DEMOS

對話指南

rozmawiajmy
Fundacja Wspierania Dialogu

TIMEOUT
FOUNDATION

HERMES

Co-funded by
the European Union

目次

1. DEMOS 指南導言 1

2. 關於 DEMOS 計畫 2

2.1. 背景資訊 3

2.2. DEMOS 計畫 5

3. DEMOS 調查結果 7

4. DEMOS 對話入門 10

4.1. 關於對話 10

4.2. DEMOS 對話方法 12

5. DEMOS 對話引導卡片 15

6. 如何舉辦屬於你的 DEMOS 對話 16

6.1. 計畫屬於你的 DEMOS 對話引導活動 20

6.2. 找出適合的參與者並邀請他們參加您的 DEMOS對話活動 23

6.3. 引導您的 DEMOS 對話 26

6.4. 溝通與對話總結 38

參考資料 40

rozmawiajmy Fundacja Wspierania Dialogu

TIMEOUT FOUNDATION

HERMES

Co-funded by the European Union

本文件由捷克台灣協會自英文翻譯成正體中文

免責聲明：*DEMOS* 計畫由歐盟資助。本文所述意見僅代表作者個人，並不代表歐盟或歐洲教育與文化執行機構（*EACEA*）的觀點。歐盟及 *EACEA* 不對內容負責。

此授權允許在非商業用途下分發、改編或再利用本素材，但需標明原創作者。

本作品依 *CC BY-NC-ND 4.0* 授權。



rozmawiajmy
Fundacja Wspierania Dialogu

TIMEOUT
FOUNDATION

HERMES

Co-funded by
the European Union

1　DEMOS 指南導言

本指南提供 DEMOS 對話活動的主辦者、主持人，以及所有對此主題感興趣的人使用。我們希望讀者能透過本手冊認識民主理念並探索對話的力量。書中收錄了實用資訊、活動設計與工具，協助你打造自己的 DEMOS 對話活動。

本指南由三個合作夥伴共同完成：波蘭的 Fundacja Wspierania Dialogu “Rozmawiajmy”、芬蘭的 Erätauko-säätiö，以及克羅埃西亞的 HERMES。

此指南為 Erasmus+ 計畫 2023-1-PL01-KA220-ADU-000154257「DEMOS - 民主對話」的一部分，並由歐盟共同出資。

2　關於 DEMOS 計畫

「民主需要日復一日的被維持與更新，它需要每天被重新塑造，而這仰賴公民具備發聲的力量。」

(2019-2024 European Commission's Priority "A new push for European democracy")

民主的概念隨著時間演變，從古希臘的首次實踐，一路發展到今日歐洲與全球的二十一世紀。人們常把民主聯想到自由選舉、議會、各種制度與法律。

然而，民主治理的核心其實是一種民主文化，也就是「超越選票的民主」——我們如何共同生活、溝通，以及面對重要議題。

民主文化也代表著願意展開對話、以和平方式處理衝突、積極參與公共事務，並為自己所做的決定承擔責任。



2.1 背景資訊

多項研究指出，包括《經濟學人》智庫、民主多樣性計畫（V-Dem）、IPSOS、國際民主與選舉協助研究所（IDEA）以及自由之家，都觀察到全球民主的若干趨勢。《經濟學人》智庫發布的 2023 年民主指數顯示，全球民主程度下降到自 2006 年以來的最低點，全球僅有約百分之八的人口生活在成熟民主國家，百分之四十的人口則生活在威權政體之下。IPSOS 與 IDEA 的報[2]告也指出，即使在傳統且穩定的民主國家中，民眾對民主的滿意度仍普遍偏低。[3] V-Dem 的報告顯示，全球民主程度持續走弱，言論自由惡化、政府審查加劇等問題在多國浮現。自由之家的《2023 年世界自由度報告》則強調，公民積極參與與持續關注，是維繫民主的關鍵。

民主的未來成為全球廣泛討論的議題。如何讓人們更有力量發聲，是各國共同面臨的問題。整體而言，民主在全球面臨以下挑戰：

1 民主規範削弱：許多民主國家在遵守民主規範與原則方面（如法治、新聞自由、少數權利的保障）出現下降。威權領導者透過鑽民主制度漏洞來集中權力並削弱民主機構。

2 選舉公正性受到威脅：外部干預、壓制選民、操弄選舉程序等現象對民主造成重大衝擊，削弱選舉的正當性並動搖公眾對民主制度的信任。

3 民粹主義興起：民粹領袖與運動的崛起已動搖許多國家的民主制度。民粹領袖常將邊緣化群體當作代罪羔羊，散佈分化社會的言論，並在追求權力的過程中破壞民主規範。

4 不平等與政治分歧：經濟不平等與政治分歧透過加深社會分裂、削弱大眾對民主制度的信任而損害民主治理。這種分歧可能導致決策停滯，使各方難以處理迫切問題，並降低民主制度的有效性。

