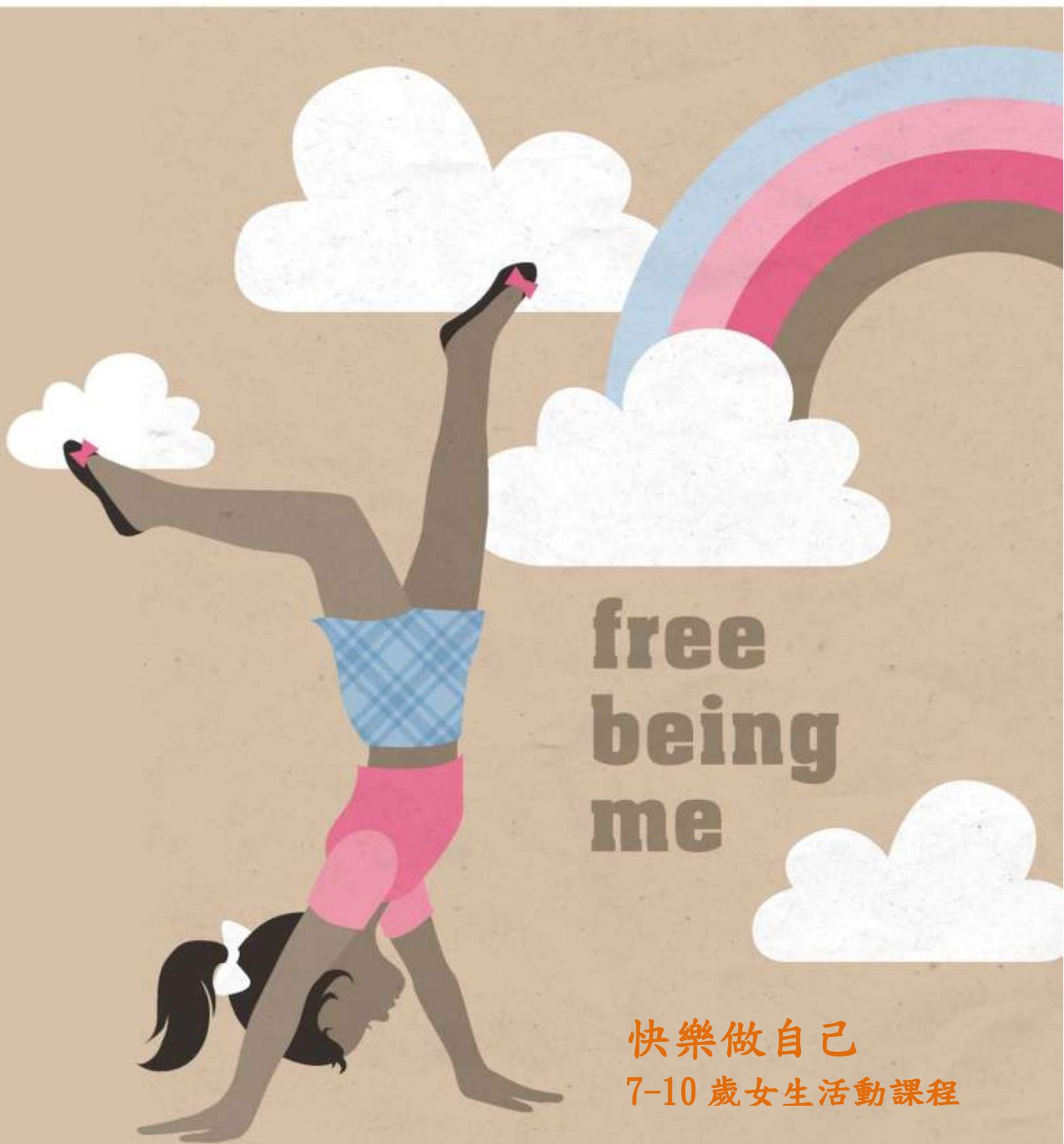


增強形體自信、提昇自尊自愛，
女孩兒們嗨起來！



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts



**free
being
me**

快樂做自己
7-10 歲女生活動課程

Activities for 7-10 year olds



目 錄

理事長的話.....	page 01
關於為 7-10 歲女孩設計的「快樂做自己」活動課程.....	page 02
參加本活動課程之前的準備工作：密友和心靈寶盒.....	page 03
快樂做自己第一課.....	page 04
快樂做自己第二課.....	page 14
快樂做自己第三課.....	page 22
快樂做自己第四課.....	page 29
快樂做自己第五課.....	page 36
材料 1.1 公主清單.....	page 43
材料 1.2 世界各地的「美」.....	page 44
材料 1.3 生活中的榜樣.....	page 45
材料 2.1 很久很久以前.....	page 46
材料 2.2 「我喜歡自己」預言家範本.....	page 47
材料 3.1 找不同	page 48
材料 4.1 感覺很棒活動資訊條.....	page 49
材料 4.2「快樂做自己」誓言卡範本.....	page 50
材料 5.1 行動計畫範本.....	page 51



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



關於為 7-10 歲女孩設計的 「快樂做自己」活動課程

關於「快樂做自己」活動課程

本活動課程專為 7-10 歲的女孩子編寫，旨在讓全球學員瞭解和探索關於形體自信和美麗的眾多觀點，這些觀點將在兒童的成長過程中影響他們。「快樂做自己」課程向學員表明人的美麗有多種表現，而且內在素質最為重要。

這個 7-10 歲課程為學員指出目前社會上流行的是一種對美麗的狹隘而且不現實的定義，然後幫助學員探尋到真相；學員可以選擇拒絕本課程中這個觀點，因為人們本應對事物有不同看法，而且看待事物的方式只是他們個人特質的一個方面。這樣可讓學員理直氣壯地挑戰人類只有一種美麗的觀點，培養自己的韌性和才能，質疑和拒絕成長過程中將會遇到的關於美麗的片面看法。

快樂做自己課程利用積極肯定的活動來培養形體自信和自尊感。本課程為學員創造空間，讓他們提出自己的觀點，透過鍛煉讓自己變得更加自信，並且勇於與朋友分享觀點。這樣可以支持學員表達自己的身份並融入到其周圍的世界中。最後，快樂做自己課程讓學員在所在社區開展活動，與同齡人分享自己所學到的知識，建立良好風範。

開展這些活動時，分組中可以只有女生，也可以男女生混合。有些活動建議男生和女生分成單性別組，但許多活動可以男女生混合進行。所有示例都可以改編為供男女生混合組使用。

透過本活動課程，7-10 歲的女生將會瞭解

- 內在素質最為重要。
- 人不只有一種美。
- 全世界的人們對美麗的看法存在巨大差異。
- 媒體利用一種狹隘的審美觀向我們推銷商品。
- 媒體中的美麗形象通常不是這些人的真正面貌。
- 學會重視自己 and 自我能力，建立形體自信。
- 與朋友共享形體自信訊息可以讓我們和社區變得更強大和更有魅力。

使用「快樂做自己」活動課程

課程開始前，請先閱讀「服務員工作指南」，並要求其餘課程服務員和志願者也閱讀「服務員工作指南」。教學指南第 10 頁將向您說明該方案中的活動頁面都設置了哪些內容來指導您組織課堂，比如支援性提示和建議。

「快樂做自己」是一個全球性的課程，因此，和您的小組成員一樣，還會有成千上萬來自世界各地的女童軍加入到這些活動中來。透過分享小組成員在課程中的行為及體驗，您就相當於加入了一場全球性形體自信革命，和別人一起鼓勵上千萬的年輕人挺身擁護多元化，反對「美只有一種形式」的錯誤觀念。



登錄我們的官網 www.free-being-me.com 與別人分享您小組學員的故事，與全球其他的「快樂做自己」小組聯繫在一起！

完成所有課程活動並在行動計畫中將課程訊息分享給另外兩位孩子的學員將被授予一枚徽章。頒發徽章是獎勵學員的較好方法之一，同時也可以幫助世界女童軍總會統計全球參與該課程的人數。



參加本活動課程之前的準備工作： 密友和心靈寶盒

考慮採用以下點子使您小組的「快樂做自己」課程體驗更有趣、更有意義。您不需要靠這些辦法來贏得徽章，但是在課程前及課程中使用這些辦法會大有益處。「輔導員工作指南」第7頁有關於如何獲取徽章的說明。

「快樂做自己」展示牆

課程開始前，設立一個「快樂做自己」展示牆。這是一個搜集正面話語、富有啟迪的圖片和偉大想法的地方，這些東西可以賦予學員們保持自我的力量，其中的一些內容會在課程當中得到擴充。鼓勵學員在家裡尋找靈感，並將其帶到這裡來。最後，您可以利用展示牆來籌畫行動計畫。將小組展示牆的照片發到我們的網站上 (www.free-being-me.com)，與別人分享。

密友

在小組成員中，給每位學員隨機尋找一位密友。在不暴露自己身份的情況下，讓學員在課堂上採用一些聰明的辦法來增加這位密友的自我尊重感。一定要讓每位學員明白密友不應把注意力放在外表上。

心靈寶盒

在「快樂做自己」課程開始之前，學員用工藝品材料製作一個「寶盒」。在課堂上，每位學員要思考別人的優點、並將積極的資訊條放進其他學員的寶盒裡，從而說明一個人的內在才是最重要的。課程結束後，每位學員都會搜集到許多關於自己優點的資訊條。

電影之友

課程開始前，與您的小組學員在晚上觀看一個適合他們年齡的電影。這個電影必須能引發他們的認同感，而且主題是關於一位公主如何保持真我的，例如：迪士尼影業皮克斯工作室在2012年出品的《勇敢傳說》。關於這部電影，大家可以討論外界對主人公梅里達 (Merida) 的期望，以及她是如何保持自我的。

愛心項鍊「來自千島湖」

為每位課堂輔導員製作一條項鍊，項鍊上有五個珠子，每個珠子代表「我愛我關懷」這句話的一個字。在「快樂做自己」課堂上，輔導員將把這串珠子戴在自己的脖子上。當他看見一位學員為別的學員做一些體貼和善解人意的時候，便將項鍊從自己身上取下悄悄地戴到這位學員的脖子上。接著這位學員也會尋找機會將項鍊傳遞給別的有愛心的人。提前要在小組內解釋清楚項鍊代表的意義。



第一課



快樂做自己 第一課

在世界上，人有不同的價值，美也有多樣的含義，而為何我們的社會偏要宣導一種狹隘、單一的美的標準呢？在第一節課上，學員們將學會如何去發現社會在推崇什麼樣的外表，並體

驗世界各地和自己生活周圍存在的美的另類形式。這節課為學員質疑和反對「每個人應該努力變成一種特定的樣子」的想法做鋪墊，鼓勵他們發現自己身上與外表無關的優點和長處。

課堂介紹

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或品質
歡迎大家參加「快樂做自己」	15 分鐘	用來書寫小組規章的紙張	協商能力 團體合作能力
金罐子	10 分鐘	黃色或金色紙圈，鋼筆和容器	自信、分享能力
公主清單	15 分鐘	鋼筆和紙張、材料 1.1	分析能力、想像能力
全球各地的「美」	10 分鐘	材料 1.2	文化意識
「了不起的自己」畫展	10 分鐘	鋼筆和紙張	創造力
個人挑戰任務： 生活中的榜樣	5 分鐘	材料 1.3	反思能力

第一課

歡迎參加快樂做自己

2 分鐘



向小組成員介紹「快樂做自己」課程，您將告訴他們

解釋

- 在接下來的五次討論課中，我們將透過參加一些活動來學習如何增強自己的形體自信。為自己的外表感到自豪和快樂就是形體自信的表現。
- 「快樂做自己」提倡你自己的主張。我們將會讓您自己想辦法來幫助別人增強形體自信。
- 遍佈世界各個地方的女童軍正在體驗「快樂做自己」課程。她們中的每個人都將把在課堂上學習到的理念傳達給別人，從而發起一場形體自信革命。如果世界上所有的女童軍都加入到這個課程的學習中來，將會有 1000 萬個聲音去改變世界！
- 完成課堂活動並實施行動計畫與別人分享理念後，我們將被授予一枚「快樂做自己」徽章。

Free Being Me badge

快樂做自己布章



Welcome

第一課

活動宣誓



15 分鐘



活動效果：

每位學員大聲宣讀活動宣誓，表明自己將積極、快樂地參與和體驗「快樂做自己」的第一堂課，這將幫助他們更加公開地為小組活動做貢獻，從而更大程度地影響他們的形體自信感。



活動步驟：

讓小組成員圍成一圈。感謝他們的加入並要求他們大聲喊出自己參加「快樂做自己」課程的熱情和意願！

你準備好在第一節「快樂做自己」討論課上積極參與、勇於發表意見並享受快樂了麼？如果你準備好了，請你大聲說：



活動簡介：

帶領小組成員分享「快樂做自己」課程的興奮感

所需工具：

不需要任何工具

建議：

- 請記住支援性提示（斜體標出的句子）是用來說明您有效地傳達資訊的，在保持基本意思不變的情況下，您可以用自己的話來轉述它。
- 鼓勵每位學員發表活動宣誓，詳細資訊請參見「服務員工作指南」第9頁。
- 為使這個過程更有趣，您可以要求每位學員在大聲說「我準備好了！」的時候做一個動作。例如，試著要求小組成員一起跳起來或者一起跳進圓圈內、和鄰近的學員擊掌、或者嘗試「墨西哥波浪」，即讓學員一個接一個地舉起他們的手臂形成波浪。因為宣誓是每次討論會的「開幕式」，因此您應該讓他們每次換用不同的動作。

