

增強形體自信、提昇自尊自愛，
女孩兒們嗨起來！



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts



**free
being
me**

快樂做自己

服務員活動手冊

Activity guide for
Leaders and Volunteers



目錄

歡迎參加「快樂做自己」課程	Page 03
多芬與世界女童軍總會協力使年輕人 變得更強大	Page 05
形體自信	Page 06
什麼是「快樂做自己」課程	Page 07
「快樂做自己」課程如何運作	Page 08
活動課程	Page 10
實用的建議	Page 13
「快樂做自己」課程中需要注意的問題	Page 14
常用問題解答	Page 17
「快樂做自己」課程採用了女童軍的 運動方式	Page 19
術語表	Page 20
寫給父母的一封信	Page 21
個人挑戰任務(11-15 歲版本)	Page 22
個人挑戰任務(7-10 歲版本)	Page 23

本指南將說明您和您小組成員如何最有效地利用「快樂做自己」課程。

指南簡述了課程編寫的背景，並向您提供有效組織課堂教學的工具和方法。請將本指南分享給所有「快樂做自己」課程的服務員，以便他們能充滿自信、胸有成竹地指導課程活動。



理事長的話



世界女童軍總會 (WAGGGS)，為了幫助年輕女性，在生活中發揮自己的潛能，成為新時代的女性與世界公民，特地與國際知名的女性護理品牌多芬 (Dove) 公司合作，並結合了世界頂尖的心理學家、人體形象研究專家、教授等，策劃設計了一套為期三年的國際性活動，名稱是「快樂做自己」(Free Being Me)。

這項活動的五堂課，是鼓勵女性從小認識自己的身體，喜歡它並接受它，進而建立對自我身體的信心和自尊，成為未來長大成人時價值觀的基礎，年輕女性在同儕相互影響下，樹立榜樣，勇敢地向時下流行美的迷思挑戰，不必盲目接受或追逐當前社會媒體所推崇的形象迷思。

中華民國台灣女童軍總會，是世界女童軍總會 145 個會員國中，第一階段被邀請參加此項計畫的 16 個國家之一。作為受邀國家，不僅證明並提升了中華民國台灣女童軍總會，在聯合國非政府婦女組織的地位，此項活動，毫無疑問也可以幫助國內參與女童軍運動的年輕女性，吸收新觀念、新知識，以及新訓練技能，與國際潮流接軌。

中華民國台灣女童軍總會，能受到世界女童軍總會的肯定和重視，與其他會員國一同參與此項活動，同時有機會與世界各先進國家的女童軍同步成長，是各縣市女童軍會歷任理監事、訓練專員、團長、服務員、志工與家長們，長年以來，不計名利，奉獻心力，共同努力的成果。

曾經接受今(103)年 5 月 22-23 日，總會在台北舉辦的「快樂做自己」訓練課程的訓練專員、團長與服務員，在未來三年中，將會到全國各分會，協助推動此一活動，希望藉由此項活動，引進更多年輕女性加入女童軍運動，強化女童軍組織，擴大發揮女童軍運動對社會與新世代女性的影響力。



中華民國台灣女童軍總會
理事長



歡迎參加 「快樂做自己」課程

我懷著無比興奮的心情歡迎您加入這項激動人心、意義非凡的教育課程。

樹立堅定的形體自信是形成自尊心非常重要的步驟，它將賜予未來世界弄潮兒們最強大的力量！

然而，形體自信卻是困擾世界各地的兒童和年輕人最普遍的問題之一，他們為改變自己的外貌付出種種努力，為迎合社會狹隘的審美觀而備受壓力。一個社會對於美麗的定義通常在媒體中會得到詮釋，並被同齡人所推崇。

全球性的研究顯示缺乏形體自信會阻礙一個人發揮自己的潛力。60%的女孩因為對自己的外貌不夠自信，甚至拒絕參加她們熱愛的活動，她們逃避的活動中有很多都是生活中一些關乎要緊的事項：比如嘗試加入團隊和俱樂部、課堂上舉手回答問題、跳舞、游泳、參加派對、和站出來表達自己的觀點。當男孩和女孩們選擇不去參加這些活動，他們就錯失了開發和發展自己各方面才能的機會，這也是社會的一種損失。

「快樂做自己」課程直接針對這個問題，幫助您讓您的小組學員對自己的外貌變得更加自信，並消除障礙，讓他們變成積極、自信、有責任感的世界公民。形體自信可以為兒童和年輕人成為社區榜樣和領袖打造根基。

世界各地的年輕人告訴我們他們對形體自信這個話題很感興趣，並且非常渴望進一步學習和討論這個話題，因為形體自信可以對他們和他們的朋友產生意義深遠的影響。這個課程專門為這些人而創設，它由世界女童軍總會、多芬自尊項目研究團隊和形體諮詢專家聯合創建而成。本課程中各項活動的設計都建立在世界領先的形體自信研究成果基礎之上，因此您要相信完成這個徽章課程將帶給他們切切實實、意義深遠的好處。事實上，採用「快樂做自己」課程方法的許多項目已經證實，60%的學員在三年後，形體自信有明顯的增強。本指南將向您介紹課程中您所要使用到的所有方法和工具。

指導小組成員參與「快樂做自己」課程意味著您正以自己的力量來幫助來自女童軍團內外的女孩和男孩們增強形體自信、形成自尊心，並讓他們能夠利用每個機會來在生活中發揮自己的潛能。

透過您的支持，「快樂做自己」課程將改變一代新人！

World Board Chair 世界理事會主席 **Nicola Grinstead**

Steve Miles 多芬高級副總裁 **Steve Miles**
Senior Vice President, Dove

1 埃裏克·斯蒂斯，保羅·羅德，希瑟·肖等；高中女生選擇性飲食失調症預防方案的長期有效性試驗：2011年。



多芬和世界女童軍總會 協力打造強大的年輕人

什麼是多芬：

多芬是世界領先的女性護理品牌，長期致力於提高女性的形體自信和自尊感。「多芬自尊計畫」的開發旨在從根本上改變女孩們對美的看法以及踐行美的方式，並培養她們的自尊感，幫助她們在生活中發揮自己的潛能，因為這些女孩們即將成為新一代的女性。這項計畫以自尊為課題做了大量的研究，已經對超過 1200 萬的青少年進行了自尊教育。



什麼是世界女童軍總會：

世界女童軍總會的成員約有 1000 萬，遍佈全球 145 個國家，是世界最大的專為女孩和年輕女性成立的自發性運動組織。世界女童軍總會的使命是幫助女孩和年輕女性發揮自己的潛能，使她們成為有責任感的世界公民。透過我們的成員組織以及直接與年輕人合作，我們提供非正式的、高品質的教育和跨國機會，提供動態的、以特定價值觀為基礎的生活技能、領導力和公民培訓。



雙方的合作：

世界女童軍總會和多芬的合作基於他們一個共同的理想：讓世界上的女孩不再為自己的外貌而憂心忡忡。我們希望給予男孩和女孩們實現自己潛能的力量，讓他們不再因為缺乏形體自信而在人生的道路上畏懼退縮。當然，這並不是一個嶄新的理念！多芬和世界女童軍總會已經合作長達十幾年，一直致力於幫助女孩們建立自尊感。此次合作將這項工作帶入一個更高的層次。

「快樂做自己」課程專為實現我們的共同理想而編寫。課程建立在關於如何透過有趣的、非正式的教育活動增強年輕人的形體自信的最新研究成果之上。我們計畫到 2016 年惠及 350 萬女孩。這項課程既適合女生單性別組也適合男女混合小組。透過指導您的小組學習課程並透過「行動計畫」影響他人，您將成為這個全球性運動的一份子，使一代人的形體自信感和自尊感產生積極而持久的變化。