5 科技挑戰：科技快速發展為民主帶來新的挑戰，包括錯誤資訊的散播、網路操縱以及隱私威脅。尤其是社群媒體，被視為散播不實訊息和放大對立內容的重要平台。

6 全球化與民主倒退：全球化為經濟成長帶來新契機，但也促成民主治理的弱化。跨國威脅，如網路攻擊、恐怖主義與有組織犯罪，對國家主權與民主問責造成新的挑戰。

7 氣候變遷與環境惡化：氣候變遷與環境惡化透過加劇社會與經濟不平等、引發對有限資源的衝突，以及削弱社會對民主制度因應能力的信任，威脅民主社會的穩定。

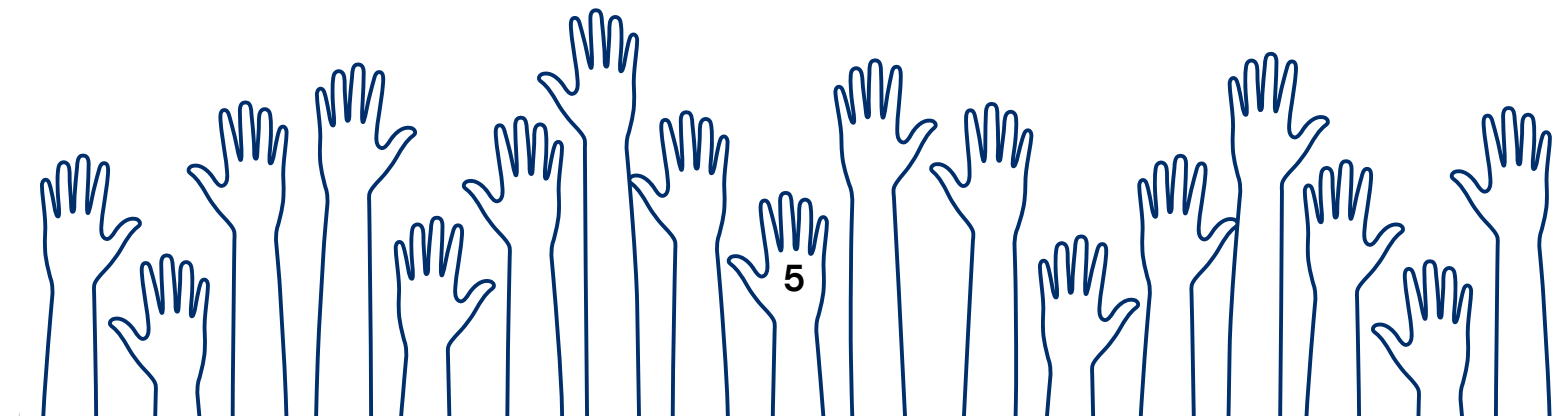
2.2. DEMOS 專案

DEMOS —民主對話專案 (Democracy Dialogues project) 致力於促進在地社群就關鍵社會議題交流，並以對話、終身學習與自我成長作為面對挑戰的核心方法。

DEMOS 專案的核心目標如下：

1. 提升社會對話
2. 增進公民的對話能力
3. 以啟發且建設性的方式，協助公民更了解民主
4. 依循上述三大方向：鞏固民主文化

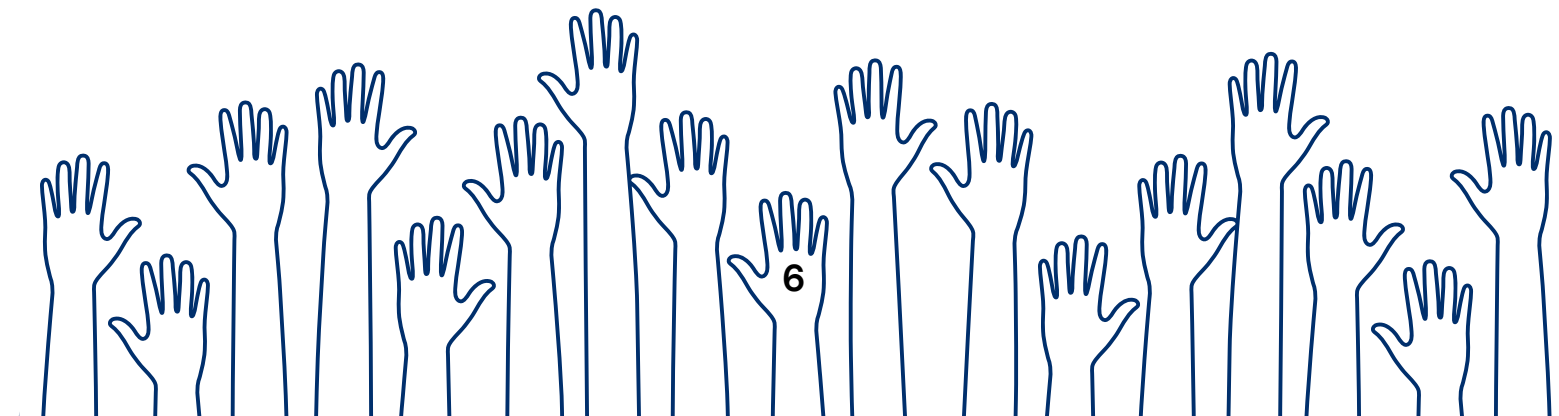
為了實現這些目標，我們設計了 DEMOS 對話法，協助在地社區就重要議題展開討論。藉由這套方法，人們能聚在一起，交流不同背景下的真實經驗，也能透過傾聽加深理解。DEMOS 對話法能讓你更了解自己與他人，並更貼近民主精神，同時也希望激發更多人在社區中積極參與公共活動。



DEMOS 計畫推出一系列免費資源，支持引導者自行籌備當地對話圈。

- DEMOS 指南提供背景資訊，介紹 DEMOS 對話方法，並提供引導者可運用的實用工具。
- DEMOS 對話卡是 DEMOS 對話方法的一部分，可作為引導民主議題討論的輔助工具。
- 培訓教材可支援引導者使用，也能分享給更多人使用。
- DEMOS 網站匯集所有已開發的教材，任何人都能免費取用：https://democracydialogues.eu/
- 話題素材可協助主辦者與引導者安排自己的 DEMOS 對話聚會。

