



SOROPTIMIST®

Investing in Dreams

夢想它 ★ 實現它 ✨

女青年

事業支援

分會工具包



目錄

此工具包已被儲存為互動式 PDF。點一下下方以瀏覽各個部分。

簡介.....	3
如何使用此工具包並存取專案資源	4
常見問題.....	5
一般問題	5
規劃方面的問題	7
課程相關問題	9
夢想它，實現它規劃指引.....	11
快速啟動指引.....	12
規劃您的專案.....	15
建立規劃委員會	15
夢想它，實現它分會主委職位說明	15
執行地方鄰里評估	16
組成女青年顧問小組	17
選擇一個模式：小組指導或研習會.....	19
建立地方鄰里合作夥伴關係.....	20
編列預算與基金籌募	21
尋找地點	22
尋找女青年參加	22
可自訂宣傳與招募資源	23
夢想它，實現它視覺識別	24
標準與法令遵循.....	25
SIA 與青少年共事規範.....	25
分會法令遵循確認清單	29
會員法令遵循與發布表格	30
家長同意書	31
媒體同意書	32
線上活動的新聞稿／同意書發布提示.....	35

目錄 (續)

夢想它，實現它課程指引.....	36
課程概述.....	37
開始之前.....	37
單元總結.....	38
調整課程.....	39
針對研習會與小組指導做調整.....	39
破冰遊戲.....	42
課間休息活動.....	43
職涯指導單元.....	45
支持女青年的其他方式.....	47
對於引導小組的建議.....	48
專案成功的 10 項建議.....	51
夢想它，實現它評估與報告指引.....	54
衡量影響.....	55
評估時間表.....	55
管理參與者評估的建議.....	55
參與者評估表.....	57
分會報告：如何提交評估資料.....	60
參與者證書.....	61
「分享你的故事」表格.....	61

簡介



夢想它，實現它目標：藉由教育和接近榜樣，女青年將有能力追求自己的事業目標並充分發揮潛能。

歡迎參加蘭馨全球性的女青年計畫—**夢想它，實現它：女青年事業支援®**。

夢想它，實現它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。這項計畫提供女青年接近專業榜樣的機會，職業教育和資源以實現他們的夢想。計畫涵蓋的主題包括：就業機會、目標的設定與達成、克服阻礙以達到成功以及如何在遭遇挫折或失敗後繼續向前邁進。

蘭馨會在全球各地做了一些研究以了解女青年需要些什麼，以及蘭馨會能夠做些什麼來解決這些需要。

我們發覺女青年要實現夢想面臨著無數的阻礙。然而，絕大多數的女青年和專家們都認為女青年需要的是有一位生活上的良師及可信賴的成年人，能與他們分享追求夢想所需的知識和資訊。這正是女青年所需與蘭馨會所能夠提供兩者之間的完美交集。我們共同努力，將夢想它，實現它打造成為全球家喻戶曉的活動，賦權女青年充分發揮潛能並實現其夢想。

中等學校的定義是在小學和國中之後，並在高等教育或職業訓練之前的學校教育。一般而言，就讀中等學校的女青年年齡在 14 到 18 歲之間。

職業支持意味著提供協助（包括財務上的支持），以追求有機會獲得長期成功的職業。

儘管我們不認為所有的女青年都知道自己這輩子想要做些什麼，但他們從，夢想它實現它所學習到的技巧，將可幫助他們，無論他們選擇追求何種事業或何時追求。

蘭馨會夢想計畫

夢想它，實現它納入蘭馨會推行已久的活動 **實現你的夢想：婦女教育與訓練獎®**實現你的夢想獎是我們協助婦女的基石活動，而夢想它，實現它則是我們協助女青年的主要途徑。

這些夢想活動為婦女與女青年提供重要協助，使他們有機會得到所需教育與訓練，以充分發揮他們的潛能並實現其夢想。蘭馨會致力投資於證明能夠為婦女與女青年帶來長久且可衡量改變的活動。夢想計畫，特別是夢想它，實現它，將有助於達成我們的**2021-2031大目標**，即透過提供教育機會來為五十萬名婦女與女青年的夢想投資，進而為他們經濟賦權。

夢想它，實現它目標

1. 增加覺得自己已為追求職業目標做好準備的女青年人數。
2. 增加女青年中感到自在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」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。

時間表

夢想它，實現它專案可以在一年中的任何時間執行。根據分會的計畫日期和規劃流程建立時間表。專案結束後，確認女青年們完成評估表並將其交給指定的志工。您的分會應該提交線上夢想它，實現它報告表。告訴我們您的專案並提供參與者評估數據。我們建議在完成專案後的一個月內提交，此時細節仍記憶猶新。

所有報告必須在 6 月 30 日之前提交，才能計入該分會年度的報告。檢視評估指引以了解更詳細的說明。

如何使用此工具包並存取專案資源

SIA 提供豐富的資源來支持參與夢想它，實現它。

這個分會工具包是個很好的起點，可以將您所有的資源集中在一處。它提供了逐步的指導，說明如何開始您的地方專案——從規劃和執行有影響力的方案，到如何評估及報告您專案的影響。

您可以在夢想它，實現它Soroptimist.org部分找到額外的資源並下載可列印的資源。

如果您有任何疑問或需要協助搜尋您所在地區的夢想它，實現它主委或專區活動主委聯絡資訊，請透過program@soroptimist.org聯絡 SIA 計畫團隊。

從以下資源開始：

- ★ 夢想它，實現它影響力資訊圖表
- ★ 夢想它，實現它影片（僅英文）
- ★ 夢想它，實現它 101 網路研討會記錄

常見問題



一般問題

為什麼我們要舉辦這項女青年計畫？

SIA 理事會確信 SIA 的各項計畫有必要為婦女與女青年的生活提供長久且可衡量的改變，以提升我們的集體影響力。十年來，女青年志工獎一直是 SIA 為女青年設立的計畫。該計畫的目標是鼓勵女青年成為終身志工。理事會覺得 SIA 還可以做得更多，來確保女青年得到經濟上的賦權。分會可以繼續在地方鄰里繼續提供女青年志工獎，但 SIA 將不再於專區或聯盟層級支援此項計畫。如果女青年志工獎得主沒有被計入夢想它，實現它專案，那麼這可以報告為大目標加速專案並計入我們的大目標！

為什麼選擇事業支援做為計畫重點？

我們收到來自 22 個國家 412 份女青年的問卷調查回答，並在 7 個國家針對女青年進行了 50 個重點小組研究，參考了次要研究結果並面談了以女青年為研究對象的專家。我們發覺女青年在實現夢想的過程中，面臨無數的阻礙。然而，絕大多數女青年和專家們都認為，女青年需要的是生活上的良師以及可信賴的成年人，能與他們分享追求夢想需要的知識和資訊。這正是女青年所需與蘭馨會所能夠提供，兩者之間的完美交集。

什麼是「中等學校」？為什麼不就使用年齡？

各個國家的學校學制以及女孩在各級學校的年齡都有所差異。中等學校是聯合國使用的名詞，指的是在小學和國中之後，在高等教育或職業訓練之前的學校教育。一般而言，就讀中等學校的女青年年齡介於 14 到 18 歲之間，但這在蘭馨會的各個國家也有所不同。

這項活動是否只限於中等學校的女青年？那麼年輕婦女或男孩呢？

研究報告為我們指示的方向，是要以中等學校女青年為重點。這項活動的材料將針對這個群體來設計。再者，SIA 的宗旨是要為婦女與女孩提供達到經濟賦權所需的教育和訓練機會。我們著重的是婦女與女孩的特別需求。

為什麼這項活動著重於中等學校的女青年而不是更年輕的女孩？

SIA 以中等學校的女青年為重點，是因為他們同樣是女青年志工獎所著重的一群女性，而蘭馨會希望繼續努力於同一個年齡層的群體。因為有得自女青年志工獎的經驗，SIA 具備了較好的條件來從事青少年工作，而不是更年輕女孩群體的工作。SIA 希望發展出一種方式與青少年進行更有意義的互動，並對他們的生活產生更大影響。SIA 認識到，綜觀全球境況，年幼女孩和其小學教育獲得諸多關注和資源。這些努力是非常寶貴的，然而 SIA 了解到要與更年輕女孩群體一起工作會面臨更多的限制和挑戰，另外也希望能滿足不同群體的需求。



專注於青少年的資源相對較少，然而他們對資源的需求卻很大。在發展這個計畫時，我們曾經針對青少年做了意見調查並由青少年方面的專家提供了許多資料，因此「夢想它，實現它」已經考慮了那些特別需求。SIA 之所以選擇將夢想它，實現它的重點放在事業支援上，是因為這切合青少年的需求，而且這也正是蘭馨會員準備針對的一個主題。

我們是否能夠印製我們自己帶有夢想它，實現它標誌的產品來銷售？

我們歡迎分會製作帶有夢想它，實現它標誌的產品來贈送。但是，分會不可以用任何理由來銷售這些產品，包括基金籌募活動在內。查看 [SIA 註冊商標使用政策](#)，了解更多資訊。

這項活動是否為女青年提供財務支援以追其事業目標？

到目前為止，這項活動是以小組指導或研習會方式提供夢想它，實現它課程為基礎。是經由課程的方式來達到活動的總體目標和細部目標。一些分會可能會給予夢想它，實現它參與者金錢獎勵，但這並不是該計畫的必需或內建內容。

SIA 對參與夢想它，實現它計畫的分會有什麼期望？

SIA 了解開始一個新專案是項重大工程。分會可以考慮以小規模，從幾個課程單元開始，之後可以擴展成為更大的夢想它，實現它計畫。主辦一個包括 5 至 10 名女青年的小組指導單元，或包括 25 至 30 名女青年的單日研習會，都分會來說都是很適合的活動。SIA 希望確保實現計畫的整體目標和細部目標，這主要可以透過會員和參與者之間有意義的關係來實現。

分會必須至少使用一個課程單元，才能視為有參與此計畫。

SIA 並不期望分會在一個分會年度中執行一次以上的夢想它，實現它專案。但各分會可以儘可能經常執行這項專案。

SIA 期望參與的各分會使用線上 [夢想它，實現它 報告表](#) 來報告專案成果。分會必須在專案完成後的一個月內，或最晚在 6 月 30 日前完成這份表格，如此才算參與此計畫。

計畫會提供什麼樣的表揚？

完成夢想它，實現它活動的女青年，將獲頒 [參與證書](#)。女青年也可以將他們參與夢想它，實現它的事項寫在自己的履歷表中。

參與夢想它，實現它活動的 SIA 分會，將會收到 SIA 總部給予參與的表揚。

參與夢想它，實現它的分會必須完成什麼報告？

SIA 期望參與的各分會使用線上 [夢想它，實現它報告表](#) 來報告專案成果。分會必須在專案完成後的一個月內，或最晚在 6 月 30 日前完成這份表格，如此才算參與此計畫。一個專案只需要一份報告。如果分會舉辦了一系列的小組指導單元或與其他分會合作，可在報告上註明這些資料。

我們分會目前沒有能力承接這麼大的專案。我們可以做些什麼來支持夢想它，實現它？

我們鼓勵所有分會都規劃未來的當地專案來支持夢想它，實現它，但 SIA 承認這對一些分會來說是項艱鉅的任務。

有些建議是這些分會可以考慮做的；

- ▶ 開始做長期的計劃，以了解未來是否有可能參與。
- ▶ 考量分會目前已經參與的專案項目。這些專案是否每個都支持 SIA 的大目標，即透過提供教育機會投資於 50 萬名婦女與女青年的夢想？也許分會能夠將其中某些專案的資源分配到夢想它，實現它。
- ▶ 從小規模做起——只針對一小組女青年提供指導的環境。
- ▶ 捐款給分會捐贈和 SIA 年度基金來支持夢想它，實現它的發展。
- ▶ 在地方鄰里找出有興趣支持夢想它，實現它的夥伴機構。
- ▶ 招募特別有興趣與女青年共同工作的新會員。
- ▶ 與附近的分會合作，支持他們的專案或共同合作舉辦專案。

