



夢想它 ★ 實現它 ✨

女青年

事業支援<sup>®</sup>

# 課程指南





# 課程指南

蘭馨會/LIVEYOURDREAM.ORG 資源

歡迎參加「夢想它, 實現它: 女青年事業支援」!

## 目錄

I.	簡介	2
II.	其他資源	3
III.	時間表	4
IV.	「夢想它, 實現它」課程	4
V.	打破僵局活動	7
VI.	職業指導單元	8
VII.	其他機會	9

## I. 簡介

歡迎閱讀「夢想它, 實現它: 女青年事業支援」課程指南! 這項資料將幫助你管理「夢想它, 實現它」專案並了解如何有效地運用「夢想它, 實現它」課程。

蘭馨會/LiveYourDream.org's 全球性的女青年活動——「[夢想它, 實現它: 女青年事業支援](#)」活動是針對就讀於中等學校, 在追求成功的路途上面臨障礙的女青年。這項活動提供女青年機會接近專業榜樣, 取得職業教育和資源以實現她們的夢想。事業支援包括幫助和協助女青年追求一項職業, 使女青年有機會達到長期的成功。雖然我們不認為所有女青年都知道自己希望在以後的這一輩子做些什麼, 但無論她們選擇追求何種職業或何時追求她們的事業, 她們在「夢想它, 實現它」課程中所學習到的技巧都將會對她們有所幫助。

蘭馨會/LiveYourDream.org's 的全球性活動目標是要幫助女青年擁有遠大的夢想並在將來能達成這些夢想。「夢想它, 實現它」活動的目的在確保女青年能夠獲得所需的資源以實現她們的夢想, 這項活動加入「[實現你的夢想: 婦女教育與訓練獎](#)」的行列成為蘭馨會/LiveYourDream.org's 的夢想活動。蘭馨會/LiveYourDream.org's 的這些夢想活動確保婦女與女青年能夠獲得所需的教育和訓練以充分發揮她們的潛能並實現她們的夢想。

蘭馨會/LiveYourDream.org's 致力於投資各種活動為婦女與女孩營造長久而且可衡量的改變。

為了確保我們能夠達到目標並以有意義、可衡量的方式幫助女青年, 「夢想它, 實現它」活動訂立了非常清楚的總體目標和細部目標。

**活動總體目標:** 藉由教育和接觸榜樣的機會, 女青年將得到賦權以追求她們的事業目標並充分發揮她們的潛能。

### 細部目標:

1. 增加女青年中覺得自己已經做好準備追求職業目標的人數.
2. 增加女青年中感到可以舒適地擬訂自己可達成目標的人數.
3. 增加女青年中擁有工具可以克服障礙達到成功的人數.
4. 增加女青年中了解韌性的重要性的人數.
5. 增加女青年中能夠將個人的價值觀與可能的職業串聯在一起的人數.
6. 增加女青年中對自己未來的成功感到更有信心的人數.
7. 增加女青年中擁有專業楷模的人數.

## II. 其他資源

除了這份指南之外, 蘭馨會/LiveYourDream.org's 還提供了下列資源來協助這項活動.

### 如果她能夠夢想: 為二十一世紀女青年的賦權提供榜樣和指導良師

「夢想它, 實現它」活動是以一項歷經一年多才完成的研究為根據, 並經由許多女青年、專家和蘭馨會會員的參與和努力而產生. 這項研究在了解女青年和專家對女青年所面臨障礙的看法, 並找出要幫助女青年克服障礙所需要的資源. 新聞媒體、社區中的合作夥伴和學校可能也會對這項研究感興趣.