記住，熟練對話與建立民主文化是一段持續進行的旅程！民主化是長期的努力。慢慢來，一步一步前進，也別忘了在過程中找到樂趣！



3 DEMOS 調查結果

“We need to meet each other”

Safeguarding democracy through dialogue and civic participation

「我們需要更靠近彼此」- 透過對話與公民參與守護民主

歐洲各地的民主省思

在 2023 年 10 月至 2024 年 1 月之間，Democracy Dialogues－DEMOS 研究團隊發起了一項簡短調查[5]，了解人們對自身國家及歐盟民主狀況的看法。這份報告受到來自波蘭、克羅埃西亞、芬蘭及其他歐洲國家的受訪者回覆啟發，讓我們得以一窺今日公民對民主現況的期盼與憂慮。

克羅埃西亞及其鄰國對民主的悲觀與失望在回覆中十分明顯。自南斯拉夫解體三十年以來，當地對民主政體曾抱有高度期待。當時引入民主制度與多黨制，正是南斯拉夫解體戰爭爆發的理由之一。在這次調查樣本中，人們對民主是否能滿足其需求的信任受到（對）腐敗的感受、對政治菁英的幻滅，以及對未來黯淡前景的無力感所深深影響。

芬蘭是此組別中最富裕且最穩定的民主國家，展現出民眾對民主的深思熟慮與珍視，同時也對其缺點與潛在風險保持警覺。芬蘭在各類全球民主指標中始終名列前茅。DEMOS 調查的受訪者重視平等、透明與參與等民主核心原則，同時也擔憂分化加劇、公共參與與討論文化惡化，以及像烏克蘭戰爭等國際政治動態。

DEMOS 調查在**波蘭** 2023 年大選後立即進行，選舉結果帶來政府輪替。經歷八年曾引發波蘭境內與歐盟擔憂民主倒退的執政後，許多受訪者感受到一種鬆口氣的氛圍。然而，國內高度分化與跨立場溝通受阻，也讓不少受訪者對未來修復民主制度與程序，以及彌合社會深層裂痕的艱鉅挑戰感到憂心。

以下兩個文字雲彙整自三百多份回覆：第一個呈現受訪者對本國與歐盟民主**面臨的挑戰與憂慮**；第二個則呈現受訪者認為在本國與歐盟中**象徵希望或機會**的民主要素。

這些關鍵概念為本DEMOS卡片套裝的基礎理念，你可以在這裡找到卡片套裝。

你可以在我們的網站上存取完整的報告(30頁)。



受訪者所在國家或歐盟中的感知挑戰與憂慮



各國受訪者或歐盟中被視為希望或機會的來源

4　DEMOS 對話入門

對話是一種充滿力量的工具，它在每個人的生活中都扮演重要角色。不過，有時候我們在需要說話時會退縮，也未必能以好奇的心去傾聽他人。

每個人的對話習慣與能力都不同。不同的社會、文化與家庭背景，會讓我們在對話中有不同的需求。有些主題聊起來很輕鬆，有些卻比較棘手。

人不可能在對話上做到完全無懈可擊，但我們可以不分年齡持續練習，而這其實是一件令人安心的事。

在後面的內容裡，你會看到更多關於提升傾聽力與對話參與度的方法。透過 DEMOS 對話工具的練習，每個人都能一步步強化自己的對話能力。

4.1. 關於對話

對話是一場讓每個人都有平等發言空間的交流。
透過良好的對話，參與者能更深刻地理解議題，
並啟發對自身、他人及社會的反思。

「對話」一詞的字源可追溯至希臘語。Dia logos 最常被翻譯為：「透過言語」、「在言語之間」、或「意義的流動」。在文學與生活中，對話常從四個角度來看：

- 溝通與互動——對話是一種交流方式，強調彼此理解的重要性。
- 關係——建立連結、保持健康而親近的接觸，並透過對話關係促進自我成長。
- 集體智慧——以傾聽與開放為基礎透過，彼此學習與適當的交流，做出更佳判斷。
- 哲學——重視人與人之間的相遇與理解（對話哲學）。

這些概念都具有包容性，幫助人們和平共處並互相理解。

對話能力可視為能透過練習而提升的一組技巧與態度，包括：

- 以真誠的聲音表達自己，同時細心留意自己所說的話
- 積極傾聽
- 保持對新訊息的開放
- 尊重他人
- 尊重他人的想法
- 放下評斷與成見
- 營造良好的會議氛圍
- 運用反思提升與他人的溝通方式
- 覺察情緒
- 覺察未被說出口的權力關係（如年齡、公民身分、財富、性別、性傾向、族群等）