規劃方面的問題

如果我們已經有了一個女青年的專案，我們應該改變這個專案嗎？

我們鼓勵分會調整其現有計畫，以切合夢想它，實現它的總體目標和細部目標。我們的大目標是在 2031 年為止，透過獲得教育的機會，讓 50 萬名婦女與女青年受教育，投資他們的夢想。只有當我們執行類似的專案時，才能實現這個目標，從而衡量和報告我們身為全球組織的影響力。

如果我們的地方鄰里已經有類似專案，該怎麼辦？

在進行地方鄰里評估期間，您可能會發現已經有類似的專案存在。請與執行這些專案的組織接洽，探討結成夥伴關係的可能性。夢想它，實現它也許對現有專案有很好的輔助作用。或許您也可以找到現有專案所服務團體中的某個群體，針對該群體提供更多的教育和技能培養。

請參閱此工具包的建立地方鄰里夥伴關係部分以獲取指導。

我們的分會應該為地方層級的專案編列多少預算？

預算的多少將取決於分會在地方層級專案的計劃和當地鄰里的成本。在每個課程單元都列有所需的物品。此外，還要考慮場地租借費用、女青年的交通需要、點心或餐飲以及給女青年的贈品。在您的地方鄰里中希望支持女青年的商業或組織，也許會對此活動感興趣。分會可以與地方上的企業公司合作取得財務支援或物資捐贈，來支持您的夢想它，實現它專案。

請參閱此工具包的訂定預算並籌集資金部分以獲取指引。

我們是否需要背景調查才能與女青年共事？

不同的國家、州和省都有不同的規定來管理與年輕人共事的條例。各分會必須研究當地相關法律，以確保分會的活動符合規定。此外，所有分會都必須遵守 [SIA 程序中與青少年共事](#) 的相關規定。

我們分會以前從來沒做過像這樣的專案。還有什麼其他資源可以幫助我們執行這項新活動？

對於從來不曾和女青年共事的分會，夢想它，實現它活動似乎是龐大的工作。SIA 已製作出分會參與活動所需的所有資料，包括：

- ★ [快速啟動指引](#)
 - ▶ 一份簡要的手冊，幫助您開始規劃。
- ★ [課程指引](#)
 - ▶ 了解如何有效使用經過研究而訂定的課程資料指引
- ★ [評估指引](#)
 - ▶ 了解如何以有意義、可衡量的方式取得您專案影響力的資訊
- ★ [專案成功的 10 項建議](#)
 - ▶ 幫助您提供有效計劃的重要提示

在閱讀這些資料後如果您仍然有疑問題，請與您專區的夢想它，實現它主委聯繫，尋求更多的協助。世界各地許多蘭馨分會擁有與女青年共事經驗，當您在規劃地方層級的夢想它，實現它專案時，這些分會都可以成為您很有幫助的資源。專區主委可以協助您與這些分會聯繫。

請查看[影響及分會參與報告](#)，以了解上一個分會年度參加過夢想它，實現它的所有分會。

課程相關問題



課程中有些部分對我們的地方鄰里並不適用。我們可以做改變嗎？

這些課程的設計是有彈性的，可以去修改。我們建議分會檢視課程資料並與你的女青年顧問小組共同努力來修改各項練習、例子和資源，以符合您地方鄰里的需要。但任何的修改應該仍然要能夠達到各個單元的學習目標，以及夢想它，實現它的總體目標和細部目標。

我們是否能夠舉辦一個包含單日研習會和小組指導混合的活動？或是我們只能限制選擇其中的一種方式？

希望做得更多的分會可以製作一個混合式活動，包括一個研習會並隨後進行小組指導，藉此進一步探討各種觀念和想法。同樣的，這樣型式的活動仍要確保分會地方層級的專案能夠達到活動的總體目標和細部目標。

我們是否能夠將此課程應用在較年輕的女孩？

這個課程是特別為中等學校的女青年而設計的。其中一些概念可能不太適合年輕女孩，或對他們幫助不大，因為年輕女孩可能離職業規劃的階段還很遠。

誰可以擔任課程的引導人？

課程資料的編製包括每個步驟的詳細說明，因此如果分會會員想要引導任何一個課程單元都可以做到。分會也可以考慮邀請地方鄰里人士來引導一些課程單元，例如輔導員、教育工作者或商界女性。

在選擇引導人時，考慮具有以下條件的分會會員或地方鄰里人士：

- ▶ 曾經有與青少年共事的經驗。
- ▶ 對於帶領小組討論感到自在，和／或有這方面的經驗。
- ▶ 良好的聆聽技巧。
- ▶ 有樂觀、積極的態度可以使女青年感到欣喜於參與。
- ▶ 能夠敞開胸懷並真誠幫助女青年培養信任感。
- ▶ 願意配合您所在地區的背景調查要求。

有關如何引導夢想它，實現它課程的詳細資訊，請參考 [引導小組的建議](#)。

如果參與者提出的問題，我們分會覺得尚未做好準備回應，怎麼辦？

許多青少年要處理不健康的人際關係、厭食症、其他身體形象問題、網絡霸凌、割腕、疏遠家庭、吸毒和酗酒等等問題。參與者可能會在夢想它，實現它課程中提出上列的某些問題。必須留意可能影響參與者的 [童年逆境經歷](#) (ACE)。你的分會並不需要知道如何解決每一個問題。雖然徵詢專家意見總是較佳，但您的回應方式將直接影響女青年的整體體驗。



如果問題真的被提出來，分會會員應該以同情而且尊重的態度來回應，然後推薦參與者去見受過訓練的專業人員，例如：學校輔導員、學校社會工作者、或當地社群組織的輔導員或治療師。

我們並不期望分會會員知道如何處理青少年可能面臨的任何問題。分會成員最重要的任務，是讓青少年（特別是女孩）感受到安全（包含人身安全與情緒安全），並隨時準備好協助他們轉介現有資源，或聯絡受過專業訓練的相關人員。



夢想它，實現它 規劃指引

快速啟動指引



領導夢想它，實現它專案包含許多重要環節，因此我們提供這份簡要手冊，協助您開始執行且確保不會遺漏任何細節！

為了掌握計劃過程，請設定完成每個步驟的目標日期並加上每個工作項目相關的重要說明。計劃過程中的不同因素會改變這些步驟的順序，而且有些步驟可能會同時發生，因此在進行的過程中要根據實際情況做相應的調整！

您是否有疑問？請聯絡我們：program@soroptimist.org。

[下載此快速啟動指引](#)

任務	目標日期	重要說明
步驟一： 成立規劃委員會。 召集有熱情與時間的會員，共同推動夢想它，實現它專案的規劃、實施與評估。		
步驟二： 請檢視可用資源。 您可以寄送電子郵件，索取最新的課程資訊： program@soroptimist.org 。		
步驟三： 完成 SIA 與青少年共事之規範。 所有在夢想它，實現它專案現場工作的會員都必須遵守 SIA <u>與青少年共事規範</u> 。		
步驟四： 執行地方鄰里評估。 確定您的地方鄰里已經為女青年們提供哪些支援服務。確定您的地方鄰里中的女青年的需求，以及夢想它，實現它如何切合這些需求。		

步驟五：	建立地方鄰里夥伴關係。 與學校、青年組織、禮拜場所與為女青年服務的社會服務機構建立聯繫。與這些可能的合作夥伴建立關係並了解哪一個組織的需求是可以用夢想它，實現它來達成。		
步驟六：	組織女青年諮詢小組。 當女青年們積極參與為他們而設計的專案規劃時，專案更有可能取得成功，因為他們的專業知識將有助於塑造適合特定受眾的專案。		
步驟七：	選擇模式。 選擇要舉行一日研習會或小組指導單元。		
步驟八：	編列預算和籌募基金。 考慮聯絡您在地方鄰里評估時找出的當地企業。		
步驟九：	確定日期與地點並招募參與者。 與地方鄰里夥伴共同找出能夠因夢想它，實現它而受益的女青年並邀請他們來參與。		
步驟十：	尋找演講嘉賓。 參考地方鄰里評估，並思考哪些組織可能有員工可以做為當地鄰里發言人或領導者，並對女青年們產生影響。考慮其他可能有興趣參與且具有影響力的地方鄰里成員。		

步驟十一：	調整課程。 與分會規劃委員會以及女青年顧問小組共同合作，檢討並修改課程資料以適用於您上課對象的各項需求。對課程進行必要的修改，以確保與您將要合作的女青年們更息息相關。		
步驟十二：	引導女青年進行夢想它，實現它的各個課程單元。 有趣的部分登場了！有關引導方面的更多資訊，請參考引導小組的建議。		
步驟十三：	評估。 請女青年們在最後的活動結束之後填寫夢想它，實現它評估表格。		
步驟十四：	報告應於 6 月 30 日前提交。 透過夢想它，實現它評估表格，在 6 月 30 日之前將您的專案報告提交至 SIA 總部。		

規劃您的專案

建立規劃委員會

1. 將夢想它，實現它介紹給其他志工並衡量他們參與的興趣。
2. 組成一個由充滿熱情、敬業的志工組成的規劃委員會，以推動專案的規劃、實施和評估。
3. 挑選一位分會主委來帶領這個活動。該職位的簡要說明如下。

夢想它，實現它分會主委職位說明

職責

- ▶ 檢閱夢想它，實現它分會工具包，確實熟悉這項活動的指引。
- ▶ 閱讀與青少年共事規範，並確認貴分會符合所有必要的背景檢查和安全程序要求。
- ▶ 將夢想它，實現它介紹給其他志工並衡量他們參與的興趣。
- ▶ 組成一個由充滿熱情、敬業的志工組成的規劃委員會，以推動專案的規劃、實施和評估。
- ▶ 與當地組織會面以尋求建立夥伴關係，包括其他蘭馨分會。
- ▶ 向女青年、志工和可能的外部演講者宣傳這項活動。
- ▶ 規劃並執行您的活動。
- ▶ 向女青年分發評估表格並蒐集評估結果。
- ▶ 在每年 6 月 30 日截止日期之前將貴分會專案的報告提交給 SIA。

建議分會主委需具備的技能

- ▶ 對夢想它，實現它懷抱熱情
- ▶ 有時間和能力來管理這項活動
- ▶ 能夠自在地使用電子郵件溝通，並能夠使用網路報告分會的參與情況

*如果你對這些科技的使用不熟悉，我們建議您選擇一位熟悉這些技術的分會主委，或請其他分會會員來協助您

- ▶ 對青少年及他們的處境有同情心
- ▶ 擅長向可能的組織、參與者和志工推廣這項活動

執行地方鄰里評估



在夢想它，實現它的研究和設計過程的初始階段，蘭馨會／LiveYourDream.org 在所屬的國家和地區曾進行了研究和一項全球性的需求評估。這項活動選擇以事業支援為焦點，要是因為這是全世界女青年都認同的需求。然而每個地區的女青年有不同的特別需要，且每個地區所能夠提供的服務也不同。現在就輪到您來進行當地的研究和地方鄰里評估。

社群評估的目標如下：

- ▶ 了解目前地方鄰里有哪些支援服務可以提供給女青年，並了解這些服務是否包括事業支援。
- ▶ 了解地方鄰里的女青年有哪些需求，以及夢想它，實現它如何能夠解決這些需求。
- ▶ 找出地方鄰里中這個專案的潛在夥伴，並開始與這些潛在夥伴發展關係。這些夥伴也許能夠幫助你找出哪些女青年可以因此專案而受益，或者可能以擔任演講佳賓或指導老師的方式提供協助。
- ▶ 探索也許能夠提供財務或物資支持的當地商業機構。
- ▶ 確保您沒有進行重複其他組織的工作。
- ▶ 在讓利益相關者參與的同時，打造專案的支援網路。

