

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



快樂做自己

**free
being
me**

11-15 歲女生活動課程



目錄

理事長的話.....	第 1 頁
快樂做自己 11-15 歲女生活動課程.....	第 2 頁
參加本活動課程之前的準備工作：密友與心靈寶盒.....	第 3 頁
快樂做自己活動課程第一課.....	第 4 頁
快樂做自己活動課程第二課.....	第 18 頁
快樂做自己活動課程第三課.....	第 24 頁
快樂做自己活動課程第四課.....	第 34 頁
快樂做自己活動課程第五課.....	第 41 頁
材料 1.1 全球各地的美.....	第 49 頁
材料 1.2 找不同.....	第 50 頁
材料 1.3 媒體偵探.....	第 51 頁
材料 2.1 形體自信即時新聞.....	第 52 頁
材料 2.2 友情書函.....	第 53 頁
材料 3.1 聯繫訊息.....	第 54 頁
材料 3.2 快速反駁.....	第 55 頁
材料 3.3 照鏡子.....	第 56 頁
材料 4.1 身體比擬語言腳本.....	第 57 頁
材料 4.2 資訊宣傳承諾卡.....	第 58 頁
材料 5.1 行動計畫範本.....	第 59 頁
材料 5.2 快樂做自己承諾卡.....	第 60 頁



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



快樂做自己

11-15 歲女生活動課程

關於快樂做自己活動課程

本活動課程專為 11-15 歲的女孩子編寫，讓您的團隊能夠有機會停下腳步，認真反思周圍繽紛的世界，思考周圍世界對於她們認識自己和理解他人的方式所產生的影響。她們會發現，在她們所處的這個社會中，無論是在媒體上，還是在她們所參與的其他事物中，人們鼓勵她們所追求之美，定義範圍其實非常狹窄。她們會發現，對於形象迷思的追求會產生許多不良後果。並且，所謂的形象迷思，實際上永遠無法達到。那些明星和模特兒，也只是在依賴化妝來維持形象。

參加本課程的學員可以暢所欲言，以多種不同的方式挑戰形象迷思。她們將會對自己的形體產生自信心，同時還會感到非常有趣。最後，快樂做自己活動課程鼓勵學員在所在的社區以身作則，與同齡人分享自己的學習體驗。

開展這些活動時，分組中可以只有女生，也可以男女生混合編排。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。所有範例均可經適當改編後供男女生混合組使用。

透過本活動課程，11-15 歲的女生將會瞭解：

- 1 她們生活的社會中存在著形象迷思（世界上其他人類社會群體中也同樣存在，儘管表現形式可能有所不同）。
- 2 形象迷思標準定義太過冗長、苛求，人們不可能達到這樣的標準（即使模特兒也是靠化妝來維持形象）。
- 3 我們，以及我們這個社會，為追求這種形象迷思耗費巨大。



其實，形象迷思可以有替代選擇！無論走到哪裡，我們都可以對形象迷思提出挑戰。並且，我們可以使用多種不同的方式質疑媒體、朋友和家人在此方面的言行。

使用快樂做自己活動課程

在您開始使用本課程之前，請認真閱讀服務員工作指南，並請要求其他各位服務員和志願者也要認真閱讀。服務員工作指南第 10 頁給出了本文件包中各個活動頁面的組織框架，用來為你開展好領隊工作提供支持。其中包括一些支持性提示和領隊建議。

鑒於快樂做自己是一項全球性的活動課程，全世界會有數以百萬計的女童軍像您的團隊一樣參加同類活動。透過分享您的團隊在快樂做自己活動中創作的資訊，您便成為全球自信心革命浪潮中的一個組成部分，並可以借此激勵數百萬年輕人發出自己的聲音，勇敢追求差異化，向單一化的審美觀進行挑戰。



請造訪 www.free-being-me.com 網站，分享您的團隊故事，與全世界其他快樂做自己活動團隊互聯互通。

已經參加快樂做自己活動並完成行動計畫且影響兩個夥伴的女童軍，可以獲得一枚快樂做自己活動徽章。該徽章是學員的巨大榮譽，並能幫助世界女童軍總會計算全球參加此項活動的人數。



參加本活動課程之前的準備工作：

密友與心靈寶盒

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。服務員工作指南第 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。

電影之夜

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 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)