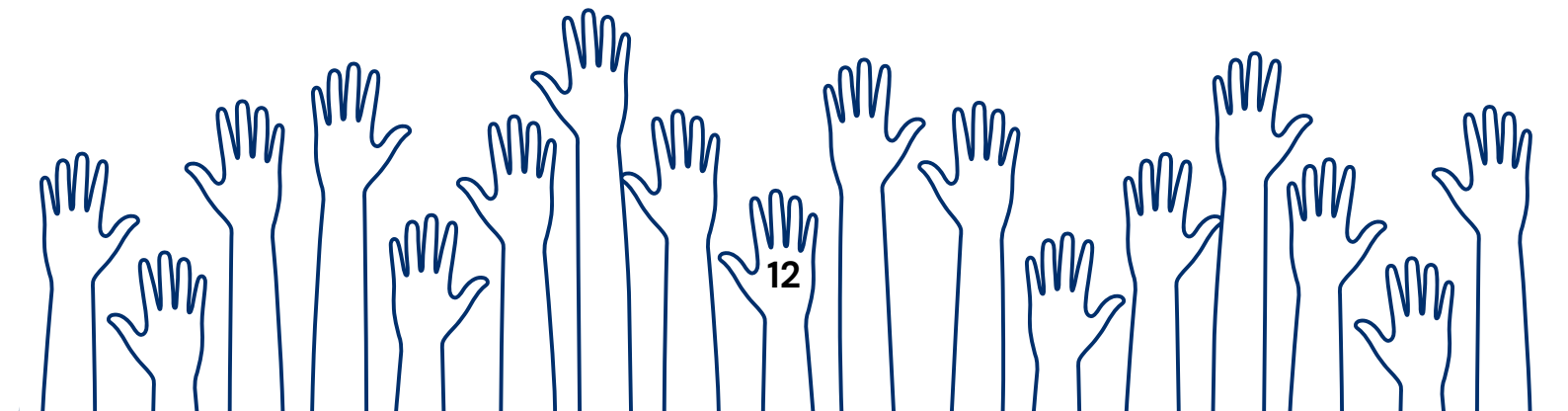
4.2. DEMOS 對話方法

DEMOS 對話是一種方法，讓人們在平等的情況下，就民主相關的不同議題進行建設性的社會討論。

透過 DEMOS 對話，參與者能更認識自己、彼此及民主的核心精神。這是一次停下來、以平和方式思考不同主題的機會，也可能帶動更多公民行動。

在這類對話中，人們會更有勇氣，也更願意說出自己的想法。參與者能開放分享觀點、彼此尊重，並在聆聽時暫時放下先入為主的看法或偏見，以共同創造一個有意義的空間。這樣的互動能提升理解、建立彼此的尊重與信任，也能促進問題解決並減少孤獨感。

不過，對話並不適用於所有狀況，也不能與協商、和解、衝突處理、倡議、辯論或決策混淆。當需要更深入理解議題，或需要讓不同背景的人聚在一起進行平等而正向的交流時，才適合進行對話。



DEMOS 對話是一種半結構式的對話引導方法，目的是讓引導者和參與者都能更輕鬆地投入。清楚的架構能帶來安全感，簡單易用的教材能幫助行動落實。

此方法可以依需要調整，例如讓不同背景的人都能更順利參與。DEMOS 對話部分內容源自芬蘭的 Timeout 方法。

每一場 DEMOS 對話都會有一位引導者，確保所有人都能加入討論，並且彼此尊重。在本指南中，你會看到多種能協助引導者的工具。

對引導者與參與者而言，最重要的工具就是 DEMOS 對話的基本規則。引導者會在對話開始前向參與者介紹並說明這些規則，參與者則會同意遵守，必要時也能一起訂出額外規則。



DEMOS 對話基本守則

1 認真聆聽，不避免打斷或分心交談

「給每個人安穩表達的空間非常重要。我們不打斷、不竊語，讓大家都能自在說話。」

2 分享自身的想法與親身經歷

「透過分享自身的感受與體驗，我們能更理解議題與彼此。這表示願意說出哪些事情形塑了我們的觀點。」

3 尊重彼此的差異

「讓我們尊重彼此，以及大家擁有的不同觀點。也留心並體諒不同的情緒與可能未被說出口的權力關係。」

4 慢慢思考，並連接彼此的話語

「對話是一起探索，不需要立即有答案，並不要求一致，也不急著解決問題。」

5 留心當下，並尊重對話的保密性

「對話中，專注於彼此與討論內容非常重要，所以讓我們把手機和筆電收起來。請將談話內容視為保密，以便每個人都能自在分享。你可以分享自己的想法，但若想分享他人的內容，請先徵詢對方同意。」

6 保持開放的心

「對話能帶動我們，看見新的洞見，甚至改變我們的觀點。它也可能帶來行動的力量，並鼓勵我們與他人延續討論。美好的事情可能就此發生，而 DEMOS 對話正是起點！」

5 DEMOS 對話引導卡片

DEMOS 對話卡片整理了與民主與歐洲價值相關的各種主題，引導參與者思考不同的議題、兩難與挑戰。這些卡片是帶領民主對話的核心工具，能幫助主持人與參與者更清楚掌握重點。

七十多張卡片中，每張都介紹一項重要的民主概念或社會議題，並包含三個階段的提問：暖身、加深討論與最後反思。

舉辦 DEMOS 對話時，只要挑選一個主題並搭配 DEMOS 對話腳本，就能順利展開討論。

所有主題與相關素材皆可在 DEMOS 官方網站找到。



6　如何舉辦屬於你的 DEMOS 對話

> 當參與者彼此平等、建立信任、交流順暢且具建設性，並加深對議題的理解，最後願意共同促成改變時，*DEMOS* 對話便算成功。

在前幾章裡，你已經認識 DEMOS 計畫、民主現況、DEMOS 調查結果、DEMOS 對話引導卡片，還有 DEMOS 對話方法的定義。這些基礎內容能幫助你更順利地開始規劃自己的 DEMOS 對話。

本章將進一步介紹 DEMOS 對話方法，並提供實用工具與良好做法，**協助你準備、安排、溝通、帶領並結束整個對話引導流程**。請提前熟悉這些素材，**所有內容也都能在 DEMOS 網站上找到。**

如何舉辦屬於你的 DEMOS 對話?