可能的合作夥伴包括：

- 學校
- 政府辦公室
- 女童軍或女童指導隊
- 女青年分會
- YMCA 或 YWCA
- 其他非營利組織
- 大學
- 女青年危機中心／之家

若要協助引導評估，請提出如下疑問：

- ▶ 有哪些組織或機構已經與女青年一起工作？
- ▶ 是否有當地的機構、學校或組織為女青年提供事業支援？
- ▶ 這些活動以哪一類別的女青年為對象？是否有任何女青年未被納入？
- ▶ 有哪些其他團體、商業機構或某些類別的個人會有興趣支持夢想它，實現它？
- ▶ 學校是否有升學輔導與（或）就業輔導老師？他們提供什麼樣的支持？

一個很適合開始地方鄰里評估的地方就是從您所認識的人開始。您也可以詢問其他志工或您社群網絡中的朋友是否與女青年合作的當地組織或學校有接觸。請他們找人聯繫，尋找上列問題的答案。這些聯繫將很可能為您指出一個方向，甚至可以找到更多的潛在夥伴或更多的資料來源。

記錄在地方鄰里評估中找到的聯絡資料。儘管您選擇不與其中一些組織、學校或商業機構合作，但在以後的階段您也許需要他們參與，做為夢想它，實現它活動女青年的資源或支持者。

組成女青年顧問小組

當您開始計劃夢想它，實現它專案時，很重要的一件事就是要將女青年包括在其中，不僅僅是以學習者的身分而且要以規劃者的身分。這和其他的專案一樣，取得您希望幫助群體的意見是十分重要的。這一點對女青年而言尤其正確，因為他們常常有困難讓他人聽到他們的意見。要做到這一點，就要組成一個女青年顧問小組與女青年形成夥伴關係來幫助計劃、執行和評估您的專案。這個夥伴關係意味著雙方，也就是志工和女青年，應該都有機會對夢想它，實現它提出建議和做決定。

為什麼我們應該與女青年成為夥伴？

如果女青年積極參與策劃為他們而設計的專案，這個專案成功的可能性就會更大。要善加利用女青年能夠提供的專長。他們最清楚哪些內容能激發同儕的興趣。讓女青年有權對夢想它，實現它做決定，這將有助於他們發展重要的技能，例如領導力、規劃能力和團隊合作。而且，身為合作關係中的一分子，可以建立歸屬感和被需要、被重視的感覺。最後還可以幫助女青年培養自尊心和自信心。

如何組成女青年顧問小組

顧問小組的組成應該反應出您希望透過夢想它，實現它接觸到的女青年。例如，如果您計劃以地方鄰里某個特定學校為合作對象，則您小組中的女青年就應該從該校的學生中挑選。他們還可以幫助徵召他人來參加活動以及幫助對同儕的追蹤。

有幾種不同的途徑可以尋找女青年來參與活動。志工可以與學校、社會服務機構、鄰里組織結成夥伴，或者可以與運動團隊或宗教中心接洽。在您進行地方鄰里評估時，您可能會找到幾個與女青年合作的組織。

在未來，顧問小組的最佳候選人將會是曾經參與夢想它，實現它的女青年。

與女青年共事的建議：

與女青年合作對您可能是一個新嘗試。在與女青年一起工作時，請使用以下的建議以確保建立良好關係：

- ▶ 徵詢女青年的意見，認真考慮並重視他們提供的建議。如果他們的建議無法執行，向他們說明原因。這項活動由成年的志工推行，但重要決定應該與女青年分享。
- ▶ 分配女青年擔任具挑戰性、需要負責的角色，並給他們成功扮演這些角色所需的訓練和支持。
- ▶ 視女青年為一個個人並向他們保證您對他們的獨特意見十分感興趣您不要假設一位女青年的看法代表了所有女青年的看法。
- ▶ 不要太快行動。請牢記，與女青年建立關係和信任感需要時間。
- ▶ 會議安排的時間應該是女青年能夠參加的時間，地點應該是女青年容易到達的地方。
- ▶ 請牢記，女青年也有其他的興趣和責任。不要給他們過多的責任，而且如果他們拒絕，您應該理解。
- ▶ 對女青年不要有高於一般成年人的期望，或以更嚴格的標準要求他們。
- ▶ 請牢記，在與女青年的夥伴關係中，您並不是扮演父母的角色。我們希望為女青年提供不同而且健康的方式與成年人建立關係。

- ▶ 不要用居高臨下的語氣對女青年說話，要用耐心和支持來鼓勵他。
- ▶ 要確認女青年已經得到父母的允許來參與此專案。
- ▶ 提供女青年參加顧問小組會議、小組指導單元或研習會搭乘大眾運輸工具往返的津貼。

「有哪件有關女青年的事，是您必須在專進行期間了解而您希望在之前就知道？」

「我學到了要理解和預期在女青年與蘭馨會員之間會有文化、世代、社會經濟的差異。」

——安娜·尼爾，SI／加登格羅夫，加州（沙漠海岸專區）

「我學到女青年經歷完全自信到全然絕望的階段，因此生活教導的關係對女青年和其家人都極其重要；尤其是在十多歲的年紀。」

——蘇珊霍蘭沃茲，俄勒岡州 SI／阿什蘭（西北專區）

「我學到了女青年很聰明而且感情強烈。」

——艾莉莎威爾遜，懷俄明州 SI／埃文斯頓（洛磯山脈到北美大平原專區）

「我們發現年輕女性充滿幹勁並懷著幫助他人的熱忱。青少年有時被描繪成以自我為中心的，但我們發現，他們參與地方鄰里活動的次數越多，就越想做出貢獻。」

——卡羅爾·塞勒，馬里蘭州 SI／上蒙哥馬利縣（東岸中部專區）

「我學到了年輕女性所面臨的問題和挑戰是如此的多方面，以及在現今世界中幫助他們的複雜性。」

——莫妮卡迪克森，華盛頓州 SI／魁恩市（西北專區）

「我希望我早先就知道女青年是如此渴望人們的注意。我當時預期他們是漠不關心並只視我們為一群老太太。相反地，他們非常負責任而且很高興跟我們在一起。」

——多蘿西皮爾斯，賓州 SI／中央縣的（北大西洋專區）

選擇一個模式：小組指導或研習會

夢想它，實現它課程主要在提供資訊，幫助女青年了解並達成他們的事業目標。志工可以選擇兩種模式的其中一種：系列小組指導單元或研習會，以此傳達這個資訊。這項決定將取決於地方鄰里評估的結果，以及志工有興趣做些什麼。這兩種模式需要做的工作內容和準備很類似。

小組指導

小組指導是志工與一小組女青年在為期數週或數個月的期間進行會議，會議時間每一次約一小時。每一次會議探討課程中的一個單元。可以參加的女青年的人數將取決於感興趣的女青年人數和有興趣參與的志工人數。我們建議每位志工帶領的女青年人數不要多於四位。

研習會

研習會可以允許較多人數的女青年聚集在一起於較短的時間內學習課程。以研習會的模式，志工的工作內容將包括尋找適當的場所、根據課程設計活動、安排演講佳賓和確定聽眾有一整天的時間的。您可以在較短的時間內接觸到人數較多的女青年，但卻無法像小組指導那樣與女青年建立較深入的關係。研習會的最佳時間是週末或學校的休息日或假日。

這兩種模式都為女青年提供樂趣和小組建立的活動，並且每年對新的女青年小組可以重複使用。

小組指導



可以與小型團體建立更深厚的關係（每位志工負責的女青年數量較少）



在排程及找到願意參加所有課程的女青年方面較為困難

研習會



研習會模式讓您能在較短的時間內接觸到人數較多的一群女青年。



從邏輯上講，安排一項活動比安排一系列活動更容易



在大型團體聚會中只碰過一次面時，會更難和女青年建立深層關係。

建立地方鄰里合作夥伴關係



在進行地方鄰里評估時，您找到了其他與女青年合作的組織、商業機構、個人和學校的聯絡人。一旦您選定某個模式之後，現在該是與潛在夥伴聯繫的時候。與女青年合作或事業支援的主題對志工而言，可能是個新嘗試。與學校或其他和您同樣以幫助女青年為目標的當地組織建立夥伴關係，將能增加您專案的影響力。

此外：

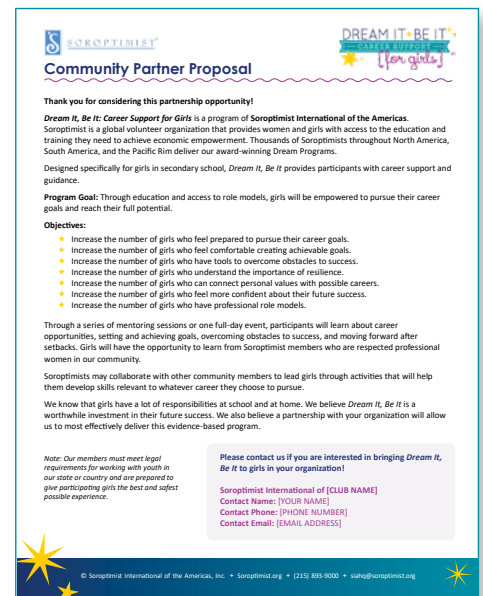
- ▶ 夥伴關係使您可以接觸到更多的女青年受眾，並可以完成獨力所無法完成的工作。
- ▶ 夥伴關係可以更有效率且更周全處理一個社會問題，使資源得到最佳的運用。
- ▶ 夥伴關係可以使更多的組織認識影響女青年的問題，並也致力於這些問題。
- ▶ 與有悠久歷史的的團體和夥伴協辦專案可以因而獲得聲譽。

在與其他團體交談時，也可以藉機會尋找有可能擔任規劃委員會成員的人選。在擬訂計劃時讓重要的利害關係人參與，將可以幫助您的專案達到成功。

審視您的地方鄰里評估結果，決定您的專案需要些什麼。然後找出有哪些當地的商業機構、組織或學校可以為您提供最大幫助，以及他們與您形成夥伴可以得到些什麼。主動與他們接觸並開始建立關係。

一個成功的夥伴關係有兩個最重要的特質就是有定義清楚的期望和持續的溝通。與您的夥伴共同定義出彼此的期望和責任。也許

您會希望草擬一份同意書，清楚概述雙方的角色和期望。安排多次溝通的機會使所有的夥伴隨時了解情況。而且，要確認所有的夥伴都同意各項成功的指標。所有的利害關係人員應該都認同一個共有的成功定義。



下載地方鄰里合作夥伴提案範本

編列預算與籌募基金



編列預算

一旦計畫完成，即可編列預算。找出開支和收入的項目。在編列預算時，儘可能詳細列出各個項目。一旦初始預算編列完成，將此預算與您的資源相比較。很有可能預算會高於可供運用的資源。在這個時候，您必須決定如何籌募基金來補足差額。

籌募基金

基於基金籌募需要可觀的時間和精力，所以尋找三到五個志願者組成基金籌募委員會。為專案籌募基金的方式有四種：

- ▶ 舉辦地方地方鄰里基金籌募活動
- ▶ 請求當地商業機構的贊助
- ▶ 申請專款
- ▶ 請地方鄰里人士捐款

地方鄰里基金籌募活動是非常好的基金籌募方式，同時也是提升地方鄰里對蘭馨會注意力的好方式。

在您的地方鄰里評估中，您找出了可能有興趣為專案提供支持的商業機構。贊助夢想它，實現它專案，為商業機構提供機會展示他們回饋地方的承諾。請求贊助可以是藉由要求現金捐款、實物捐獻（例如為女青年提供食物或贈送品）或對商品及服務項目提供折扣價。提供專案的簡要說明，並提出應該贊助此專案的理由。他們會得到什麼回收？對於贊助的商業機構，您要如何表達謝意及宣傳？讓贊助者知道是否還有其他的贊助者。

另外一個基金來源的選擇是地方專款。研究各種申請專款的機會並提出申請。

此外，也可以向地方鄰里的個別會員請求捐贈。如果您在地方鄰里評估中找到了一些人士可能願意為專案提供財務支援，您可以進一步請求這些人捐獻現金。您也可以向其他志工請求捐贈。但要牢記，志工已經慷慨地捐獻自己的時間和精力。