### 計劃工具箱

雖然「夢想它, 實現它」活動是以國際性的研究為基礎, 但每一個社區的女青年所面臨的問題卻不相同, 而且可以取用的資源也不同. [計劃工具箱](#)將可以幫助你做專案的規劃, 包括了以下方面的資料:

- 進行社區評估
- 與女青年結為夥伴
- 選擇一個專案模式: 研習會或小組指導
- 建立夥伴情誼
- 尋找女青年來參加課程
- 尋找地點
- 編制預算和籌募基金

### 評估指南

志工需要請參與活動的女青年對「夢想它, 實現它」活動做評估, 如此蘭馨會/LiveYourDream.org 才能評量這個活動對當地和全球女青年的影響. 這項評估在評量上面蘭馨會/LiveYourDream.org 所提及的活動總體目標和細部目標. 你在當地社區的「夢想它, 實現它」專案與蘭馨會/LiveYourDream.org 在二十個國家和領域所做的工作有直接的關聯. 我們要敘說我們的故事, 讓大眾知道我們對全球女孩所營造的影響, 這份評估指南可以幫助你評量我們的活動, 包括了以下方面的資料:

- 為什麼 蘭馨會/LiveYourDream.org 要評量所營造的影響
- 執行評估的一些建議
- 如何提交評估數據至 蘭馨會/LiveYourDream.org 的線上表格
- 報告與評估工作單
- 給女青年填寫的評估表
- 分會上報表 (僅適用於蘭馨分會)



## 「夢想它, 實現它: 事業支援」商品

「夢想它, 實現它」商品可以用來支持這個課程, 還可以給子女青年一些有趣的物品. 這些商品可以在[蘭馨商店](#)或[CafePress 購物網站](#)購買. 經由蘭馨商店訂購同一項目二十件以上將可以享受量購折扣. 供應項目有:

- 講義夾
- 日誌本和筆
- 筆
- 手環
- 貼紙
- T 恤

## 協助

如果你對「夢想它, 實現它」活動有任何問題, 我們隨時為你提供協助. 蘭馨分會可以聯絡你專區的「[夢想它, 實現它](#)」[主委](#)和[活動計劃主委](#)請求協助. 對於所有執行「夢想它, 實現它」活動的志工, 蘭馨會/[LiveYourDream.org](#) [總部](#)的職員將很樂意隨時為大家提供協助!

## III. 時間表

「夢想它, 實現它」專案可以在一年中的任何時候執行, 但不論舉辦的是研習會或小組指導的型態, 在結束時志工人員都要提供參與者一份評估表, 並要求參與者在填妥評估表後交給指定的志工人員. 提交[女青年填寫的評估數據](#)和[分會上報表](#) (限蘭馨分會) 的[截止日期是你專案結束後的一個月](#). 志工人員要負責檢查及遵守[評估指南](#)的細節步驟.

## IV. 「夢想它, 實現它」課程

使用「[夢想它, 實現它](#)」課程將可以確保我們達到活動的細部目標和總體目標. 此課程所涵蓋的是女青年要實現她們的夢想所需要的各方面技巧. 因為我們不期望所有女青年都知道自己希望在未來的一輩子做什麼, 而且我們也了解計劃會改變, 因此女青年經由這個課程所發展出的技巧將可以運用在她求學過程及職業生涯中所訂立的任何目標.

此課程的設計是要為女青年製造一個經驗學習的環境. 經驗學習是一個過程, 使學習者從直接的經驗中發展知識、技能和價值觀, 而不是從一種傳統式的學術模式學習. 經驗學習對內容和過程兩者都同樣注重, 並以互動的方式使學習者參與, 讓她能夠負責自己的學習. 每一個單元的設計都希望遵循經驗學習的幾個階段來進行以滿足幾種不同的學習型態. 這些學習型態包括想像型 (著重人與人之間的關係, 聆聽他人, 想像/遐想、感情為基礎), 分析型 (著重推理和邏輯, 整理資料和事實, 以理性為基礎), 常識型 (經驗性的, 將概念運用於種種情況, 使概念現實化), 以及動態型 (以行動為基礎, 在現實世界運用的學習型態).