- 參加 DEMOS 對話引導者培訓
- 規劃並舉辦你自己的 DEMOS 對話活動
  - 在 DEMOS 對話卡片的協助下選擇主題
- 邀請參與者
- 逐步說明 DEMOS 對話的基本規則
- 使用 DEMOS 對話卡片與 DEMOS 對話腳本的協助下引導對話
- 蒐集參與者的想法與回饋
- 向參與者表達感謝
- 將團體的想法分享在社群媒體或在地平台
- 提供 DEMOS 官網連結並填寫 Google 表單分享你的對話成果
- 鼓勵你的朋友們舉辦他們自己的 DEMOS 對話
- 自己也再舉辦一場!



請不要忘記!

- 你可以用自己本來就會的技能來引導活動，讓對話加分：
- 有不錯的暖場遊戲？用上它！
- 已熟悉目標族群需求？調整 DEMOS 對話方式或活動內容，更貼近他們的需求！
- 覺得你的團體需要安全空間的指引嗎？事前或現場一起討論制訂！
- 擅長烘焙？帶些蛋糕分享吧！
- （茶、咖啡和蛋糕總能讓對話更輕鬆愉快。）



請記住：DEMOS 對話不是辯論，也不是倡議、和解或衝突處理的方式。這個活動並不要求主辦方去改變參與者的觀點，也不求對話變得刺激，只專注於真實而平等的交流。

你的任務是帶領一場平等、具建設性的交流，讓人們能分享多元觀點，並透過彼此聆聽來了解自己與他人。

6.1. 計畫屬於你的 DEMOS 對話引導活動

要舉辦一場 DEMOS 對話，首要條件是充分準備。你需要先確定活動的日期與時間、地點、參與者、對話流程、材料需求，以及活動前後的溝通方式。

身為籌辦者，你也會利用 DEMOS 對話卡片來決定主題與核心問題。同時，在對話後與參與者保持聯繫也是很好的做法，觀察這場對話是否讓他們更願意參與社區事務。而準備水、咖啡、茶與小點心，也能讓氣氛更輕鬆。

這些事情看起來很多嗎？或許是！與夥伴一起籌備能分攤責任，彼此協助，也能讓整個過程更有趣。

請確保你有足夠的時間規劃 DEMOS 對話並與參與者聯絡。充分準備能為對話內容奠定基礎，也能提升包容性與安全感。

站在參與者的立場，他們需要清楚理解自己參加的是什麼。一般來說，只要讓他們掌握對話的重點：內容、參與者、時間、地點與原因，他們就會更自在並更願意投入討論。

場地的選擇對於建立彼此的信任與平等感十分關鍵。參與者抵達時若能感到舒適、安全，便更容易投入，因此以政治與理念中立的場地為佳。

在對話情境中，大家多採圓形就座且不設桌子。圓形象徵開放與平等，讓每個人都能看見彼此，也不存在所謂的前排與後排。

因此，信任的建立從準備開始。在正式交流時，也能在先前奠定的基礎上更順利地累積更多信任。

準備屬於你的 DEMOS 對話引導

- 什麼主題最合適？可以用 DEMOS 對話卡來幫忙決定！
- DEMOS 對話要在哪裡舉行？什麼地方對參與者最方便？現場或線上？
- 有哪些參與者？
- 誰會負責帶討論？是否需要記錄？
- 要怎麼請大家提供回饋？

當決定場地的時候，請考慮下列事項：

- 場地代表什麼意義？它是否被設定為某種用途？這對參與的人有什麼影響？
- 環境是否安靜、不被打擾？
- 能否將桌子移開，把椅子排成圓形？簡單調整座位方式，就能讓對話效果更好。
- 空間是否充足？所有人都有座位嗎？
- 你預計有多少人參加？是否能分成幾個小組？十人左右的小組最利於對話。
- 大家是否能清楚聽見彼此？空間會不會有回音或噪音？
- 你能如何營造溫暖、友善的氛圍？例如提供咖啡，或播放輕柔音樂。
- 人們如何彼此熟悉？知道對方名字會讓交流更容易
  ——名牌是一個好選擇。

6.2 找出適合的參與者並邀集他們參加 DEMOS 對話活動

你已開始規劃自己的 DEMOS 對話活動，恭喜你！下一步是確認參與者。該邀請誰加入呢?

參與者的多樣性通常也意味著不同觀點的多樣性。這會大大影響對話是否能讓大家更了解議題。多元能帶來意想不到的洞見，而這些洞見若沒有這個群體的對話，將無法出現。

邀請來自不同背景的人能讓對話更具多元性，包括不同教育程度、文化與信仰、年齡層、社經背景或人生階段。也別忘了確認所有與議題有關的群體——不要只選擇兩個極端的立場。

你可以邀請你認識的人，這會讓事情更容易。但請選擇你人脈中來自不同背景與位置的人。

在確認參與者前，請先準備好對話主題，並運用 DEMOS 對話卡協助你。透過清楚界定參與者，你能更完整找出所有重視此議題的人，以及應該邀請出席的對象。這會花一些時間，但會為整場對話帶來很大幫助。

你可以先思考與這個主題相關的不同族群、人物、行動者和組織，開始定義參與者。先界定主要目標族群與其他利害關係人——還有哪些人需要出席討論？也想一想那些平常較少參與此類對話的人，並邀請他們一起加入。

這個問題列表能幫助你前進，並描繪出一個多元的群體

- 誰是主要的目標族群?
- 這個議題對誰重要?
- 誰的生活會被這個議題影響?
- 誰通常不會參與相關討論?
- 還有哪些人關心這個議題?
- 誰會影響決策?
- 應該包含哪些單位？例如公部門、政治界、媒體、藝術文化界、企業與組織?

