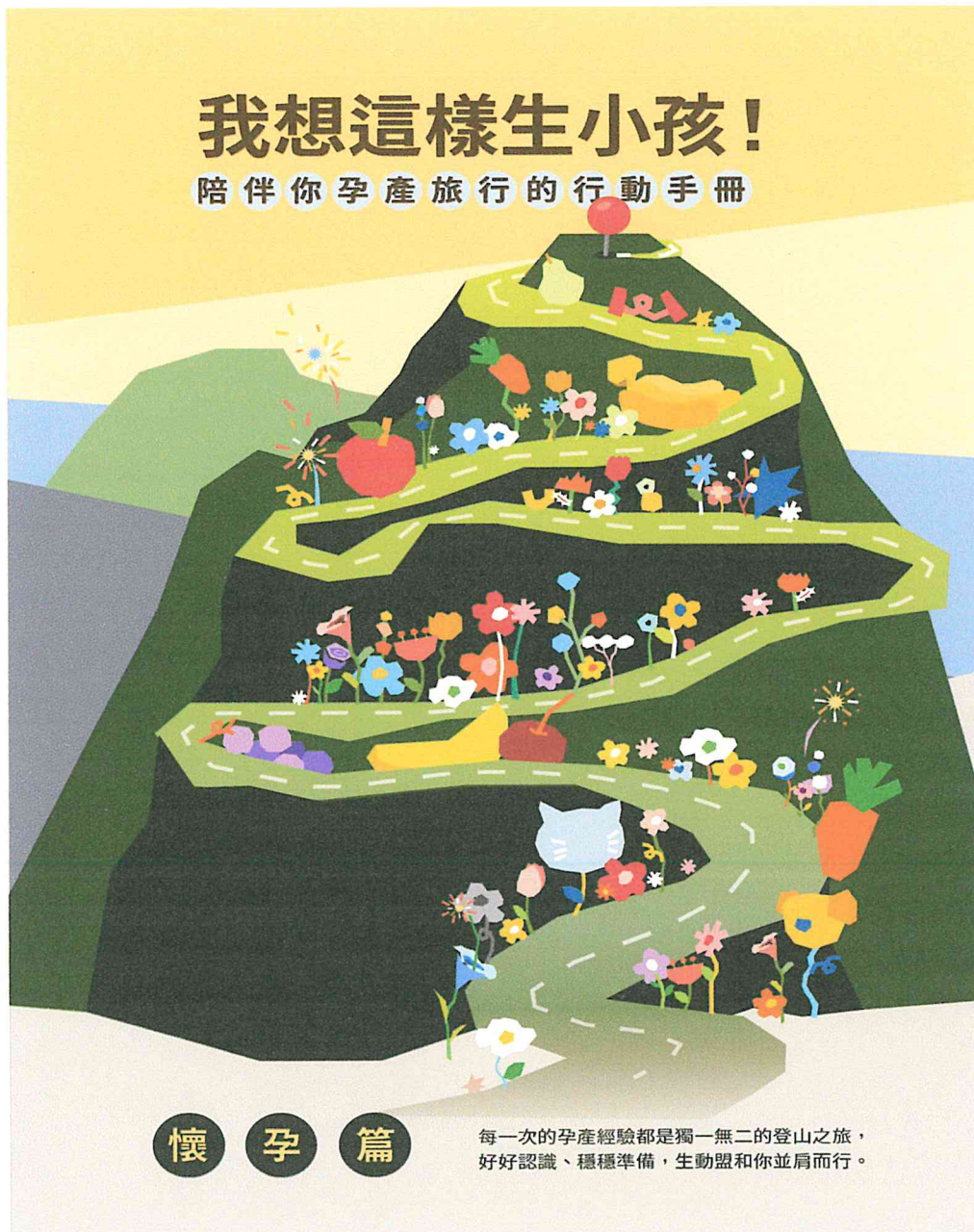


台灣主婦聯盟生活消費合作社公益金申請計畫



計畫名稱：生產準備行動手冊-共創設計孕期的貼心神助手

申請單位：台灣生育改革行動聯盟

2023年 7月 12日

目次

一、計畫名稱	3
二、主辦與協辦單位	3
三、詳細計畫內容	3
(一) 服務對象	3
(二) 計畫緣起	3
(三) 主要發現	4
(四) 計畫目標	5
(五) 概念構想	6
(六) 計畫特色	7
(七) 實施日期	7
(八) 實施地點	8
(九) 執行者簡介	8
(十) 計畫時程	8
四、預期效益	9
五、經費預算	11