當您小組中的成員完成課程活動以及「行動計畫」後，他們將被授予一個徽章。徽章的授予是對學員成績的認可，並且也能向外展示全球各地有多少人參加了「快樂做自己」課程！您可以透過網站 www.waggs-shop.org 獲取徽章。



請您別忘記

透過我們官網 www.free-being-me.com 上的調查表將您的課程體驗回饋給我們。



形體自信

何為形體自信？

形體自信意味著我們接受自己的外貌和身體功能，並為之感到快樂。

形體自信對兒童和年輕人有什麼影響？

擁有形體自信的個人通常不會因為自己的外貌而殫精竭慮。相反，他們忙於利用自己的身體來讓自己快樂，例如進行體育運動、約會朋友、或者是投入到諸如女童軍之類的積極活動中。形體自信也與自尊感的強弱有關。對自己形體充滿自信的年輕人與家人和朋友的關係更和諧，在學校裡表現得更加自信，也敢於表達自己的觀點。

缺乏形體自信的孩子常常因為自己的外貌而憂心忡忡。缺乏形體自信使他們不敢穿自己喜歡的衣服，也不參與那些顯露自己形體的公眾活動（例如游泳、跳舞等），即便他們很喜歡這些活動。他們甚至不敢去學校，會見醫生，或透過表明自己的觀點來表達自我。在一項涵蓋 70 個國家女性的國際協會調查¹中，45%的參與者指出對外貌的不自信阻礙了女孩們擔任領袖職位。

一個全球性的問題？

缺乏形體自信是一個全球性的問題。儘管世人姿態萬千、文化迥然不同，全球仍有許多男孩和女孩對自己的外貌不夠滿意、缺乏自信。僅有 11%的女孩願意用「美麗」這個詞來描述自己。

全球化的加速意味著當今社會衡量美麗的標準逐漸趨於單一化。同時，外表美被看得非常重要，整形以及化妝技術向人們推行一種不切實際的美的概念。

「快樂做自己」課程透過培養自尊感和開發領導才能，讓兒童和年輕人認識並質疑這種全球性審美觀給人造成的壓力，並使他們對自己的形體變得更加自信。指導小組學習課程意味著您以及您的學員正在催生一場形體自信革命，這場革命將改變全球 350 萬女孩和男孩們的命運。



形體自信與領導力

培養領導力是女童軍一項重要的使命，而形體自信是成為一名優秀的服務員應具備的重要素養。激發別人的力量，首先自己必須要充滿能量！與別人共用你的觀點，向別人展示自己的信念，均需要有站起來表達自己的自信。如果一位服務員自己擁有自尊感和形體自信，那麼他就能坦然地展現自我並表述自己的觀點。這樣的服務員已經踏上了真正改變世界的道路。

進一步瞭解形體自信的詳細資訊，請造訪網址



www.free-being-me.com

selfesteem.dove.com

¹ 世界女童軍協會國際女童日調查：2013 年 10 月
www.waggs.org/en/grab/24566/2/2idg-survey-2013-en-web.pdf
³ 多芬，美麗的真相：2011 修訂版



什麼是 「快樂做自己」課程？

獨特而有趣

快樂做自己課程是獨一無二的！「快樂做自己」課程透過充滿樂趣的互動性活動，向年輕人說明形體自信源於對自己形體的珍視、敢於面對社會壓力並幫助別人增強形體自信！參加「快樂做自己」課程的學員們將學習領導藝術，他們將會感到自己擁有影響並改變本地社區和國際社區的能量。

專為女童軍創建

為保證課程受到服務員和學員們的喜愛，並能最大限度地影響全球年輕人的形體自信和自尊感，「快樂做自己」課程由世界女童軍總會、多芬自尊計畫團隊和形體自信專家特意為女童軍運動組織聯合創建。

課程採用非正規教育方法，展現了世界女童軍總會尊重自我和他人、為自己負責、與別人合作並改變社會的理念

進一步瞭解課程如何應用世界女童軍的運動方式，請參見第 19 頁。

以世界領先的研究和知識為基礎

我們與全球一流的形體自信教育專家密切合作，以確保「快樂做自己」課程能對女孩形體自信的樹立產生切實、持久的作用。我們合作的夥伴有形體專案合作會，一個以 Eric Stice 博士、Carolyn Becker 教授為領袖，由研究人員和心理學家組成的團隊，還有領先的人體形象研究者 Phillippa Diedrichs 博士，他是多芬自尊計畫全球諮詢委員會的代表人物。「快樂做自己」課程建立在十幾年的研究成果和用互動有趣的方式來增強女孩形體自信的實踐經驗基礎之上。

基於世界女童軍總會對青年發展規律的專業化瞭解以及對形體自信的研究，我們開發了兩種

課程版本：一種版本供 7-10 歲兒童使用，另一種供 11-15 歲青少年使用。瞭解兩種版本的不同之處，請參見第 13 頁。這兩種版本的課程可以幫助處於不同階段的女童軍成員樹立形體自信。

這些活動為您帶來持久的變化

形體項目合作會和其他先進研究者的多項研究表明參與「快樂做自己」課程中的活動可以對女孩的幸福產生持久的影響。事實上，一項調查發現長達三年後：

- 60% 的女孩的形體自信感明顯增強。
- 78% 的女孩在學校裡變得更自信、更有能力。
- 71% 的女孩與同齡人的關係變得更加融洽。
- 53% 的女孩與父母的關係得到了改善。

立足于技能培養

透過「快樂做自己」課程，女孩和男孩們將會習得一些必需的技能，這些技能可以幫助他們應對社會在外貌方面施與他們的壓力，並想出創造性的方式來在他們的社區宣傳關於形體自信方面的資訊。在每節討論課開始時，服務員將向學員們展示在該次討論課活動中他們將會學習到的技能。

課程徽章

獲得「快樂做自己」課程徽章，小組中的每個成員應該：



- 完成課程的 5 次討論課，包括討論課間隔期的「個人挑戰」活動。
- 規劃並實施一個「行動計畫」去改變他人——透過一項時長 1 小時（或更多）的活動任務，將自己所學有關建立形體自信的知識和技能傳授給至少 2 個女孩或者男孩。



請登錄網址 www.waggs-shop.org
購買課程徽章。

4 埃裏克斯蒂斯，保羅·羅德，希瑟·尚等；高中女生選擇性飲食失調症預防方案的長期有效性試驗：2011 年。



「快樂做自己」課程 如何運作？

主要觀點

「快樂做自己」為年輕人創建一個安全的環境，讓學員帶頭挑戰他們所在社會盛行的關於美麗和魅力的種種不切實際的觀念。在「快樂做自己」課程中，我們將這種對美的狹隘的定義稱為「形象迷思」。

「快樂做自己」課程將帶您的團隊走上對美的重新認識之旅，課程主要有以下 3 個觀點：

- 您所在社會的審美標準(對「完美外貌」應持有的特徵可以有一個詳細的長長的列表)是狹隘的，而且是不可能實現的，這就是為什麼我們在此要稱之為「形象迷思」。
- 試圖使自己符合「形象迷思」是不值得的，這將會給您的健康、友誼、學業、甚至更廣泛的社會帶來損失。
- 將注意力轉移到形體上自己滿意的方面、我們能做的事情、自己的個性特質與如何改變我們的語言和行為將增強我們的形體自信並幫助身邊的人增強形體自信。

形象迷思

每天，孩子和年輕人都被灌輸這樣的訊息：如果他們想在生活中獲得成功，他們需要擁有特定的外貌。儘管全球各國的「理想模樣」不盡相同，但是世界上各個角落的女性和男性都面臨來自媒體、朋友和家人的壓力，他們都在努力讓自己變成他們那個社會所推崇的「理想模樣」。

