



夢想它 ✨ 實現它 ✨

女青年



事業支援[®]

計劃工具箱



SOROPTIMIST[®]





計劃工具箱

蘭馨會/LIVEYOURDREAM.ORG 資源

歡迎參加「夢想它, 實現它: 女青年事業支援!」活動

目錄

I.	概述	2
II.	建立一個計劃委員會	3
III.	閱讀研究報告和檢視可使用的資源	3
IV.	SIA 與青少年一起工作之規範	4
V.	執行社區評估	4
VI.	組成女青年顧問小組	5
VII.	選擇一個模式: 小組指導或研習會	6
VIII.	建立社區夥伴關係	7
IX.	編列預算與籌募基金	7
X.	尋找地點	8
XI.	尋找女青年來參加「夢想它, 實現它」	8
XII.	下一步	9

I. 概述

「夢想它, 實現它」目標: 藉由教育和接近榜樣, 女青年將得到賦權以追求自己的事業目標並充分發揮自己的潛能。

歡迎參加蘭馨會/LiveYourDream.org 全球性的女青年活動 - 「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。這項活動提供女青年接近專業榜樣的機會, 職業教育和資源以實現她們的夢想。所涵蓋的主題包括: 就業機會、目標的設定與達成、克服障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/LiveYourDream.org 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/LiveYourDream.org 能夠做些什麼以解決這些需要。我們收到來自二十二個國家女青年的四百一十二份問卷調查回答, 在七個國家中針對女青年進行了五十個焦點小組研究, 參考了次要研究並面談了以女青年為研究對象的專家。

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。

我們發覺女青年要實現夢想面臨著無數的障礙. 然而, 絕大多數的女青年和專家們都認為女青年所需要的是有一位生活上的良師及可信賴的成年人, 能與她們分享追求夢想所需要的知識和資訊. 這正是女青年所需要的和蘭馨會/LiveYourDream.org 所能夠提供的, 兩者之間的一個完美交集. 共同努力, 我們會將「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她們的潛能並實現她們的夢想.

事業支援:

提供幫助與協助, 包括財務上的, 去追求某個可以提供長期成功機會的職業. 儘管我們不認為所有的女青年都知道自己這一輩子想要做些什麼, 但她們從「夢想它, 實現它」所學習到的技巧將可以幫助她們, 無論她們選擇追求什麼樣的事業或什麼時候去追求.

蘭馨會/LiveYourDream.org 夢想活動

「夢想它, 實現它」與蘭馨會/LiveYourDream.org 推行已久的活動「實現你的夢想: 婦女教育與訓練獎」連接在一起. 「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.

蘭馨會/LiveYourDream.org 的這些夢想活動為婦女與女青年提供重要的協助, 使她們能夠有機會得到所需的教育與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 致力投資於證明能夠為婦女與女孩帶來長久且可衡量改變的活動. 欲了解有關蘭馨會影響力的更多資料, 請[拜訪我們的網站](#).

II. 建立一個計劃委員會

- 將「夢想它, 實現它」介紹給其他志工並衡量她們參與的興趣
- 建立一個由充滿熱忱、努力奉獻的志工所組成的計劃委員會來推動你專案的規劃、實施和評估

III. 閱讀研究報告和檢視可使用的資源

閱讀有關「夢想它, 實現它」的廣泛研究報告, 並了解在規劃專案時可以使用的所有資源.

- 研究與影響力
 - [影響力信息圖表](#)
 - [研究報告](#)
 - [「夢想它, 實現它」影片](#)
- 規劃資源
 - [「夢想它, 實現它」常見問答集](#)
 - [計劃工具箱概述](#)
 - [可客製化的社區夥伴建議書](#)
 - [研習會新聞發佈稿範本](#)
 - [小組指導單元系列新聞發佈稿範本](#)
 - [給女青年的宣傳單](#)
 - [給家長信函範本](#)
 - [家長同意書](#)
- 課程資源
 - 課程指南
 - 取用課程資料
- 評估資源
 - 評估指南
 - 報告與評估工作單

使用隨附的「計劃工具箱概述」為計劃流程的每個步驟設立目標日期並追蹤進度!

