

蘭馨會分會與會員資源

「夢想它, 實現它」虛擬課程建議事項

許多分會在探討如何將「夢想它, 實現它」專案以虛擬化的方式舉行, 以下對課程資料調整的建議對於舉辦網上虛擬課程可能會有所幫助。

一般建議事項

- 記得預先詳細閱讀[與青少年一起工作規範](#)和[以虛擬且安全的方式與青少年工作的建議](#)。
- 所有課程單元都已製作成[可書寫 PDF 格式講義](#), 因此女青年可以跟著課程進度並保存她們的課程練習, 分會可以提前發送工作單, 以便女青年可以按照電子郵件的說明進行。
- 如果你的分會擁有足夠的資源, 可以將所有課程單元的講義列印好並郵寄給每位女青年, 或通過 Google 雲端硬碟或電子郵件來分享講義, 女青年可以在手機上使用筆記應用程式, 或只是紙和筆來完成練習。
- 使用像 Zoom 等的視訊會議系統, 課程引導人可以設置[分組討論室](#)以在課程中進行小組討論, 這是一種在網上將較小群組連結起來的好方法, 而且很容易複製!
- 當女青年在寫作或安靜思考時可以考慮播放一些背景音樂 (可請參與者提供有關歌曲的建議!)
- 你可能需要調整一些課程活動, 使活動更著重於討論而不是寫作, 特別是對於較短的問題, 儘量以討論方式進行, 請女青年分享最能引起她們共鳴的是哪些單元, 這是保持網上課程參與度的一種好方法。
- 有一些視訊會議系統提供聊天室的功能, 如果你使用的系統有這項功能, 請務必將此功能介紹給參與者; 這項功能讓比較內向或害羞的女青年可以更自在地詢問問題。
- 使用[螢幕分享功能](#)是一個很好的方式來講解課程資料或呈現課程單元的 PPT。
- 不論是以虛擬方式或現場保持安全距離的方式來進行課程, 制定基本規則仍然很重要! 設定一段時間來討論活動進行的期望和解釋互動的規則, 你可以使用視訊會議系統中的聊天功能或螢幕分享功能讓大家看到進行討論的各項規則, 完成後, 你可以通過電子郵件將規則列表發送出去或在聊天室中分享, 以確保每個人都可以很容易取得這份資料。
- 考慮在整個課程中指導女青年做課間休息活動, 以維持她們的注意力。

課堂單元一: 發覺你的夢想

- 在“夢想拼貼”練習中, 女青年可以使用虛擬工具製作拼貼, 例如: Pinterest、Evernote、MS Paint、谷歌文件或其他工具, 如果這些工具無法取得, 女青年可以簡單地在紙上畫出或寫下對她們具鼓舞作用的訊息, 她們的拼貼圖像可以通過螢幕共享的方式與大家分享, 也可以讓女青年用螢幕截圖方式通過聊天室功能或以電子郵件發送給課程引導人來與小組分享。

課堂單元二: 探索各種職業

- 在“價值觀是什麼?”練習中, 使用視訊會議系統中的聊天室功能, 或讓女青年對認同的價值觀舉手。
- 在“非正式的面試問題”練習中, 你可以使用分組討論室功能, 或請幾個女青年與大家分享, 或兩人一組互相進行面試練習。
- 在“總結活動”部分, 女青年可以將自己的行動步驟寫在工作單上或手機上的便箋中, 然後以電子郵件發送給課程引導人, 你也可以鼓勵女青年與整個小組一起討論。

課堂單元三: 設立可實現的目標

- 在討論女青年目標中的共通部分時, 可以採用分組討論室或電子郵件群組方式, 如果你的視訊會議系統有聊天室功能, 也可以用此方式來進行。另外的替代方式是可以所有人一起討論她們的目標。
- 在“總結活動”部分, 女青年可以採輪流回答問題的方式來取代扔球 (當她們回答完今天學到了什麼, 就選下一個女青年來回答問題)。

課堂單元四: 超越障礙

- 在“中線遊戲”活動部分, 女青年可以在視訊中舉手或在聊天室中表示自己的選擇。如果你使用視訊來進行這個練習活動, 請確認視訊的設定可以讓所有參與者看到其他人的臉 (如 Zoom 的[陳列視觀圖設定](#))。
- 情景短劇仍然可以進行! 女青年可以事先通過電子郵件閱讀, 並安排好分成幾個小組, 或在分組討論室中進行, 或者可以所有人一起討論短劇, 並針對每種情景討論可能的反應。

課堂單元五: 化失敗為成功

- 手打結活動應更改為其他虛擬的活動或現場可以保持安全距離的活動。請尋找一項活動是女青年在短時間內無法完成的, 因為這個活動的目的是要體驗失敗。這類活動的例子可以是嘗試複雜的摺紙練習, 甚至可以只是將一張紙對折 8 次 (紙張會變得太厚而無法完成)。最好是不需要很多材料的活動!
- 務必找一位蘭馨會員或其他演講者來分享她們經歷失敗的故事! 問答單元對女青年來說是一種非常吸引人的交流和學習方式。或者, 你可以在網上找到一些演講者討論失敗的影片來分享。

課堂單元六: 平衡你的壓力

- 一開始的活動可以修改為帶領女青年進行視覺練習。請她們閉上眼睛, 想像在一天當中遇到很多造成心理壓力的情景 (例如: 起床晚了, 兄弟姐妹中有人吃了她的早餐, 明天要交報告, 朋友生她的氣, 但不告訴她為什麼等等)。請她們討論要處理所有這些情況的感覺。
- 自我照顧站
 - 這些活動可以所有人一起討論或分成幾個小組在分組討論室進行。
 - 我們建議你跳過“注意飲食”練習, 因為某些女青年可能正面臨食物缺乏的問題或沒有零食可以吃, 或不鼓勵她們吃零食的情況。
 - “視覺化站”、“改變自己的想法站”和“寫作站”都不需任何改變就可以進行 (只需要女青年有筆和紙可以寫東西)。
 - 利用 YouTube 或其他網站找一些影片來進行“伸展運動站”、“靜坐冥思站”和“唱歌/跳舞站”, 這些活動也可以很輕鬆的完成。

課堂單元七: 化夢想為行動

- 與所有女青年一起制定下一步計劃, 並經常停下來反思和分享.
- 在“職業指導單元”, 舉辦一個職業討論會, 邀請從事有趣職業的女性擔任來賓, 與參與者分享她們的見解. 討論會可以採用虛擬會議方式, 所邀請的女性不必是當地的社區人士, 這意味著演講者可以包括來自更多元化的群體.
- 在“總結活動”部分, 只需完成反思活動, 無需進行毛線活動.

有疑問? 請電郵 program@soroptimist.org!