計畫名稱：生產準備行動手冊--共創設計孕期的貼心神助手

一、組織簡介：

台灣生育改革行動聯盟(以下簡稱生動盟)成立於 2014 年，並於 2018 年正式立案，是台灣唯一以生育改革作為主軸的民間團體。我們積極開發並推廣生產教育，針對台灣現有的生育政策提出改革倡議。

生動盟自 2016 年起設計「生產再發現」講座，並執行了 20 場社區講座，內容包括以對於婦女與伴侶對於生育的規劃、孕產身體的認識、適合生產準備的身體活動等等。同時生盟也協作《祝我好孕》以及《祝我好好孕》兩部紀錄片的製作、宣傳、與談，共計十場有時亦搭配「生產再發現」進行巡迴講座。這部分的課程，主要的講員包括助產界教授助產師、婦產科醫師、以及對於積極推動生產改革的母親。這些課程常會依照社區的求，而設計不同的進行方式，並且重視民眾的小組討論與發問。

2019 年開始，我們也積極開發多元化生產課程，包括舉辦兩場「助產花生球」課程，強調利用道具而進行的生產準備。我們也以設計思考的模式，規劃「哪一種生產方式最適我？」的課程。由於台灣較為欠缺孕產運動的推動，我們亦實驗有關「要孕，也要動~孕期運動原則大解密」的課程。同時，我們對於促成民眾對於產後親職的思考，推動「我是母親，我不模範」產後課程。

2020 年至今，生動盟分別於台北、屏東、新竹、台中、花蓮、台東等區域，推動產婦與其伴侶共同參與的產前教育與產後支持課程，內容涵括如何運用非藥物的減痛措施協助伴侶度過痛、如何與伴侶進行有效的溝通以及如何一起規劃與落實彼此理想中的生產計畫，並在全國各地串連既有的生產教育推行者,包括助產師、陪產員、以及少數支持全人生產教育的醫師等等，強化生產教育的全國網絡。

二、主辦與協辦單位

1. 主辦單位：生動盟
2. 協辦單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社、一塊社計

三、詳細計畫內容：

1. 服務對象：台灣孕產家庭、備孕家庭，以及對生育議題有興趣的一般民眾
2. 計畫緣起:

長期以來，生動盟一直在探索和改善當前孕產相關經驗者所面臨的各式挑戰，不斷地思考著：「我們該如何確保每位女性在孕產過程中的安全，並且都可以是被支持和受尊重的？」

2022 年，生動盟與「一塊社計」展開交流與合作，以社會設計的新型態模式，多方探索「孕婦及其伴侶於懷孕期間所需要的支持」，特別整理分析由國健署發行的《孕婦健康手冊》與《孕婦衛教手冊》，觀察到這兩本手冊雖近年來幾乎年年更新改版，但從使用者角度與孕產婦自主權的推動方面看來，仍有很大的改善空間。舉例來說：整體論述僅在乎胎兒健全，忽視「孕婦權益和需要」；「生產方式的多元選擇」資訊缺漏、有限，且將醫療介入視為理所當然；「自然流產」的正確知識與統計揭露不足，限制孕婦對自然流產的正確認識；缺乏「伴侶角色參與」的指引與支持性資訊等。