第一課

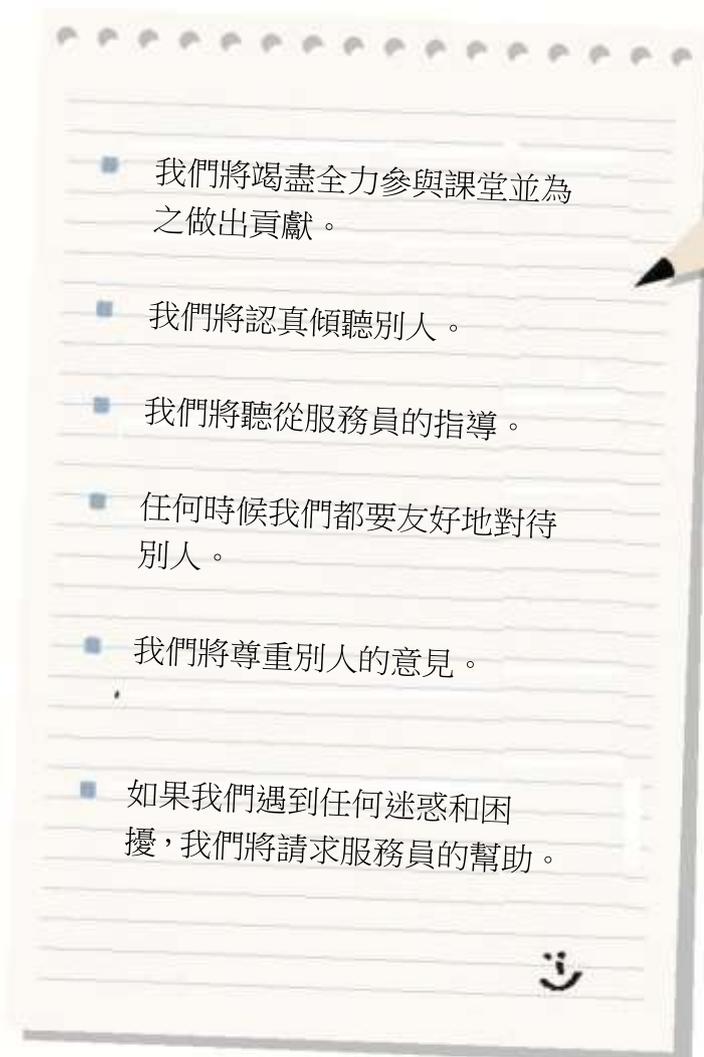
小組規章討論

10 分鐘



在課堂開始前，制定一些小組成員應遵守的規則，以使他們感到舒適，並能信任周圍的人。讓小組成員和其它課程服務員一起就小組規章提出建議，並協商達成一致的意見。一旦所有的人都同意了這些規則，就將它們寫下來並將其展示在舉行團集會的地方。

以下是一些範例



建議：

- 就團體規章進行討論協商，是鍛煉學員領導力的好機會。鼓勵每位學員都參與到這個過程中來。
- 在每次討論課開始前，要提醒學員遵守規章內容。
- 如果您已經準備使用一些現成的規章，請花時間與學員們一起討論這些規則是否需要修訂和補充。如果您沒有現成的小組規章，您可以參照其他女童軍運動中的活動規章。

第一課

金罐子-

來自愛爾蘭的遊戲

10 分鐘



活動效果：

學員們將認識到：每個人都是不同的個體，一個人的內在素養最為重要。



活動步驟：

讓小組成員圍成一圈，服務員們散插在學員之間。

在愛爾蘭，有一個廣為流傳的傳奇故事。有個淘氣的精靈擁有大量的財寶，他將這些財寶封在一個舊罐子裡面，藏在彩虹的盡頭。

我們每個人都是特殊的存在，有點像這個精靈的財寶。不一樣的是，我們所擁有的財富就是我們的特質，它來自我們的內心深處。我們可以是和善的、勇敢的、仁愛的、聰明的。有時候，我們將自己的特質深深地埋藏在心底。讓我們嘗試與別人一起分享吧！

每個人拿一張金色的紙。學員們在這張金色的紙的一面寫上自己的名字，另外一面寫上他們認為自己有哪些特別之處。

- 他們的特長，比如爬山、畫畫、和科學。
- 他們的性格特徵，比如有耐心、有好奇心、樂於幫助別人和勇於冒險。

課堂輔導員可能需要單獨向年紀小的學員說明他們應該寫些什麼。

將這些金色的紙搜集起來放進罐子裡，並充分搖動。

每位學員從罐子裡拿出一張金色的紙，讀出正反兩面的字句，並將它還給寫紙條的人，同時擁抱這位學員或與他擊掌。

活動簡介：

每位學員與別人分享自己的特別之處，並將自己的內在財富放進小組的「金罐子」中。

所需工具：

每位學員一個金色／黃色的紙圈，鋼筆，代表金罐子的容器。

當每個人的金色紙條都重新返回自己的手裡後，要求所有的學員一起大聲喊：「我們都很了不起！」

在一些方面，我們每個人都是特殊的，正是我們的不同之處讓我們變得如此特別。保存好你的寶藏，讓自己銘記在有些方面您是如此的與眾不同！

建議：

- 這是您的小組成員第一次在一起分享資訊，一些學員可能會感到害羞。創造一種溫暖、互助的氛圍幫助每位成員都參與進來。

第一課

公主*清單



10 分鐘



活動效果：

讓學員們明白社會流行的是一種對美的狹隘的定義。

*如果學員是男孩，還是要按照活動說明進行，但是要創建另外一個關於王子或動作英雄的理想外貌特徵清單。



活動步驟：

服務員需要注意的事項：這項活動利用受歡迎的童話故事中的公主形象說明學員目前認識的社會奉行的是一種受限的、狹隘的美。由於年紀小的學員可能還沒有過多地受到媒體的影響，所以這項活動主要向女孩們傳授這樣一個觀點：外界告訴她們要美麗就需要擁有特定的外貌，而這並不是真的。活動刻意不去探討美的深層含義，或者花費太多的時間來分析「完美外貌」應有的特徵。

將學員分成由不同年齡孩子組成的小組。給每個小組分發一大張白紙和繪畫工具。

要求每個小組選擇一個流行的童話故事裡的公主人物形象，這個人物必須是每個小組成員都熟悉的人物，用 5 分鐘時間讓他們畫出這個人物，並向大家展示他們所畫的人物。鼓勵小組成員討論他們所畫的公主人物具體的外貌特點（例如長頭髮、藍眼睛）。要討論這個人物的外貌，而不是她們的衣著。

讓小組成員圍成一圈，並把他們的畫放在圓圈的中間。

在另外一張紙的抬頭寫下：「完美的公主？」寫下學員說出的每一個相似的特徵。

活動簡介：

將學員分成幾組，讓每組學員畫出一個受歡迎的公主人物，讓他們指出這些人物的共同特徵，說明他們認識社會推崇的狹隘的美的觀念

所需工具：

繪畫工具、白紙（每個小組兩大張），材料 1.1。

看這些非常棒的繪畫！你認為這些公主在外貌上有相同的特徵嗎？讓我們來觀察下她們有哪些相似之處吧。

如果學員想不出來，提一些問題來幫助他們，例如：「她們個子是高還是矮？」「她們的體形是什麼樣子？」

學員完成特徵清單之後，把這些列出的特徵念給他們聽。

因此美麗的公主有

（讀出所有列出的外貌特徵）。

就以下問題進行討論，鼓勵學員大聲回答這些問題：

第一課

公主*清單(續) ★

10 分鐘



事後問

- ❓ 所有的公主長的都差不多，是不是覺得很奇怪呢？（是的！）
- ❓ 你能想到在別的哪些地方還見過這樣的外貌嗎？（媒體、電視、玩具、明星等等。）
- ❓ 在現實生活中，是不是很多女孩的外貌都具有這些特點呢？（不是）
- 💬 *有時候，你會感覺到周圍的世界在告訴你美麗只有一種特定的形式，我們每個人都應該努力使自己符合那種形式。電影和電視中展示公主的方式就是在告訴我們女孩和成年女性應該擁有什麼樣的長相。*
- ❓ 那麼你覺得人的美麗只能有一種嗎（不是）

- 💬 *你說的很對。事實上，外界經常向我們傳達這樣一種訊息：世界上只有一種美。你們剛才列出的清單就描述了社會推行的這種美的形式。但是，這個觀點是不正確的，人的美可以有多種形式。世界上根本不存在「完美的外貌」！請劃掉你在清單頂部曾寫下的「完美的公主？」這幾個字。）*
- 💬 *我們明白美不只有一種形式，因為即使在小組內部我們的長相也各不相同，當你環遊世界，你將會更進一步證實這句話的真實性。因此，讓我們來一起探討世界上一些不同的美的形式吧！*

- ❗ 活動結束後，請將關於公主的繪畫作品拿走。這些畫中的公主代表著社會推行的不現實的美，因此不能在該活動以外別的情境下將其展示給學員。

建議：

- 如果您的小組感到畫畫比較棘手，請拿出材料 1.1 第 43 頁的圖片供他們參考。
- 當各個小組正在畫畫的時候，問一些問題來幫助他們，讓他們想起在畫中他們想展示什麼樣的特徵，比如：「她高嗎？」或者「她的眼睛有多大？」「她的身材是什麼樣的？」順著他們自己的意願鼓勵他們在畫中展示這些方面的特徵。
- 當學員們一起總結畫中公主人物的共有特徵時，鼓勵他們將注意力放在人物的外形方面，問一些問題來幫助他們將自己所觀察到的具體地書寫出來，例如：「她們的眼睛看起來很相似」...「在哪些地方相似呢？」「她們的眼睛是大還是小呢？」



第一課

全球各地的「美」★

10 分鐘



活動效果：

讓學員接觸世界上各個地方及各個歷史時期關於美的不同標準，從而認識到美可以有各種表現形式。



活動步驟：

向小組成員說明在這次活動中，他們將會參與一個遊戲，這個遊戲將幫助他們探索關於美的標準是如何隨著地域和時間的變化而變化的。

- 在教室的一邊標上「正確」符號，在另一邊貼上「錯誤」符號。
- 將學員集合在教室的中間，並讓他們扮演「木頭人」，即一動不動的站好。
- 大聲讀出表 1.2 中你最喜愛的事實（已用粗體標出）。學員應該一動不動地認真地將陳述聽完整，然後自己決定這個陳述是正確還是錯誤。
- 給學員們留出幾秒鐘的時間，讓他們思考做決定，然後大聲喊「走！」。
- 學員應該跑到自己選擇的標誌一邊，並再次「暫停不准動」。
- 當每個學員都選擇了自己的標誌後，就將每個事實唸給他們聽。
- 將學員們帶到教室中間重新開始。
- 提醒他們不要受其他學員的影響，他們應該自己做出決定！如果您認為小組成員可能會覺得遊戲比較難，您可以要求每個人閉上眼睛，在看不見別人的情景下，要求他們選擇「正確」就向前跨一步，選擇「錯誤」就向後倒一步。

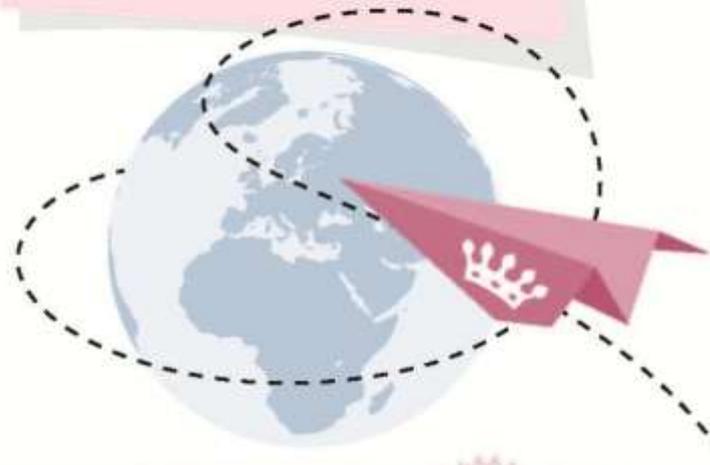
實際上所有的陳述都是真實的，但是請將這一點保密！

活動簡介：

舉行一個判斷正誤的活動遊戲，讓學員了解世界上不同的文化在不同的歷史時期是如何定義「美」這個概念的。

所需工具：

全球各地關於美的事實表 1.2，表示「正確」和「錯誤」的標誌。



問題：

- ❓ 當您知道所有的陳述都是真實的之後，您是不是感到很驚訝？哪一項最讓您感到驚訝？

我們剛剛發現全球各個國家在過去和現在對「什麼是美」有多種多樣的說法。

回想一下先前我們針對電影和電視中的公主形象所列出的美麗特徵清單。那個列表給我們揭示了這樣一個事實：世界上存在各種各樣對美的看法，但是我們卻被告知美只有一種形式。對此你會覺得難以置信嗎？

