

蘭馨會分會與會員資源

1. 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、二次練習單元。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。

2. 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，她從事什麼工作，以及她重視些什麼。分享資訊可以使參與者對引導人建立信任和尊敬。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，她們會知道引導人不會要求她們去做自己都不願意做的事。

3. 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，但其中所針對的一些問題可能與你分會的情況或與你社區的女青年並非密切關聯。要確實根據分會會員、社區夥伴和女青年顧問小組的意見調整各單元的重點或結構。你可以請顧問小組來幫助你更有效地辨認出當地社區女青年的需求，並經由你的「夢想它，實現它」專案來滿足那些需求。

4. 保持敏感度

課程中所介紹的一些主題，尤其是第四和第五個單元，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。在單元結束後與這些參與者做個別追蹤，給予她們支援，若有可能可以推薦她們去尋求外界的協助。

5. 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，成為她們能夠信任的人，致力幫助她們建立一個新的、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，不要因此而取消會議。也許你需要調整一下你的計劃，但不要解散而讓女青年回家。要讓出席的人知道，她們和那些未出席的人同樣重要；對任何一個課程單元也是一樣，儘量不要臨時取消或對課程日期或時間做重大變動。

6. 採取不同觀點

在準備和引導專案時，試著以女青年的觀點來想像她們的經驗。例如，如果參與者似乎沒什麼興趣或不太表達意見時，那可能是因為她們只是害羞或對成年人不夠信任。如果你遇到參與者顯示出挫折感或抗拒行為時，一個很有幫助的做法是你試想一下青少年可能在肢體上、情緒上和社交上遭遇到困難才致使她們有那樣的行為。改變你的觀點將可以幫助你在整個專案過程中維持耐心和以理解的態度來應對可能發生的任何挑戰。要改變自己的觀點，首先要認知有其他觀點的存在，並要了解我們的觀點經常與其他人的觀點不同。使用尊重的措辭和語氣詢問問題，不要使參與者需要為自己的意見辯護，如此才能讓參與者更能清楚地回答問題。最後，要克制想要辯論的衝動，儘可能去摘要或覆誦你所聽到的，使參與者能夠確認你了解她們所希望表達的想法。

7. 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她們維持原有的動力和興趣而繼續前進。向女青年表達感謝她們出席課程，在每一個單元結束時，也對她們的努力和參與表示謝意。

8. 嘗試社群媒體

如果取得了參與者和父母的允許，可以在課程單元中為女青年拍些照片。標註照片中的參與者，並在後來的課程單元中展示在上課場所或在臉書上張貼在相簿中，你可以請女青年為照片製作有趣的說明。使用群發簡訊可有助於提醒女青年接下來的課程單元，你分會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她們以自在、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你的專案吸引未來的參與者。

9. 後續追蹤

讓女青年知道你關心她們。如果你聽到或看到某些事對你來說好像有些“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，在課程結束時查看她們，表達你的關切以及你關心她們的生活情況。你可以考慮是否適合要求社會服務、諮詢服務或社區機構做後續追蹤。後續追蹤將有助於維繫女青年的信任，如果她們考慮退出課程，這麼做將可以幫助她們繼續保持聯繫。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她們在職業引導單元所指導的參與者至少一個月聯繫一次。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社區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「夢想它，實現它」活動的人舉辦活動，例如團圓披薩派對或電影晚會。

10. 保持正面的態度

執行一項嶄新的專案並不是一件容易的工作，而且在執行期間你的分會可能會面臨一些不可預期的挑戰。在整個過程當中，很重要的是要認知你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。如果你能夠將每一個挑戰都視為是一個學習和成長的機會，你就能夠注意到「夢想

它, 實現它」的各方面並訂立下一年度改善的目標. 追蹤你遭遇的挫折和失誤將可以幫助你在一段時間後建立起一個非常成功而且有效的專案.