在「快樂做自己」課程中，我們將社會所膜拜的「理想模樣」稱為「形象迷思」。所謂神話就是因為它的實現是那麼的遙不可及。要知道，即使明星和超模的照片也要經過數位修圖和美化！事實上美有多種形式(一些與外貌有關，一些與外貌沒有任何關係)，我們可以喜歡自己的外形並得到快樂，不再讓「形象迷思」給自己帶來苦惱。

我們在世界各地的研究中發現，推崇「形象迷思」的女孩們往往更缺乏形體自信。「快樂做自己」課程旨在讓學員們重新認識「形象迷思」，並勇於挺身反對，創建自己的解決方案來幫助自己和朋友質疑並反抗它。

擺脫了「形象迷思」的壓力，女孩和男孩們便可以坦然接受自己的外形了，並且看重自己形體所能做的和能實現的事情。這種情形下，世界便變成了一個全新的世界：女孩和男孩們擁有了享受生活的能力，學會欣賞自己的形體，並透過健康飲食和運動愛護自己的身體，因為這一切都使他們感覺良好。

您知道這些真相麼？

- 模特兒在拍攝照片前要經過數小時的化妝，而後他們的照片還要再經過電腦修飾使他們看起來更加「完美」。這需要美髮師、造型師、燈光師、服裝設計師、化妝師、攝影助理、吹風機等來實現如此「自然」的美麗。
- 在電影中扮演大英雄的演員，需要日常訓練肌肉和營養補充物，這些東西長期都會損害他們的健康。
- 許多模特兒缺乏形體自信並用盡了一切辦法才使自己變成他們現在的樣子。

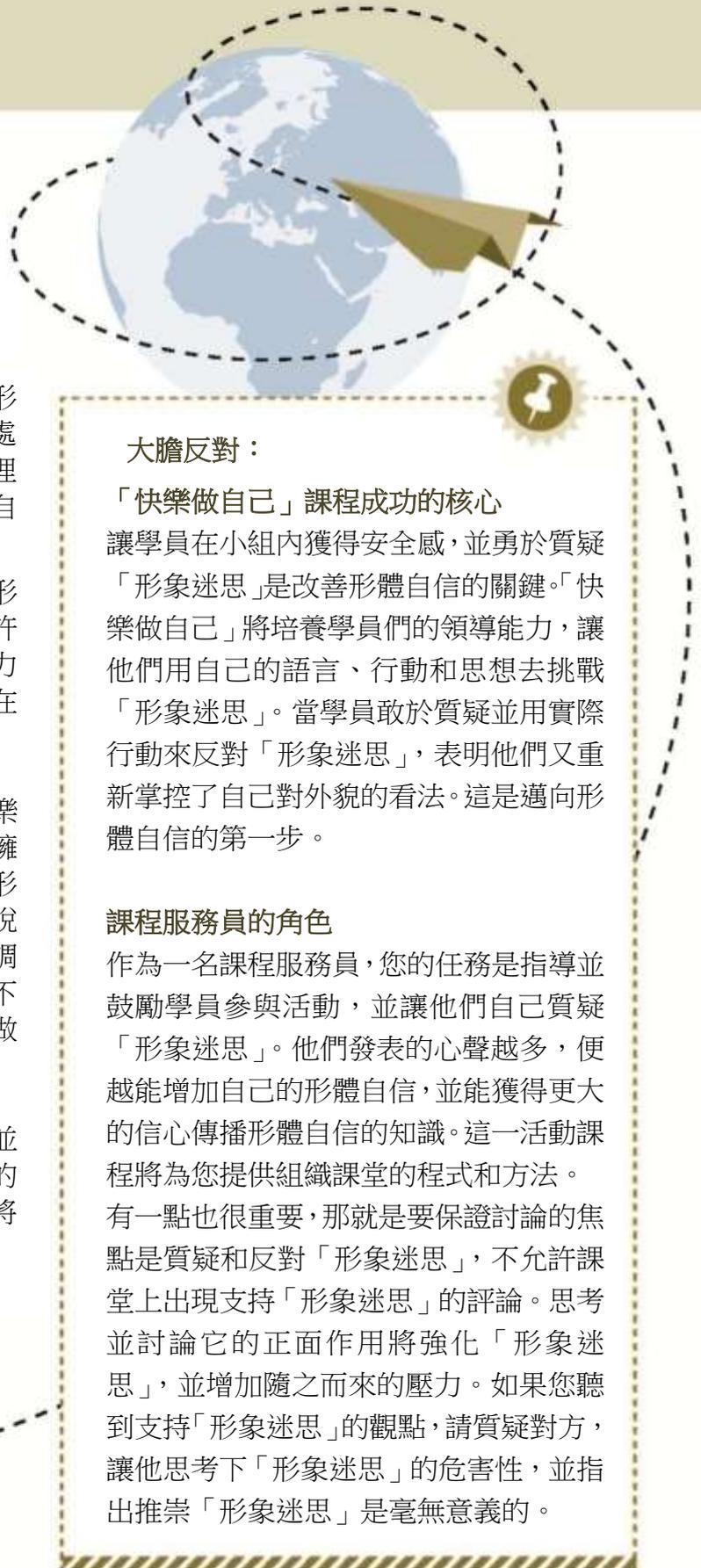


「快樂做自己」課程 如何運作？(續)

學習之旅

「快樂做自己」課程將您的學員帶上樹立形體自信之旅，課程透過四個簡單的步驟鼓勵他們站出來反對「形象迷思」，進而樹立形體自信：

- 1 認識「形象迷思」。**讓學員自己定義「形象迷思」，這樣可以間接反映出他們所處的社會以及他們自己對這個問題的理解，進而讓學員們發現「形象迷思」與自己生活的關係。
- 2 明白追隨「形象迷思」是有代價的。**「形象迷思」是不可能實現的，並且會帶來許多負面影響，認識到這點，學員們便有力量掙脫「形象迷思」的束縛，並抵禦其在生活中的影響。
- 3 學會站出來質疑反對「形象迷思」。**「快樂做自己」大多數活動側重於這一步驟。擁有質疑反對「形象迷思」的機會是改變形體自信最關鍵一步。在此，學員大膽地說出與「形象迷思」不同的另類選擇，強調讓「形象神話」主宰自己，使自己變得不快樂是多麼的瘋狂，並與大家分享快樂做自己的決心。
- 4 鼓勵他人挑戰「形象迷思」。**透過規劃並採取一個行動，學員不僅要挑戰自己的「形象迷思」，也要與別人分享理念，將這場形體自信革命廣泛傳播出去。



大膽反對：

「快樂做自己」課程成功的核心
讓學員在小組內獲得安全感，並勇於質疑「形象迷思」是改善形體自信的關鍵。「快樂做自己」將培養學員們的領導能力，讓他們用自己的語言、行動和思想去挑戰「形象迷思」。當學員敢於質疑並用實際行動來反對「形象迷思」，表明他們又重新掌控了自己對外貌的看法。這是邁向形體自信的第一步。

課程服務員的角色

作為一名課程服務員，您的任務是指導並鼓勵學員參與活動，並讓他們自己質疑「形象迷思」。他們發表的心聲越多，便越能增加自己的形體自信，並能獲得更大的信心傳播形體自信的知識。這一活動課程將為您提供組織課堂的程式和方法。有一點也很重要，那就是要保證討論的焦點是質疑和反對「形象迷思」，不允許課堂上出現支持「形象迷思」的評論。思考並討論它的正面作用將強化「形象迷思」，並增加隨之而來的壓力。如果您聽到支持「形象迷思」的觀點，請質疑對方，讓他思考下「形象迷思」的危害性，並指出推崇「形象迷思」是毫無意義的。