對此你有什麼看法？

（鼓勵學員大聲地喊出「不！」）

第一課

快樂做自己 畫展



10 分鐘



活動效果：

讓學員透過分享各自的特長和讚賞自己的身體功能學會用更全面的方式來看待一個人。

我們已經得知，在不同的國家，關於人的理想外貌有不同的說法。因此我們可以明白人的美不只有一種形式。

現在就讓我們來慶祝自己的獨特之處吧！當然，我們的獨特之處並不僅僅關於外表。藏於我們內心的東西才是最重要的。從許多方面來看，我們每個人都很了不起！

將紙張和繪畫工具下發給學員們。

要求學員用五分鐘的時間來給自己畫一幅像，畫中的自己正在做一件他們喜歡做的事情。這些畫要展示他們正使用自己的身體部位來做自己喜歡的事情，比如最喜愛的遊戲、運動、手工、擁抱朋友等。

當他們完成畫像後，幫助他們在畫上寫一些積極的話語來明：

- 他們正在做什麼。
- 他們的身體有什麼特別之處，因為正是自己的身體賦予了自己做這件事的能力。

例如：

「我正在騎自行車。我喜歡我強健的雙腿，因為它們讓我騎車騎得飛快。」

「我正在和自己的妹妹玩耍。我喜歡自己的手臂因為是它讓我擁有擁抱的機會，表明我是一個富有愛心的人」。

讓每個孩子在小組內展示自己的畫，並大聲讀出他們寫下的有關自己身體的正面資訊。將這些畫貼在討論會舉行的地方，並給這些畫起一個標題比如：「了不起的自己」。

活動簡介：

創建一個另類的畫廊，裡面貼滿學員們富有啟發性的畫像，鼓勵學員欣賞自己的特別之處。

所需工具：

繪畫工具，紙張(給每個學員準備一張)。

感謝每位學員分享他們的畫像，並將小組成員成對分開。

如果在許多不同的方面，我們可以很特別，我們的身體可以讓我們完成許多了不起的事情，那麼我們就不應該都變成相同的模樣！與別人分享這個偉大的理念，可以讓人們更自信地做自己。現在就開始行動，告訴你的朋友美有多種形式，並且內在美才是最重要的。

建議：

- 可以嘗試創建「活畫展」來取而代之。給學員幾分鐘的時間讓他們考慮用肢體動作來展現自己，並想出自己行為所表示的積極意義。當所有人都完成動作模仿後，讓他們圍成一個圈。輕拍一個學員的肩膀邀請他出來表演自己的模仿動作，讓別人猜測他正在做什麼。等別人猜測過後，這位學員向小組解釋自己的模仿動作的含義並分享正面資訊。



第一課

個人挑戰： 生活中的榜樣

5 分鐘

活動效果：

透過與別人建立友誼以及受生活榜樣的啟發，讓學員認識到外貌只是個人身份表達的一個方面，還有諸多其它方面，這些方面也很重要。



活動步驟：

要求學員想出生活中一個自己真正喜歡並能激勵自己的人，比如一位朋友或者一個家庭成員，並要求他們：

- 將這個人的一張照片或肖像畫帶到下一節討論課上。
- 想出自己真正喜歡這個人的一個理由，並將其寫在照片或圖畫的空白處。

提醒學員記住選擇榜樣時候應該關注這個人是誰或者做了什麼事情，而不是因為他的外貌。

建議：

- 由於這是課程的第一項個人挑戰任務，所以這是提醒父母關注「快樂做自己」課程以及告訴他們如何幫助孩子完成這個課程的好機會。別忘記郵寄「服務員工作指南」第 21 頁寫給父母的信件。
- 提醒父母讓孩子正確選擇榜樣：他們的選擇應該基於這個人是誰或者他做了什麼，而不是他的外表。

活動簡介：

學員找一張生活中他們熟知的人的照片，這個人可以是一位朋友也可以是自己的家人

所需工具：

「生活中的榜樣」材料 1.3。





第二課

快樂做自己

第二課

認為美只有一種特定的形式、讓自己為符合這種形式的美而憂心忡忡、給自己施加過多的壓力——這些想法和行為將阻礙我們發揮自己的潛能，並使我們難以盡情地享受生活。

這堂課說明女童軍認識這種壓力的來源，並體驗一些反抗壓力的方法，讓她們挺身捍衛「美是多元的、外表並不代表一切」觀點。

課堂介紹

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
歡迎詞	5 分鐘	不需要任何工具	
來自西班牙的遊戲-波麗麗	10 分鐘	毛毯和絨毛玩具或球 (每小組準備一個)	團隊精神，合作能力
分享：個人挑戰任務-來自生活中的榜樣	10 分鐘	榜樣展示範本，空的牆壁，釘子/膠帶/環保黏土	表達自己，支持別人
在很久很久以前.....	15 分鐘	材料 2.1，筆，紙張，骰子，幾張大紙(每小組一張，八人為一組)，膠水。	傾聽、同情心、創造力、團隊意識
完美結局	15 分鐘	上次活動中吉莉的畫像，紙張，骰子，鉛筆，彩色鉛筆或彩色筆。	團隊意識、創造力
個人挑戰任務： 「我喜歡自己」預言家	5 分鐘	材料 2.2	自我反思能力、自信



第二課

歡迎來到第二次 討論課



5 分鐘

讓小組成員集合。

這次討論課中，我們將要瞭解如果人們過分執迷於改變自己的外貌，讓自己符合上次課堂中討論的公主形象，可能會造成什麼樣的後果。

「美只有一種形式」的想法會讓我們悶悶不樂。我們將幫助別人學會欣賞自己、享受生活，遠離「美只有一種形式」這個錯誤的觀念帶給他們的困擾。

活動效果：

每位學員大聲宣讀活動宣誓，表明自己將積極、快樂地參與和體驗「快樂做自己」的第二堂課，這將幫助他們更加公開地為小組活動做貢獻，從而更大程度地影響他們的形體自信感。

 **活動簡介：**

帶領小組成員分享參加「快樂做自己」課程的興奮感。

 **所需工具：**

不需要任何工具



活動步驟：

讓學員們圍成一圈，感謝他們的加入並要求他們大聲喊出自己參加「快樂做自己」課程的熱情和意願！

在這堂課中，您將積極參與所有的活動，勇於發表意見並享受參與的快樂，你準備好了麼？大聲喊出：

「是的，我準備好了！」



第二課

波麗麗 – 來自西班牙的遊戲

10 分鐘

活動效果：

讓學員們體驗讚美他人和讚賞自己優點的快樂。



活動步驟：

- 將學員分成幾個小組，每個小組圍繞毛毯（或床單、降落傘）站成一圈，小組內每個人都要抓住毛毯的一角。將一個泰迪熊或者別的毛絨玩具放在毯子的中間。這個毛絨玩具象徵著西班牙的波麗麗。
- 告訴大家這是西班牙兒童在春天來臨時經常玩的遊戲。

教孩子們唱這首簡單的歌：

波麗麗，波麗麗，我愛你，
愛你現在的樣子，
波麗麗，波麗麗，我愛你，
大家都愛 XX（名字）！

波麗麗就是西班牙 Pelele 的譯名。

讓孩子們邊唱這首歌邊用毯子把波麗麗高高地拋向空中。在最後一歌詞中，加進一個組員的名字，並停止抖動毛毯。

然後，這名成員重複自己的名字，並且說出自己有哪些特長或者有哪些品質。

例如，如果最後一句歌詞是「大家都愛阿娃」，那麼阿娃就接著說：「我是阿娃，我的特長是游泳。」

接下來，阿娃就要放開毛毯，在大家後面順時針沿著圓圈跑一周，然後回到自己的位置，再次抓住毛毯。

更有趣的是，如果有人覺得自己和阿娃一樣也擅長游泳，那麼他就應該和阿娃一起繞著圓圈跑一周！

當所有成員都完成這個步驟，重新回到自己的位置時，他們將重新唱這首歌，不過要將阿娃的名字換成站在自己左邊孩子的名字。

鼓勵孩子說出別人還未曾提到的特長和優點，鼓勵其他孩子要勇於和別人一起繞圓跑步。

活動簡介：

透過參與一個改編過且古老的西班牙遊戲，讓學員們學會用積極的眼光來看待自己和他人。

所需工具：

毛毯，絨毛玩具或球(每小組一個)

為自己感到驕傲，為自己的特長感到自豪是好事。您不但要勇於走出來跑圈，也要鼓勵您的朋友和您一起跑！

重複直到所有人的名字在歌詞中都被提到。



問題：

- ❓ 讚美您旁邊的朋友時，您有什麼感受？
- ❓ 決定是否加入別人的跑步對您來說輕鬆嗎？
- ❓ 讚美別人的外表和讚美別人的內在品質，哪個更常見呢？

建議：

- 鼓勵學員互相幫助，想想要讚美什麼，並在下首歌開始前留給他們充足的時間。
- 如果學員覺得讚美自己是個非常有挑戰性的任務，請表示理解，並告訴他們讚美自己其實是一件很偉大的事情。當「快樂做自己」課程結束時，您可以給他們解釋這一點，這時候他們會覺得這項任務已經變得比較輕鬆了。



第二課

分享：個人挑戰任務 「生活中的榜樣」

10 分鐘

活動效果：

透過與別人分享自己生活中的榜樣，讓學員們認識到外表並不是建立友誼和評價他人的重要因素。



活動步驟：

將孩子們集合在一處空白牆壁的周圍。這塊牆壁可以用來展示榜樣的照片和畫像。

讓學員們輪流：

- 向大家展示榜樣的照片或畫像。
- 讀出照片下面他們填寫好的句子。
- 將榜樣的照片或畫像貼在牆壁上。

當所有人都完成這項任務後，感謝他們做出的貢獻。

活動簡介：

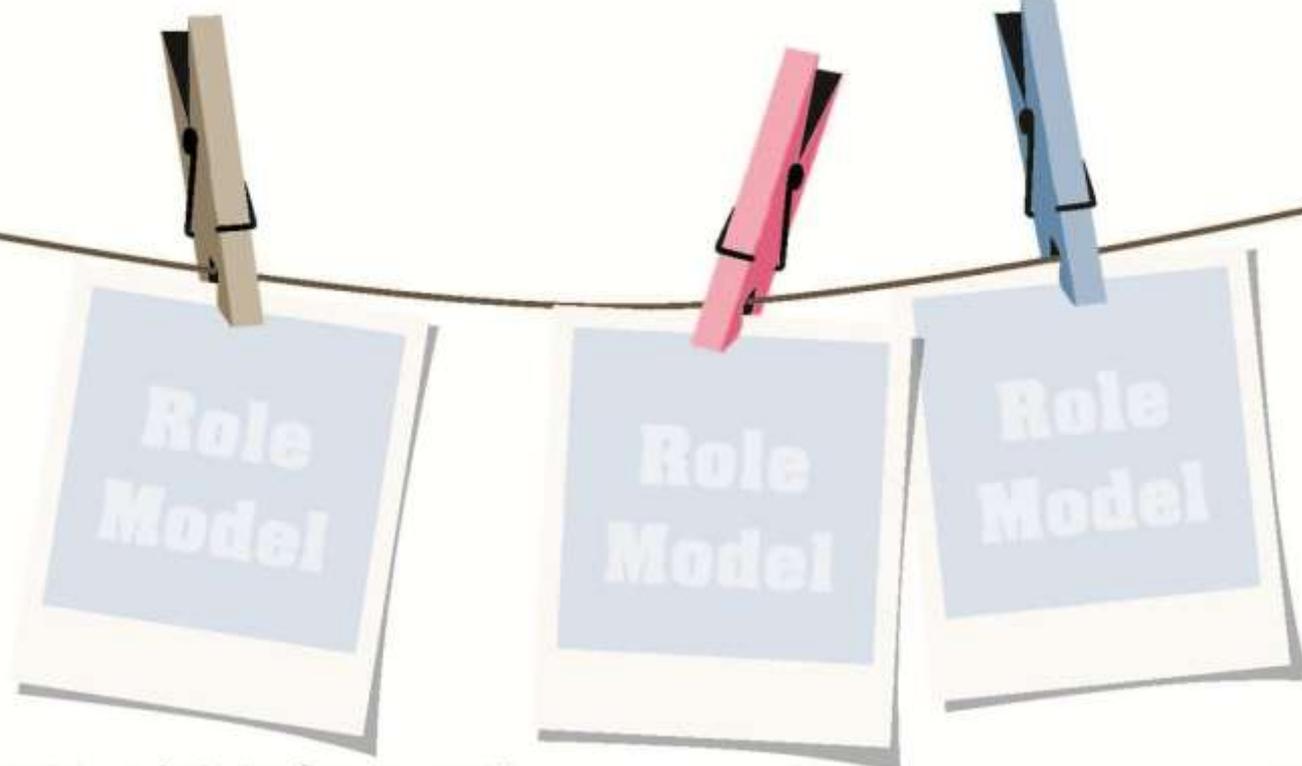
學員們一起創建一個榜樣展示欄，並且和別人交流自己為什麼要選擇這個人作為自己的榜樣