課程的每一個單元需時 60 或 75 分鐘來完成. 這些單元可以安排為研習會議程或是討論各個主題的小組指導單元. 每個單元都以前一個單元為基礎, 因此應按順序來進行. 每一個單元都以一個總觀來開始, 然後是單元的學習目標、所需用品和講義, 還有一個單元課程表. 接下來, 每一個學習活動都有清楚的說明.

這七個單元是:

1. 發覺你的夢想
2. 探索各種職業
3. 訂立可實現的目標
4. 超越障礙
5. 化失敗為成功

6. 平衡你的壓力
7. 化夢想為行動

### 修改課程以適用於你的上課對象

我們建議依順序使用全部課程, 因為每一個單元都以前面一個單元的觀念為基礎. 不過, 課程的設計也讓你能夠去修改以適合你的上課對象. 依據你的社區評估, 你也許會發覺某些單元並不像其他單元與你的社區有密切關聯. 你也許會希望對某些單元做補充或用那些較適合你參與者的單元來取代其中一部分. 此外, 因為文化的差異或參與者的成熟度你也許需要修改某些課程單元.

在引導某單元之前, 我們建議你與其他志工一起檢討課程內容以決定此一單元是否與你社區的需要相配合. 你可以做任何你覺得有需要的改變, 並要與你的顧問小組共同努力為你的目標參與者改善這個課程單元. 此一課程的最關鍵部分是要達到每個單元所設定的學習目標, 而結合所有單元的學習目標將能夠支持此活動的整體目標和細部目標.

### 修改課程以適用於你的模式 – 研習會或小組指導

課程的每一個單元都經過設計可適用於研習會或小組指導模式. 在規劃階段時, 你要考慮何種模式最適合你的社區. 在閱讀課程資料後, 確認這個決定. 研習會模式讓你能夠在較短的時間內接觸到人數較多的一群女青年. 而小組指導模式讓你有機會在長時間的接觸下與女青年建立更深厚的關係.

不論是哪一種模式, 專案的品質和深度遠比規模的大小要來得重要. 學習目標的達成並不是仰賴有大量的參與者, 而是仰賴參與者和志工之間所建立關係的強度. 此課程兩種模式都可以使用.

### 研習會

使用研習會的模式, 我們建議每一桌都安排一位 (或幾位) 志工與女青年一起同坐, 以在小組活動時提供協助. 進行時, 由一位主要的引導人在所有的活動中帶領整個團體, 其他的志工則安排坐在每一桌以在小組活動時直接參與討論並提供支援.

下面列出一個建議的課程表是以研習會模式來進行「夢想它, 實現它」. 其中有兩個單元已經經過濃縮, 使整個課程可以適用於一天的時間架構. 但你的課程並不限定必須使用這一個建議的課程表, 你可以用兩天或更長的時間來進行你的課程, 每一個課程單元都可以單獨進行, 因此你可以決定如何安排研習會的時間架構以符合志工和參與的女青年的需要.

請牢記在研習會的模式中需要安排午餐休息時間. 你可以與當地的公司合作捐贈食物給女青年. 請參考第八單元: 職業指導午餐單元, 其中有如何計劃你的午餐休息時間的更詳細資料.

### 時間表

早上 8:30 – 9:00	<b>報到</b> (包括早餐): 在報到時間請記錄哪些參與者已經到場, 並提供每一位參與者一個資料夾, 裡面裝有每一個單元所需的講義. 我們建議在這個時間為參與者提供早餐.
早上 9:00 – 9:35	<b>濃縮單元一</b> 這個“發覺夢想”濃縮單元不包含“我欽佩...”和“給自己的一封信”活動項目
早上 9:35 – 10:50	<b>單元二</b>
早上 10:50 – 11:00	<b>休息</b>
早上 11:00 – 中午 12:00	<b>單元三</b>
中午 12:00 – 下午 1:00	<b>職業指導午餐單元</b>

