

# 夢想它 ★ 實現它 ✨

女青年

事業支援<sup>®</sup>

## 引導小組的 建議

### 蘭馨會分會與會員資源

引導小組 — 尤其是一群女青年的小組 — 對某些分會會員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：

- 引導人可以是分會會員或其他社區人士。
- 以前有過與女青年一起工作的經驗 — 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、訓示或代替她們去做。

#### 課程單元開始前：

- 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「專案成功的十項建議」從中尋找如何做準備的其他點子。
- 腦力激盪出一些策略預備萬一事情未按照計劃進行時使用。牢記，你並不必要成為某個問題的專家；你是否能夠找出所有問題的答案並不重要。重要的是，做為引導人，你的工作是要藉由一個探索的過程來引導參與者。當某位參與者提出問題時（無論你是否已有答案），一個可以運用的策略是將問題詢問整個小組“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。
- 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：

- 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。
- 說明課程單元的目標。應該讓參與者知道她們做某些事的理由以及從此項活動中她們可以期望得到什麼樣的結果。
- 使用正面的肢體語言 — 當參與者講話時要看著她們，很自然地使用手勢來幫助你做講解，面帶微笑等等。參與者對於你懷抱的熱忱、對她們的尊重和鼓勵將會有所回應。
- 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她們（“大家還有一分鐘的時間來完成自己的工作”）。

- 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。如果還有時間，你可以在總結討論時加入自己的觀點。
- 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她們的想法。
- 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，你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)
  - (朝向正在主導談話的參與者) 謝謝你，(某人姓名)。我現在要請某位我們許久沒聽到她講話的人來表達看法。
- 沉默 — 沒關係，不要急於打破沉默。與青少年一起參與活動時，她們可能會顯得沒興趣或回應緩慢。她們可能不想在同儕面前顯得愚笨，或者她們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，你可以耐心等待直到有人志願回答，再重覆一次問題或換個方式詢問，或改變整個問題。
- 也許會有某位參與者分享她的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，你可以用下列幾種方式處理：
  - 向她說“聽起來那對妳是很困難/很有挑戰性/很苦惱等等”來確認她的經驗，讓她覺得有人聽到了她所說的。然後你可以請該參與者先保留自己的想法，並說你很樂意在課程單元結束後與她更詳細談論她的經驗。在繼續進行討論之前與她確認她同意這樣的安排。
  - 確認她的經驗(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。
  - 確認她的經驗(如上述方式)，然後繼續進行討論，但之後尋找討論中自然切入的機會，讓所有參與者有一個喘息的時間。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”。
- 如果課程的進行並沒有按照事前的計劃進展，不要擔心。參與者並不知道你原來有什麼樣的計劃，所以如果你遺忘了什麼或弄混了什麼，那也不是個大問題。  
你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。

### 尋找訓練機會

如果分會會員對自己引導的能力覺得不自在，一個可能有幫助的做法是接洽社區中擁有與中等學校女青年一起工作經驗的人士。你可以聯繫學校輔導員、社會工作人員或社區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分會會員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。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，但你的分會並不需要知道如何解決每一個問題。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、或當地社區組織的輔導員或治療師(請參考以下‘提供資源’一節)。

### 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社區各項資源的聯絡方式。所有聯絡資料都應該包括姓名、電話號碼和電郵地址。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她談談。在談話中，提供她分會準備好的聯絡資料，上面列有學校和社區輔導員的聯絡方式，並鼓勵她找上面所列的其中一位可信任的成年人多談談。