我們強烈建議你親自邀請所有對話參與者。這樣更能支持多元的參與者組合，也能避免出現某一群體人數過多的情況。透過親自邀請，能營造更開放的氛圍，讓大家能安心思考、交流並促進平等且具建設性的討論。

請務必投入時間選擇參與者，多元的組合會大大影響對話的深度，以及不同觀點的呈現方式。這可能需要一些時間與耐心！你也可以尋求協助，向朋友或家人詢問是否認識符合你需求的人，或請參與者帶一位朋友一起參加。

撰寫邀請函時，可以先參考這幾點：

- 哪些內容能讓參與者願意來參加？試著站在他們的立場思考
- 對話將在何時何地舉行？討論會包含哪些環節？
- 當天的安排如何？是否有需要注意的實務事項？

邀請可透過多種適合的渠道發送，包括電話、簡訊、訊息、電子郵件、社群媒體與在地網絡，也能根據不同的目標族群調整邀請內容。

6.3 引導你的 DEMOS 對話

DEMOS 對話是一種引導式的交流方式，由 5 到 12 位背景不同的參與者在實體會議中進行。在線上會議中，參與人數會較少，大約為 4 到 6 位。

引導者負責確保討論具有建設性，並讓每個人的發言都盡可能均衡。DEMOS 對話的基本守則能幫助引導者與所有參與者。這些規則應在對話一開始就先說明並討論。身為引導者，也可以請參與者提出調整或補充的建議，但不需要針對規則本身展開對話或辯論，真正要討論的是 DEMOS 對話設定的主題。所有參與者都需承諾遵守這些規則。

在對話過程中，引導者的角色是協助交流順利進行，同時成為結構的一部分。一位稱職的引導者會積極參與，適度分享與主題相關的例子，並鼓勵他人分享與互相啟發，同時保持中立，不偏袒任何立場。引導者也需掌握時間，並確保每位參與者都有發言機會。

引導者還需要確保這場對話能產生影響，也就是說，這場對話能回應 DEMOS 對話計畫的主要目標。

在 DEMOS 對話中，可以用以下問題來衡量成效：

• 你是否舉辦了一場 DEMOS 對話？如果有，你已提升社會對話，並以啟發且正向的方式幫助公民更了解民主。

• 參與者是否來自多元背景？如果是，你更可能獲得與自己、他人及主題相關的新見解與理解。

• 對話是否具建設性？如果是，你更可能促進團體中的信任與參與，並因此獲得與自己、他人及主題相關的新見解與理解。

• 對話是否公平——每位想發言的人是否都有機會表達？如果是，你更可能從不同角度看待主題，並因此獲得與自己、他人及主題相關的新見解與理解。

• 參與者是否獲得新的見解或重要的個人想法？如果是，你更可能加深對自己、他人及主題的理解。

如果以上多數問題你的答案都是「是」，代表你已成功強化民主文化。做得很好！

DEMOS 團隊會蒐集關於對話活動的資訊與回饋，讓專案的影響更清晰可見。

主持人可以在取得參與者同意的情況下，分享對話內容與討論重點。主持人也能邀請一位記錄者加入，以不透露身分的方式紀錄對話，方便後續評估與統整。在對話結束後，主持人可以寄送感謝信給參與者，並分享他們在對話中的重要觀點（更多內容可參考 DEMOS 對話腳本）。

為了讓 DEMOS 對話方式持續進步，回饋非常重要。主持人可提供評估問卷的 QR Code 讓參與者自行填寫，或發放紙本問卷，再將所有結果輸入 DEMOS 網站上的線上表單。

DEMOS 對話方式能讓參與者感受到連結與包容，也能更深刻理解不同觀點。有時還能帶來意想不到的新想法。對話不以一致結論為目標。

DEMOS 對話方式的兩個重要背景是：

1 不同背景的人彼此相遇與交流

在規劃 DEMOS 對話時，記得不只邀請在議題上聲量大、表現活躍的人，也要把那些較不被聽見的聲音納入。同樣地，別只找立場兩極或相互對立的觀點，也包含中間那些不容易被注意到的聲音。這能避免強化對立，並帶來更多新的看法。因此，比起追求參與人數或效率，更重要的是思考不同背景與生活處境的多元組合，例如不同世代、性別、教育程度、居住地、收入、職業、弱勢族群等。也別忽略平常不常參與這類對話的「沉默者」。沉默者會因議題與情境而異，像是長者、年輕人、忙於照顧幼兒的家長、在職場中較安靜的人等。找到他們，能讓討論更豐富也更有收穫。

2 從自身經驗出發

另一個在 DEMOS 對話中很重要的因素，是我們以什麼角度加入對話。在許多談話裡，我們常常是用自己的意見去對抗別人的意見；或是安排一場座談會，讓專家用他們的專業背景來談論某個議題或為自己的立場發聲。

當一場對話的目的在於更深刻的理解時，分享個人的生活經驗會更有力量，也更能帶來成果。這也讓交流更平等，使不同知識程度與觀點的人都能加入。你不需要是主題專家，只要能分享自己的故事，不管使用哪張 DEMOS 卡都行。

這種方式和傳統以知識為主的討論不太一樣，對部分參與者可能新鮮、甚至有些不自在，但它能帶來新的體會與更深的理解。這並不是要大家具備某些特殊經驗，也不是要忽略自己的知識，而是換一種方式談：這個主題如何在生活中出現、哪些經驗影響了我們。不只是經驗，也包括回憶、感受、和對未來的想像。當我們分享經驗，而不是只講意見時，往往能更深入主題，也更能形成一種不需爭論或否定他人的氛圍。不同的經驗能安全地被放在一起，構成更有建設性的對話。