蘭馨分會專款

蘭馨分會專款透過教育與經濟賦權，為各地分會推動獲得教育的機會之計畫提供資金支援，涵蓋夢想它，實現它等專案項目。每年1月1日至4月1日期間接受申請，以獲得可用於下一個分會年度的資金。欲獲取更多協助您準備申請的相關資訊與資源，請[造訪本分會專款專頁](#)。



下載可自訂企業慈善贊助函範本

尋找地點

要尋找進出方便的場地且大小適合參與活動的人數，以及大家都有空的時間段，是很重要的事。試著找一個輕鬆、舒適的空間，而且距離市中心或大多數女青年的學校或組織不遠的地方。如果地點太遠，交通上的障礙可能會阻止一些女青年參與。

在決定地點時，可以將許多不同的地方鄰里資源列入考慮。首先查詢當地的學校，看看他們是否在午餐時間、放學後或是在週末有教室、體育館或禮堂可供使用。

當地的地方中心，如：基督教青年會、基督教女青年會或健身／瑜伽中心，可能有適合的教室供公眾使用。此外，也可以租用當地宗教社團有關的會堂或中心。

分會也可以聯繫當地的大學，在休息時間他們通常有大型演講廳和教室可供使用。附近的酒店、靜修中心、夏令營和會議中心也是合適的地點。

一旦確定了地點，接著就設定專案的日期和時間。

尋找女青年參加

夢想它，實現它的目的是要幫助無法獲得資源或資訊以實現夢想的女青年。此活動的重點在就讀於中等學校，或為取得學位或文憑而在學校求學的女青年。在大多數情況下，這些女青年年紀在 14 至 18 歲之間。

其他年齡的女青年也可能受益於此活動，但蘭馨會為製作此計畫所完成的研究，確立了要針對的就是此一特定女青年族群的這項特別需要。

雖然所有的女青年都因為性別而面臨障礙，但我們想要幫助的是那些面臨更多額外阻礙的女青年，例如：生活在低收入地方鄰里、家庭生活不穩定、少數民族、移民或難民家庭、住在寄養家庭，種族歧視或未成年媽媽。幫助這些女青年確定自己的職業目標和成功之路，將有助於他們克服未來可能面臨的關卡和阻礙。

具體來說，這些女青年：

- ▶ 在他們追求成功的路途上面臨阻礙
- ▶ 在追求他們的夢想時有受到嚴重挫折的危險
- ▶ 缺乏接近專業榜樣的機會
- ▶ 無法取得職業教育
- ▶ 不知道要採取什麼步驟來完成他們的目標

一般來說，廣泛地考慮您地方鄰里的需求，以找出藉由參與這個活動而最能受益的一個目標群。這類似於您尋找女青年來參加您的女青年顧問小組的方式，您可以聯繫學校或鄰里組織，或者聯繫運動團隊或宗教中心。您可以考慮聯繫學校的指導顧問，找出可能在畢業之前輟學的女青年，或聯繫女青年組織、女青年夏令營、青少年活動、青少年懷孕庇護所或寄養機構的工作人員。

此外，當您進行地方鄰里評估時找出與女青年合作的其他組織。使用這些資源尋找女青年或宣傳您專案的對象。

當您開始尋找女青年時，請記住有兩種方式來執行這個專案：研習會或一系列小組指導單元。哪一種方式較適合可能要依照女青年人數的多少和明確的需要來決定。

可自訂的宣傳與招募資源

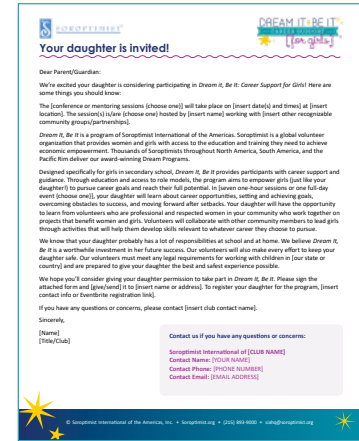
夢想它 ★ 實現它 ★
 女青年
 事業支援



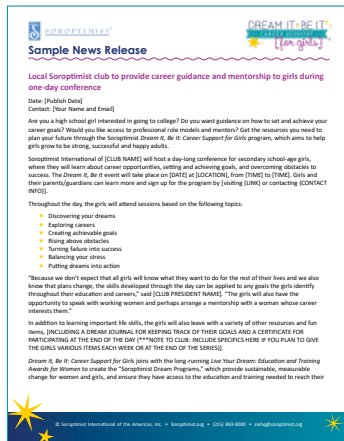
下載可自訂的招募傳單



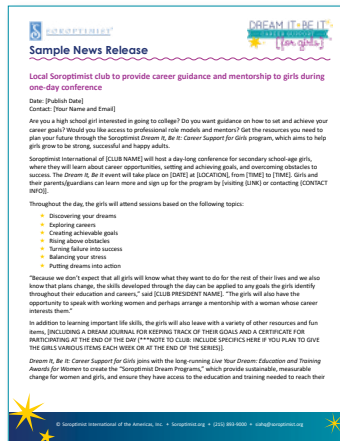
下載可自訂的女青年專用
單頁文件



下載可自訂的家長信件



下載一日研習會新聞稿範本



下載多日單元新聞稿範本

附加資源：

- ★ 多元化、公平與包容：訓練與資源
- ★ 分會成功故事：夢想它，實現它
- ★ 蘭馨會商店

夢想它，實現它視覺識別

夢想它，實現它標誌

英文



日文



西班牙文



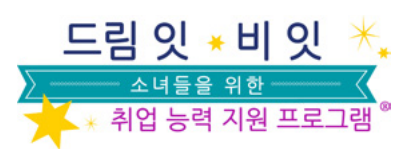
中文



葡萄牙文



韓文



標誌顏色



最接近的 PMS 配色：7686 C

C:100M : 92Y : 25 K:13

R: 37 G: 53 B:114

十六進位代碼：# 253572



最接近的 PMS 配色：253 C

C: 39 M:92Y : 0 K:0

R: 177 G: 28 B:171

十六進位代碼：# a43a95



最接近的 PMS 配色：320 C

C:100M : 12 Y: 31 K:1

R: 0 G: 152 B:168

十六進位代碼：# 009aaf



最接近的 PMS 配色：116 C

C: 0 M:18 Y: 100 K:0

R: 255 G: 207 B:1

十六進位代碼：# ffcf01

標誌字體

夢想它，實現它：Quicksand

事業支援：Sanchez

對於女青年：Xiomara

下載標誌與字體

標準與法令遵循



為了支持分會使參與的青少年能夠在安全環境中進行各項專案活動，參加夢想它實現它活動的所有分會都必須遵守 SIA 與青少年共事規範所提供的指導方針和標準。

在一些國家中，要與青少年共事需要符合相關規定。您必須查詢當地法律，了解志工人員要與女青年共事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共事的志工都必須完成背景調查。這是蘭馨會的保險公司所要求，如此才能保護我們的組織和志工人員在與年輕人共事時可能產生的問題而免於承擔法律責任。

請完成 **SIA 與青少年共事規範檢查表**，以確保貴分會符合要求。

SIA 與青少年共事規範

國際蘭馨交流協會美洲聯盟承諾要為參與我們組織所有層級——分會、專區和聯盟活動的青少年提供安全並受到保護的環境。當我們與青少年共事時，我們受委託照顧他們並以他們的福祉為考量。

做為一個具有誠信和最高行為標準的鄰里服務組織，在與兒童或任何弱勢群體合作時我們絕不容忍任何不當行為或虐待的情形。我們也會力求使我們的會員在進行專案工作時儘可能免於遭受不當行為的無端指控。為了履行這些承諾，SIA採行了以下規範供分會、會員、志工在參與任何涉及青少年的專案或活動時使用，不得有例外。這些規範適用於新的和現有的專案，內容並包括了美國疾病管制與預防中心公佈的兒童虐待預防相關規定。

希望與青少年共事的分會和會員都受到這些規範的約束。如果會員基於任何原因覺得自己無法遵守這些規範，則應停止任何涉及青少年的工作。

與青少年互動的一般規定

1	分會會員在與青少年互動時必須維持至少有兩個成年人在場。
2	在涉及青少年的工作中，必須指定一名會員做為監督人或伴護者。這位會員必須超過 21 歲，並負責確保大家均依法遵循所有指引。
3	在與青少年共事時所使用的空間必須有高能見度。任何活動不得關門進行。
4	會員不應使用私人車輛為青少年提供交通服務。但如果是不可避免的情況，則需要有父母或監護人的書面許可。
5	涉及青少年的工作不能夠在會員的家中進行。
6	會員不能夠到青少年的家中進行工作。
7	不允許有過夜的活動。
8	參與蘭馨會專案的所有青少年個人資料文件都應被視為保密資料。
9	個別會員不應透過社群媒體或其他管道主動與青少年直接建立聯繫。如果需要使用如臉書的社群媒體工具和電子郵件等的電子通信，會員必須以群組方式，不能以一對一的方式聯繫。
10	公開分享或張貼任何青少年的照片或資料，必須首先得到青少年本人和家長或監護人的書面許可。
11	在參加專案之前分會必須取得家長或監護人的同意書。
12	分會必須訂立一個程序來監督參與專案青少年的報到和離開。
13	會員在與青少年共事時，必須避免使用酒精飲料和（或）菸草製品。
14	應該鼓勵家長或監護人無預警的造訪專案活動。

適當或不適當的行為

- ▶ 有時候不會很清楚的知道某個行為是否是適當、不適當或是有害。志工有義務謹慎行事，行為上要以一個審慎的人在類似情況下會採取的方式來行事。在與青少年共事時，所有行為都應該如此。
- ▶ 諸如具性挑逗的言談或侮辱性評論、成人笑話、親密擁抱或拍拍臀部等行為無論何時都是不恰當的，這些在本政策都是明確禁止的行為。

背景調查或安全調查

- ▶ SIA 要求所有與青少年共事的成年人背景調查結果是無不良記錄的。背景調查應該遵循所有適用的地方、州和國家的要求。SIA 建議利用 [Hire Image](#) 對美國分會進行背景調查。他們掌握有關 SIA 分會的資訊，可以節省提供 501(c) 3 身分證明的時間和精力。
- ▶ 在開始任何涉及青少年的活動之前，所有分會會員都必須完成適當的背景調查。背景調查的種類是根據所涉及的青少年工作項目和分會所在的州及地方機關的要求來決定。我們強烈建議分會制定會員參與涉及青少年活動所需的背景調查相關政策。
- ▶ 會員若已具有背景調查完成的文件則必須向分會會長提供這項文件。
- ▶ 背景調查有不良記錄的志工不得參與涉及青少年的專案。如果對背景調查的結果有任何疑問，分會必須聯繫 SIA 總部的運營長／財務長。
- ▶ 分會會長或財務長必須確保所有參與青少年專案的會員，都維持最新的安全調查資料結果。
- ▶ 經核准的背景調查有效期不得超過十年。
- ▶ 查看[背景檢查常見問答](#)，以獲得常見問題的答案（僅限英文）。

與青少年共事時預防虐待相關規範的訓練

- ▶ 在有青少年參與的活動開始之前，所有參與的分會會員都必須參加 SIA 提供的所有訓練活動並閱讀所有訓練手冊。
- ▶ 在美國以外的分會，分會必須從當地資源中取得材料來教育會員所在國家志工與青年一起工作的法律規定。
- ▶ 分會必須每年進行一次有關“SIA與青少年共事規範教育訓練”。
- ▶ 分會必須為所有新會員提供「SIA 與青少年共事規範教育訓練」。

報告可疑的虐待事件／虐待指控

- ▶ 任何人若目擊或合理懷疑分會相關活動中有任何不當行為、可疑的受傷、虐待或性騷擾事件，必須立即知會分會會長或財務長。分會會長或財務長將遵循適用的法律規定向有關機構或執法單位檢舉。（請查看您所在的州法律 – 有些州要求負責的呈報人需立即向州政府相關機構報告）