- 女青年評估表
- 輔助資源
 - [職業啟發 PPT](#)
 - [成功專案的建議](#)
 - [引導小組課程的建議](#)
 - [「夢想它, 實現它」商品](#)
 - [「夢想它, 實現它」T 恤衫](#)

IV. SIA 與青少年一起工作之規範

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 與青少年一起工作程序](#) 所提供的指導方針和標準。

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。

- 請完成「SIA 與青少年一起工作規範檢查表」以確保你的分會符合要求。

V. 執行社區評估

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 在所屬的十九國家和領域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的主要原因是, 這是全世界女青年所確認的一項需求. 但是每一個地區的女青年有不同的特別需要且每一個地區所能夠提供的服務也不同. 現在就輪到你來進行當地的研究和社區評估。

社區評估的目標是要:

- 了解目前社區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.
- 了解當地社區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.
- 找出社區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援的當地商業機構. 確認你不是在做其他組織做過的工作.
- 當所有相關人士開始參與時, 要培養大家對專案的支持.

可能結為夥伴的有學校、政府部門、女童軍、女青年俱樂部、基督教青年 (YMCA)、基督教女青年會 (YWCA)、其他非營利組織、大學及女青年危難救助中心/之家。

幫助引導評估, 詢問這類的問題:

- 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?

一個很適合開始社區評估的地方就是從你所認識的人開始. 你也可以詢問其他志工或你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你指出一個方向, 甚至可以找到更多的潛在夥伴或更多的資料來源.

記錄在社區評估中找到的聯繫資料, 儘管你選擇不與其中一些組織、學校或商業機構合作, 但在以後的階段你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.

VI. 組成女青年顧問小組

當你開始計劃「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份而且要以規劃者的身份, 這和其他的專案一樣, 取得你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, 因為她們常常有困難讓他人聽到她們的意見. 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、執行和評估你的專案. 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為她們計劃的專案, 這個專案很可能就會成為一個成功的專案. 要善加利用女青年能夠提供的專長, 讓女青年有權對「夢想它, 實現它」做決定, 這將有助於她們發展重要的技能, 例如領導力、計劃能力和團隊合作. 而且, 做為合作關係中的一部分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你希望透過「夢想它, 實現它」接觸到的女青年. 例如, 如果你計劃以當地社區某個特定學校為合作對象, 則你小組中的女青年就應該從該校的學生中挑選. 她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、社區組織結成夥伴, 或者可以與運動團隊或宗教中心接洽. 在你進行社區評估時, 你可能會找到幾個與女青年合作的組織.

安排一位女青年加入計劃委員會. 女青年顧問小組可以推選她們的代表.

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.

與女青年一起工作的建議:

與女青年合作對你可能是一個新嘗試. 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, 認真考慮並重視她們提供的建議. 如果她們的建議無法執行, 向她們說明原因.
- 此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, 並給她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她們保證你對她們的獨特意見十分感興趣. 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. 不要給她們過多的責任, 而且如果她們拒絕, 你應該理解.
- 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她們.
- 請牢記, 在與女青年的夥伴關係中你並不是扮演父母的角色. 我們希望女青年可以用不同的方式

成年人建立關係。

- 不要用言詞讓女青年難堪 — 要用耐心、愛心和支持的態度鼓勵她們。
- 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。

我們詢問和女青年一起工作的志工, 有哪一件有關女青年的事是她們希望早先知道而不是在專案進行期間才了解到:

- “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。” — 加州園林市的 安娜·尼爾
- “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她們的家人都極其重要 — 尤其是在十多歲的年紀。” — 俄勒岡州亞甚蘭市的 蘇珊·霍蘭沃茲
- “我學到了女青年很聰明而且感情強烈。” — 懷俄明州埃文斯頓市的 艾莉莎·威爾遜
- “我們發現年輕女性充滿幹勁並懷著幫助他人的熱忱。青少年有時被描述為自我中心, 但我們發現當他們越被融入社區之中, 他們就希望貢獻越多。” — 馬里蘭州上蒙哥馬利縣的 卡玲·塞勒
- “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她們的複雜性。” — 華盛頓州史魁恩市的 莫妮卡·迪克森
- “我希望我早先就知道女青年是如此渴望人們的注意。我當時預期她們是漠不關心並只視我們為一群老太太。相反地, 她們非常負責任而且很高興跟我們在一起。” — 賓州中央縣的 多蘿西·皮爾斯

VII. 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她們的事業目標。志工可以選擇兩種模式的其中一種 — 一系列小組指導單元或研習會, 來傳達這個資訊。這項決定將取決於社區評估的結果, 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。

小組指導單元

小組指導是志工與一小組女青年在為期數周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。我們建議每一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觀眾有一整天的時間的。你可以在較

短的時間內接觸到人數較多的女青年, 但却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覆使用.