在本計畫案中，生動盟將規劃以社會設計的工作模式——結合專家意見與經驗者的真實需求，共創設計出這份本土的「生產準備行動手冊」。期待為由台灣人一起為台灣人製作出「一本與生孩子有關的多元想像實用書」，目標讓孕產期間不只剩下商品化的器材添購（例如：孕期營養品、寶寶物品、搶訂月子中心）或單純醫療化的產期支持與生產選項（例如：篩檢決定、醫生/醫院的選擇等）。這本生產準備行動手冊，目標透過正確且多元的「生產知識」、真實且感動的「經驗分享」以及互動式的「行動準備活動引導」，帶給生產家庭（包含孕婦、伴侶以及其他重要他人）共同想像與實行一趟（或數趟）專屬他們的孕產之旅。

3. 前期準備之主要發現

為瞭解孕婦與其伴侶在懷孕期間的常見困擾與關鍵需求，生動盟已於「一塊社計」在 2022 上半年，在與台大社會設計跨域專長的「社會設計專案實作」課程合作中，啟動「社計」研究計畫，和學生一起訪查調研多元身份的孕婦（包含：生產胎數 1~3 不等的孕產婦、有自然流產經驗的孕婦、伴侶、有懷胎經驗的女同志與伴侶、在台灣懷孕生產的外籍孕婦... 等）。以「陪伴懷孕經驗的貼心設計：臺灣孕產夫婦的需求調查與社會/社群支持再發現」為題，共同探索「我們如何重新發現準家長的需要，並創造貼近他們心聲的孕期支持？」邀請社群一同發想，並創造出不同面向的創新方案。

✎ 主要發現為：

- (1) 生產方式: 生產方式應有更多元選擇，但這些選項與相關資源未能有效地被傳遞與認識，限制了孕婦與產家的自主權。
- (2) 心理健康: 孕婦在孕期間面臨身體、心理與社會（角色轉換等）的變化，但缺乏全面且多面向的陪伴或指引，現有醫護系統、社會文化反而往往成為壓力來源。
- (3) 孕期風險的正確知識: 有關自然流產與早產的正確知識不足（例如發生機率、有時為無可避險的成因等），以及對孕期各項禁忌的認識缺乏，造成孕婦失去自主權。
- (4) 伴侶: 伴侶（與重要他人）也需要被支持與引導，進而被納入孕產系統中的關係人，才有機會真正成為孕產神隊友。

同時，在前期研究中，我們也比較國外經驗與本土化社群需求，發現台灣許多現行的孕期支持措施僅以婦產科醫師之專業視角出發，缺乏多元性以及對經驗者需求的重視。我們認為台灣婦女與所有產家都值得被更友善地聽見和對待，這也是啟動本土化「生產準備行動手冊」設計的關鍵目標之一。

4. 計畫目標

帶著對孕產議題長期關注的使命，以及數年來國內、外的研究經驗與洞見，生動盟期盼藉由本計畫案，攜手打造「參與式設計」的孕產支持共創空間：

運用「社會設計」方法論，在生產準備行動手冊的每個設計環節（包含需求盤點、議題定義、內容期待發想、樣式雛形設計、視覺排版等），都會以專家會議、經驗者訪談或共創設計工作坊之形式，精心地邀請孕產工作者與常民經驗者一同發想、討論與回饋這。同時搭配生動盟多年來在多元生產選擇的專業知識、孕產政策的投入與倡議經驗，以及孕產相關專業社群（包含助產師、婦產科醫師、護理師等）與經驗者的連結網絡，能確保此計畫的發展達到平衡專業者知識以及經驗者需求的目標。

相信以此共同創造出的孕期支持方案不僅能符合經驗者期待，同時也將受專業工作者認同和運用。

短期目標：本申請案期間

(1) 促進對話

以孕產經驗與需求出發，首先以「開啟對話」、「交流彼此的期待」出發，立基於前期扎實研究與專家顧問後的資訊整理，設計並實現能夠「由女性參與，與女性一起，為女性設計」的參與式共創設計流程。