活動課程

我們為 7-10 歲和 11-15 歲孩童分別設計了不同的活動課程。我們的設計方式將會讓您在組織課堂中受到啟發，並感到輕鬆有趣。我們透過與專業人士的合作，將經過試驗證明的改善形體自信的各種方法融入到「快樂做自己」課程中，因此，如果您使用了本指南裡活動課程並採納我們的建議，您可以確信您將使學員們的形體自信發生巨大的改變。

小組形式

「快樂做自己」課程成功的關鍵在於為學員提供了充足的機會來質疑和反對「形象迷思」。將學員分成小組會讓這個任務變得更加容易實現，學員們也會感到更舒適、更有趣。

為給小組提供最大的支持，並保證每個學員都有發表意見的機會，需為每個小組（大約 8 位成員）配一個服務員來幫助他們。因此，我們鼓勵您去請求別的服務員、同儕教育員以及成年助手來輔助您。您的幫手一旦就位，您必須保證他們每個人都要閱讀教學指南和活動課程。

「快樂做自己」課程之旅

快樂做自己課程共有五節討論課。前四節討論課向學員教授反對「形象迷思」所需的知識和技能。第五節討論課將所學的知識和技能運用於實踐並採取一個行動，行動計畫在第五節討論課結束後實施。由於學習經驗是在一次次討論課和活動中循序漸進地積累而來的，所以讓**五節討論課按次序進行很重要**。學員可以在討論課間隔期進一步消化所學知識，並進行更深刻的思考，挑戰自我。

如果您沒有時間，不能執行所有的活動專案，我們已經用星號標出活動課程中必須舉行的活動項目。要給您的學員提供改善形體自信的最好機會，您至少應帶領他們完成這些必須的活動項目。



討論課形式

「快樂做自己」課程每次討論課有三大要素：

1) 活動宣誓

每節討論課開始時，都要要求學員大聲表白自己要在課程中積極參與、獲得快樂的決心。這是能讓學員全身心投入討論課一個有效的辦法。只要能讓所有的學員都能有說話的機會，您可以採取任何靈活的形式讓這個過程充滿活力和樂趣！

2) 質疑「形象迷思」，珍視自我

多數討論課都包含各種活動，在這些活動中，學員都有機會用自己的語言和行動來質疑、反對「形象神話」。為幫助學員充分挖掘自己的潛能，討論課還包括一些旨在促使學員珍視並接受自己的形體和自我特質的活動。

3) 個人挑戰

在每次討論課結束時，會給學員一個挑戰自我的任務，這個任務需在下次討論課之前完成。這是讓學員們思考所學知識，並在新環境中運用知識的好機會。向學員們仔細介紹個人挑戰任務，並讓他們的父母瞭解如何能幫助他們的孩子們完成這些挑戰任務。



星號：星號表示該項活動是為保證「快樂做自己」效果必須舉行的活動項目。

時間：某項活動需要多少時間。時間的長短取決於小組的規模和課程指導人的數量，您可根據具體情況相應地增加或者減少時間。

活動效果：完成活動後，學員們應學到什麼。

分享個人挑戰任務：照鏡子★

5分鐘

活動效果

透過個人挑戰任務：照鏡子，學員練習大聲說出自我欣賞的地方，並創造出一種讓女孩子為自己的身體和精神個性感到自豪的文化，從而提高她們的形體自信心。

活動步驟

大家都做得不錯！都能很好地完成「照鏡子」個人挑戰任務。出開始思考自己感覺比較欣賞的某些個性和身體特徵。現在，我們要在彼此之間分享這些成果！

記住，積極照顧自己的身體非常重要，並且，我們希望鼓勵一場革命，讓女孩子們能夠滿懷自信地大聲講出自我欣賞的個性和身體特徵。這需要實踐練習。但是，對那些自我欣賞的個性和身體特徵進行自我提議，是一個幫助打破形象迷思的絕佳方法。

這是一個團體遊戲，讓每個人都轉著會場快速移動。

這樣做的目的是讓學員們在聽到服務員喊出一個數字的時候能夠儘量快速地分成若干小組。例如，服務員喊「三！」，大家就趕緊組成三人一組的若干小組。

在這些小組內，學員應當相互分享自己在「照鏡子」活動中所做清單中的某項內容，鼓勵她們按下述方式講出：「我喜歡我的……」

每當組成一次新的小組的時候，在學員開始分享之前，告訴她們您希望她們分享些什麼內容 - 主要是關於以下幾個方面：

- 人品個性方面自我欣賞的地方，
- 身體功能方面自己喜歡的地方，
- 體貌特徵方面自我欣賞的地方。

快樂做自己 - 11-15 歲女生活動課程

活動簡介

學員透過玩一項團體遊戲分享自己的個人挑戰任務：照鏡子之心得。

所需工具

學員已經完成的照鏡子課程講義。

活動簡介：簡要介紹活動內容。

支持性提示：每項活動中，如何有效傳達關鍵資訊的範例。

所需工具：開展活動所需的設備和資源。

要至少進行三輪分組，以便每個人能夠至少分享自己清單中的一項內容。進行分組遊戲時，在分組完成後有時會出現落單的人員，這些人可以隨意指派任何一個小組，並首先說出她們的自我欣賞之處。學員只需說出自我欣賞之處即可，不用給出理由！

做得很棒，能聽到你講出自己這麼多積極方面真是太好了！

問題

- ❓ 積極對待自己的感覺如何？
- ❓ 思考和講出自我欣賞之處為什麼是個好習慣？

建議

- 如果您的小組男、女混合，最好讓男孩子和女孩子分別分組，確保大家之間要相互支持、積極對待，要認識到此項活動也並非總能輕易完成。

問題：幫助學員反省自身體驗，並鞏固自己所學知識的問題

建議：一些幫助您取得活動效果的建議。



活動課程 (續)

支持性提示

支持性提示為您提供正確的方法，幫助您的學員質疑「形象迷思」、擺脫其影響，從而培養他們的形體自信。您將發現在許多活動專案中都包含一些「支持性提示」。支持性提示在活動項目介紹中均以加粗的藍色字體表明。

支援性提示告訴您為傳遞核心資訊，您可以說些什麼。它可以幫助您瞭解要傳遞給學員什麼樣的資訊，並就如何將這些資訊清楚地傳達給他們提出一些建議。您可以照本宣科地直接大聲朗讀支持性提示，也可以再理解了提示的意思後，將其意思用自己的語言進行轉述。