- ▶ 同時，必須向 SIA 的營運長暨財務長和執行長提交一份資料報告，他們會與法律顧問及保險公司聯繫。
- ▶ 任何情況下，分會幹部或會員均不得對這類事件進行查詢或調查。

程序的執行

- ▶ 在與青少年共事之前，所有參與的分會會員必須簽署青少年活動 – 遵守規定與免責同意書，內容包括證實您已閱讀和了解所有關於與青少年共事的資料，並且您授權貴分會進行背景調查。分會必須保存每年簽署的同意書副本。SIA 提供的任何訓練計畫或訓練手冊必須在與青少年共事之前完成。
- ▶ 分會會長或財務長要將所有篩選文件存放在上鎖的櫃子，或其他保存分會財務記錄的安全地方。分會會長和財務長要隨時保持這些文件的機密性。

規範的修訂

SIA 將在法律顧問的協助下定期檢討這些規範。如果有必要，此規範將依照現行法律和保險公司的要求做修改。一旦修改，SIA 將會針對有關的變更與所有分會溝通。

[下載分會法令遵循確認清單](#)

[下載會員法令遵循與發布表格](#)

[下載家長同意書](#)

[下載媒體同意書](#)

分會法令遵循確認清單☑

遵循這些步驟，即可遵循「SIA 與青少年共事規範」：

- ☐ 研究當地與州／省／國家／地區法律，並進行任何必要的篩選以確保法令遵循。
 - ☐ 若您與地方鄰里合作夥伴一同工作，請進行任何必要的背景調查，以遵詢其法令規範。
 - ☐ 進行必要的檢查並獲取許可。建議美國分會利用[Hire Image](#)進行背景調查。
- ☐ 請要求與青少年互動的各個分會會員：
 - ☐ 閱讀「[SIA 與青少年共事規範](#)」
 - ☐ 閱讀有關[與青少年共事時預防虐待相關的資訊](#)。
 - ☐ 提交已簽署的[會員法令遵循與免責聲明](#)至分會財務長處。
 - ☐ 向分會財務長提交無不良記錄的背景調查副本，或授權分會管理層透過[會員法令遵循與免責聲明](#)進行篩選與背景調查。
- ☐ 蒐集參與青少年的同意書與免責聲明：
 - ☐ [夢想它，實現它家長同意書](#)
 - ☐ [夢想它，實現它媒體同意書](#)

會員法令遵循與發布表格

身為蘭馨分會的會員，我明白我有責任要確保參加蘭馨分會專案的青少年安全並受到保護。我們受委託照顧他們並以他們的福祉為考量。我了解遵守這些規定將可以使我個人、分會和 SIA 遭受到無端的不當行為指控所造成的傷害降到最低。

此外，我證明：

- ☐ 我已經閱讀並充分了解，在與兒童或任何弱勢群體合作時國際蘭馨交流協會美洲聯盟絕不容忍任何不當行為或虐待的情形。
- ☐ 我已經閱讀、了解並同意與青少年互動時遵守一般規定。
- ☐ 我參加了所有SIA提供的訓練計畫，並閱讀了所有SIA提供的訓練手冊。
- ☐ 在與青少年一起工作時，我了解什麼是適當或不適當的行為。
- ☐ 我授權我的分會會長或財務長進行參與青少年活動所需的篩選和背景調查。我會提供所有背景調查或安全調查報告給分會。
- ☐ 我了解報告程序，並同意遵循書面所陳述的規定。

簽字會員特此同意遵守 SIA 涉及青少年專案之規範的各項規定。

姓名：_____

簽名：_____ 日期：_____

請將此簽署完成的同意書交給貴分會財務長。

★ 親愛的家長／監護人，請在簽名後將此表交給：

國際蘭馨交流協會 _____

聯絡人姓名： _____

聯絡電子郵件信箱： _____



家長同意書

我允許我的孩子，_____出席並參與夢想它，實現它：女青年事業支援，是國際蘭馨交流協會美洲聯盟的一項計畫。本人同意，本人及本人子女接受下列條款與法律規範：

1. 當有醫療緊急情況時，若無法迅速容易聯絡上本人，本人同意活動引導人可以授權進行醫療。
2. 當有需要為本人子女進行醫療時，本人同意承擔所有相關治療費用，包括緊急醫療評估和照顧費用。本人並且同意保護並保障蘭馨會及其志工、會員、引導人和員工不需為本人子女負擔任何治療和運輸相關費用。
3. 本人同意蘭馨會對這項活動有關的任何原因所導致的任何肢體受傷、疾病或損失或損壞不必擔負責任，即使造成的原因是因為分會、其會員、志工、引導人或員工的疏忽。本人同意保護蘭馨會會員、志工、引導人和員工，免除擔負與該計畫有關活動的任何責任。
4. 本授權同意書應受國際蘭馨交流協會_____所在地之法律約束，而不論是
否有法律原則上的衝突。

父母／監護人姓名： _____

家長／監護人簽名： _____ 日期： _____

家長／監護人家電話： _____

工作電話： _____ 電話： _____

家長／監護人電子郵件信箱： _____

請將簽署後的表格交回蘭馨會分會。

媒體同意書

夢想它，實現它：女青年事業支援® 的參與者有不少關於這項改變生命的計畫的精彩故事可以分享！女青年在參加過這個活動後經常分享他們從活動學到的事情，這個活動如何幫助他們準備好追求自己的職業目標，以及如何幫助他們增加自信心。許多的女青年已經從中獲得了非常好的經驗！當我們在宣傳夢想它，實現它活動時，蘭馨會／LiveYourDream.org 使用的是第一手故事和感言來展示這個活動的影響力。我們鼓勵志工在地方鄰里舉辦這項活動並吸引捐贈者，使我們能夠繼續提供資源來支持這項活動。

簽署此媒體同意書完全出於自願。如果您選擇不簽署此同意書，您的子女仍然可以參加該項活動。我們尊重您的選擇，未經您的許可不會使用您子女的資料。

簽署這個媒體同意書即表示您允許蘭馨會／LiveYourDream.org 為下述女青年（以下簡稱「參與者」）拍照、錄影和錄音，並授予蘭馨會及 LiveYourDream.org 無限和永久的權利複製、展示、交流、表演、分發、出版、傳播，製作衍生作品，或以其他方式使用其姓名、傳記細節、第一手故事、證言、引言、城市和州或居住省份、肖像、照片、視聽記錄、圖像和／或聲音（以下簡稱「作品」）的全部或部分，用於與蘭馨會和LiveYourDream.org 宗旨相關的宣傳、籌款呼籲、廣告和其他，以各種格式，包括但不限於印刷、照片、錄像、錄音在任何及所有的媒體包括但不限於印刷媒體、社交媒體、網站、電視、視聽及電子媒體。所有此類作品均歸蘭馨會／LiveYourDream.org 所有，其擁有所有權利、所有權和權益。

您在此放棄，並代表參與者放棄，您與參與者在作品中可能擁有的所有宣傳權和隱私權，以及檢查或允許成品或廣告或其他以可能方式使用作品製作副本的任何權利或選擇權。您在此放棄並豁免，並代表參與者放棄和豁免您和參與者現在或將來可能對蘭馨會及 LiveYourDream.org（以及下面提到的其他豁免）提出與使用作品相關或由此產生的任何索賠，包括但不限於對使用此類材料的任何賠償要求。

在不限上述規定的前提下，您同意並代表參與者同意蘭馨會／LiveYourDream.org 使用和披露作品中包含的參與者個人資料或由參與者因上述目的向 SIA 提供的其他資料（「個人資料」），包括敏感的個人資料。您了解：

- 蘭馨會／LiveYourDream.org 可能會出於網際網路、媒體或其他方式的宣傳目的，而使用和披露個人資料，包括演講者的個人故事、感言和生活經歷資訊。
- 根據參與者的影像、聲音、證言和／或他的故事／生活經歷的描述，參與者有可能被認識他的人認出。
- 蘭馨會／LiveYourDream.org 披露的資訊將向公眾開放，並且任何接收者或其他第三方都可能使用和重新披露此資訊。未知的第三方可能會嘗試使用個人資料來利用參與者。蘭馨會／LiveYourDream.org 無法控制此類第三方使用或披露參與者的個人資料。

d. 參與者的個人資料將存儲在_____，並且可以由_____存取，他們需要知道此類資訊以履行其工作職責。此個人資料將在加拿大以外的國家／地區傳輸、存儲和發佈，包括但不限於美國。轉移到其他國家的資訊可由資料轉移到達、處理或儲存地方的法院、執法機構和國家安全機構查閱。

您或參與者可以隨時撤銷對蘭馨會／LiveYourDream.org 繼續使用和披露參與者個人資料的同意。但請注意，此類撤銷不具有追溯效力，並且蘭馨會／LiveYourDream.org 無法控制第三方繼續或進一步散佈個人資料，只要此類個人資料已經發佈或以其他方式提供給 SIA 控制之外的人員。或參與者可以經由_____聯絡_____以取消使用同意，或個人資料的取用、更正或更新，以及獲取書面資料或查詢 SIA 的隱私權政策和做法，包括使用在加拿大境外的服務提供商（包括關聯公司）。

此項同意和棄權適用於蘭馨會及 LiveYourDream.org，其子公司或附屬公司，其幹部和理事以及可能參與傳播作品的其他代理人或員工，以及攝影師、錄影師、廣告代理商或可以使用作品的任何材料的出版商。您也了解，作品的任何使用（包括廣播和出版）均由 蘭馨會／LiveYourDream.org 自行決定，也可能完全不使用。

參與者姓名（正楷寫出姓名）：_____

請選擇下列其中一項：

- ☐ 本人在以下簽名時已屆滿十八歲。
- ☐ 以下簽名人為未成人，其父母或監護已在指定的地方簽署此表格。

請在以下頁面簽名

★ 如果參與者年滿 18 歲，請在下方簽名。

參與者 姓名：_____

簽名：_____ 日期：_____

電子郵件信箱：_____ 電話：_____

見證人 姓名：_____

簽名：_____ 日期：_____

★ 如果參與者未滿 18 歲，請在下方簽名。

父母或監護人同意核准書

以下簽名人聲明聲明是上述未成年人的父母或監護人，他有合法權利同意本媒體同意書的條款，他已閱讀上述文字並且他代表上述未成年人，並以他自己的身分同意、接受和核准此媒體同意書，並豁免蘭馨會及 LiveYourDream.org，以及適用的其他人，不需承擔與本文所述作品的創作、使用和傳播有關的任何索賠或責任。

父母／監護人 姓名：_____

簽名：_____ 日期：_____

電子郵件信箱：_____ 電話：_____

關係 _____

見證人 姓名：_____

簽名：_____ 日期：_____

線上活動新聞稿／同意書發布提示



隨著分會將夢想它，實現它專案轉移到網上舉辦，有關父母授權同意書和媒體同意書的新問題也因此出現了。**網上專案活動仍然需要許可書**這裡提供的一些建議將幫助您確保每個人都可以安全參加活動。

- ▶ 如果父母／監護人有 PDF 編輯器或文字處理軟體可以使用，則他們可以用簽名功能在同意書上簽名。
- ▶ 透過電子郵件發送的表格仍應按照分會程序存檔。
- ▶ 分會可以郵寄紙本的同意書，並附上預先寫好地址和回郵的信封。讓沒有電腦或網際網路的家長，或在沒有 PDF 編輯器可使用的情況下，家長仍能夠將同意書寄回給分會。
- ▶ 媒體同意書上的見證人簽名要求是要確保有適當的人在表格上簽名。但是，家長可能有困難找到見證人。如果家長無法找到見證人在表格上簽名，分會可以通過電話或短訊與家長聯繫，確認是他們的簽名。獲得確認後，進行核實的分會會員應在同意書上註明已經過確認，並註明日期。
- ▶ 我們將持續調整，使此計畫能讓更多女青年參與。隨著我們了解更多資訊，以及虛擬方案更趨周全，我們將隨時向您通報最新進展。若有任何問題，請隨時發送電子郵件到program@soroptimist.org來聯絡我們。