(2) 盤點需求

理想的設計思維應用，往往在前期重視的過程而非產出結果，尤其我們從社會設計的角度出發，在過程中設計能好好聆聽與同理使用者的交流活動，將是本期計畫的首要任務。透過數場會議與共創工作坊，團隊將從中汲取並分析出對主要關係人們來說的關鍵需求，進而依此發展出下一階段的產出設計規劃。

(3) 設計迭代

將本計畫之需求盤點結果以及社群共創的階段性收穫，與平面設計師、插畫家、編輯、更多孕產專業人士以及專注孕產及新生兒的有關單位合作，實際設計製作出更完整的「生產準備行動手冊」。

(4) 共創實作

設計期間搭配辦理更具體進行原型製作、方案回饋與修正迭代的共創工作坊，以及使用者測試回饋會議，確保視覺設計環節也都納入孕產婦使用者的期待與考量。

(5) 產出

設計完成後，我們將產出「生產準備行動手冊」，用於推廣生產教育、陪產教育與產後支持。

中、長期目標：實現好孕、好生的生育自主權

進而，期待這份專屬台灣女性的「生產準備行動手冊」或其他伴隨發想出的孕期支持方案，能讓台灣成為一個好孕島嶼！

5. 概念構想

從手冊的共創設計出發，探索多元的支持需要

本計畫擬以「生產準備行動手冊」的內容共創與設計為主要目標。過程中，將辦理生產準備課程暨社會設計式的共創工作坊，而每一場課程暨工作坊，都將會是一次「生產教育推廣」、「孕產經驗交流」以及「理想的支持發想」的社群共創機會。

「生產準備行動手冊」回應前期研究發現，擬定設計原則：

原則	說明
1- 懷孕歷程非線性，且每個人每胎經驗不同。	打破公版孕產流程，介紹不同生產方式的選擇，開啟多元想像。例如：懷孕期間的「多元生產準備行動」，除了定期展產檢外，更包含「產前課程」、伴侶溝通協作、孕婦自我照顧等；依個人需求，也有許多經驗者鼓勵孕期接受助產師或陪產元諮詢、心理諮商等多元服務。
2- 以提升認知而非限制行動來進行孕期風險管理。	針對自然流產與其他懷孕風險，提供更充足、正確的知識與準備項目，來回應使用者的需要。
3- 以孕期婦女、家庭為主體。	為了發揮孕期的全面支持功能，本小冊的設計安排，不僅止於關注胎中寶寶發育，更提供婦女與產家多元的孕期行動引導，支持他們將自身的期待、疑問與考量記錄下來，並將此

	手冊作為一份表達、交換意見，以及與專業醫護/孕產工作者溝通的有效利器。
4- 將伴侶納入孕產支持。	伴侶（與重要他人）若要扮演神隊友，也需要被支持與引導。從設計和發想的過程中，就要納入伴侶角色。
5- 互動式的貼心神助手。	有別於傳統上由醫療權威或衛福部門單方面提出的衛教宣導品，這本小冊的設計將從使用者出發，創造出無壓力的閱讀與互動模式。期待呈現出友善、易懂、樂趣的互動式感受，並能一步一步支持用戶達成自訂的生產準備計畫，進而有望促進生育人權的推進。

6. 計畫特色

(1) 扎實且專業的社會設計專案執行，應用於民生議題

✦ 有前期研究的洞見，作為設計方案的基石，依此規劃手冊內容的重點。

✦ 籌辦生產準備課程暨共創工作坊：邀請懷孕經驗者與伴侶一起討論、發想期待的風格、樣式、內容，以及激盪使用情境，以確保手冊的使用者期待&滿意度。

(2) 邀請專業工作者與常民經驗者共同創造

✦ 本著相信「人人都是自身經驗的專家」的信念，並實踐設計思維中「以使用者為本」的核心，透過工作坊的辦理，創造出讓經驗者發聲、提議的空間。

✦ 面對孕產這類相當嚴肅且專業的議題，除了以使用者出發、天馬行空的發想之外，專業知識的置入與現實考量的評估也是提升最終設計物可行性的關鍵。因此，我們與為長年為孕產改革努力的婦產科醫師、助產師、護理師等專業人員合作，確保理想與現實之間的交集。