經驗表明，如果您與合作的服務員以及課程助理能預先一起試驗課程中的一些活動，並練習核心資訊的傳達，那麼討論課將會進行的更加順暢。

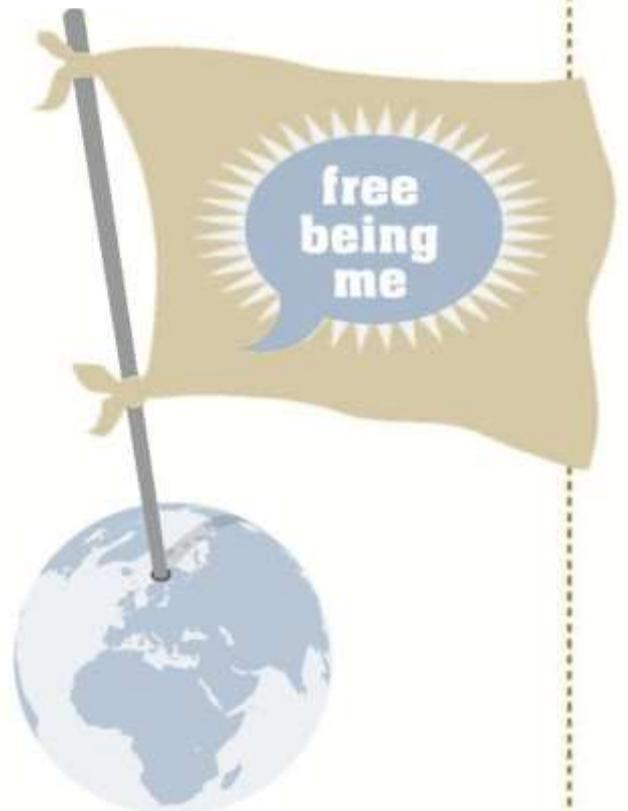
行動計畫

在「快樂做自己」課程結束時，您的小組成員可以透過計畫和實施一個「行動計畫」來將自己的所學分享給他人。我們希望關於形體自信的知識盡可能廣泛地得到傳播！要想獲得「快樂做自己」徽章，並形成真正的影響力，每個學員的「行動計畫」需要：

- 影響兩位沒有參加過「快樂做自己」課程的同齡人。
- 對小組在課程學習到的東西具備一種有意義的洞察力。鼓勵學員成為形體自信的典範，與別人分享自己關於「形象迷思」的種種發現，並與同齡人及周圍的人一起質疑和反對它。
- 著手行動吧，祝您愉快！

鼓勵學員的創造性，讓他們主宰自己的「行動計畫」。他們可以直接運用或者改編第五次討論課的辦法，也可以拿出自己的想法來真正檢驗他們所學到的技能！學員們既可以開展個人行動計畫，也可以開發團體行動計畫。團體行動計畫中，團體中的每位學員同樣也應發展兩位同齡人。

分享您的行動計畫，
發起一場全球性的形體自信
革命！



登錄我們的官網
www.free-being-me.com 與他人分享
小組學員們令人驚異的行動，同時，
您也可以得到來自全球各地他人的
啟發。



實用的建議

課程時間

課程由五節討論課組成，每節討論課時長 60-75 分鐘。另外，課程時間也包括「行動計畫」的時間，「行動計畫」所需時間是不固定的。如果您按指南中的次序進行完所有的活動，您的「快樂做自己」課程即可達到最佳的效果。別忘記劃出一部分時間，與合作指導人一起做課程前的準備工作。

讓家長參與進來

讓家長陪孩子一起走上「快樂做自己」之旅。讓家長瞭解你們正在做什麼和為什麼這麼做是有好處的。父母可以支援孩子完成兩場討論課之間個人挑戰任務，甚至可以為討論課本身提供支援。保持家庭內部的溝通可以促進課程的成功，第 20 頁有一份信件範例，您可以修改並郵寄給學員的父母。

裝備及設施

「快樂做自己」課程的設計可以使其在各種各樣的場景中進行，包括每週定期的小組會議和集訓營地，也適應於不同的國家。大多數的課程活動只需要非常簡單的裝備——如鋼筆、筆記本等等，有時甚至不需要任何工具。另一些可供選擇的活動專案會需要電腦或者網路來播放影片等。這些活動非常有用，但不是必須開展的項目。

女性單性別和男女混合組

「快樂做自己」課程的設計使其既適用於女孩單性別組，也適用於男女混合組。形體自信問題在女孩中更普遍，但是也有許多男孩為自己的外表而倍感苦惱，他們難以接受自己原本的樣子。許多課堂活動可以男女混合進行，但是對於某些活動，我們還是建議將學員分成單性別組進行。這是因為，在單性別組內討論形體和外貌會讓學員感到更舒適，更容易打開自己的心扉與他人分享，大膽說出自己的顧慮。





課程使用注意事項

課程服務員的自信問題

我們對自己形體自信的程度會隨著年齡的變化而變化，但是低形體自信並不會因為我們長大而自動消失！作為課堂服務員，您並不需要真正擁有很高的形體自信，這並不影響你引領課堂並和學員們一起體驗「快樂做自己」。重要的是，您要努力克制自己不要談論對自己外貌抱有或曾經抱有的消極感受，因為「快樂做自己」課程旨在讓學員遠離「形象迷思」，進而培養自己的形體自信來質疑和反對「形象迷思」。

如果您能全身心地投入到活動當中，那麼組織「快樂做自己」課程會給您個人以及小組都帶來難以想像的好處。許多課程服務員告訴我們他們很享受組織討論課的過程，並且在此過程中他們感受到自己的形體自信得到了提升！領導團隊要互相支持，一起分享想法和感受。

登錄我們的官網 www.free-being-me.com 獲取更多的支持，包括加入成人形體自信培養課程，這個課程也同樣是由創建「快樂做自己」課程的專家編寫的。



考慮每個人的需求

我們希望能將「快樂做自己」課程中積極的理念傳達給世界上盡可能多的孩子。在課程開始前，您應該考慮小組成員的不同需求，尤其是當課程服務員不習慣與小組中不同年齡和不同能力的學員打交道時，您需要考慮這些事項：

5 身體形象問題的思考：2012 年英國議會跨黨派小組身體形象調研報告

6 在 2007 年伊利諾伊大學進行的一項研究中，克裡斯汀·哈里森教授對 181 個男孩展開了調查，這些男孩的平均年齡為 9 歲。

7-10 歲兒童...

- 7-10 歲的兒童對形體自信、自尊和媒體等話題，處於不同的覺醒期和理解階段。
- 年齡最小和年齡最大的學員在知識和經驗方面都存在巨大的差異。
- 這個年齡段的孩子越來越在意別人如何看待自己，並且擔心自己的外表會影響他們交友以及與同齡人關係。
- 他們開始瞭解他們的身體將要發生的變化以及自己的成長，一些人可能會擔心自己是否「正常」，這是告訴男孩和女孩們他們本身就很有趣、並讓他們安心的絕佳機會！



7-10 歲的「快樂做自己」課程： 建立形成形體自信的基礎

- 研究表明，7 歲時幾乎所有孩子都開始意識到周圍的人在試圖將自己裝扮成某種樣子，而這些模樣是社會所推崇的。比如在英國，7 歲女孩當中有四分之一的人正在嘗試節食減肥。⁵ 9 歲的男孩們在閱讀電子遊戲雜誌後夢想自己能擁有更強健的肌肉。⁶ 但是，他們可能還沒有開始將這些當成生活中的一種壓力。「快樂做自己」課程認真地遴選資訊，使其適合這個年齡段的孩子。儘管與 11-15 歲年齡段孩子的課程目標相同，7-10 歲孩子的課程側重於創建強大的形體自信基礎，這將賦予他們在成長過程中面臨「形象迷思」時提出質疑並反抗的能力。





課程使用注意事項 (續)



同時也為他們將來參與女童軍下階段 11-15 歲年齡段課程作了鋪墊。

您將發現兩個年齡段課程的主要區別在於 7-10 歲孩子的課程中並沒有提及「形象神話」這個詞。這可以防止年齡小的孩子過於關注社會所構建的關於美的概念。相反，給 7-10 歲孩子所傳遞的核心資訊是：

- 「人不只有一種美。」
- 「內在素質最為重要。」
- 「保持自我很重要。每個人都是不同的個體，正是由於不同我們才變得特別。」
- 「人們是否喜歡你並不取決於、或單純取決於你的外貌。」
- 「學會肯定自己的機體機能和欣賞自己的外貌很重要。」