補充：正式開始前，我們會運用 DEMOS 對話卡提供一段以事實為基礎的說明，讓討論有良好起點。分享經驗不代表可以利用對話散布不實資訊。

依能力模型打造的對話參與架構[6]

➔ **提升對話能力的四個步驟**

1 **擴充你的知識：**

- 學習更多對話與溝通方式
- 理解有效對話的基本觀念與技巧

2 **改善你的溝通表現：**

- 強化說話與聽的能力（像是專心聆聽與清楚表達）
- 注意身體動作與情緒的互動

3 **檢視你的心態、動機與意願：**

- 檢查自己是否保持開放的態度
- 想一想自己想投入對話的動力，以及能怎麼讓自己做得更好

4 **持續實作：**

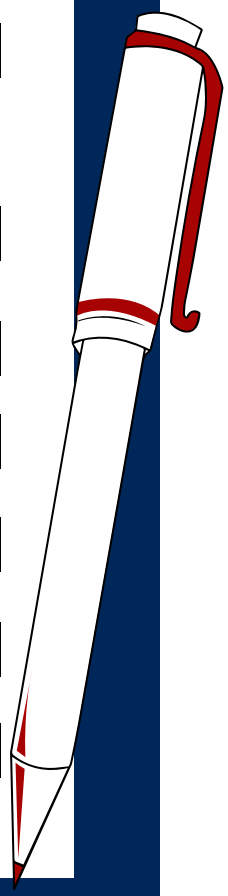
- 多參與不同場合的對話，或自行舉辦／協作對話活動
- 把學到的技巧用在生活中，慢慢調整

5 額外加分：

在對話旅程中，別忘了慶祝你的每個小進步！

引導 DEMOS 對話需要什麼?

- DEMOS 指南 ☐
- DEMOS 對話卡片 ☐
- DEMOS 對話腳本 (根據你的需求調整) ☐
- 可以規劃對話的場地 ☐
- 參與者 ☐
- 你的筆記本與筆 ☐
- 參與者的紙筆、便利貼 ☐
- 茶水與點心 ☐
- 一位協助紀錄的人(如需要) ☐



DEMOS 對話腳本

為了協助你自行規劃對話，我們準備了一份可直接使用的腳本。裡面包含簡易時間表、引導者的提示與示例台詞，以及幾個協助你開場與結語的問題。你可以依照你的團體、主題、時間安排與場地需求自由調整內容。

主持引導的實用要點

依照這些步驟操作，您在 DEMOS 對話中擔任引導者時更容易取得成功。更多供引導者使用的工具可在 Timeout 基金會網站找到。

開始對話之前...

1 事前練習對話

選好主題後，先閱讀對應的民主卡，再參考 DEMOS 指南及對話腳本。回顧自己對此主題的理解與經驗：哪些已經熟悉？是否需要專家支援？自己有哪些情緒與想法？哪些準備能讓你更有信心主持？再決定要邀請誰加入，思考如何促進交流並增進了解。請向參與者說明 DEMOS 對話的內容與參與的好處。

2 邀請參與者

你應該邀請誰？如何才能獲得新的見解並增進彼此的了解？邀請並告知參與者。讓他們知道 DEMOS 對話的內容是什麼，以及參與對他們有什麼好處。

3 空間與氣氛

如果能做到，請把對話安排在大家可以圍坐成一圈的地方。考量空間的無障礙程度與中立感。提供飲料和點心，通常能讓人更放鬆。把基本守則印成紙張並放在明顯位置。製作名牌，讓每個人用大寫字母寫下名字，讓他人更容易辨識。

4 考慮周全

務必考慮不同參與者的需求、無障礙支持與語言差異。善用你與團體的經驗來引導。DEMOS 對話方式很彈性，目的在於鼓勵大家參與、討論並分享各自的想法與經驗。

在進行對話活動的時候...

5 開場引言

先讓參與者了解這場對話的目的與主題。如果文化上適合，可以直接用名字介紹彼此。介紹時不需提到履歷，分享加入對話的心情也很好。你也能用簡單的小問題讓氣氛更自在，例如聊聊天氣、冰淇淋口味或電影喜好。

6 向所有人說明：成功的 DEMOS 對話是一起打造的

向參與者說明，他們不必把想法整理得很完整，也不需要對議題有明確立場。對話的精神是在一起探索、學習與保持好奇，而不是辯論或展示專業。DEMOS 的對話強調尊重，但並不等於接受不尊重的言行。

7 必要時，使用「發言物件」

這個物件可能是水瓶、球或玩具，能幫助管理較熱絡或多話的團體。請在對話一開始先說明它的用途。拿著物件的人可以發言，其他人則保持安靜聆聽。物件會依序在每位參與者之間傳遞，確保每個人都能說到話。

8 逐步說明 DEMOS 對話的基本守則

透過設定基本規則，幫助團體進行更有建設性的討論。先帶大家了解每項規則，並逐一確認是否認同。詢問參與者是否需要補充，並確認大家是否願意遵守。若討論中出現需要提醒的情況，也能再提出。

9 推動人人都有發聲機會

在與參與者互動時，用他們的名字或英文名字、不帶姓稱呼他們。這通常有助於建立信任並營造輕鬆的氛圍。在對話一開始時，先向全組說明你希望每個人都能參與，因此你可能會指名邀請發言。記錄每位成員是否已經發言，這能幫助你適時邀請尚未表達的人分享。