7. 計畫實施日期：112年8月1日～12月31日

✦ 活動一：孕產專家-諮詢會議

初期內容發展諮詢 執行期間：112年8月

場次：共1場

中期修潤方向諮詢 執行期間：8月～11月

場次：共4場

👤 活動二：生產準備課程講座暨共創工作坊

執行期間：112 年 8 月 5 日

課程暨工作坊時間：10:00~17:30

場次：共 2 場

8. 計畫實施地點：

活動一 [孕產專家-諮詢會議或個別訪談]

地點：台灣大學社會系館研究討論室或線上進行

活動二 [生產準備課程、講座暨共創工作坊]

地點：中正婦女支持培力中心 (台北市中正區延平南路 207 號 4 樓)

9. 主要執行者簡介

生動盟 | 秘書長 陳玫儀

生動盟 | 理事 黃琬婷、常務監事 譚淑婷

生動盟 | 高美玲 (國立臺北護理健康大學護理助產及婦女健康系教授)

一塊社計 | 社計總監 石玉華

美國馬里蘭藝術學院 (Maryland Institute College of Art, MICA) 社會設計碩士，論文主題：產後經驗新想像—「憂鬱」之外的產後故事與 NICU 母親產後照護的社會設計。創立一塊社計有限公司，並於台大社會設計領域專長擔任兼任講師，開授「社會設計專案實作」課程。自 2019 年起，以社會設計為工具，探索了循環經濟、特殊教育、永續時尚、弱勢家庭就業輔助、孕產相關支持等主題，期待透過社群的力量，一同找尋改善施力點。

*其他專案執行期間的諮詢顧問專家，將於計畫啟動後由生動盟協助接洽邀約。

10. 計畫時程 (進度排程)：

	工作項目	內容說明	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
A	議題研究	前期議題盤點、既有孕期支持的資料分析整理、國內外「生產計畫書 (Birth Plan) 」參考、使用者經驗研究	V	V	V	V	V

B	專家顧問諮詢	-孕產專業者會議 (至少需包含助產師、陪產員、婦產科醫師、護理師等) -共創交流討論會規劃暨專家回饋會議 -專家審閱「生產準備行動手冊」之社群共創成果	V	V	V	V	
C	『生產準備行動手冊』初版製作、設計與編修	以「社會設計」的工作方法，在設計製作的過程中，持續與潛在使用者/相關經驗者溝通、訪談、測試，並根據回饋迭代 (iterate) 修正製作內容。	V	V	V	V	
D	生產準備課程、講座暨共創工作坊規劃設計與執行	-社會設計議題整合分析：將議題資料分析轉化為社會設計之社群共創討論項目 -優化與融合生動盟「生產準備」之課程 -課程暨工作坊流程設計	V				
E	生產準備課程、講座暨共創工作坊宣傳	目標族群接洽、活動宣傳、參與者招募	V				
F	課程與工作坊籌備、執行	「共創設計孕期貼心神助手--台灣本土『生產準備行動手冊』」 社群共創工作坊 x 2 場	V				
G	成果統整	社群共創成果整理：完成「台灣本土『生產準備行動手冊』」內容大綱、初版製作印刷					V

四、預期效益：

本計畫旨在透過社群共創的方式，與孕產手冊的使用女性，一起設計出一本適合台灣孕婦及產家使用和互動的「生產準備行動手冊」。透過有意識地打造社群互動與對話環境，來聆聽並回應經驗者的孕期需求；經由提供多元的孕產支持選擇與行動想像，以提升台灣社會的孕產自主權。也期盼透過「社會設計」的工作流程，刺激議題的討論更開放經驗者的投入，並在共創設計的活動中，推廣及發揮設計與「社計」的價值。