11-15 歲的孩子…

- 11-15 歲孩子的頭腦中很可能已形成了清晰的形象神話，雖然可能不是所有的孩子都是這種情況（尤其對於年紀小點的學員）。如果您擔心活動課程中的活動項目不適合所有的成員，您可以從 7-10 歲的活動課程中為年紀小的成員挑選一些活動項目，或者您也可以進行一些活動專案時，將年齡小的和年齡大的學員單獨分組。
- 11-15 歲的孩子自身可能已經感覺到了「形象神話」帶來的壓力，並且很可能已經在努力改變自己的外貌使之符合社會的審美。一旦學員認識到追隨「形象迷思」的種種危害，他們可能會評判那些膜拜它的人。向學員強調「快樂做自己」課程反對社會所推崇的「形象神話」，告訴大家奉行「形象迷思」會讓許多人在某種程度上掉進一個陷阱。鼓勵您的小組成員採取積極的方法，推行另一種美的選擇。





課程使用注意事項 (續)



創建安全的學習空間

學員的信任感和安全感是所有的女童軍活動取得成功的重要因素，「快樂做自己」課程也是如此。課程中提及的一些問題對某些學員來說可能會很敏感。在活動中，女孩們也需要一個自由講話的空間，只有這樣才能對她們的形體自信產生真正的影響。為幫助您在課程中為學員們創建一個安全的空間，以下是我們的一些建議：

a. 設定和使用團體規章

在第一次討論課上，您的團隊需要建立或審核一些規章制度。讓學員自己想點子，並透過大家的一致同意，這樣效果是最好的。活動包中已含有一些團體規章的範例。

b. 開關中途休息區

活動進行當中，學員有時需要脫離活動去休息一下，因此，我們需要在討論課進行的地方，開關一個休息區。這樣讓每個人感覺到他們可以自由地選擇參與活動。監管好休息區，並確保任何需要休息的學員都可以得到一位課堂服務員的支持。

能力

讓每個人都有機會盡自己最大的努力參與「快樂做自己」課程很重要。您的小組成員將會處於不同的發展階段，因而，您需要考慮到學員們一些特別的要求。

「快樂做自己」課程中的許多活動需要動手，並要求短時期集中精力，運用閱讀、寫作和繪畫等技能。您最瞭解您的團體成員能做什麼。抓住每個機會，尋找讓所有學員都開口的辦法，例如幫助閱讀、寫東西、促進對話、鼓勵年齡大點的學員說明小學員或任何需要特別說明的學員。如果您覺得某個活動項目不適合您的團體，您可以自行對其進行修改，但是要儘量保持活動不偏離主要的觀點。

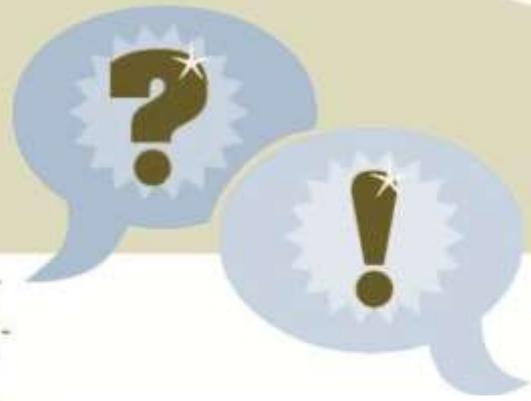
文化背景

您的小組成員可能具有不同的文化、社會經濟和宗教背景。這會影響到學員看待特定問題的態度和方式，包括他們的身體問題。對於一些孩子來說，在眾人（甚至朋友和同齡人）面前談論自己的身體非常具有挑戰性。

意識到跨文化差異可以幫助您合理修改活動項目，使其適應於小組中的每個成員。如果您不太瞭解這些背景資訊，您可以諮詢孩子的家庭成員，直到發現您的活動計畫沒有任何問題！



經常問到的問題



如果我正在露營或度假怎麼辦？

在不同的女童軍活動環境中，都可以開展這個課程麼？

「快樂做自己」課程的設計使其適用於多種環境。理想情況下，課程應包括 5 次討論課，每兩次討論課間歇期完成一項個人挑戰任務，討論課結束後施行一個行動計畫。但是，如果您在集訓營實行這個課程，您應該把個人挑戰任務的時間安排到集訓間歇期。例如，您可以每隔四天舉行一次討論課，或者每兩個半天開展兩次討論課。不要在一整天之內進行所有的活動項目，確保採用所有重要的活動項目（活動包中標有星號的項目）。



如果學員問出疑難問題該怎麼辦？

這裡列舉一些您可能被問到的問題：

- 「追隨形象神話的人是壞人嗎？」
- 「愛護自己，透過穿裝打扮使得自己看起來光彩照人有什麼錯呢？」
- 「我很苗條而且我很喜歡自己現在的樣子，您的意思是我必須增加體重嗎？」
- 「我的運動教練告訴我訓練肌肉對健康有益，為什麼您和他說的不一樣呢？」

「快樂做自己」課程推行不同於形象神話的另類選擇，讓個體坦然接受自己的樣子並欣賞自己的身體。它是更為廣泛的女童軍活動的一部分。女童軍活動推崇透過健康的生活方式、運動、戶外娛樂、機能培養、平衡飲食但不犧牲自己的味蕾來保持健康並體驗新的事物。

這裡提倡的不是去實現某種特定的外貌，而是要透過平衡飲食結構、加強運動來強身健體，增加自己的幸福感。

「快樂做自己」課程主張多元化、自由選擇、自我認可和寬容地對待他人的處世態度。使用化妝品、追隨時尚以及努力健身可以十分有趣並成為一種自我表達的方式，重要的是你這樣做完全是出於自己的意願，而不是迫於外界的壓力覺得自己應該這樣做。從「快樂做自己」課程中培養起來的正確理解和使用媒體的能力可以讓孩子擁有保持自我、獨立決策的能力並能幫助別人也這樣做。



如果學員不想站出來講話該怎麼辦？

站出來講話是「快樂做自己」課程非常重要的組成部分，因此，幫助學員勇敢地表達自己是課程組織人的核心任務。下面是一些鼓勵學員積極參與的建議：

- 問一些不能簡單地用「是」或「不是」來回答的開放性問題，鼓勵學員表達自己的觀點。例如，不要問「你喜歡這項活動嗎？」，而是換一種方式：「您認為這項活動可以給女孩們帶來什麼樣的幫助？」
- 提醒大家牢記他們已經建立的關於互相傾聽、輪流表達的規定。
- 強調每個成員都有能力為活動做出自己的貢獻。
- 用一種積極友好的方式，要求每個人彙報或者分享體驗。



經常問到的問題 (續)



如果學員們互相嘲笑該怎麼辦？

孩子們經常互相嘲弄，這是他們克服不安全感 and 消除尷尬的一種方式。關於身體的討論很可能會引起尷尬，從而引起孩子間的互相嘲弄，尤其當男孩女孩們在一起上課時。

不要無視孩子間的嘲笑。請正確面對和處理這種情況。這個時候，您可能需要中斷活動，但是請關照到每個相關成員的感受。您可以決定直接質問他們怎麼回事，或者將相關人員帶到一邊，告訴他們哪些行為是不允許的，並解釋清楚原因。在這個過程中，提醒他們要遵守先前在他們之間達成一致的那些基本原則也會很有幫助。



面對孩子的心靈揭示該怎麼辦？

安全的課堂空間讓那些受形體自信和自尊問題困擾的孩子們有了訴說的勇氣。例如，孩子可能會向大家訴說他正受到別人的欺負或者自己一直在欺負別人、或是他們飲食混亂、或是他們在家庭中遇到的一些問題。心靈披露是孩子大聲求救的信號，此時給予他們支援很重要。