所需工具：

榜樣展示範本，空白的牆壁，釘子/膠帶/環保黏土。

問題：

-  由此可見，我們選擇朋友時看重的是什麼？（他們的人格）。
-  單純因為一個人的外貌而喜歡這個人，正確嗎？（不正確）





第二課

在很久很久以前

15 分鐘

活動效果：

讓學員認識到竭力改變外貌以迎合社會審美將給人們帶來許多害處。

活動步驟：

仔細聽故事，並找出故事中兩個人物的特點。

- **給學員朗讀故事(5 分鐘)**。讓每個人坐好，安靜地聽這個故事。將故事大聲朗讀給他們聽。您可以透過讓學員朗讀故事中的一些段落或者表演一些動作來增加這個過程的互動性，比如吉莉 (Gilly) 用刷子刷它的毛髮，或者是米莉 (Millie) 縱身一躍潛入水中的片段。
- **畫出這兩個卡通人物 (5 分鐘)**。把紙和筆下發給學員，並讓他們兩兩合作一起畫出故事中兩個主要人物的形象——老鼠吉莉和老鼠米莉。
- **討論這兩個人物形象(5 分鐘)**。讓四對學員組成一個小組。每個小組應該配有一位服務員。

把米莉的畫像放在地板上。

你能講講關於米莉的事情嗎？她長什麼樣子，她喜歡做什麼？請說出其中的一點。

讓學員們一個接一個地說說米莉的特點，來幫助給米莉畫像

把吉莉的畫像放在地板上。

你能講講關於吉莉的事情嗎？她長什麼樣子，她喜歡做什麼？請說出其中的一點。

讓學員們一個接一個地說說吉莉的特點，來幫助給吉莉畫像。

問題討論：

保持八人一組的小組形式，討論以下這些問題：

活動簡介：

給學員講一個故事，說明過多關注外貌的危害性。

所需工具：

材料 2.1，紙張，彩色鉛筆或彩色筆，骰子，幾張大紙(每個小組一張，八人為一組)，膠水。



問題：

- 在故事中，吉莉因為擔心自己的長相錯過了哪些東西？
- 為什麼吉莉如此想改變自己的外貌？
- 您覺得吉莉在這個過程中的感受如何？
- 您認為這個故事想告訴我們什麼？
- 聽完吉莉和米莉的故事，您對自己的看法會有改變嗎？

這項活動要讓學員們瞭解：

- 兩個角色的不同之處。
- 吉莉感受到了壓力，是因為她受到了媒體的影響。
- 想讓自己變成理想的模樣讓吉莉悶悶不樂，並給她帶來很多害處。例如：吉莉不能和夥伴們一起玩；她不得不努力花費很長時間來妝扮自己；她錯過許多有趣的事；總是渴望自己變成另外一種人；忽視了自己本身的美；與父母關係緊張而且老是憂心忡忡。



第二課

完美的結局



15 分鐘

活動效果：

讓學員換一種積極的方式看待自己的外貌，認識自己的身體能讓自己成就哪些事情。



活動步驟：

將學員分成四人一組，每個小組選一張上節課所完成的吉莉的畫像，將其貼在一張更大的紙上。要求每個小組在吉莉的身體部位寫下一個對應的數字。

- | | |
|------|------|
| 1 耳朵 | 4 毛髮 |
| 2 鼻子 | 5 眼睛 |
| 3 尾巴 | 6 爪子 |



我們將幫助米莉告訴吉莉外貌並不是唯一要緊的。例如在故事中，吉莉不喜歡自己直直的鬍鬚。米莉可以告訴吉莉她的鬍鬚很了不起，因為正是由於吉莉直直的鬍鬚米莉才在樹林中順利找到回家的路。

讓我們一起來想想可以證明吉莉能力的好例子吧，而不是相反去關注她的外貌。

學員們輪流投擲骰子，骰子上的數字代表吉莉的一個身體部位，讓每個學員想出與數字相應的身體部位的優勢。

重點是吉莉利用這個身體部位能做哪些事情。如果出現骰子出現相同的數字，請重新投擲。首先完成六個數字的小組將獲得勝利。

活動簡介：

透過像吉莉展示她完成的一些偉大的事情幫助吉莉學會欣賞自己

所需工具：

上次活動中吉莉的畫像，紙張，骰子，鉛筆，彩色鉛筆或彩色筆





第二課

完美的結局 (續) ★

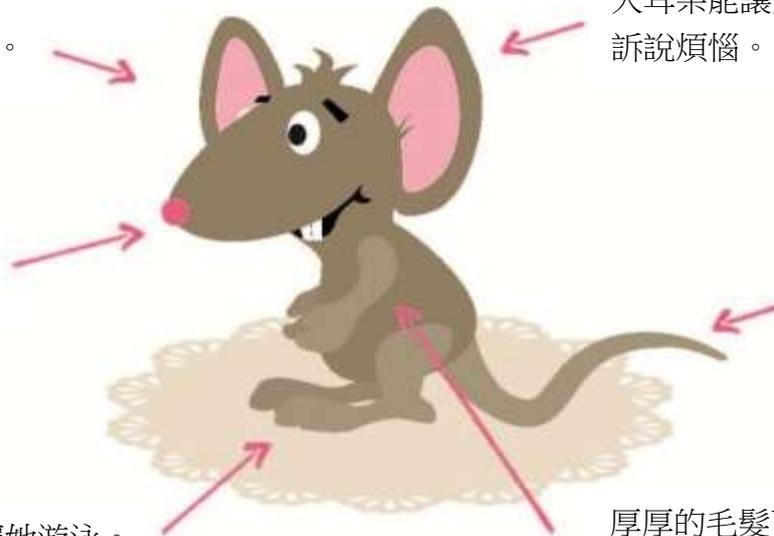
15 分鐘

您可以參考以下內容，但是請儘量鼓勵讓學員們自己動腦筋想。

明亮的眼睛能讓吉莉玩她最喜愛的捉迷藏遊戲。

靈敏的鼻子幫助他享受她最喜歡的食物。

強勁的爪子能讓她游泳。



大耳朵能讓她傾聽朋友訴說煩惱。

長尾巴可以在她爬樹時幫她保持身體平衡。

厚厚的毛髮可以在冬天給她保暖，梳理毛髮也是件有趣的事兒，能讓她感到乾淨、整潔。

讓每個小組重新分享這個「嶄新」的吉莉。

我們知道了美不只有一種形式。可能吉莉也需要知道這個真相。因此，您還想給吉莉說些什麼呢？找一位搭檔假裝輪流和吉莉談話。告訴她您在課堂上學到的一些東西，讓吉莉不要再為自己的外貌擔憂。

如果您有充足的時間，請重複這個遊戲，但是這次要求學員在紙的背面畫出一個人的輪廓。

學員們輪流投擲骰子。這一次，當骰子投出一個新數字，這個學員就要選出自己喜歡的一個身體部位，因為這個部位很有用。

將相應的數字寫在畫中相應的身體部位旁邊。從這時起，每當有人投到這個數字，就要跟別人分享自己這個對應的身體部位能做的事情。一直重複直到所有的數字都被填入了人體畫像中。

建議：

- 雖然學員們在輪流投擲骰子，但是要鼓勵每個人都要想想吉莉的身體能做什麼。

第二課



個人挑戰任務： 「我喜歡我自己」預言家 ★

5 分鐘



活動效果：

讓學員將自己的所學應用於實踐，讓他們認識自己的長處和優點，提升他們的形體自信。



活動步驟：

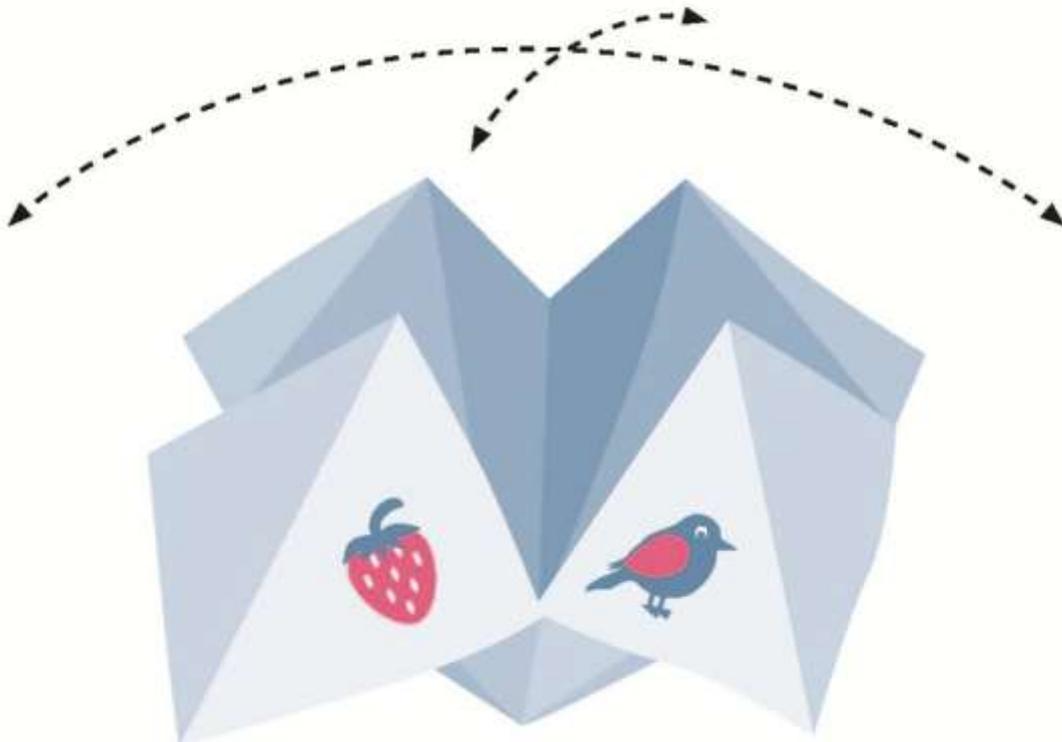
給每位學員一張「預言家」範本，告訴他們在下節課之前，他們應按照材料 2.2 的要求填寫自己的「預言家」範本。

活動簡介：

摺疊一個「預言家」，說明學員認識他們喜歡自己的那些地方，並大聲說出來。

所需工具：

材料 2.2





第三課

快樂做自己 第三課

社會各種各樣的資訊管道時時刻刻都在向我們灌輸一種狹隘的審美觀念，而媒體是最主要的途徑之一。本節課中，我們將一起探索媒體是怎樣限制了美的多樣性，並向我們推行一種遙不可及

的美的神話然後讓學員們就這個問題採取堅定的立場，發揮自己的創造性並積極地與別人交流，用更有力方式來質疑媒體所提倡的美。

課堂介紹

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
歡迎詞	5 分鐘	不需要任何材料和工具	
個人挑戰成果分享： 「預言家」	10 分鐘	個人挑戰任務中的製作 「預言家」	與人分享、勇於表達的品質
找找不同	10 分鐘	彩色筆和紙張，第 48 頁的材料 3.1	關注細節，批判性思維
媒體我當家	25 分鐘	彩色筆，紙，角色扮演工具，繪畫工具	創造力，團隊協作能力和表演能力。
個人挑戰： 閃亮的星星	10 分鐘	星形紙/星形卡片，DIY 工具，例如彩色卡紙、筆、鉛筆和膠水	創造性思維、勇於表達的品質



第三課

歡迎來到

第三次討論課

5 分鐘

把全體學員集合在一起，引導他們進入第三堂課的學習：

在「快樂做自己」的第三節課上，我們將探索媒體給我們傳達了什麼樣的資訊，使我們認為美麗僅是一種特定的外貌。當我們明白了這些資訊的虛假性，就讓我們一起來質疑它、反對它，並製作自己的媒體作品來告訴世人：那個獨一無二的你，是多麼的可愛。

活動效果：

每位學員大聲宣讀活動宣誓，表明自己將積極、快樂地參與和體驗「快樂做自己」的第三堂課，這將幫助他們更加公開地為小組活動做貢獻，從而更大程度地影響他們的形體自信感。



活動步驟：

讓小組成員圍成一圈。感謝他們的加入並要求他們大聲喊出自己參加「快樂做自己」這堂課的熱情和意願！：

你準備好在第三節「快樂做自己」討論課上踴躍參與並積極地與大家分享你的想法了嗎？如果你準備好了，請你大聲說：

「是，我準備好了！」



活動簡介：

帶領小組成員分享參加「快樂做自己」課程的興奮感



所需工具：

不需要任何工具

第三課

個人挑戰成果分享： 「預言家」



10 分鐘



活動效果：

透過讓學員練習在大家面前說出自己的優點和長處，從而增加他們的形體自信。



活動步驟：

告訴學員他們將使用「預言家」來挖掘和發現朋友的優點，並和大家分享自己的優點。

檢查看是否每位學員都帶了自己的「預言家」範本，並向他們演示「預言家」正確的折疊方法，下面的說明可以幫到您：

讓每個學員自己找一個搭檔。

有時候，我們會發現大聲誇讚自己很難，那麼，現在讓我們來一做些練習吧。大聲誇讚自己的感覺很棒，所以我們可不能白白浪費機會哦！

檢查一下是否每個人都掌握了「預言家」的使用方法（大部分人可能已經會用了！）。

- 讓一位學員選一個數字。
- 他的搭檔頻繁地打開合上「預言家」，同時要不停地變換打開的方向。
- 這個時候，第一個人選擇一個數字。
- 他的搭檔打開「預言家」上與數字對應的那一翼，並大聲讀出上面寫著「我喜歡自己...」的句子。