夢想它，實現它

課程指引

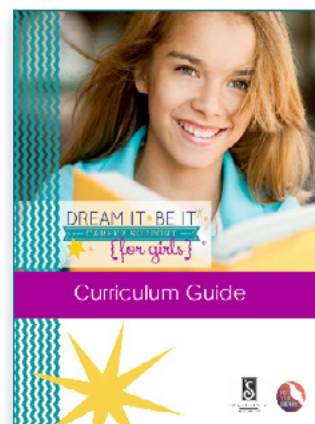
課程概述



夢想它，實現它課程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其夢想所需的各方面技巧。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，而且我們也了解計畫會改變，因此女青年經由這個課程所發展出的技巧將可運用在其求學過程及職業生涯中所訂立的任何目標。分會必須至少使用課程中的一個單元才能算是執行了夢想它，實現它。

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。經驗學習同時著重內容和過程，並以互動的方式使學習者參與，讓他能夠負責自己的學習。每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。所涉及的學習風格包括：

- ▶ **富有想像力**（注重人際關係、傾聽他人、想像／美好的想像、以心為本）
- ▶ **分析**（理性和邏輯的重點，有組織的數據和事實，以心智為本），
- ▶ **常識**（實驗性、將概念應用於情境、將概念在現實世界中應用）
- ▶ **動態的**（基於行動、真實世界應用的學習風格）。



**在這裡造訪夢想它，
實現它課程**

課程的每個單元需時 60 或 75 分鐘來完成。這些課程可以是研習會議程，也可以是小組指導課程的獨立主題。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 | 5. 化失敗為成功 |
| 2. 探索各種職業 | 6. 平衡你的壓力 |
| 3. 訂立可實現的目標 | 7. 化夢想為行動 |
| 4. 超越障礙 | |

開始之前

為了支持分會使參與的青少年能夠在安全環境中進行各項專案活動，參加夢想它，實現它活動的所有分會都必須遵守 [SIA 與青少年共事規範所提供的指導方針和標準](#)。

單元總結

夢想它，實現它課程教導參與者實現夢想所需的技能。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，而且我們也了解計畫會改變，因此女青年經由這個課程所發展出的技巧將可運用在其求學過程及職業生涯中所訂立的任何目標。每個單元都以前一個單元為基礎，因此應按順序來進行。

第 1 單元：發現你的夢想

為參與者營造溫馨友善的氛圍，並積極鼓勵他們探索未來的志向。參與者將有機會深入省思自身的價值觀、理想與興趣。

第 2 單元：探索各種職業

引導參與者進行自我認知，探索個人興趣與價值觀。洞察當下關注的核心，有助於預測未來理想的職涯路徑。參與者將提升更強大的自信心，並培養職涯抉擇的務實能力。

第 3 單元：訂立可實現的目標

引導參與者掌握目標設定技能，並透過實作演練個人化目標規劃他們將掌握訂定清晰合理目標的能力，並能系統化分析達成路徑的行動步驟

第 4 單元：超越障礙

探討女性在職涯發展中所面臨的逆境——這些困境往往源自性別因素。參與者將探索具體挑戰、檢視性別規範的影響，並學習克服此困境的策略。

第 5 單元：化失敗為成功

探討女青年從小習得的失敗恐懼，並強調其在成長與學習中的關鍵作用。參與者將學習心理韌性，並學會重新解讀失敗的意義，從而理解錯誤在推動進步中的價值。

第 6 單元：平衡你的壓力

針對青少年報告的壓力程度上升及其對女青年身心健康的影響進行探討。參與者將辨識自己生活中的壓力，並學習新技術來管理壓力和照顧自己。

第 7 單元：化夢想為行動

透過將參與者的願景與先前單元中培養的實踐技能相結合，縮小夢想與行動之間的差距。參與者將訂定一個具體的行動計畫來實現他們的目標，並找出能夠支持他們實施計畫的地方鄰里成員。

調整課程

針對上課對象做調整

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。這些課程的設計是有彈性的，可以去修改。依據您的地方鄰里評估，您也許會發覺某些單元與其他單元更有關聯性。請隨意補充或替換內容，以便更切合參與者的需求、文化或成熟度。

在引導某單元之前，我們建議您與其他志工一起檢討課程內容，以決定此一單元是否與地方鄰里的需要相配合。您可以進行有必要的改變，並與您的顧問小組共同努力，為您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。

針對研習會與小組指導做調整

課程的每個單元都經過設計，可適用於研習會或小組指導模式。在規劃階段時您要考慮何種模式最適合您的地方鄰里。在閱讀課程資料後，確認這個決定。

不論是哪種模式，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。

研習會模式讓您能夠在更短時間內接觸到更多女青年。而小組指導模式讓您有機會在長時間的接觸下，與女青年建立更深厚的關係。

研習會架構下的建議事項規劃

在研習會的模式中，我們建議我們建議讓女青年坐成一桌，每一桌均安排一名志工在小組工作時提供協助。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。

請牢記在研習會的模式中需要安排午餐休息時間。您可以與當地的公司合作捐贈食物給女青年。要求女青年自己準備午餐可能會使一些女青年不願意來參加。

應檢查下列各項：**職業指導午餐單元**，其中有如何規劃您的午餐休息時間的更詳細資料。

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。但您的課程並不限定必須使用這一個建議的課程表，您可以用兩天或更長的時間來進行您的課程。每一個課程單元都可以單獨進行，因此您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。

研習會架構下的建議事項規劃

上午 8:30 – 9:00	報名（含早餐）： 在報名時間請記錄哪些參與者已經到場，並提供每位參與者一個資料夾，裡面裝有每個單元所需的講義。我們建議在這個時間為參與者提供早餐。
上午 9:00 – 9:35	濃縮單元 #1 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
上午 9:35 – 10:50	第 2 單元
上午 10:50 – 11:00	休息
上午 11:00 – 下午12:00	第 3 單元
下午 12:00 – 1:00	就業指導午餐會 請參閱本節 ，以了解研習會架構下的職業指導課程的完整描述。
下午 1:00 – 2:15	第 4 單元
下午 2:15 – 3:15	第 5 單元
下午 3:15 – 3:25	休息
下午 3:25 – 4:25	第 6 單元
下午 4:25 – 5:00	濃縮的第 7 單元 這個「化夢想為行動」濃縮單元簡化了「整合一個行動計畫」活動。「職業指導單元」也做了濃縮，因為在研習會模式中，因為該活動大多將在午餐時間進行。

小組指導模式中的建議

在小組指導的模式中，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，我們建議您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。

建議：

您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。您也可以利用每次課程開始時的時間來回顧第一堂課的「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。

如果您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，則可以做以下調整：

- ▶ 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，而是當做家庭作業，帶回家去完成，然後在下一次上課時帶來。（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填寫工作單時充分考慮他們的選擇和答案，這樣的支持是很重要的）。



破冰遊戲

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進行打破僵局的活動。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，讓他們建立更深厚的關係。

範例

在開始研習會時，以下是很好的開場破冰遊戲：

- ▶ **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，要他們先寫在一張紙上。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，每個參與者轉向他身旁的人，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。

課間休息活動

每一個課程單元需要 60 分鐘或 75 分鐘完成，對女學生（甚至成年人！）而言要保持專注這麼長的時間可能不容易。滾動式檢討每週課程節奏，動態規劃律動休憩時機。

在做任何肢體活動之前，不要忘記提醒參與者傾聽自己的身體，注意身體傳達給自己的訊息以避免受傷。務必納入行動差異者，提供基礎律動調整或靜態活動等替代方案，確保全員獲取身心活化效益。

以下是幾個建議的課間休息活動介紹。有些活動非常溫和，適合安排在情緒激動的課程討論後，效果可能會很好，有些活動需要較大的空間和較多的動作（可能會需要一些鼓勵讓女青年放鬆和充分參與！）。每次休息時間不超過五分鐘。您可以隨意創新或融入自己的想法！我們強烈建議任何健身、瑜伽、舞蹈或倫巴舞活動都要由經過認證的教練來帶領，以確保所有人員的安全和健康。

四邊形呼吸法

總共呼吸六次，請參與者按照以下的步驟做：

1. 站起來挺直。肩膀放鬆。如果願意，可以閉上眼睛。
2. 緩慢吸氣六秒鐘。
3. 屏住呼吸六秒鐘。
4. 緩慢呼氣六秒鐘。
5. 屏住呼吸六秒鐘。
6. 重複

椅子運動

要參與者坐在椅子的邊緣，保持背部挺直。同時播放強烈節拍的音樂。讓參與者做以下的動作，每項動作至少持續30秒：

1. 健行：讓大家擺動手臂，在膝蓋提起時伸手輕拍腳趾。
2. 游泳：划動手臂，就像做自由式或仰泳的游泳動作，同時腿部做游泳時小腿上下擊水的動作。
3. 騎自行車：抓住自己坐的椅子，用腳踩動，好像在騎自行車一樣。
4. 划槳：假想手上拿著一枝槳在划獨木舟（兩邊交替划）。

搖動肢體

女青年可以坐著或站起來。然後給予指示搖動身體的某一個部位，在做動作的同時大聲倒數，從10數到1：



1. 搖動右手十次
2. 搖動左手十次
3. 搖動右腳十次
4. 搖動左腳十次

重複倒數計數，但每次開始倒數的數字一直減少，從9到1，最後只搖動一次。

數數你的1, 2, 3

1. 二人一組面對面站著。然後開始重複地大聲數「1, 2, 3」。
2. 重複幾次後，改成拍手而不要數出「1」，然後繼續大聲數出「2, 3」。
3. 這樣重複拍手和數數幾次後，改成彎曲膝蓋而不要數「3」，同時仍然拍手而不要數「1」，但大聲數出「2」。如此繼續重複幾次。

停住並調整

如果您有一個較大的團體，請將大家分成幾個小組。

1. 然後圍成圓圈坐著或站著，請兩個志願的參與者站在中間。給他們一個場景，讓他們以誇張的手部動作和表情表演出來（例如：在雜貨店購物、參加考試、乘坐公共汽車）。
2. 在表演的任何時候，任何其他參與者隨時都可以大聲喊「停」。此時表演者必須暫時凍結動作。大喊「停」的參與者必須站起來並輕拍其中一個表演者，被輕拍的表演者需坐下。
3. 新的參與者將取代成為表演者並開始他所選擇的新場景，經由對話和表演向另一個表演者展示新場景。如此可以重複幾次。

全家福照片

如果您有一個較大的團體，請將大家分成幾個小組。

1. 每個小組輪流站到前面表演。站出來的小組要按照指示表演出某一類家庭的主題，擺出照全家福照片的姿勢，如「牙醫家庭」、「啦啦隊」、「恐龍家族」。您可以給表演小組更具體的提示，例如「足球隊失去了冠軍」或「蘭馨會員在嘉年華會中獲得了獎項」。
2. 表演小組有十秒鐘的時間根據主題擺出全家福的姿勢。十秒鐘倒數計時讓他們擺出姿勢，在十秒結束時喊「停！」

職涯指導單元 (午餐會或第 7 單元)

在研習會模式和小組指導模式中都安排了機會，讓志工和地方鄰里的其他婦女為女青年提供職涯指導。這是您使地方鄰里其他婦女參與的好機會。當地一些婦女可能擁有令人感興趣的工作，也可能是值得女青年學習的優秀楷模。

您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地方鄰里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）與志工或當地女性會員配對。

在此單元進行之前，每位志工或地方鄰里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。志工或鄰里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：午餐會

在研習會模式中，將以職涯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／地方鄰里成員給每一位參與者。您可以在給每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／鄰里成員一起吃午餐，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，女青年應該先拿到他們的食物，然後找到他們的座位。指示女青年尋找桌上擺放的姓名或號碼與他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／鄰里成員就可以開始進行這個單元。志工／鄰里成員應該帶一張空白紙和筆。