10 幫助參與者把他們所說的內容與他人先前的分享串聯起來

若想讓對話更深入，關鍵在於維持順暢的交流。提醒參與者，他們能透過回應他人所說的內容來延續對話。也可以引導他們分享與主題相關的自身經驗，例如想法、感受、回憶或生活中的故事。這能幫助大家更理解自己、理解他人，也更貼近主題。

11 確保大家的表達貼近主題

談話內容可以隨意開展、自由延伸，但越是圍繞主題並分享彼此的觀點與經驗，就越能加深大家的理解。

12 維護對話的保密性

參與者可以分享個人的想法、對話中討論的主題，以及他們曾參與 DEMOS 對話的事實。其他參與者的身分須保密，除非獲得本人同意才能分享。

13 給予支持與鼓勵

在討論中，對分享經驗與想法的參與者表達感謝；遵守規範時也給予肯定。同時鼓勵尚未發言的人加入。最後，感謝大家的參與並徵求回饋。

14 必要時，可對發言的次數與長度設下限制

DEMO 對話旨在讓所有人都能參與，而不只是活躍或勇於發言的人。請鼓勵每位成員加入討論，必要時可打斷過長的發言；若有人佔據太多時間，可請他暫停一下，好讓其他人也能發聲。

15 為比較安靜的人留出空間

DEMOS 對話的目的，是讓每個人都有機會參與，而不只是那些主動或勇於發言的人。請邀請尚未發言的參與者分享想法，但不需要強迫任何人說話。你也可以先請大家與身旁的夥伴討論，再進入整體對話。有時候需要多次對話，大家才會覺得自在加入，那很正常。

在對話活動的尾聲...

16 請教意見與想法

邀請參與者將他們在對話中得到的啟發、關鍵想法或個人承諾寫下來，然後與小組分享。這些分享能幫助我們整理討論內容，也能看見彼此認為重要的地方。你也能將這些心得收集起來紀錄，並在寄出感謝信時回寄給參與者。

17 描述對話後的後續發展

感謝大家的參與，並讓他們知道你是否會在社群媒體發布此次活動的內容。請他們回饋對這場對話的感受，特別是是否覺得交流平等、開放。你也能鼓勵參與者試著自己舉辦 DEMOS 對話，並關注專案網站與社群平台。如果你已有運用這些討論成果的規劃，也可以向他們分享。

6.4 溝通與對話總結

溝通

你可以使用 DEMOS 的溝通素材來協助推廣你的對話活動，以及你和參與者在對話過程中與之後所獲得的洞見。

使用標籤 #DEMOSDialogue，讓我們能掌握全歐洲各地的對話活動動態。你也可以在社群媒體貼文與限時動態中標註 DEMOS 計畫及參與的合作組織。

總結對話並持續發揮影響力

DEMOS 計畫的主要目標為:

1. 增加社會對話
2. 提高公民的對話能力
3. 幫助公民以啟發性和建設性的方式更了解民主
4. 透過上述三個目標：強化民主文化

自行舉辦 DEMOS 對話能達成這些目標。你也能透過分享你的對話內容與收穫來擴大影響力。或許你能鼓勵朋友們也舉辦自己的 DEMOS 對話？又或者，你想與同一組人、或新的參與者再舉辦一次？

我們 DEMOS 團隊也希望知道你的對話進行得如何，以及你獲得了哪些洞見。請在完成後填寫 Google 表單，回答問題並提供回饋。這將幫助我們讓這些洞見與對話更被看見，也能顯示：對重要議題進行有建設性的對話是可行的，而且人人都能做到！

如果你有意願、並覺得有需要／可行／有幫助，對話結束之後也可以安排一場以尋找解方或做出決策為目的的工作坊。

恭喜你！你已經讀完 DEMOS 指南！來喝杯咖啡或茶吧。現在正是開始規劃並執行你自己的 DEMOS 對話活動的最佳時機！

參考資料

1. Democracy Index 2023: Age of Conflict, Economist Intelligence Unit report, February 2024, at: https://www.eiu.com/n/campaigns/democracy-index-2023/ (Accessed: February 26, 2024)

2. Christina Tudose, State of Democracy 2023, IPSOS KnowledgePanel, December 2023, at: https://www.ipsos.com/en/heading-biggest-election-year-ever-satisfaction-democracy-low (Accessed: February 21, 2024). Global State of Democracy 2023, International IDEA, at: https://www.idea.int/gsod/2023/ (Accessed: February 18, 2024)

3. Democracy Report 2023: Defiance in the Face of Autocratization, V-Dem Institute, at: https://www.v-dem.net/documents/29/V-dem_democracyreport2023_lowres.pdf (Accessed: February 23, 2024)

4. "Freedom in the World 2023: Marking 50 Years in the Struggle for Democracy", Freedom House, at: https://freedomhouse.org/sites/default/files/2023-03/FIW_World_2023_DigtalPDF.pdf (Accessed: February 24, 2024)

5. The DEMOS project's brief survey about democracy was carried out between November 2023 - January 2024, mostly focusing on the key three countries involved in the project - Croatia, Finland and Poland. Altogether 328 individuals filled out the survey: 122 in Polish language, 104 in Croatian language, 54 in English language (most diverse group - people with different nationalities, residing in 16 countries), and 48 in Finnish and Swedish languages

6. Competencies (competency model) are a combination/set of skills, knowledge, abilities, and other characteristics or personal attributes fundamental for success in a specific area (like a concrete job or being dialogue facilitator)

www.democracydialogues.eu