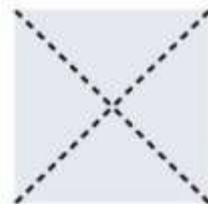
再次重複上面的做法，然後換對方重新開始。當兩個人都向對方分享了兩件事情後，要求他們重新換搭檔，讓每個人都有機會與不同的人玩這個遊戲。一直進行這個遊戲，直到 5 分鐘時間結束！

活動簡介：

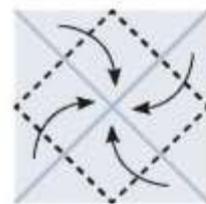
利用個人挑戰任務中的「預言家」，讓學員們在限定的 5 分鐘內盡可能與更多的朋友玩這個遊戲

所需工具：

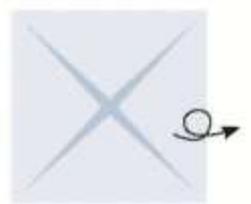
上次個人挑戰任務中的「預言家」



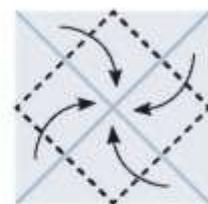
1. 將「預言家」範本紙的畫面朝下，沿兩條對角線折疊，然後展開



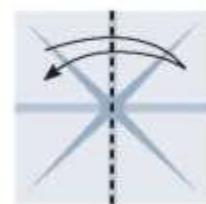
2. 將正方形的四個角朝中心折疊



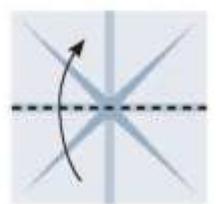
3. 調到紙的另一面



4. 再次將正方形的四個角朝中心折疊



5. 將圖形對折，然後再展開



6. 將圖形上下對折，對折後請不要再展開

7. 把兩隻手的拇指和食指分別伸進四個小正方形中，來回打開合上





第三課

找不同



10 分鐘

活動效果：

讓學員明白媒體中展示那些美麗的圖片並不是真實的，它們往往都是經過修飾和美化的。



活動步驟：

大家還記得在上次課中我們列出的公主特徵表嗎？隨之而來的問題是，如果女孩們長得不像那些童話裡的公主，她們就會覺得自己被世界遺棄了，自我感覺很糟糕。將一種特定的外貌當成美麗，會讓所有的人都悶悶不樂，因為現實中根本沒有人長得完全像童話裡的公主。

即使名人、電影演員和真正的公主其實長得也不是你在媒體畫面中所看到的模樣，你知道這個真相嗎？媒體的畫面都是經過電腦修飾和美化的。大家有人知道什麼是數位修圖嗎？

認真與學員討論這個問題，直到他們所有人都明白什麼是電子修片、什麼是數位修圖。電子修片和數位修圖都是利用電腦技術將人們（通常是明星和模特兒）的照片進行修改，讓他們看起來更符合社會所期待的「理想模樣」。你看到的並不是他們在生活中真正的模樣！

將學員分成幾個小組，給每組分發一張數位修改對比圖，讓他們觀察美化前後的兩張照片，並用筆指出兩張照片有哪些不同。

當每組完成任務後，把答案念給他們聽，看看每組發現了幾處不同。



活動簡介：

對比美圖之前和之後的照片，觀察並找出兩張照片的不同之處



所需工具：

材料 3.1(「找不同」)，鉛筆數支



問題討論：

-  找出所有的不同之處，是不是很難呢？
-  如果你只看到美化後的照片，你能想到這個照片是經過處理的嗎？
-  假如就連名人、電影演員的照片都是經過處理的，那麼你認為現實中還會有人天生就長成那種模樣嗎？
-  我們被剝奪了看見他們真實外貌的機會，你認為這樣公平嗎？
-  如果你的朋友老是喜歡把自己的外貌跟電視、雜誌裡的明星照片做比較，你應該怎麼勸他，並對他說些什麼呢？



第三課

媒體我當家 ★

30 分鐘

活動效果：

學員自己製作一個媒體報導，傳達有助於建立形體自信的積極資訊，並透過這個活動反對現在媒體中奉行的「美只有一種形式」的說法。

現在給大家一個掌控媒體（例如電視臺和雜誌）的機會，你可以利用這個機會來向世人傳達一個短的訊息，鼓勵人們要欣賞自己的外貌，要為自己感到自豪。讓我們一起來證明社會媒體的錯誤，並告訴世人美絕對不只有一種形式！

這個任務要求大家用三分鐘的時間來模仿媒體，學員可以採取任何模仿形式，但是必須要能傳遞「快樂做自己」課程中所學的一個核心理念。

1) 你想要告訴大家什麼？

在小組製作媒體報導之前，要求他們確定要傳遞的核心資訊，並把它寫下來。

例如（可以將核心資訊作為標題的一部分）：



Your message!

活動簡介：

參與者想像自己有三分鐘擔任媒體工作者，創造並分享訊息。

所需工具：

繪畫工具，角色扮演工具(根據學員的具體需求)

「爆炸性新聞：原來美不只有一種形式！世界各地的報告證明美有多種多樣的表現形式」。

「自由自在做自己——一位奧林匹克運動員在採訪中向我們講述為何身體的功能比外表更重要」。

「美麗，我做主。一本全新的雜誌誕生了，該雜誌的獨特之處在於它告訴人們要學會欣賞自己，而不是老拿自己和媒體中的形象作對比」。

「頭條新聞：鼓勵女孩兒大聲喊出自己內在的優點！」

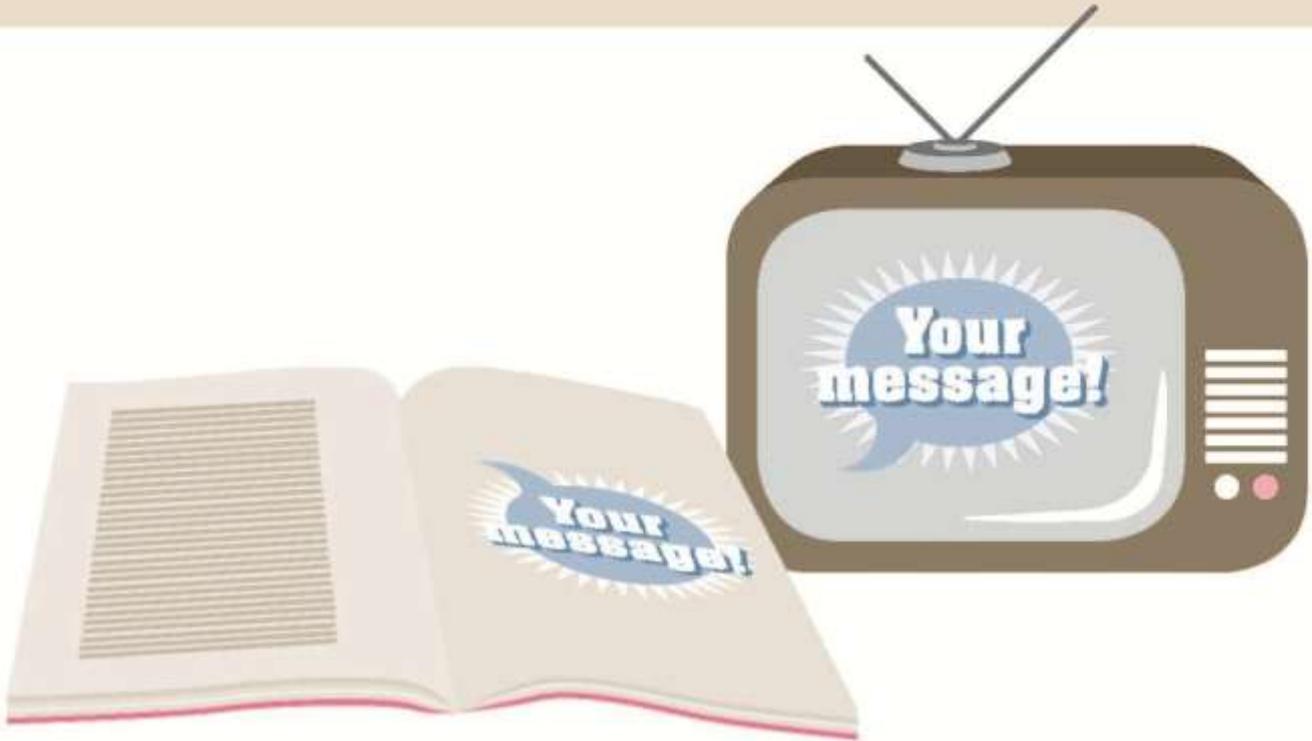


第三課

媒體我當家 (續)



30 分鐘



2) 你想透過什麼方法來告訴大家這個事實？

每個小組都可以按自己的意願選擇任何媒體形式，例如：

- 新聞故事
- 雜誌封面
- 音樂視頻
- 廣告
- 無線電臺順口溜
- 採訪
- 卡通

給每個小組 20 分鐘的準備時間，並且讓每個人都有充足的時間來表演和分享自己的作品。

感謝大家的努力。

問題討論：

- ? 你喜歡大家的作品和表演嗎？
- ? 如果在現實生活中，媒體也是這麼做的，你會感到高興嗎？
- ? 你最喜歡的形體自信訊息是哪一條？

建議：

- 讓學員明白他們要傳遞什麼消息對這項活動很關鍵。在他們開始製作媒體報導之前，說明他們確定要傳遞哪個核心資訊。
- 鼓勵人人參與，在活動中盡可能多地給學員創造講話的機會。



第三課

個人挑戰： 閃亮的星星



10 分鐘

活動效果：

讓學員們在一起分享他們在「快樂做自己」課程中學到的積極的、正面的資訊。



活動步驟：

將學員兩兩搭配分組。

我們知道，媒體在不停地給我們灌輸一種狹隘的審美觀念，並且不惜餘力地告訴我們美比任何事情都重要。這些觀念都是錯誤的。那麼，讓我們一起來分享一些不同的觀念吧。讓我們告訴人們美絕不只有一種形式，而且外貌不是唯一重要的東西。讓我們鼓勵大家要學會欣賞自己，讓他們脫離媒體中完美形象的困擾。

給每位學員一張星形卡片，讓他們在卡片上寫下自己想要與別人分享的資訊，通過這些信息幫助別人學會欣賞自我，並鼓勵他們去質疑美只有一種形式這一觀點。

下面是一些很好的例子：

你自己就是明星。

外表反映的僅僅是你的一部分。

你很美麗！

為自己的身體感到驕傲吧，它很了不起！

這個任務不需要很多語言，但是學員可以和家長討論應該在卡片上寫些什麼。

鼓勵大家花一些時間把自己的星星裝飾得漂漂亮亮。

這節課結束後，拍一張學員們高舉星星的合影（如果不允許你拍小組成員的照片，你可以只拍星星）。

活動簡介：

在本節課和下節課間隔期，讓學員製作一個星形卡片，在上面寫下課程中學到的積極資訊，並將卡片展示給其他人

所需工具：

星形紙張或卡片，DIY 工具(例如彩色卡紙、彩色筆、鉛筆和膠水)

難道你不想把「星星」的照片展示在我們的網站上嗎（www.free-being-me.com）？

挑戰的任務就是要求學員把星星展示在一些別人能看見的地方。他們可以將星星貼在家裡、門外，學校的公佈欄、社區活動中心，或者也可以將星星的照片展示在自己的部落格、社交頁面，或者別的任何有創意的地方。鼓勵學員把星星展示在更多的人能看見的地方！

要求學員在下次課程之前，將星星上的話語盡可能多地講給不同的人，這是一個附加任務。

建議：

- 這個任務對一些學員來說可能很難，這個時候，請給每位學員找一個年齡大一點或者更加自信的搭檔，讓他們互相幫助。
- 讓學員們明白如果他們想把星星展示在公共場所，他們需要得到相關人員的同意。

第四課



快樂做自己 第四課

第四節課以學員為主導，讓他們幫助其他青少年增加形體自信。這堂課中，他們將練習和使用自己前幾課中學到的知識和技能，會和大家一起跳來自非洲布隆迪的舞蹈、幫助朋友提升自信等。

課堂介紹

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
歡迎詞	5 分鐘	不需要任何工具	
瑞噶，瑞噶	10 分鐘	提前熟悉歌詞和曲調。	音樂節奏感、記憶力、文化意識
挑戰任務成果分享： 閃亮的星星	10 分鐘	每個小組一個毛線球或線團。	合作能力，自信，勇於表達自我的能力
感覺很棒	25 分鐘	第 49 頁的材料 4.1	感同身受；勇於表達自我的能力
「快樂做自己」 誓言卡	10 分鐘	第 50 頁的材料 4.2	自我反思能力、責任心