有關針對研習會模式安排「職業指導午餐」的全部說明, 請參考第八部分。

下午 1:00 – 2:15

**單元四**

下午 2:15 – 3:15

**單元五**

下午 3:15 – 3:25

**休息**

下午 3:25 – 4:25

**單元六**

下午 4:25 – 5:00

**濃縮單元七**

這個“化夢想為行動”濃縮單元簡化了“整合一個行動計劃”活動。“職業指導單元”也做了濃縮, 因為在研習會模式中這個部分的大多數活動將在午餐時間進行。

## 小組指導

使用小組指導的模式, 我們建議女青年的座位安排能坐在桌旁彼此靠近或圍成一個圓圈。由兩位志工引導者的其中一位在所有的活動中來帶領小組。

如果選擇採用小組指導模式, 我們建議你排定課程時間表時要比課程單元所需的 60 或 75 分鐘多出大約 15 分鐘。多出的時間可以讓志工和女青年利用機會建立彼此之間的關係和信任感。你可以考慮利用這個時間大家一起享用點心, 讓志工和女青年彼此了解。你也可以利用這個時間在每個課程單元開始前複習第一個單元所訂立的‘基本規則’。另一個選擇是, 在每個課程單元結束前指定一個簡單的家庭作業或提出一個問題, 並利用這個多出的時間檢討作業或討論所提出問題的答案。

如果你的活動是在上課期間, 午餐時間或放學後舉行因而受到時間限制, 那麼你可以做以下的調整:

- 將課程安排至少有七個單元。第一、二個單元可以設計成只做打破僵局和建立關係的活動。然後在接下來的各單元則著重於學習討論和每個單元的活動, 花極少的時間或甚至不安排打破僵局的活動。
- 將課程安排至少有七個單元。其中的一些單元分成兩次來完成。
- 將課程安排為七個星期。有一些工作單不在課程中完成, 而做為家庭作業, 帶回家去完成, 然後在下次上課時帶來 (我們建議這是最後考慮的一個選擇, 因為志工可以幫助女青年在填寫工作單時充分考慮她們的選擇和答案, 這樣的支持是很重要的)。

## \*與青少年一起工作需要經過背景調查

在一些國家中, 要與青少年一起工作需要符合相關規定。你必須查詢當地法律, 了解志工人員要與女青年一起工作需要經過何種背景調查或其他安全調查。在美國和加拿大, 在「夢想它, 實現它」活動中所有在現場與女青年一起工作的志工都必須完成背景調查, 這是蘭馨會/LiveYourDream.org 的保險公司所要求的, 如此才能保護我們的組織和志工人員在與年輕人一起工作時可能產生的問題而免於承擔法律責任。

我們建議使用 [Info Cubic](#) 背景調查服務公司, 但你也可以使用其他公司的服務。請參考[與青少年工作之程序](#)以了解更詳細的資料。

## V. 打破僵局活動

打破僵局活動是在一個新團體之間培養舒適感, 簡短又有趣的活動。在研習會模式中, 可能只有在第一個單元會有時間做打破僵局的活動。在小組指導模式中, 如果時間允許, 志工人員可以考慮在每一次小組會面時選用不同的打破僵局活動。有一些活動很簡單, 可用於彼此剛認識的女青年; 而有一些活動則較複雜, 可以使用於已經相處過一段時間的女青年, 讓她們建立更深厚的關係。以下是一些打破僵局活動的例子:

**姓名 + 少有人知的事:** 參與者圍成圓圈並輪流做自我介紹, 同時透露一個與自己有關但卻少有人知的個人資料, 但在參與者說出這個資料前, 要她們先寫在一張紙上. 然後, 在每個人都做過自我介紹之後, 每一位參與者從帽子中抽一張資料紙, 並必須找到透露此資訊的參與者.

