童軍運動的核心方法 – 諾言與規律（Promise and Law）

分類：童軍精神 · 作者：陳志南

一、 諾言與規律（Promise and Law）

一、要素定位：所有童軍方法的價值基礎

在 8 個童軍方法要素中，諾言與規律是**唯一被定位為「基礎」**的要素。其他 7 個方法都建立在這個價值系統之上。打個比方，童軍方法像一棟房子：諾言與規律是地基，其他要素是牆壁、屋頂、家具——少了地基，整棟房子就站不起來。

1999 年的世界童軍使命宣言開宗明義就說：「童軍運動的使命，是以**童軍諾言、規律為基礎的價值系統**，致力於青少年的教育……」這不是修辭上的強調，而是明確的階序：價值在前，方法在後。

二、WOSM 官方定義（2019）

> The Scout Promise and Law: a personal voluntary commitment to a set of shared values, which is the foundation of everything a Scout does and everything a Scout wants to be. The Promise and Law are central to the Scout Method.
>
> —— WOSM, The Scout Method (2019)

譯：**童軍諾言與規律：對一套共享價值的個人自願承諾，是童軍一切行為與所有志向的基礎。諾言與規律處於童軍方法的核心地位。**

這個 2019 年版的定義有兩個關鍵詞值得注意：「**自願**」（voluntary）強調童軍的承諾不是被強迫的；「**基礎**」（foundation）強調它在 8 個要素中的根本地位。

三、什麼是「諾言」？什麼是「規律」？

諾言（Promise）

諾言是童軍對自己、對他人、對社會、對信念所做的**個人承諾**，通常在入團儀式（宣誓典禮）中以舉行三指禮的方式宣讀。各國諾言的細節雖有差異，但都包含三大方向：對最高存在（神、佛、信仰、宇宙真理等個人理解的精神依託）的責任、對他人的責任、對自己的責任。

中華民國童軍諾言：

> 憑我的榮譽，我願盡力：
> 一、敬天樂群，扶助他人；
> 二、實踐童軍規律；
> 三、鍛鍊自己，獻身國家。

規律（Law）

規律是童軍日常行為的具體準則，台灣童軍規律共 12 條，涵蓋誠信、忠孝、助人、友愛、禮節、公德、勇敢、勤儉、整潔、快樂、純潔、公平等品格面向。

各國規律條數不同（英國 7 條、美國 12 條、日本 8 條），但精神一致——以「童軍是…」的**正向陳述**描述應追求的品德。

四、諾言與規律的教育設計巧思

（一）正向期許 vs. 禁令

注意一個細節：童軍規律從不寫「童軍不可說謊」「童軍不准偷懶」，而是寫「童軍是誠實的」「童軍是勤儉的」。這是 B–P 刻意的設計。

心理學研究告訴我們，禁令會把注意力放在不該做的事情上（「不要想白熊」反而會想），而**正向陳述會引導行為朝目標前進**。當童軍想著「我是誠實的」時，他在內心建構的是一個正向自我形象，而不是不斷壓抑誘惑。

（二）「我願盡力」的智慧

英文諾言開頭是「On my honour, I will **do my best**」（憑我的榮譽，我願**盡力**）。「盡力」這兩個字非常重要——它承認了人會失敗、會犯錯，但仍堅持「我會努力」。

這意味著童軍不需要是「完美的人」，只需要是「願意持續努力的人」。這個設計大幅降低了道德要求的心理門檻，反而讓承諾更可實踐、更持久。

（三）個人承諾 vs. 規範約束

學校的校規是別人訂給你的；童軍的諾言是**你親口說給自己聽的**。

入團宣誓時，童軍舉起右手，向團旗、向夥伴、向自己宣讀諾言。這個儀式不是行政程序，而是**讓青少年從「被動服從」轉變為「主動承諾」**的關鍵時刻。心理學上，個人主動許下的承諾遠比外部規範更能影響行為。

五、諾言與規律如何貫穿其他 7 個方法？

既然諾言與規律是「基礎」，它就不只是宣誓那一刻的事，而要在所有童軍活動中持續展現：

其他要素	諾言、規律如何在這裡運作
做中學	「日行一善」需要實際行動，不是空想
小隊制度	「童軍是友愛的」「童軍是公平的」在小隊衝突中被檢驗
象徵架構	三指禮、徽章、隊呼都承載諾言精神
個人進程	每階徽章考驗都包含品格與行為要求
自然	「童軍是愛護自然的」在野外活動中具體實踐
成人支持	服務員自身言行就是諾言、規律的活教材
社區參與	對社會、國家的責任在服務行動中具象化

六、給團員與服務員的提醒

給團員：諾言不是背口號

很多童軍能流利背誦諾言、規律，卻不一定真的把它放在心上。試著問自己：

- 今天我有沒有「日行一善」？做了什麼？
- 當我和家人、朋友、同學起衝突時，我是「童軍是友愛的」嗎？
- 我看到地上的垃圾、需要幫助的人，會不會主動行動？

- 當沒人看見時，我還是同一個我嗎？（這就是「榮譽」的真意）

給服務員：別讓宣誓變成「行禮如儀」

許多團體的宣誓典禮辦得隆重，但典禮過後就被遺忘。試著：

- 讓童軍在每次小隊聚會、團集會結束時複誦規律一條，輪流由不同人主持。
- 當童軍做出符合規律的行為時，公開肯定（「剛剛阿凱讓出座位給疲倦的學妹，這就是『童軍是友愛的』」）。
- 當童軍違反規律時，不直接責罵，而是引導反思（「你剛剛說的話符合『童軍是誠實的』嗎？我們重新想想」）。
- 把諾言、規律融入活動設計：例如服務日結合「童軍是助人的」、整潔比賽結合「童軍是整潔的」。

📚 延伸閱讀

關於諾言、規律、銘言的詳細條文、歷史沿革、各國對照，請參閱本知識庫**「童軍精神 → 諾言、規律與銘言」**主題。

📚 資料來源

- WOSM (2019). The Scout Method，第 3 頁（諾言與規律官方定義）
- Robert Baden-Powell (1908). Scouting for Boys（諾言、規律首次發表）
- World Scout Bureau (2000). 童軍運動使命宣言
- WOSM「Scout Promise and Law」：scout.org
- 中華民國童軍總會：scout.org.tw（中華民國童軍諾言與規律 12 條條文）

中華民國童軍規律有 12 條，與英美原始 10 條版本不同；本章說明的「正向期許 vs 禁令」設計原則為各國共通。