1. 在單元開始時先做自我介紹，然後請參與者做自我介紹。
2. 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）。
 - ▶ 例如：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。
3. 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。
4. 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。
5. 之後，每一位志工／鄰里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。



6. 五分鐘之後，鼓勵女青年提出問題。志工／鄰里成員可以分發詢問專家：可能會問的職業指導問題（包含在完整版的第 7 單元：化夢想為行動資料中）給女青年，讓他們知道可以提出的一些問題。
7. 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／鄰里成員再度進行互動。
8. 在職業指導單元第二部分中，志工／鄰里成員將與指派給他的女青年一起閱讀事前準備好的資源指引。

小組指導模式：第 7 單元

在小組指導模式中，將以第 7 單元中的職涯指導單元形式提供：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。

支持女青年的其他方式

拜訪大專院校

有一些女青年可能沒有機會拜訪當地的大專院校或技術學院。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

安排參觀鄰里內的不同企業，讓女青年了解不同的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，您應該有了更清楚的概念了解女青年對職業的可能期望。為女青年與他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他保持聯繫或幫忙解答問題。

工作見習

蒐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。這樣的活動可以給女青年機會詢問問題，了解職場上有些什麼不同的工作機會，以及需要做些什麼才能在那個職位上取得成功。

實習

若在地機構提供實習職缺，建議建立夥伴關係，為女學員連結職涯探索錨點。

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，讓他們有機會在非正式的環境中詢問可能選擇的職業的有關問題。

志工機會

建立符合參與者興趣的在地志工機會清單。包括聯絡人詳情和註冊說明。或者，籌劃一個志工活動並邀請幾個女青年來參加。

引導小組的建議

引導小組 — 尤其是一群女青年的小組 — 對某些志工而言，一開始可能會令人感到害怕。在引導小組討論時，請使用以下的建議以確保各課程單元發揮它的意義。

在選擇夢想它，實現它課程引導人時，請考慮下列因素：

- ▶ 引導人可以是志工或其他地方鄰里成員。
- ▶ 以前有過與女青年共事的經驗——很有幫助，但非必要。
- ▶ 感到自在並（或）有經驗帶領小組討論——很有幫助。
- ▶ 做為一個好的聆聽者是引導小組的關鍵。
- ▶ 擁有樂觀、積極的態度是使青少年興奮參與的要素。
- ▶ 能夠敞開胸懷並真誠幫助女青年培養信任感。
- ▶ 引導的意義是要發揮小組能力以達成目標，而不是去直接指示、訓示或代替他們去做。
- ▶ 以同理心接納多元背景女學員，重視文化差異與生命經驗（需具備文化敏感度並理解創傷知情照護）。

課程單元開始前：

1. 試著做最充分的準備。閱讀、再閱讀課程資料和各項活動的順序。參考[成功專案的 10 個秘訣](#)了解有關如何準備的其他想法。
2. 腦力激盪出一些策略預備萬一事情未按照計畫進行時使用。請記住，您並不必要成為某個問題的專家。是否能夠找出所有問題的答案並不重要。重要的是，身為引導人，您的工作是要藉由探索的過程來引導參與者。

建議：當某位參與者提出問題時（無論您是否有答案），一個可以運用的策略是詢問整個小組：
「你們大家的看法如何？」

這個策略製造了一個絕佳的機會，讓參與者分享彼此的知識，並減輕引導人成為「專家」的需要。與女青年互動並互相學習。
3. 保留足夠的準備時間來確認所有需要的物品都已齊全並依課程資料中的說明設置妥當。

課程單元進行時：

1. 將該單元的課程表張貼在教室的某個地方並（或）向參與者概要說明。
2. 說明課程單元的目標。應該讓參與者知道他們做某些事的理由，以及從此項活動中可以期望得到什麼樣的結果。

3. 使用正面的肢體語言 — 當參與者講話時要看著他們，很自然地使用手勢來幫助您做講解，面帶微笑等等。參與者對於您懷抱的熱忱、對他們的尊重和鼓勵將會有所回應。
4. 在活動開始前解說規則和指示時要儘可能清楚。要詢問大家有沒有任何問題。要向參與者宣佈某項活動有多少時間（「大家有五分鐘的時間來完成自己的清單」），並在時間快要結束時提醒他們（「大家還有一分鐘的時間來完成自己的工作」）。
5. 在帶領小組討論時，不要自願提供自己的意見。保持客觀並讓小組進行談話。對任何評論試著不要顯示同意或不同意，但要予以認可。
6. 鼓勵小組所有成員並製造機會讓每個成員都能參與。以同理心和正面鼓勵的態度來支持他們的想法。

} 建議：您可以表示理解，而不必表示同意或不同意。
「我能理解你的觀點或你的出發點。」
「這是個有趣的想法...」
如果還有時間，您可以在總結討論時加入自己的觀點。 }
7. 也許會有某些參與者經常主導小組的談話，另外有些人則鮮少提出回應。要注意小組之間這樣的互動情形。您可以使用以下的例子來處理這種情況：
 - ▶ 是否有人還沒有機會說話但想要補充意見的？
 - ▶ （某人姓名），你的看法如何？（直接指示還沒有說話的參與者）
 - ▶ 謝謝你，（某人姓名）。我現在要請某位我們許久沒聽到他講話的人來表達看法（朝向正在主導談話的參與者）。
 - ▶ 若女青年對大團體分享感到不安，請提供 5-7 分鐘進行夥伴分組對話，後續由夥伴自願代為彙整分享至團體場域（需預告匿名原則並啟動情緒安全暫停機制）
8. 沉默 — 沒關係，不要急於打破沉默。當與青春期的女孩互動時，他們可能顯得不感興趣或反應遲鈍。他們可能不想在同儕面前顯得愚笨，或者可能需要多一點時間來整理自己的想法。當詢問問題後發生沉默的情況，您可以耐心等待直到有人志願回答，再重複一次問題或換個方式詢問，或改變整個問題。
9. 也許會有某位參與者分享個人經驗，而小組對所分享的資訊卻不知道該如何處理或如何回應。如果這種情形發生，您可以用下列幾種方式處理：
 - ▶ 向他說「聽起來那對你是很困難／很有挑戰性／很苦惱等等」來確認他的經驗，讓他覺得有人聽到了他所說的。您可以問他是否想在課程結束後更多地分享他的經驗，並且或許邀請其他參加者一起參與更親密的對話。可能還有其他參加者擁有類似的經歷。在繼續進行討論之前與他確認他同意這樣的安排。
 - ▶ 如果他或其他參加者看起來受到觸動或感到不安，請確認他們的經歷（如上所述），然後邀請他們與一位副主持人交談，以便在更私密的對話中獲得額外的支持。

- ▶ 確認他的經驗（如上述方式），然後立即請另一位引導人私下與參與者更詳細討論。在談話中找到一個自然的停頓，讓所有參與者有一個喘息的時間，可以立即停頓，也可以在適合討論流程的時候停頓。向大家說明這是個具有挑戰性的談話，並感謝參與者誠實參與討論，然後停頓一下給大家一個喘息或快速舒展的時間讓小組「重新出發」。

10. 如果課程的進行並沒有按照事前的計劃進展，不要擔心。參與者並不知道您原來有什麼樣的計畫，所以如果您遺忘了什麼或弄混了什麼，那也不是個大問題。您的工作並不是要保證一個完美的經驗，而是要提供參與者機會彼此分享、體驗和成長。視參與者的需求來調整會更好，這樣他們才能從經驗中獲得最大的收穫。

尋找訓練機會

如果志工對自己是否有能力提供引導感到不自在，不妨接洽地方鄰里中擁有與中等學校女青年共事經驗的合作夥伴。您可以聯繫學校輔導員、社會工作人員或地方鄰里中負責服務青少年的職員，請他們安排一個訓練單元來幫助志工進一步了解引導小組的技巧，以及時下青少年所面臨的各種問題。

如果問題真的被提出來，分會會員應該以同情而且尊重的態度來回應，然後推薦參與者去見受過訓練的專業人員，例如：學校輔導員、學校社會工作者、或當地鄰里組織的輔導員或治療師。

許多青少年要處理不健康的人際關係、厭食症、其他身體形象問題、網絡霸凌、割腕、疏遠家庭、吸毒和酗酒等等問題。參與者可能會在夢想它，實現它課程中提出上列的某些問題。但貴分會並不需要知道如何解決每一個問題。不需要獨自解決任何更大的問題。這些是專業人士的職責！

提供資源

我們建議分會準備一份聯絡資料，上面列出學校輔導員和地方鄰里各項資源的聯絡方式。所有聯絡資料都應該包括姓名、電話號碼和電郵信箱。如果有女青年在課程單元中確實提出應該關切的問題，請在上課期間或課後私下與他談談。在談話中，提供他分會準備好的聯絡資料，上面列有學校和鄰里輔導員的聯絡方式，並鼓勵他找上面所列的其中一位可信任的成年人多談談。

專案成功的 10 項建議

事前準備

準備工作是執行一項成功地方專案的關鍵。要確保引導人在活動前詳細閱讀單元資料數次，並且練習大聲讀出講稿部分。你可以考慮與女青年顧問小組進行一、二次實務單元。對於要詢問參與者的問題，引導人應該試著去思考自己如何回答，並準備好一些個人的例子以填補大家都沉默不語的時間。引導人甚至可以自己測試其中的某些活動，例如做一個夢想拼貼來和參與者分享。

投入心力，建立信任

在研習會或課程單元的一開始，安排充足的時間讓主要引導人做較深入的自我介紹，不僅僅是介紹姓名和職業而已。讓參與者有機會了解主要引導人是誰、從事什麼工作以及他重視些什麼。分享將使參與者對引導人建立信任和尊重。如此，在整個夢想它，實現它活動中當要參與者分享自己的經驗時，他們會知道引導人不會要求他們去做自己都不願意做的事。

依情況調整

夢想它，實現它課程資料是很有用的一個起始點，但其中針對的一些問題可能與貴分會的情況或與地方鄰里的女青年並無密切關聯。要確實根據志工、地方鄰里夥伴和女青年顧問小組的意見調整各單元的重點或結構。您可以請顧問小組協助您更有效地找出當地鄰里女青年的需求，並經由您的夢想它，實現它專案來滿足那些需求。請記住，您的分會必須至少使用課程中的一個單元才能算是執行了夢想它，實現它專案——該計畫就是課程！

保持敏感度

有些話題可能會令參與者難以啟齒討論。有一些參與者可能曾經親身經歷過痛苦的挫折，或知道某個親近的人曾經遭遇過類似的問題。對這種敏感性問題的情況，要先給參與者一個介紹或「事前警訊」。要對團體的互動狀況保持警覺性，如果有人覺得情緒上深深受到討論的影響，可以讓參與者選擇離開教室或做短暫的休息。安排一位共同主持人隨時提供一對一的支援。在單元結束後與這些參與者做個別追蹤，給予他們支援，若有可能可以推薦他們去尋求外界的協助。務必要創造一個支持性和安全的環境（無論是物質上還是情感上）。

保持穩定性

這些女青年的家庭生活或學校生活可能面臨著許多的不穩定性，所以很重要的是要穩定可靠的幫助女青年，成為他們能夠信任的人，致力幫助他們建立一個新的、重要的生活常態。如果參加研習會或會議的出席人數比預期的少，不要因此而取消研習會。也許您需要調整一下計畫，但不要解散而讓女青年回家。要讓出席的人知道，他們和那些未出席的人同樣重要。儘量不要臨時取消或對課程日期或時間做重大變動。

採取不同觀點

在您準備和主導這個專案時，努力從女青年們的角度來看待這次經驗。不感興趣或沉默可能反映出對成年人的害羞或謹慎。挫折或抵抗可能源於青春期的身體、情感或社交挑戰。轉變觀點可以幫助您保持耐心和理解。承認不同的觀點的存在並且其他人可能持有不同的觀點。您可以認可參與者的觀點，而不必表示同意或不同意。提出開放性、表示尊重的問題以獲得誠實的回應。避免辯論；相反地，請將您聽到的內容進行轉述，以便參與者澄清或確認他們的想法。