- 不要打斷孩子的傾訴，除非是在一個小組內，你希望大家一起來繼續討論這個問題。
- 認真聆聽孩子的心聲，讓他們隨意表達，此時要謹記，您不應該在中途盤問他們。

- 事後要將談話記錄下來，但是請不要自己調查其中涉及的事實。如果孩子處於很危險的境地，需要幫助，請不要將這個情況保密。告訴孩子您可能不能保守這個秘密，向他解釋理由，並且讓他知道您會把消息告訴誰。請記住，保密很重要，您只應將情況告訴必要的人（這些人不總是包括父母）。
- 如果你覺得孩子面臨即時的危險，那麼請立即採取行動，比如打電話給國家兒童保護機構或者報警。
- 如果您感到學員需要得到進一步的說明，而自己不知道接下來該怎么做，請諮詢您的組織中資深的課程服務員和國家未成年保護權威人士或慈善機構。
- 如果學員將自己的困境告訴了您，而且您覺得沒有必要再進行下去，請告訴另外的課程服務員發生了什麼，並跟進學員後期情況以確保他們安全。

如果學員在小組成員面前揭示了自己內心的秘密，請保證小組成員同意支持他並友好地對待這位學員，不在背後說長道短，而是擔任承擔起聆聽者和好朋友的角色。讓學員們記住在小組內分享的任何個人隱私都需要保密。再次保證我們將保護每位學員，如果他們仍有任何疑慮，請告訴我們。



「快樂做自己」課程 採用了女童軍的運動方式

在小團體中學習

在小團體中學習通常會讓學員們感覺更有趣、更投入。許多年輕人感覺到在小團體中更能自在地表現自己。不同年齡成員組成小團體可以鼓勵年齡大點的學員成為組內積極的榜樣，挑戰他們自己掌控活動，互相支持並自己做決定。這種形式可以鼓勵學員在一個多元化的團隊中工作，這是一項重要的生活技能。小團體學習是女童軍方法的核心部分，它提高了「快樂做自己」課程的效果。

我的途徑，我的空間

我們每個人都有不同的學習方式。世界女童軍總會的項目使用多樣化的活動來適應不同的學習習慣。關心每個人很關鍵，這樣才能使每位女童軍全心全意地參與活動。鼓勵夥伴小組之間互相幫助，在活動中為個體創建用不同方式做出貢獻的空間，每個參加「快樂做自己」課程的女童軍學員都應有機會用自己的方式學習，我們讚賞學員取得不同的成就。

在做中學

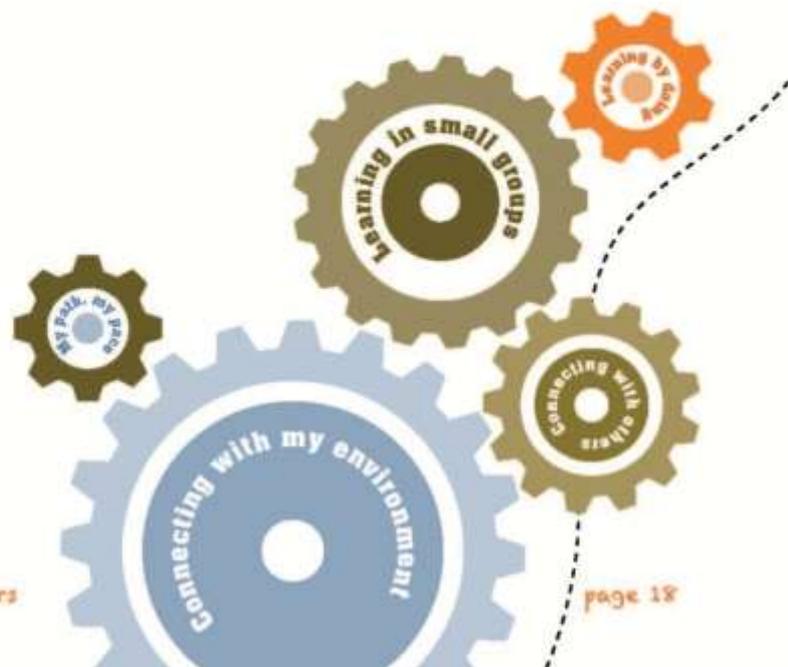
擁有強大的學習動機能使一個人的學習達到事半功倍的效果。在實際操作中學習能讓學員把他們的經驗和生活聯繫起來，賦予他們行動的能力。這也是為什麼世界女童軍總會提倡用實際動手操作的方式學習的原因，這些方式包括挑戰、體驗、遊戲、完成課題和試驗。「快樂做自己」課程採取在行動中學習的方式，讓學員有機會直接參與活動，創立自己的媒介、討論他們自己的問題和思想、開發實際性的課題、採取行動幫助自己和他們的朋友提升形體自信。

與別人聯繫在一起

「快樂做自己」課程鼓勵學員之間以及同齡人之間建立密切的聯繫，讓他們探索如何能對別人的形體自信和自尊產生積極的影響。在課程當中，學員主要透過相互支持來完成任務，但是他們也會得到年長的學員或者成年課堂服務員的指導。「快樂做自己」課程的設計挖掘了榜樣的潛能，進一步支持領導力的開發。課程透過將不同年齡、性別、文化和社會背景的人聯繫在一起，讓他們共同來培養學員的技能。

與周圍環境密切聯繫

我們能從周圍的世界學習到很多東西。世界女童軍總會的項目提倡在學習體驗中要考慮這一點。世界女童軍總會的活動鼓勵學員就自己關心的問題表明立場，並在社區活動中將自己的立場傳達給別人，從而反思作為一個世界公民的意義。快樂做自己課程指出這樣一個事實：世界範圍內各種類型的人都感到要讓自己擁有一種特定的外表的壓力，因為他們所在的社會認為這個很重要。明白了這一點並勇於反對它就表明學員們掌控了自己的生活並將影響到周圍的人。





術語表



形體自信：

形體自信指一個人如何看待自己的外表，一個人擁有形體自信意味著他接受自己的外貌和身體功能，並為之感到快樂。

高形體自信是增強自尊的一大因素。

自尊：

自尊是一種自我尊重感和自我價值感。擁有高自尊的人相信他們自己，相信自己的個人價值。高自尊能幫助人們充分發揮自己的潛力。擁有高自尊的人不會因為缺乏自信、不相信自己的能力而畏懼和退縮。和女童軍團一樣，我們也專注於培養男孩和女孩們的自尊感，賦予他們追求自己夢想，為社區服務，改變世界的力量。

形象迷思：

社會對美麗及魅力的定義一種理想化的、狹隘的定義。「形象迷思」經常被媒體以及我們身邊的家人和朋友所推崇和談論。我們稱之為神話是因為「形象迷思」是一個狹隘的概念，關於它的特徵可以列一個長長的清單。「形像迷思」對於任何人來說都是可望不可及的東西。即使看來貌似完美的模特兒，也通常需要電腦軟體的修飾來使自己看起來更美麗！