VIII. 建立社區夥伴關係

在進行社區評估時, 你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. 一旦你選定某個模式之後, 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一個新嘗試. 與學校或其他和你相同以幫助女青年為目標的當地組織建立夥伴關係將可以增加你專案的影響力. 此外:

- 夥伴關係使你可以接觸到更多的女青年觀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週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計劃委員的人選. 在擬訂計劃時讓重要的利益相關人士參與將可以幫助你的專案達到成功.

審視你的社區評估結果, 決定你的專案需要些什麼. 然後找出有哪些當地的商業機構、組織或學校可以為你提供最大幫助, 以及他們與你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. 與你的夥伴共同定義出彼此的期望和責任. 也許你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. 所有的相關人員應該都認同一個共有的成功定義.

IX. 編列預算與籌募基金

編列預算

一旦計劃完成, 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, 將此預算與你的資源相比較, 很有可能預算會高於可供運用的資源. 在這個時候, 你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:

- 舉辦地方社區基金籌募活動
- 請求當地商業機構的贊助
- 申請專款
- 請社區人士捐款

地方社區基金籌募活動是非常好的基金籌募方式, 同時也是提升地方社區對蘭馨會/ LiveYourDream.org 注意力的好方式.

在你的社區評估中, 你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當地社區的承諾. 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. 提供一個專案的簡要說明, 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, 你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**社區專款**. 研究各種申請專款的機會並提出申請.

此外, 也可以向**社區中的個別成員**請求捐贈. 如果你在社區評估中找到了一些人士可能願意為你的專案提供財務支援, 你可以進一步請求這些人捐獻現金. 你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著自己的時間和精力.

X. 尋找地點

一件很重要的事, 是要尋找一個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. 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, 可以將許多不同的社區資源列入考慮. 首先查詢當地的學校, 看看他們是否在午餐時間、放學後或是在周末有教室、體育館或禮堂可供使用.

當地的社區中心, 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區分部的大廳或中心.

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.

一旦你確定了地點, 接著就設定你專案的日期和時間.

XI. 尋找女青年來參加「夢想它, 實現它」

「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/ LiveYourDream.org 為製作此計劃所完成的長達一年的研究, 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障礙的女青年, 例如: 生活在低收入社區、家庭生活不穩定、少數民族、移民或難民家庭、住在寄養家庭, 或本身是少女媽媽的情況. 幫助這些女青年確定自己的職業目標和成功之路, 將有助於她們克服未來可能面臨的關卡和阻礙. 具體來說, 這些女青年:

- 在她們追求成功的路途上面臨障礙
- 在追求她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她們的目標

一般來說, 廣泛地考慮你社區的需求, 以找出藉由參與這個活動而最能受益的一個目標群. 這類似於你尋找女青年來參加你的女青年顧問小組的方式, 你可以聯繫學校或社區組織, 或者聯繫運動團隊或宗教中心. 你

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, 當你進行社區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你專案的對象. 當你開始尋找女青年時, 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.

(參看 VI 中的 “與女青年一起工作的建議”)

XII. 下一步

在這個時候, 你已經組成了計劃委員會及女青年顧問小組, 選擇了小組指導或研習會的模式, 找出了社區的合作夥伴, 考慮到何處去尋找女青年來參與活動, 舉辦活動的地點, 以及如何為你的專案籌募基金. 下一步就是要計劃如何在你的社區執行這個專案. 要考慮到的一些問題包括:

- 查看其他的「夢想它, 實現它」資源 (參看這個工具箱的第 III 部分)
- 為課程單元的活動進行腦力激盪、研究, 以及聯繫演講佳賓
- 找出並訂購額外的「夢想它, 實現它」物品, 包括: [日誌本、手環、貼紙、筆、T-恤衫](#)等.

恭禧你! 現在你已經準備好了, 可以去閱讀 [「夢想它, 實現它」課程指南](#)和 [「夢想它, 實現它」課程資料](#), 然後執行你的專案!