第四課



歡迎來到第四次討論課 活動宣誓



5 分鐘

將小組成員集合在一起，引導他們進入第四堂課的學習：



「快樂做自己」課程的第四次討論課將由你們來主導。讓我們來一起練習大聲反對外貌重於一切的觀點。讓我們來思考一個問題：如果我們把自己所學的知識分享給周圍的人，我們將能給他們帶來多大的改變呢？

活動效果：

每位學員大聲宣讀活動宣誓，表明自己將積極、快樂地參與和體驗「快樂做自己」的第四堂課，這將幫助他們更加公開地為小組活動做貢獻，從而更大程度地影響他們的形體自信感。



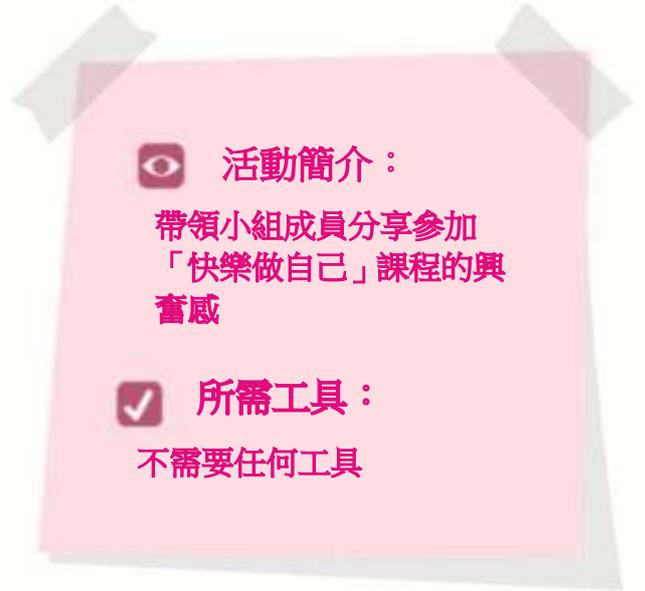
活動步驟：

讓小組成員圍成一圈。感謝他們的加入並要求他們大聲喊出自己參加「快樂做自己」課程第四節課的熱情和意願！



你準備好在這節「快樂做自己」討論課上參加舞蹈、大聲發表意見、並積極參與課堂活動了嗎？如果你準備好了，請你大聲說：

「準備好了！」



活動簡介：

帶領小組成員分享參加「快樂做自己」課程的興奮感



所需工具：

不需要任何工具



第四課

來自非洲布隆迪的舞蹈 「瑞噶，瑞噶」

10 分鐘

活動效果：

讓學員們欣賞自己的長處、認同自己並進行形體自信練習。



活動步驟：

在非洲一些國家，人們常利用唱歌和講故事來培養女孩們的自信，讓她們為自己的外表感到驕傲。這是一首在布隆迪女童軍中非常流行的歌曲。每句歌詞都有相同的曲調。

非洲布隆迪的人們最喜歡唱歌和跳舞！鼓勵學員們拍手、搖動身體、跳舞，讓他們被歌曲中積極樂觀的情緒感染。要用布隆迪的語言——基隆迪語和自己的母語兩種語言來演唱「瑞噶，瑞噶」這首歌。

服務員唱完一句，學員們跟著唱一句。服務員用一位學員的名字代替歌詞裡面的「露西」，並用這個學員的優點來代替歌詞裡的「甜美的微笑」，替換歌詞一直到所有學員都得到了讚揚。當某位學員的名字被大家唱到時，鼓勵她隨著歌曲跳舞。

唱的時候要以歌詞中的音節為單位。

RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO BWEEZA BWAWAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!
RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO SMILE YAWAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!



活動簡介：

學唱一首來自布隆迪的歌曲，這首歌非常鼓舞人心，並能激發學員的形體自信感。

所需工具：

提前熟悉歌詞和曲調

建議：

- 如果班級學員人數比較多，請將班級分成兩組，保證每位學員都能被唱進歌曲中，得到讚美。
- 試著學學用布隆迪語唱這首歌。如果用布隆迪的語言唱太難，可以只用自己的語言或英語將這首歌唱出來。
- 當學員們熟悉了歌曲後，讓他們想想應該讚美自己或者他們朋友的哪一點。

請為自己驕傲，露西，請為自己自豪！一定要為自己驕傲！
請為自己的美麗而驕傲！一定要為自己驕傲！
你是上天賜給父母的禮物！一定要為自己驕傲，
露西，要為自己自豪！一定要為自己驕傲！
為自己甜美的微笑而驕傲！一定要為它驕傲！
你是上天賜給父母的禮物！

第四課



個人挑戰成果分享： 閃亮的星星

5 分鐘

活動效果：

學員們一起交流他們是如何將形體自信的訊息傳遞給他人的。



活動步驟：

讓每個小組的學員都單獨圍成一個圈。第一個學員抓住線球的開頭，然後將線球擲給另一個學員。

接住線球的這位學員將把自己挑戰任務故事講給大家：

- 她的星星卡片上寫有什麼樣的訊息。
- 她是如何將這些訊息分享給別人的。
- 為什麼她認為自己的這些訊息很重要。

然後她自己抓住線頭的一端，把線球扔給下一位學員。

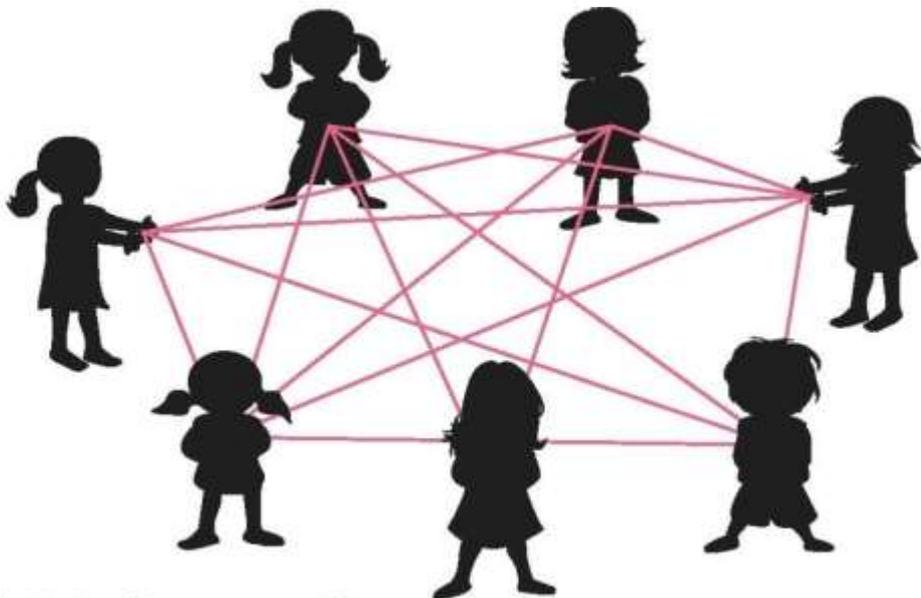
一直重複直到每個人都抓住毛線球並分享了自己的故事，線球最後被傳回第一個人。

這在學員之間建立了一種網狀聯繫，告訴他們：

活動簡介：
在小組內部，讓學員們輪流介紹自己是如何將星星上的資訊傳播出去的

所需工具：
毛線球或者線團(每個小組一個)

當我們為周圍的人做一些積極、有意義的事情時，我們並不是在單獨行動，就好像我們正在分享我們的星星挑戰任務。遍佈世界各個角落、上千萬的女童軍正在採取行動，幫助自己所在社區的人們建立自信。正如上面遊戲中的線團將你們大家連在了一起，有一種看不見的網將我們和上千萬的女童軍聯繫在了一起。這些小小的行動累積起來將會給世界帶來巨大的改變。



第四課



「感覺很棒」 尋寶活動

25 分鐘

活動效果：

讓學員用語言質疑和反對「美只有一種形式」的觀點。



活動步驟：

在材料 4.1 中選擇 8-10 條寫在紙條上，並將各個紙條分藏在教室不同的地方。將學員分成幾個小組，每個小組配一位服務員。

藏在教室各個地方的是一些女孩們的秘密心事，你們可能和他們一樣也會有這些想法哦。你們的任務是找到這些紙條，越多越好，而且每找到一張紙條，你們都要想出一些話來向他們解釋「世界上絕不只有一種形式的美。」

告訴大家藏起來的資訊條總數，以便他們知道是否已找齊了所有的紙條！

要求每個小組都去尋找藏起來的紙條。小組成員每發現一張紙條，就將它交給服務員，由輔導員把紙條內容大聲讀出來。

然後小組成員們一起想一些正面的話語答覆紙條裡的問題，說明美麗可以有多種表現形式，為擁有一種特定的外貌而擔心是毫無價值的。小組成員要大聲喊出他們的意見。例如：紙條上寫著「如果我不漂亮，我的朋友們就不會喜歡我。」對此，小組成員們可以大聲說：「別擔心，你的想法不正確！大家喜歡的是你，而不是你的外貌。」

服務員們要將這些正面的回覆全部記錄下來。然後小組把紙條重新藏起來，讓別的小組繼續尋找。

活動簡介：

漿學員分成幾個小組，讓他們尋找藏起來的資訊條，這些資訊條寫著女孩們對自己外貌的種種擔心。讓學員們用正面的語言來質疑「必須長成某種樣子才漂亮」的觀點

所需工具：

「感覺很棒」材料 4.1，筆，紙

一旦所有的小組對全部的資訊條都作了回覆，我們就進入活動的下一個環節：

讓我們自己體驗下，這些正面的話語能帶給我們什麼樣的感受。

讓學員想像自己正和寫下小紙條的那些女孩兒們一樣，正在為自己的外表發愁、並感到十分沮喪。

讓學員們擺一個姿勢來表示她們很傷心。

告訴他們你將要把剛才尋寶活動中搜集到的正面資訊念給他們聽，當他們聽到一個正面的回覆，他們就立刻改變自己的姿勢來表明他們的感受發生了變化。

學員們可能會跳起來、張開雙臂、或者微笑來表明他們情緒上的變化！

第四課



「感覺很棒」尋寶活動 (續)



25 分鐘

問題：



- ❓ 你也曾和寫小紙條的女孩們一樣有過種種擔憂嗎？
- ❓ 你覺得哪些資訊可以說明你以後不再擔心這些事情？
- ❓ 活動中這些正面的回覆資訊，你最喜歡哪一個？

建議：

- 如果學員想不出如何用正面的資訊來回覆，您可以通過提問題來幫助他們討論自己的觀點，當然，你也可以讓她們想想「快樂做自己」課程所教授的這些核心資訊：
- 美絕不僅僅只有一種表現形式。
- 內在品質和素養最重要。
- 學會欣賞自己的身體功能和外表都很重要。
- 保持自我很重要。每個人都是不同的個體，正是這些不同讓我們如此特別。
- 人們不會因為你的外貌或單純因為外貌而決定是否喜歡你。





第四課

快樂做自己 誓言卡



10 分鐘

活動效果：

讓學員總結在「快樂做自己」課程中學到的東西，並承諾將所學的知識和技能投入實踐。



活動步驟：

給學員 10 分鐘時間讓他們製作、裝飾「快樂做自己」誓言卡。

現在要求他們承諾的是要在生活中做一些小事來幫助自己和他人增加形體自信，比方說：

「我保證不對朋友說任何有有關外貌的、傷害性的話語，引發他們焦慮。」

「我保證我會時刻提醒人們美麗不只有一種表現形式。」

「我承諾我會和家人分享所學的東西。」

祝賀小組成員完成自己的誓言卡，並鼓勵他們將誓言卡帶給自己的家人和朋友看。

活動簡介：

學員思考並總結學到的知識要點，並想出兩種辦法來將課程中的重要資訊分享給他人

所需工具：

材料 4.2 影本(每位學員一份)，筆和紙張



第五課

歡迎來到第五課

活動宣誓



2 分鐘

在這節課中，你將透過四個簡單的步驟來採取一個行動，用實際行動把你在「快樂做自己」課程中學到的知識分享給別人。積極帶頭行動為你的社區帶來改變吧！

活動效果：

每位學員大聲宣讀活動宣誓，表明自己將積極、快樂地參與和體驗「快樂做自己」的第五堂課，這將幫助他們更加公開地為小組活動做貢獻，從而更大程度地影響他們的形體自信感。

活動簡介：

帶領小組成員分享參加「快樂做自己」課程的興奮感

所需工具：

不需要任何工具



活動步驟：

當你完成課程介紹之後，感謝他們的加入並要求他們大聲喊出自己參加「快樂做自己」第五次課堂的熱情和意願！

你準備好採取行動，與朋友分享你學到的關於形體自信的知識了嗎？如果你準備好了，請大聲喊：

「準備好了！」



第五課

實踐 行動計畫



60 分鐘

活動效果：

讓學員分享「快樂做自己」課堂中學到的關於形體自信的知識，積極帶頭向別人說明美絕不僅有一種表現形式。

注意事項：

「快樂做自己」課程的一大目標就是將形體自信的知識廣泛地傳播出去，讓那些沒有機會參加課程的人也受益。

因此，要獲得「快樂做自己」徽章，每個學員應該做到以下幾點：

-
-



活動步驟：

這是至今為止最激動人心的一堂課，因為我們要著手開始行動了，我們將把「快樂做自己」的理念廣泛地傳播出去！

向學員介紹以下四個步驟：

理解任務：明確要給別人帶來什麼改變和這些改變對別人有什麼意義。

計畫任務：決定要說些什麼、做些什麼來向人們傳達這些理念，進而給他們帶來改變。

實施任務：將計畫付諸於行動！

分享成果：這並不是終點，我們要想出一些辦法來讓這些理念繼續傳播下去，並且與世界各地的女童軍一起交流我們所做的事情。

活動簡介：

一起策畫行動，將「快樂做自己」的核心理念用激勵人心、充滿樂趣的方式傳播出去

所需工具：

5.1. 便箋，大紙張，彩色筆。
材料 5.1(計畫範本)