慶祝成功

要為成功而慶祝，即使只是小小的成功。當事情獲得進展時，將它視為是一件重要的事，如此會對自尊心產生巨大的作用並可以激勵每一個參與的人做得更多。許多女青年在以前的生活中也許曾經有過艱難的歲月，而且可能覺得自己經歷了許多挫敗，因此當獲得進展或為重要成果而慶祝時可以使他們維持原有的動力和興趣而繼續前進。向女青年表達感謝他們出席課程。在每一個單元結束時，也對他們的努力和參與表示謝意。

嘗試社群媒體

如果取得了參與者和父母的書面許可，可以在課程單元中為女青年拍些照片。在未來的單元期間在空間中展示圖片，或將其發佈在社交媒體上並標記參與者。您可以請女青年為照片製作有趣的說明。考慮使用 WhatsApp 等應用程式為參與者設定群組簡訊。使用群發簡訊可有助於提醒女青年接下來的課程單元，您小組指定的任何家庭作業，或女青年在下一個課程單元中應該帶來的任何物品。使用參與者所熟悉的科技可以幫助他們以自在、有意義的方式來參與專案。這同時也可以幫助累積正面的社會知名度並為您的專案吸引未來的參與者。

後續追蹤

讓女青年知道你關心他們。如果您聽到或看到某些事對您來說好像有些「不對勁」，或者如果有參與者在課程單元中看起來似乎有困難，在課程結束時查看他們，表達您的關切以及您關心他們的生活情況。後續追蹤將有助於維繫女青年的信任，如果他們考慮退出課程，這麼做將可以幫助他們繼續保持聯繫。您可以考慮是否適合要求社會服務、諮詢服務或鄰里機構做後續追蹤。

在夢想它，實現它活動之後與參與者繼續保持聯繫，是一項富有挑戰性但卻是很重要的工作。要使在專案期間所建立起來的關係能夠長久維持，請鼓勵引導人在專案結束後與他們在職業引導單元所指導的參與者至少一個月聯絡一次。在夢想它，實現它活動結束時，為女青年提供所有引導人的聯絡資料和一個與地方鄰里建立實際關聯性的機會，例如志工機會、實習機會或一個訊息式面談。最後，為參加過夢想它，實現它活動的人舉辦活動，例如重聚披薩派對或電影之夜。

保持正面的態度

執行一項嶄新的專案並不是容易的工作，而且在執行期間，貴分會可能會面臨一些不可預期的挑戰。在整個過程當中，重要的是要認知到您的專案不會是完美的，所以無論發生什麼事都要保持正面的態度。如果您能將每個挑

戰都視為學習和成長的機會，就能夠注意到夢想它，實現它的各方面，並針對這些方面在下一年度加以改善。追蹤您遭遇的挫折和失誤，可以幫助您在一段時間後建立起非常成功而且有效的專案。





SOROPTIMIST[®]

夢想它，實現它 評估與報告指引

評估與報告指引



衡量影響

評估有助於衡量專案的成功與其對參與者的影響。它可以：

- ▶ 讓志工核驗是否達到各項目標。
- ▶ 確保推展正確的活動，能夠為參與者帶來所需的影響力。
- ▶ 衡量專案帶給參與者的利益或改變。
- ▶ 讓志工可以說明他們的專案所營造的影響。
- ▶ 讓志工有充分的資料可以決定專案是否繼續、結束或修訂。

通過評估夢想它，實現它，蘭馨會志工可以突顯該計畫對改善女青年生活的影響。評估衡量該計畫的目標與宗旨，志工透過提交數據，為集體影響力做出貢獻。當數百名志工完成當地計畫並分享他們的成果時，蘭馨會可以更深入理解和傳達我們對女青年的全球影響力。您的工作與蘭馨會所有國家和地區的努力直接相關。

評估時間表

不論舉辦的是夢想它，實現它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參與者評估表格，並要求參與者在填妥評估表後交給指定的志工人員。我們建議您在專案完成後的一個月內，整理這些評估表格的回應並在線上提交夢想它，實現它報告表。

執行參與者評估的建議

- ▶ 鼓勵誠實的回饋。確實使女青年了解，他們不會因為提供正面或負面的回饋意見而得到不同的待遇。
- ▶ 向女青年保證他們的回答將會保密。向他們說明蘭馨會將會保護他們的隱私，且不會與其他人分享任何可以辨識他們的資料。雖然回應可能會在計畫報告或宣傳中引用，但這只有在他們授權的情況下才會發生，授權方式是勾選評估表格上的「是」選項。
- ▶ 向女青年說明他們的回答對我們很重要。我們需要他們的回饋意見來了解我們是否正中目標，或者這個活動需要做些調整。向女青年保證他們在評估表格上所提供的回饋意見，將會受到蘭馨會的高度重視並做為未來改善此活動的建議。
- ▶ 在女青年填寫調查表時，志工應該留在教室內以便回答女青年的問題。要求每位女青年在離開教室前，務必將調查表交回給志工。因為如果女青年將調查表帶回家填寫，那麼調查表就很可能不會被交回。

- ▶ 另一個方法，如果你有可以使用的技術，可以考慮和女青年分享一個連結，讓他們在手機上填寫評估結果。這可能會使您的專案更容易完成 SIA 評估表格。
- ▶ 在結果彙總出來後，請考慮與所有女青年分享評估的整體結果。他們也許有興趣知道夢想它，實現它對整個小組的影響。

Participant Evaluation Form

Thank you for participating in Dream It, Be It!

Please answer these questions as honestly as possible. Your answers will help Soroptimists understand how Dream It, Be It may have impacted you.

(For each question, please choose only one answer)

As a result of participating in Dream It, Be It ...	Strongly Agree	Agree	Uncertain	Disagree	Strongly Disagree
1. I feel more confident about my future success.					
2. I feel more prepared to pursue my career goals.					
3. I have new tools to overcome obstacles to my success.					
4. I have new tools to overcome setbacks.					
5. I understand how my values can connect to possible careers.					
6. I know women who want to support my professional aspirations.					
7. I was introduced to professional role models.					
8. I had an opportunity to create achievable goals for my future.					

Please proceed to the next page →

© Soroptimist International of the Americas, Inc. • Soroptimist.org • (212) 893-9000 • siahq@soroptimist.org

下載參與者評估表格

參與者評估表

感謝您參與夢想它，實現它！

請儘可能誠實回答下列問題。你的回答將可以幫助蘭馨會了解夢想它，實現它如何影響您。

(每道問題請僅選擇一個答案)

	因為參與夢想它，實現它， 結果……	非常同意	同意	不確定	不同意	非常不同意
1.	我感到更有信心我會有成功的未來。					
2.	我感覺自己做了更好的準備來追求職業目標。					
3.	我有了新的工具可以克服通往成功之路的各種障礙。					
4.	我有了新的工具克服挫折。					
5.	我了解到自己的價值觀與可能選擇的職業之間的關聯性。					
6.	我認識了一些婦女願意支援我的職業抱負。					
7.	我被引介認識了一些專業榜樣。					
8.	我有機會為我的未來訂立可達成的目標。					

請繼續下一頁→

9.你認為要達到事業成功你的最大障礙是什麼？

10.你是否學習到克服這項障礙的各種策略？

☐ 是 ☐ 否

請對你的回答加以說明：

11.在遭遇挫折時，你可以做哪兩件事讓自己再振作起來繼續追求目標？

1.

2.

12.你喜歡夢想它，實現它中的哪一部分？

13.我們如何改善使這項活動，讓活動適用於其他女青年？

14.你需要哪些額外的支援來實現你的夢想？（選擇所有適合的選項。）

- ☐ 更多由地方上蘭馨會員提供的指導
- ☐ 線上指導
- ☐ 由已經完成夢想它，實現它課程的女青年所組成的一個線上小組
- ☐ 有機會獲得基金資助以接受教育或職業訓練
- ☐ 其他，請說明：_____

請繼續下一頁→

15. 蘭馨會是否可以在我們的報告或宣傳材料上引用你回答問題所用的詞句？（在引用時絕不會提及你的姓名或其他可用以辨識你的資料。）

☐ 是 ☐ 否

16. 如果蘭馨會希望在未來與你做後續追蹤，我們可以和你聯繫嗎？

☐ 是 ☐ 否

如果回答「是」，請提供資料：

姓名：_____

電郵地址：_____

電話：_____

感謝你的意見！

分會報告：如何提交評估資料

在女青年完成評估表格後，一位志工需要將結果提交給蘭馨會。您可以經由線上[夢想它，實現它報告表格](#)輸入評估資料。這個表格中要填寫您專案的一般資料。

其中有許多問題需要回答一個數字。為了使這個過程儘可能容易，負責填寫線上表格的志工應事先蒐集所需的資料。PDF 格式的報告將不被接受。

您的報告需要哪些資料？

在開始之前，請確保您已準備好以下內容：

- ▶ 有關您的專案的資訊（舉辦日期、參加的女青年人數、參與或支持的分會、花費的分會資金等）
- ▶ 照片中每個人的照片和媒體發布（提交報告時無需照片）
- ▶ 評估表格或女青年評估表格的總計結果

系統會要求您將金額換算成美元。在開始報告之前，請[使用這個計算器](#)來幫助您將金額換算成美元。

在開始之前，請先查看[夢想它，實現它報告表工作表](#)，以獲得關於如何妥善填寫此表格的逐步指引和提示。

請記住：

- ★ 如果您的分會希望獲得該分會年度的參與積分，則所有資料不得晚於 6 月 30 日提交。
- ★ 對於在分會年度內已進行的專案，僅提交線上[夢想它，實現它報告表格](#)。
- ★ 每個專案僅提交一份報告。如果您與另一個分會合作過一個專案，則只需代表兩個分會提交一份報告。
- ★ 除非您打算稍後完成報告，否則不需要在編輯時儲存報告。如果您需要儲存報告，請點擊每頁底部「如何儲存您的表單」旁邊的三角形。請按照說明操作。您將收到一封包含連結的電子郵件，稍後可以透過該連結更新報告中的任何資訊。如果需要協助，請聯絡program@soroptimist.org。
- ★ 在每一個夢想它，實現它研習會或系列小組指導單元舉辦完成時，請遵循這個程序。

[前往夢想它，實現它報告表格](#)

參與者證書

為每位完成夢想它，實現它計畫的女青年下載一份參與者證書。



The certificate template features a central header with the text "夢想它 ★ 實現它" and "女青年 事業支援" flanked by two stylized starburst graphics. Below the header, there are two light blue rectangular boxes for text entry: "在此填入分會名稱" and "在此填入獲得證書者姓名". The main body of the certificate contains the text: "特將此證書頒予", "支持她設定和實現職業目標所做的努力", "並表彰她成功完成了", and "「夢想它, 實現它」: 女青年事業支援" 活動. At the bottom, there are three sections: a box for "分會會長" (Club President) on the left, the Soroptimist logo and tagline "Investing in Dreams" in the center, and a box for "日期" (Date) on the right. A yellow button at the bottom center reads "下載參與者證書".

下載參與者證書

「分享你的故事」表格

SIA 總部需要更多夢想它，實現它參與者的故事和感言，幫助我們向世界展示這個計畫的影響力！

如果您的計畫中有女青年願意回答幾個問題，談談夢想它，實現它對他們的幫助，請與他們分享這個連結。

★ 故事提交表格：<https://www.soroptimist.org/share-your-story-chinese.html>

謝謝。

感謝您查看這些資源！

我們期待聽到您分會的夢想它，實現它經驗，
以及您如何透過教育和賦權影響地方鄰里的女青年。

如果您需要有關夢想它，實現它的協助，
請發送電子郵件至
program@soroptimist.org
或撥打 SIA 總部電話 215-893-9000。