**姓名 + 額外的字:** 參與者輪流做自我介紹, 並用一個以自己名字第一個英文字母開頭的字來描述自己 (例如: Super Sonya 超級桑妮雅, 都以 S 為開頭; Happy Hannah 快樂漢娜, 都以 H 為開頭), 大家圍一個圓圈開始, 而且每個人必須先說出前面所有人的名字, 之後再加上自己的名字. 這項活動到後來會變得越來越困難, 因為要串連的人數變得越來越多了.

**著名女性便利貼活動:** 每個參與者在一張便利貼上寫下通俗文化中一位具有影響力 (著名) 女性的姓名. 重新分發便利貼, 並要每個參與者將便利貼黏在額頭上, 但不要看上面所寫的名字. 然後, 要參與者輪流詢問“是與否”的問題來猜出自己額頭上便利貼上面所寫的名字. 在這之後, 每個參與者轉向她身旁的人, 說明自己為什麼選擇這位女性, 以及自己想要效法這位女性的哪些特質.

**生日隊伍:** 向小組說明這是一個不講話的活動, 目標是要參與者最後依照自己的生日排成一直線. 不准讀唇語, 也不准寫下日期. 在排成一直線後, 從隊伍的最前面開始要每個參與者說出自己的生日.

當參與者彼此建立了關係之後, 以下的活動就可以適用:

**三個實情和一句謊話:** 要每一個人在一張資料卡上寫下有關自己的三項真實資料, 再加上一項不實資料. 讓每一位參與者大聲讀出自己的‘資料’, 然後其他參與者要猜出哪一項不是真的.

**前饋 (Feed Forward):** 參與者應圍成圓圈並輪流給予每個參與者有意義的恭維、讚美和肯定.

**鏡中影:** 參與者挑選一位夥伴, 兩個人面對面站著. 要求兩個人保持眼神接觸一分鐘. 然後宣佈夥伴中的一個人先開始做一個簡單的動作, 而另一個人則模仿做同樣的動作. 之後, 由夥伴中的第二個人做動作, 而另一個人模仿. 之後, 再開始做一組更困難的動作. 兩個夥伴以上述規則做新的動作. 繼續此活動直到時間到為止.

## VI. 職業指導單元 (午餐單元或單元七)

在研習會模式和小組指導模式中都安排了機會讓志工和社區中的其他婦女為女青年提供職業指導, 這是你使社區中其他婦女參與的一個好機會. 社區中的一些婦女可能擁有一個令人感興趣的工作, 也可能是值得女青年學習的優秀楷模. 你也許能夠經由當地人士的聯繫、附近企業的女性領導團體, 或經由當地的倡導聯盟和志工組織找到社區中對此感興趣的女性專業人士.

在此單元進行之前應該將個別女青年或一組女青年 (視參與人數的多少而定) 與志工或社區女性成員配對.

在此單元進行之前, 每一位志工或社區成員都需要準備一個五分鐘長, 談及有關自己教育和職業經歷的概述, 以在這個單元中與女青年們分享. 志工或社區成員可能會希望將這個概述內容配合女青年在這項活動所學習到的主題來撰寫, 例如目標設立、辨認和克服障礙、從經歷失敗中學習、處理壓力和採取行動追求夢想.

### 研習會模式

在研習會模式中, 將以職業指導午餐單元的形式來提供女青年職業指導的機會.



在舉辦研習會之前應該指派志工/社區成員給每一位參與者. 你可以在給每一位參與者的講義夾中或名牌上提供指派成員的資料. 女青年將與所指派的志工/社區成員一起吃午餐, 並談論共同的興趣、職場經驗和一般的職業建議.

在職業指導午餐開始時, 女青年應該先拿到她們的食物, 然後找到她們的座位. 指示女青年尋找桌上擺放的姓名或號碼與她講義夾中或名牌上所寫的資料相同的餐桌.

當女青年已就坐, 志工/社區成員就可以開始進行這個單元.