本節課主要是關於前兩個步驟：理解任務和計畫任務。在我們把計畫付諸實施後，花一點時間來思考如何與別人分享自己所做的事情。

理解任務——20 分鐘

這是一個心懷天下的時機。試想如果我們國家，甚至全世界的每個男孩和女孩懂得了「美有多種表現形式，內在比外在更重要」時會是一番什麼景象呢？

- 帶領小組成員一起討論以下問題：

問題：

每個人有自己的價值，而且都有自己的美麗之處。如果大家都懂得了這個道理，你認為他們會有什麼感受呢？

如果生活在我們社區內的人都明白了這個道理，我們的周邊會是一番什麼景象呢？



第五課

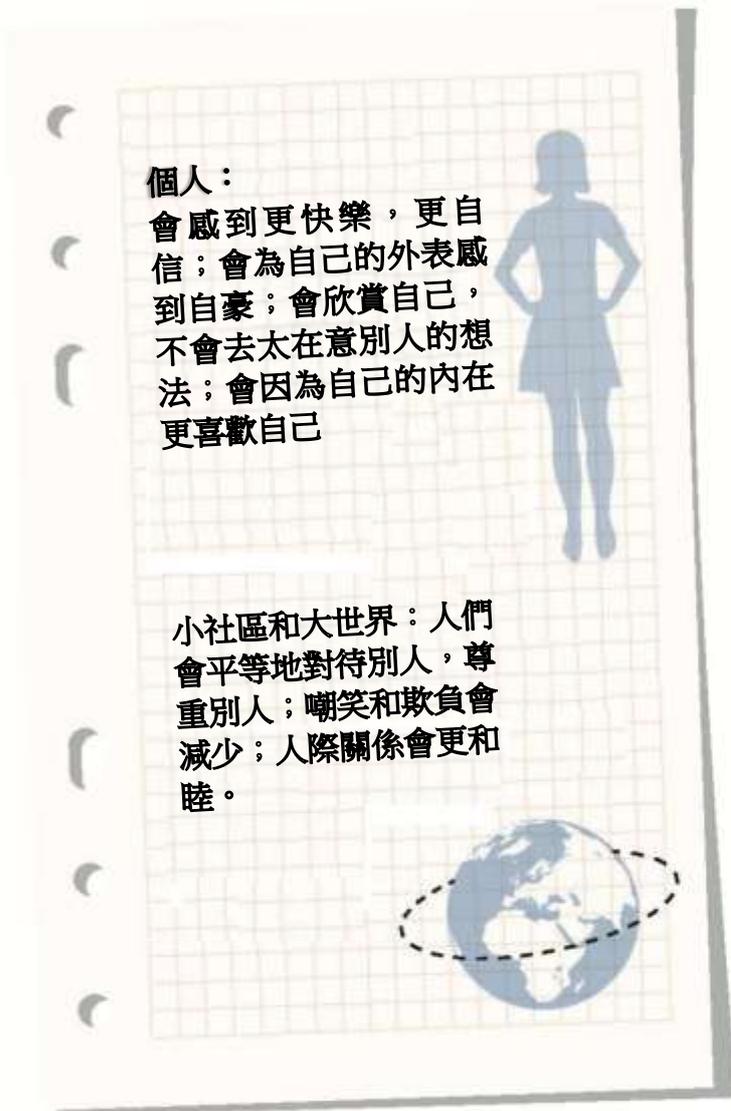
實踐行動計畫 (續)



60 分鐘

- 讓每個小組用 10 分鐘的時間來畫一幅很大的畫或思路圖來代表他們的想法：

以下一些想法會幫助您：



- 然後給每個小組一點時間，讓他們把自己的觀點告訴所有的學員。確保每位學員都有機會與別人分享一個觀點。

同學們做得非常好，這些想法都很棒！如果我們同心協力，與世界各地學習「快樂做自己」的其他女童軍一起，我們一定能給世界帶來巨大的改變！

計畫任務：

既然我們對目標已經有了明確的認識，那麼現在就讓我們來想想該如何實現它。

我們要傳遞的理念—— 5 分鐘

首先，讓我們一起來回顧下「快樂做自己」課堂中學到以及發現的主要觀點，我們將把這些觀點分享給他人並幫助他們建立形體自信。

要求學員回顧「快樂做自己」的每一節課：

問題：

- 在課堂上，我們做了什麼？
- 我們發現了什麼，探索到了什麼？

讓學員把他們的答案寫在一張大紙上：用一種顏色的筆寫下他們做了什麼，另一種顏色的筆寫出他們發現了什麼。



第五課

實踐行動計畫 (續)



60 分鐘

建議：

每節課開始的內容大綱表和活動效果都可以幫助你喚起回憶。

讓小組成員來確認他們已經學過的知識：

- “人的美麗絕對不僅僅有一種表現形式”。
- “內在品質和素養最重要。外表並不是一個人最重要的東西”。
- “保持自我很重要。每個人都是不同的個體，正是這些不同讓我們如此特別”。
- “學會欣賞自己的身體功能和外表都很重要”。
- “人們不會因為你的外貌或單純因為外貌而決定是否喜歡你”。

在您給出建議時，要確保將這些資訊清晰地傳達給小組學員。

創意 T 恤——10 分鐘

在 T 恤上印上你要傳遞的資訊，可以有效引起別人的注意，並使他們與你展開對話。想像下，如果我們一起走在社區的大街上，身上穿著印有這些話語的 T 恤，人們可能會注意我們並詢問這些話語的意思。如果你想引起別人的注意，促使他們和你討論「快樂做自己」的理念，你會在 T 恤上寫些什麼呢？

讓學員搭配成對，用 5 分鐘的時間來設計他們的 T 恤資訊。服務員應該幫助每個小組以確保他們知道應該做什麼，並寫出合適的資訊。

以下一些話語可能會幫到您：

“你真棒”。

“快樂做自己”！

“我很美，你也是”！

要求一對接一對的學員在大家面前喊出他們的資訊。

大家的表現很棒，這些都是很了不起的資訊！

將 T 恤要傳達的資訊貼在牆上，讓大家都看見。這些資訊可以幫助小組制定行動計畫，也可能在計畫實施過程中起到作用。學員極有可能會將他們寫進邀請函或者海報中。為什麼不登錄我們的網站 www.free-being-me.com 與別人一起分享你們的資訊呢？在網站上，你也可以透過瞭解世界各地學員的行動計畫，得到啟發。





第五課

實踐行動計畫 (續)



60 分鐘

做出計畫 - 30 分鐘

先前我們已經試想了一下，當每個人都可以自由自在的做自己，不用再為自己的外表而發愁的時候，世界會是一番什麼景象，而且你們已經明確了要向別人傳達什麼資訊，也有了我們的創意 T 恤幫助我們與別人展開對話。接下來我的任務就是確定行動的具體內容和物件。

這是真正有趣的地方，因為這個時候你可以讓自己自由發揮，馳騁想像！

鼓勵學員積極帶頭，自己制定行動計畫。



請記住

- 應該和你選擇的人物至少交談一個小時的時間。
- 行動計畫的對象應該與學員的年齡差不多。
- 每位學員應該透過行動計畫影響兩個人。
- 在行動計畫中應該將「快樂做自己」課程中學到的理念傳達給他人。

班級學員可以一起實施行動計畫，也可以分組實施不同的行動計畫，甚至可以讓個人單獨完成一個行動計畫。

開始規劃：

- 如果單個小組想自己實施一個行動計畫，那麼他們就可以一起規劃了。如果你讓全體學員一起施行一個行動計畫，那麼請讓每個小組都想出自己的方案，然後投票決定採用哪個。
- 使用或者改編材料 5.1 中的計畫範本，幫助學員思考在行動計畫中要達到什麼目標，以及如何實現它。
- 在本節課結束時候，努力完成計畫圖，並在列表中填寫好具體細節。
- 如果你的學員是分組行動，那麼請你花時間來檢查他們的計畫，並給他們提供需要的說明。在本節課結束之前，要求小組之間互相交流行動計畫。
- 如果所有學員打算一起實施一個行動計畫，請鼓勵更多的學員積極參與，通過負責行動中不同的環節來鍛煉自己的領導能力。

大家都很棒！我們馬上就要開展行動計畫了，這是多麼令人激動的時刻，我們已經等不及要發起我們自己的形體自信革命了！



第五課

下一步...

就是現在我們要做的!

實施計畫

實施計畫的時刻到了!

請先討論以下問題:

事先, 你可能需要和小組成員一起討論這些問題:

問題:



-  你如何評估你的行動計畫是會成功還是失敗呢?
-  讓你最興奮的是什麼?
-  你有任何擔憂嗎? (在開始之前, 請一起把問題解決)

將行動記錄下來:

施行計畫時, 請用拍照或錄影的方式將它記錄下來。

要求活動的人把他們的體驗回饋給你。

要統計參加活動的人數。

登錄我們的網站 www.free-being-me.com 把你們行動的故事講給我們。讓我們知道你們做了什麼, 影響到了多少人!

分享成果

大家做的很好! 你們已經實施了我們的行動計畫, 並且已將「快樂做自己」的理念傳達給了社區的孩子和青少年。我們相信你們並不想就此結束...

回顧「快樂做自己」課程

挪出一點時間來評估「快樂做自己」課程, 包括課堂活動和行動計畫。下面的辦法可以幫到您:

江河之旅: 學員把從第一課到第五課的「快樂做自己」學習過程比作一次江河之旅, 從源頭出發一直奔向大海。

將學員分成小組, 畫出這條江河之旅, 如果喜歡, 可以在上面畫一些標誌。

在哪個地方河流走的最快, 課堂最受大家的喜愛並學到了很多知識? 中途有大樹阻擋了河流的道路麼? 在哪些地方河流遇到了叉口, 需要他們做出決定? 在江河之旅中, 他們看待世界的方式發生改變了麼?

讓學員分享他們的江河之旅, 和小組成員或整個班級一起進行深入的討論。

讓我們一起慶祝吧!

給你的學員頒發「快樂做自己」徽章。同時, 你可以計畫一個慶祝活動, 祝賀自己在形體自信方面的改變, 以及為他人帶來的改變。





第五課

下一步...就是現在我們要做的! (續)

向前看...我的誓言

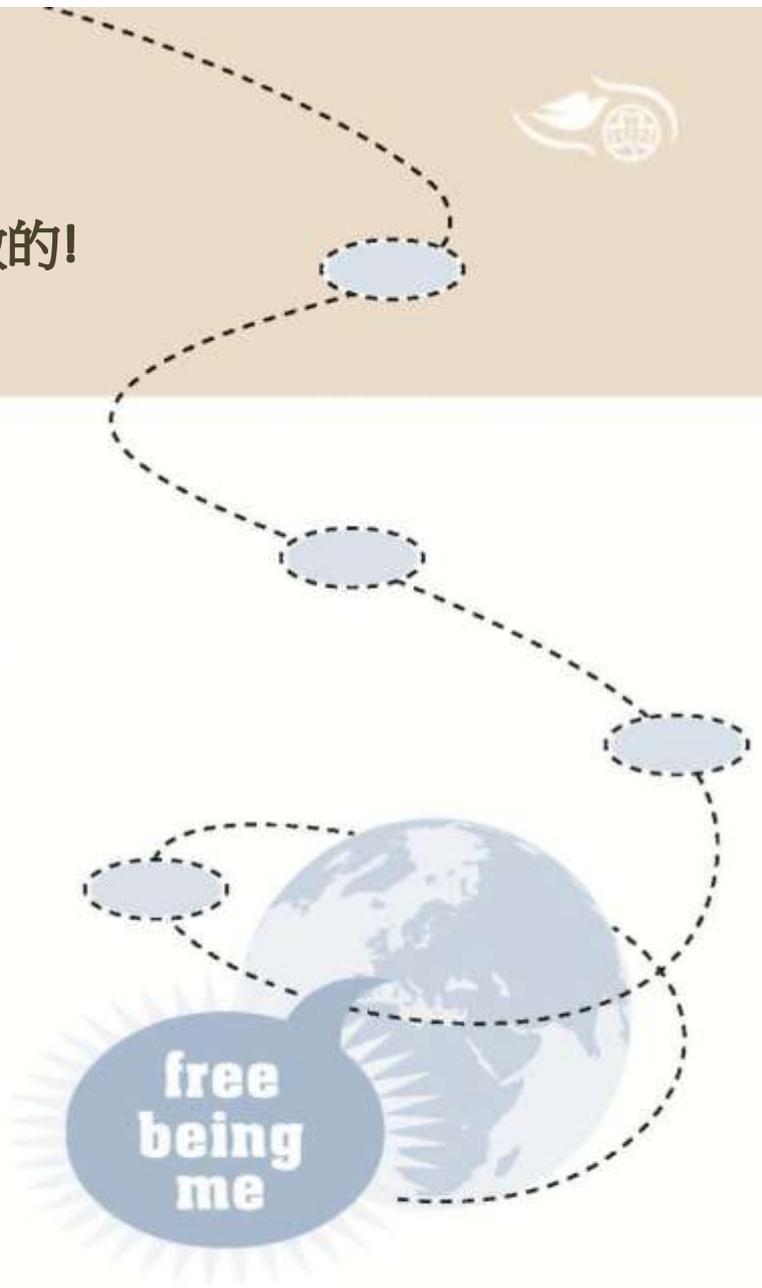
你們如何分享「快樂做自己」的理念，把自己和世界上的女童軍聯繫在一起？

- 分享你們所做的事情：登錄我們的網站 www.free-being-me.com 與全世界的人分享你們的計畫、圖片和口號，激勵別人，並得到別人的啟發！
- 使用你的誓言卡！提醒學員不要忘記第四節課中製作的誓言卡，鼓勵他們將其展示在家裡的某個地方。
- 記住「快樂做自己」課程中學到的知識，並將這些知識運用到將來的女童軍運動中。

