



## 課程概要

### 活動課程

「夢想它, 實現它」課程在教導女青年要實現她們夢想所需要的各方面技能. 不是所有女青年都知道自己希望在未來要做什麼工作, 因此女青年經由這些課程所發展出來的技巧將可以運用在她所訂立的任何目標上. 每個單元都以之前的單元為基礎, 因此應按順序來進行.

#### 課程單元一: 發覺你的夢想

這個單元是要為參與者建立一個受歡迎的環境並鼓勵參與者思考自己未來的願望. 參與者將有機會省思自己的價值觀、願望和興趣.

#### 課程單元二: 探索各種職業

這個課程單元著重在職業的探索. 這個單元將引導參與者進行一個她個人興趣和價值觀的自我評估, 因為我們可以根據參與者現在所關心的事情來預測什麼是在未來可以幫助她實現個人抱負的職業. 參與者將能培養出更強的自信心, 並在未來職業的抉擇上能發展出更合實際的方法觀點.

#### 課程單元三: 設立可實現的目標

這個單元強調的是設立目標的技巧. 這個單元主要是在練習設立目標. 參與者將會學習如何設立一個清楚、合理的目標, 以及如何制訂小的行動步驟來實現這個目標.

#### 課程單元四: 超越障礙

這個單元是要針對所有年齡層的女性在事業發展過程中所面臨的逆境, 而這些逆境往往只是因為性別的不同而造成的. 這一個單元在介紹許多女性所面臨的具體逆境, 對性別規範清晰合理的思考, 並提供參與者對抗這些逆境的策略.

#### 課程單元五: 化失敗為成功

許多女孩從很小的年紀就學會了害怕失敗. 這個單元讓參與者了解“失敗”是學習和成長過程的一個關鍵步驟, 讓參與者能直接面對失敗的恐懼. 參與者將學習有關「韌性」, 以及如何重新界定“失敗”, 並了解要向前邁進, “錯誤”對我們是有幫助的.

#### 課程單元六: 平衡你的壓力

今日的青少年表示他們所面臨的壓力之大是前所未有的. 這些壓力對於女青年在生理和心理健康上都可能產生嚴重的影響. 這個單元參與者將辨認在自己生活中的壓力, 並學習紓解壓力與照顧自己的技巧.

#### 課程單元七: 化夢想為行動

這個課程的最後單元將結合參與者的願景和在前面各單元所學習到的實際技能來填補夢想與行動之間的差距. 參與者將制定一個具體的行動計劃來達成自己的目標. 參與者也將找出能夠支持她們執行自己行動計劃的家人和社區成員.