活動課程：

活動課程指成套的活動項目，是「快樂做自己」課程的重要部分。有兩種活動課程設計，一種針對 11-15 歲的孩子，一種針對 7-10 歲的孩子。

支持性提示：

是活動課程中一個重要的組成部分。支持性提示幫助課程服務員傳遞這些活動的核心資訊。大聲閱讀這些提示、掌握了提示的內容後，將其應運到小組當中，這樣做大有好處。

致謝詞

感謝所有為「快樂做自己」課程的編寫做出貢獻的人。

Dr. Phillipa Diedrichs—

多芬自尊計畫全球諮詢委員會

Professor Carolyn Becker —

形體項目合作會

Dr Eric Stice— 形體項目合作會

Andii Verhoeven— 世界女童軍總會

Jennifer Giangrande—世界女童軍總會

Paul Bigmore—世界女童軍總會

Girlguiding(UK)英國女童軍

Girl Scouts of the USA 美國女童軍

Meaghan Ramsey—多芬全球投資公司

社會事務高級經理

多芬自尊計畫全球諮詢委員會

Bastian Küntzel –會議培訓機構

Yael O'Hanah – 講話培訓機構



登錄我們的官網 www.free-being-me.com 為您自己和您的學員獲取更多的支持、想法和靈感，並將您的想法回饋到我們網站上全球性的調查當中。



寫給父母的一封信

尊敬的孩子父母/監護人

我們女童軍團將開始一項激動人心的、嶄新的活動課程——「快樂做自己」課程。這個課程透過多種有趣的活動來增強孩子和年輕人的形體自信，使他們勇於面對社會壓力，並與世界各地的女童軍聯繫在一起，給自己生活的社區帶來改變。

國際性的研究表明低形體自信阻礙了年輕人潛力的發揮。約有 60% 的女孩因為對自己外表不滿意而逃避參加她們本身喜愛的活動¹，這涉及生活中許多很重要的活動，比如發表意見、跳舞和游泳、參加聚會、在課堂上舉手回答問題等。世界女童軍針對 70 多個國家的成年女性和女孩做了一項國際性的調查，調查顯示有 45% 的人認為女性對自己外表的不自信阻礙了他們擔任領導職務²。

「快樂做自己」是專為女童軍團開發的課程。世界女童軍總會、多芬自尊專案組和形體自信專家聯合編寫了這套課程。課程活動的設計建立在世界領先的形體自信研究基礎之上，研究顯示參加這種非正式教育活動的女孩中，至少三年以後有 60% 的人的形體自信有顯著的增強。全球成千上萬的女孩的回饋資訊顯示她們很樂於談論和學習有關形體自信的知識。

全球約有 3 百萬的女孩將參與到「快樂做自己」的課程活動中來。世界女童軍總會將全力支持這項全球性的運動，以保證這個課程能讓童軍團成員的形體自信發聲積極、持久的改變。

「快樂做自己」課程全程有 5 節討論課。前四次討論課幫助學員習得提升形體自信所需的知識和技能。第五次討論課將所學的知識和技能運用到一個行動計畫中，這項行動計畫在討論後會實施。在行動計畫中，我們需要將這些重要的資訊帶給盡可能多的年輕人！

在每次討論課後，您的孩子將帶一份材料回家，要求他們完成一項個人挑戰。討論課上已經對此進行了說明，材料上也有關於個人挑戰的指導說明。以下是我們對個人挑戰的總結。

為保證課程對學員起到最大的作用，我們希望得到您的支持。如果您想進一步瞭解資訊，或者有意在課程中幫我們搭把手，或是樂於為我們的行動計畫提供支持，請聯繫任何一位課程組織人。



如果您想更深入的瞭解這個課程，請登錄我們的官網。
www.free-being-me.com 網站上有一些很好的活動專案，您可以和孩子一起體驗這些活動，它們將給你帶來的樂趣。

感謝您的支持
團長 XXX 敬上



個人挑戰

11-15 歲版本

每次討論課後，您的孩子將利用討論課間隔期完成一項有趣的個人挑戰。

讓您的孩子自己想辦法並獨立完成任務，這樣的個人挑戰將達到最好的效果。然而，您的鼓勵和支持對他們來說很重要。與您談論課堂上所學的東西也很重要。每次討論課後，請鼓勵孩子與您討論他們的個人挑戰任務。

請提醒孩子將自己的個人挑戰任務帶入下一節「快樂做自己」討論課，因為在課堂活動中將會用到它。

個人挑戰任務通常會鼓勵您的孩子質疑「形象迷思」。「形象迷思」是社會給我們描繪的具有「完美」外貌的女性形象。它被稱之為迷思，是因為實際上現實生活中沒有人可以擁有那樣的外貌，即使明星和模特兒的媒體形象也是經過數位修改的。練習質疑「形象迷思」可以樹立孩子的自信和韌性，賦予他們反對「形象迷思」的能力、消除其對自己生活造成的不良影響。爾後，他們可以專心享受健康、快樂的生活，坦然接受自己的外貌並愛護自己的身體。

四種個人挑戰任務帶回家

1 媒體偵探

這項任務要求您的孩子找出一個「形象迷思」的實例，要求他們把自己找到的反例貼在下發的表格上，並用幾句話寫出他們為什麼反對「形象迷思」。

2 給朋友寫信

這項個人挑戰任務要求您的孩子給一位女童軍朋友寫一份短信，向她解釋為什麼模仿「形象迷思」有許多害處，並告訴她應該如何反抗「形象迷思」帶來的壓力。

3 照照鏡子

這項個人挑戰任務鼓勵孩子站在鏡子面前，欣賞自己喜歡的身體部位，而不是照著鏡子尋找自己的不足。他們要將自己喜歡的地方都羅列出來，並且站在鏡子面前不斷重複講述自己的這些優點。

4 與別人分享

在這項個人挑戰任務中，我們要求您的孩子與別人分享質疑形象迷思的一個或多個觀點。這些人可以是家庭成員、朋友或者是自己社區的鄰里。與越多的人分享這些資訊，孩子會越受啟發。課後，他們會把一張保證卡帶回家，卡片上寫著「為自己做一件反對形象迷思的事情」和「為他人做一件反對形象迷思的事情」。

Personal
Challenges
11-15





個人挑戰

7-10 歲版本

每次討論課後，您的孩子將利用討論課間隔期完成一項有趣的個人挑戰。

讓您的孩子自己想辦法並獨立完成任務，這樣的個人挑戰將達到最好的效果。然而，您的鼓勵和支持對他們來說很重要。與您談論課堂上所學的東西也很重要。每次討論課後，請鼓勵孩子與您討論他們的個人挑戰任務。

請提醒孩子將自己的個人挑戰任務帶入下一節「快樂做自己」討論課，因為在課堂活動中將會用到它。

7-10 歲孩子的個人挑戰任務側重於讓孩子們明白人的美不僅僅只有一種形式，內在美比外在美更重要。這些任務培養孩子們的抗逆力，幫助他們在成長過程中反抗社會壓力。

四種個人挑戰任務帶回家

1 尋找生活中的榜樣

這項個人挑戰任務要求學員從實際生活中找到一個榜樣。這個人需是他們真正喜歡並讓自己受到啟發的人。這個人可以是一位朋友或者家人。我們要求學員尋找或畫一張這個人的照片，並在下一次討論課上將照片展示給小組成員。他們需要把下發的材料裡那些不完整的句子補充完整。

2 「我喜歡自己」預言家

在這項任務中，您的孩子會把一張「預言家」範本帶回家。他們要按照圖上的提示寫出喜歡自己的八個地方，而且可以將範本圖裝飾成自己喜歡的樣子。難道您不想陪孩子一起玩這個遊戲，並讓他們大聲讀出那些「我喜歡...」的句子？練習大聲說出自己的優點可以幫助他們建立形體自信。

3 閃亮的星星

第三次討論課後，您的孩子將會把一個寫滿積極資訊的「星星」帶回家。任務要求他們要與盡可能多的人分享這些資訊。最好您能支持自己的孩子，讓他們將「星星」上的這些資訊安全廣泛地傳播出去。

4 「快樂做自己」誓言

在第四次討論課後，您的孩子將帶回一個誓言卡，承諾自己要做兩件事：一是增強自己的形體自信，二是幫助別人提升形體自信。他們可以單獨進行這些活動，也可以得到別人的幫助和支持。