志工/社區成員應該帶一張空白紙和筆. 在單元開始時先做自我介紹, 然後請參與者做自我介紹. 向參與者說明:

- 我們將利用接下來的兩分鐘時間腦力激盪想出我們的共通點 (不包括肢體部分、性別或衣著).
- 或許我們在家中都是排行老大, 我們都喜歡閱讀, 或者我們都最喜歡藍色.

徵求一位女青年用準備好的空白紙和筆記錄下你的小組所發現的共通點. 兩分鐘過後, 大聲讀出所列出的共通點. 將這張紙放在你小組的中央以提醒你們之間能夠跨越年齡差距或溝通障礙而彼此相連.

之後, 每一位志工/社區成員應該與小組分享事前準備好的一個五分鐘長有關自己教育和事業歷程的概述.

五分鐘之後, 鼓勵女青年提出問題. 志工/社區成員可以分發「**詢問專家: 受指導者可能會問的問題**」講義 (包含在完整版的「單元七: 化夢想為行動」資料中) 給女青年, 讓她們知道可以提出的一些問題.

在大家用餐時繼續交談直到午餐單元結束為止. 在這個最後單元, 職業指導單元的第二部分中這些女青年將與所指派的志工/社區成員再度進行互動. 在職業指導單元第二部分中, 志工/社區成員將與指派給她的女青年一起閱讀事前準備好的資源指南.

### 小組指導模式

在小組指導模式中, 將以課程「單元七: 化夢想為行動」中職業指導單元的形式來提供女青年職業指導的機會. 這整個單元的目標與職業指導午餐單元相同.

## VII. 其他機會

以下的建議將可以幫助強化我們對女青年的影響力, 並確保她們在未來獲得成功. 請考慮延伸你的專案將下列的一些活動包括在你的「夢想它, 實現它」活動中.

### 拜訪大專院校

有一些女青年可能已經拜訪過當地的大專院校、社區大學或技術學院. 請考慮安排一個全天的或半天的當地大專院校拜訪之旅. 你可以與學校的招生辦公室接洽來安排拜訪活動.

### 教育經費

彙整一份提供給高中以上獎助學金的地方機構名單, 並包括如何尋找全國性獎學金的建議. 提供一份清單, 列出哪些大學在決定接受申請入學時並不考慮學生財務上的需要.

### 拜訪工作場所

安排參觀社區中的各種不同行業, 讓女青年有機會接觸不同職業和各種職場環境. 可與公司接洽安排你的拜訪活動, 並提供女青年與該公司工作人員交談的機會.



## 為女青年與專業婦女連線

在課程結束時, 你應該有了更清楚的概念了解女青年對職業的可能期望. 為女青年與她們感興趣領域中工作的婦女連線, 在女青年繼續追求自己的目標時, 這位專業婦女可以與她保持聯繫或幫忙解答問題.

### 工作見習

收集一份專業婦女的名單, 這些婦女願意在工作時讓一位女青年跟隨見習半天或一整天. 這樣的見習可以給女青年機會接觸職場並詢問問題, 了解職場上有些什麼不同的工作機會, 以及若要做到這樣的職位需要些什麼條件, 需要些什麼才能成功.

### 實習

如果社區中有某些機構為學生提供實習的機會, 可與這些機構合作, 幫助女青年聯繫她們有興趣的工作實習機會.

### 非正式訪談

在專案結束時, 女青年也許會想了解更多有關某個特定職業生涯的工作責任和生活型態. 幫助女青年安排一個非正式的訪談, 讓她們有機會在一個非正式的環境中詢問她們可能選擇的職業的有關問題.

### 志工機會

彙整一份當地志工機會的清單, 這些志工工作要與女青年的興趣相關. 清單中務必包括這些機構的聯絡資料和登記成為志工的所需資訊. 或者, 籌劃一個志工活動並邀請幾個女青年來參加.

**恭喜! 現在你已準備好開始閱讀 [夢想它, 實現它 評估指南](#) 並衡量你專案的成功!**