根據本計畫的短、中期目標，亦可分為短、中期之預期效益：

(1)短期效益：

✎ 透過對話與交流突破絕對的「醫療權威」，在「社計」歷程中提升孕產自主意識。

直接影響/觸及	人次	說明
課程講座暨共創工作坊	約 20 人	孕婦與伴侶或家人，直接參與生產準備課程，與共創工作坊。
專家諮詢會議	約 10 人	諮詢不同領域的孕產專業工作者，將增進小冊的可靠性與實用性。可望從本計畫中提升工作者對產家孕產自主權與選擇權的意識。
經驗者訪談、測試回饋 (prototype)	約 6 組 (12 人次)	孕婦與伴侶或家人。有機會根據個人經驗與期待針對「友善生產準備小冊」做出直接的回饋與建議。
直接影響小計	42 人次	
間接影響/觸及	人次	說明
課程暨共創工作坊宣傳觸及	粗估 11,500 人	包含兩邊合作單位的社群媒體追蹤者、生動盟會員。
活動宣傳期規劃的付費廣告	粗估 5,000 人	透過宣傳，除了招募課程與共創工作坊的參與者外，也同步公告「友善生產準備小冊」的設計製作消息。
間接影響小計	粗估 16,500 人次	

✎ 媒體露出：活動後，將由合作單位生動盟發布新聞稿。根據生動盟媒體合作經驗：聯合報、報導者、親子天下、自由時報、女人迷...等報導平台，有機會刊登。並不排除接受專題採訪或投書之合作。

(2) 中期效益：未來 2~5 年：

✎ 「生產準備行動手冊」，從使用者角度出發，全面支持台灣孕產家庭！

根據本計畫中社會設計方法執行過程（專家建議、經驗者訪談/測試、共創工作坊）回收到的建議，發行「生產準備行動手冊」提供更多元的生產前知識，提升產家的自我決策權，更

期望能在台灣社會中產針對生產的正面印象和影響，並讓未來的孕婦與其家人能在生產前受到有更充分的支持與更多元的準備策略。

✎ 以「生產準備行動手冊」回應前期發現，由下而上地改善台灣孕產現況

- 透過社群共創並持續溝通、測試修正，製作出符合台灣產家需求的「台灣本土『生產準備行動手冊』」後，未來本計畫合作團隊將持續進行小冊的更新和迭代，以因應孕產議題之變化及滿足不同族群的需求。
- 藉由專業孕產專家的參與、整合多元孕產資源，提供最具實用性的生產準備資訊，並且透過專家審閱，確保資訊的正確性及可行性。
- 透過生產準備課程，提供孕婦及其伴侶或家人參與實作、互動學習的機會；並於共創工作坊提供經驗者與孕產工作者交流意見的環境，建立更平等的互動關係，增進彼此的了解及同理。
- 彙整出「生產準備行動手冊」的內容，讓更多台北市甚至全台灣的孕婦及其伴侶、備孕中的夫妻、以及孕產工作者可以實用於的生產準備與溝通。
- 提高社會大眾對於孕期支持的重視，協助備孕中的夫妻及孕婦獲得更完整的生產準備資訊，促進孕產健康及自主選擇權。

五、經費預算

經費項目	計畫經費明細						
	單價 (元)	單位	數量	總價	說明	申請經費	自籌
專家諮詢會議	3,000	場	5	15,000	每一場最多三位專家學者	15,000	
課程講座暨共創工作坊	10,000	場	2	20,000	上午：講座+工作坊 下午：生產教育課+工作坊	20,000	
專案執行	10,000	月	5	50,000	8~12月，一共五個月。		50,000
臨時工資	1600	人	2		2位臨時人員X 8小時X200元 =3200元	3200	

手冊設計費	30,000	冊	3	90,000	生產準備行動手冊，一共分為三小冊，分別為：懷孕篇、待產篇、產後篇	60,000	30,000
印刷	600	套	100		一套有三小冊，彩色印刷	60,000	
計畫總經費						238,200	
申請經費						158,200	
自籌經費							80,000