我們在「快樂做自己」課堂中學到很多知識。我們知道了美可以有多種表現形式，欣賞自己的外表、自己的特別之處會讓我們快樂地保持自我。我們也瞭解到，在世界上各個地方，美的形式多種多樣，那些看不見的、藏在我們內心深處的東西才最重要。

完成「快樂做自己」課程後，你們有什麼打算？重新看下你的誓言卡，與學員們一起分享你曾經說過的誓言。

在一個月之內提醒學員們記住他們的誓言，並看看他們是如何實踐自己的誓言。



你們非常棒！謝謝你們參加「快樂做自己」課程。我希望你們在這個課程中得到了快樂，並從中學到了很多知識，也但願你們能充滿信心地將這些知識傳授給你們遇見的人。



千萬別忘記到我們的網站

www.free-being-me.com 上分享你們所做的一切，為這場世界性的形體自信革命出一份力！！

回饋課程體驗

登錄網址 www.free-being-me.com，填寫全球調查表，將您小組的課程體驗回饋給我們。我們將珍視您的想法和建議，並在將來進一步修訂課程時認真考慮它們。



材料 1.1

公主清單





在世界上的一些地方

…身材魁梧的女人被認為是美麗的。

在非洲的茅利塔尼亞，女人們都希望自己的體格越大越好。不幸的是，為了讓女孩們更吸引人，強行餵食時有發生。

…人們認為長脖子很漂亮，女人們用金屬項圈來使自己脖子變得更長。

在泰國和緬甸的一些地方，女孩們儘量伸長自己的脖子來展現自己的美麗，也借此表示自己屬於她們那個社區。

…高髮際線和大額頭被看作很有魅力，因此人們會剃掉一些頭髮讓髮際線變高。

在 16 世紀的英國，女王被看做美麗的化身，她曾剃掉髮際線的頭髮讓額頭變大。她做什麼，她的人民就想模仿什麼。

…人們認為擁有古銅膚色的人更漂亮，因此男人和女人們會坐在大燈泡下面，給自己的身體塗上顏料或者抹一些乳液來讓皮膚變成這種顏色。

在諸如澳大利亞、英國和美國等一些國家，許多人都想讓自己擁有貌似長久被太陽曬過的那種膚色，因此他們透過在自己的身上抹乳液、利用日光浴床，或者長期待在太陽底下來達到自己的目的。這會很危險，並會給皮膚帶來傷害。

…人們感覺淡顏色的膚色更漂亮些，男人和女人們會擦乳液為肌膚美白，並避免受到日光的直曬。

在亞洲許多地方例如印度、中國和巴基斯坦，人們認為白皙的皮膚更吸引人。有些人認為皮膚更白點，他們將會更成功。

…高個子很漂亮，一些人做手術來使自己的腿變得更修長。

在亞洲一些地方比如韓國，人們透過腿部延長術來使自己的個子變得更高。

…人們說一個美麗女人的身材應該是曲線形的。

在巴西，擁有曲線美的女性最受寵愛，然而巴西人也正在別的國家的影響下，開始將瘦看作是美的標準之一。

…人們一度認為小腳的女人更美麗，因此女孩們將自己的腳用布條裹起來阻止它們繼續長大。

裹腳在 20 世紀以前的中國是很流行的做法。人們認為纏足後，女人們的步態更美。

…人們認為連眉（兩邊的眉毛連在一起）很漂亮。

在塔吉克斯坦，如果兩邊的眉毛能長的連起來，女人們會覺得這是件很幸運的事情。如果眉毛不能自然連起來，她們用一種草藥混合物畫一條線，將兩邊的眉毛連成一條線。

…豐滿彎曲的臀部最美麗。

對於牙買加的人來說，跳舞至關重要。大屁股的女人在跳舞時候可以充分扭動自己的臀部，人們認為這是最美麗的。

…女人將牙齒染成黑色很漂亮。

在 20 世紀以前，日本很流行這種做法，他們稱之為 Ohaguro——染黑牙。染黑牙通常由已婚的男士或女士來做。這種做法遵循了以黑為美的傳統。事實上，染黑齒可以防止牙齒腐爛！



材料 1.3

生活中的榜樣

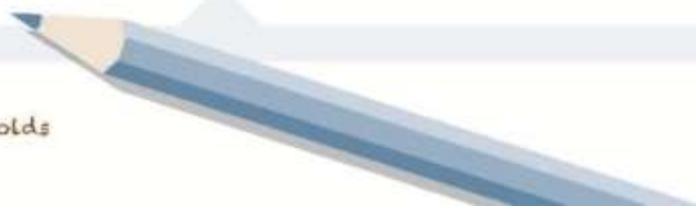
你的榜樣是誰？



我的榜樣是 _____

我認識他，因為

我非常喜歡他是因為





材料 2.1

很久很久以前



很久很久以前，有一隻老鼠名叫米莉。米莉最喜歡的事兒就是整天和朋友們待在一起瘋玩。她經常和朋友們一起在池塘裡游泳、去吃她最喜愛的乳酪。米莉最好的朋友叫吉莉。

吉莉會給大家帶來很多樂趣，讓大家笑聲不斷。但是，吉莉每次外出之前，都要盛裝打扮一番。她必須讓鬍鬚看起來完美無暇，把指甲塗得漂漂亮亮、毛髮梳得閃閃發亮。她喜歡偷偷看她媽媽買的雜誌《美麗慕斯》。她覺得只要讓自己變成雜誌和電視中這些美麗女鼠的樣子，她在學校裡就更容易與大家打成一片，而且也會交到更多的朋友。

在陽光明媚的一天，米莉、吉莉和朋友們約好一起去池塘游泳。米莉來到吉莉家門前，敲門叫她一起去。她等啊，等啊，然後一次一敲門。「吉莉！」她從窗戶外喊道。終於吉莉家的門打開了，吉莉的媽媽走了出來，看起來有點生氣。「我估計吉莉還在準備，」她說，「您為什麼不進去把她叫出來，我一早上都在打發她趕緊出門！」

米莉跑上樓，發現吉莉還在梳理自己的頭髮。「快點吧！」米莉說道：「我們肯定耽誤了一籬筐的好事兒了，你的頭髮看起來已經很好了！」，吉莉可沒這麼認為——她看上去不高興。「我可不能就這麼出門，你看我，毛髮這麼亂，看起來簡直像頭羊！」而米莉覺得她的朋友看起來已經相當「完美」了，並把自己的想法告訴了她。但是吉莉不聽。

「快點兒，吉莉！」米莉再次催促道。最後，米莉幫吉莉弄直了最後一點頭髮，吉莉在鏡子裡又審視了一眼，絡直了一根鬍鬚，終於

出發了。暖洋洋的陽光照在她們身上，她們高興地朝池塘邊跑去。

突然，吉莉被壹顆石頭絆倒了。「哎呀！」吉莉喊道「你還好吧，吉莉？」

「糟糕透了！」吉莉帶著哭腔說道。「看我的指甲！全毀了！」米莉看了下，發現吉莉的指甲油被劃掉一小塊。「別在意，」吉莉勸說道。「你回家就可以將它修補好。」

「但是現在我的指甲難看極了！」吉莉不高興地說道。「大家肯定會笑話我的。我現在必須得回去重新塗一下，你們再等我一會兒。」

「不行呀，我們已經晚了，你快點吧！沒有人會在乎的！」

米莉終於說服了吉莉繼續往前走。

她們來到池塘邊，大家見到她兩都很高興。米莉縱身一躍跳進了水中，濺起來一片水花！大家都笑了，連同救生員都笑了起來，只有吉莉緊張地向後倒了幾步，怕水花濺到自己身上。

「來吧，吉莉，該你了！」大家喊道。

「不，不行，」吉莉說，「我看你們就行了，我剛梳理了自己的頭髮，如果把頭髮弄濕了會很難看的。」

米莉和其餘的朋友們都竭力勸說吉莉，但是都沒用。

一整天，吉莉都坐在池塘邊，她把自己的爪子放進池塘裡，靜靜地看著別人。她非常渴望跳進水裡去，可是她擔心其他人會覺得自己很愚蠢。午飯時分，吉莉和大家一起吃野餐，米莉帶來了乳酪，但是吉莉一點都不吃，因為她害怕自己長胖。

在陽光下玩兒了一整天之後，大家都回家睡覺了。然而，米莉卻輾轉反側。她躺在那兒，想起吉莉不願意加入她們，而且看起來似乎也不像別人那麼快樂，她為吉莉感到遺憾。她應該怎麼幫助吉莉，告訴她保持自我會更快樂呢？她想啊想...





材料 2.2

「我喜歡自己」 預言家範本

完成「預言家」範本，寫出喜歡自己的八大點。最好其中的四點是關於外貌的。

不要摺疊這張紙，
請將它帶到下節討論課上。

	 	 	
 	I like my ... 	I like my ... 	 
 	I like my ... 		 
	 	 	





材料 3.1

找不同

插入美圖前後明星或模特的照片，附加一個單獨的列表用來列出兩張照片的不同之處。



原圖



修飾圖



原圖



修飾圖



材料 4.1

感覺很棒

活動資訊條

我再也不想去游泳了，因為我的膝蓋骨太突出。

我的頭髮很毛躁，別人的頭髮都很柔順。我應該把自己的頭髮拉直。

我的衣服看起來太幼稚了，別人看見肯定會嘲笑我的。

如果我不漂亮，我的朋友們就不會喜歡我。

朋友們都比我高！我覺得我再也長不高了。

如果我在學校不受歡迎，我將交不到任何朋友。

我的鞋子實在太難看了，人們會笑話我的。

或許我應該化化妝，讓自己看起來更成熟些？

這個電視劇中所有的人都是高高的、瘦瘦的。跟他們比起來，我真的很難看。

我姐姐說我穿上這件襯衫很難看。

我的肚子好大。我最好穿件寬鬆的T恤。

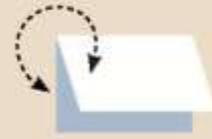
如果我不喜歡粉紅色，大家肯定會認為我不是個正常的女孩。



材料 4.2



「快樂做自己」 誓言卡範本





我承諾盡自己最大的努力來與他人分享所學的知識...

2)

1)

2)

1)

在「快樂做自己」課程中，我學習到

「快樂做自己」課程核心理念

美絕不僅僅只有一種表現形式。

內在品質和素養最重要。

學會欣賞自己的身體功能和外表都很重要。

保持自我很重要。每個人都是不同的個體，正是這些不同讓我們如此特別。

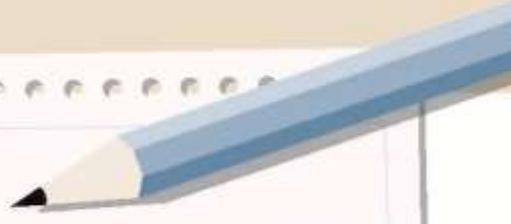
人們不會因為你的外貌或單純因為外貌而決定是否喜歡你。





材料 5.1

行動計畫範本



計畫步驟	建議	筆記
我們想要告訴別人什麼？	利用在「快樂做自己」課堂中一起想到和學到的知識。	
我們想要和誰分享這些知識？	小學生，朋友，家人，其他青少年團隊，來參加社區活動的人。	
我們如何鼓勵他人參與進來？	將T恤資訊用其他方法傳達出去，你能否把它寫進邀請函中呢？	
我們的行動計畫是什麼樣子的呢？	經營咖啡廳，舞臺表演，舉行女童軍會議，舉行派對，主持社區活動，利用學校集體活動和休息時間...	
行動計畫應該在哪裡實施？	「快樂做自己」課堂開展的地方，學校，社區，戶外，自己家...	
誰來執行？	給每人分配一項任務，確保每個人都參與進來。	
我們需要任何說明嗎？	想想你需要得到誰的說明或許可。	
我們需要什麼工具呢？	彩色筆，紙，食品，飲料，椅子，桌子，音樂，筆記型電腦...	