為每位課堂服務員製作一條項鍊，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，服務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

快樂做自己活動課程

如果您曾遊歷世界，或者已然歷經歲月，您一定會瞭解，您所遇之人對於美的認知並不相同。那麼，為什麼這麼多人覺得自己應當力爭達到其所在社會的理想形象呢？在本期課程中，您會發掘出您所處社會的理想形象標準，然後揭示其形象迷思本質！您將發現此類形象迷思的根源所在，並會揭示為什麼追求此類形象迷思會為人們帶來真正的麻煩。

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
歡迎參加快樂做自己 - 活動宣誓 - 同意小組規章	15 分鐘	用來書寫小組規章的紙	與人協作、大膽發言、尊重他人的能力
全球各地的美	10 分鐘	材料 1.1 - 全球各地的美實情描述，真、假標識	決策能力、獨立判斷能力、文化理解能力
聚會壓力 - 定義形象迷思	15 分鐘	每組至少分配一份時尚/名流雜誌，並配備紙和筆	團隊精神、敏捷思維能力
形象迷思根源何在？	5 分鐘	鐘鈴或口哨（擇一）	敏捷思維、大膽發言能力
找不同	5 分鐘	材料 1.2，或者「多芬：女人的進化」(Dove Evolution) 影片(如有)	敏銳的觀察力
由外至內： 形象迷思的代價	20 分鐘	每個小組配一大張紙和數支筆	團隊協作、集體討論能力
個人挑戰任務 - 媒體偵探	5 分鐘	材料 1.3	調查能力、獨立性



第一課

歡迎參加快樂做自己活動課程

2 分鐘

召集大家圍成一圈，向小組介紹快樂做自己活動課程。

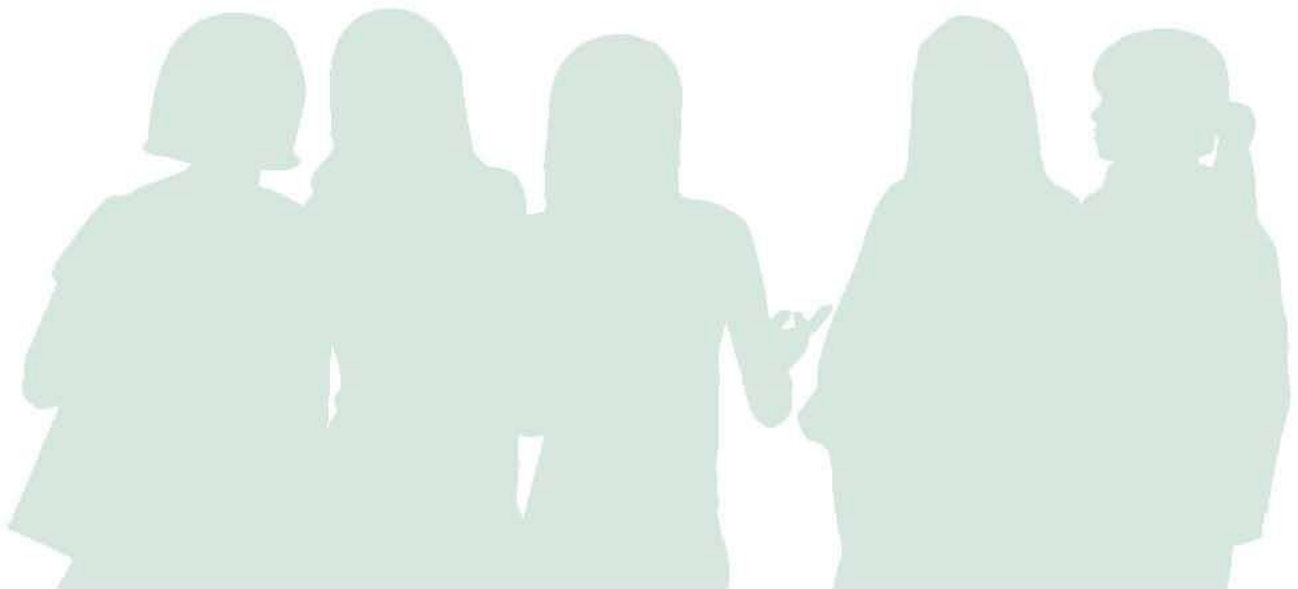
說明以下內容：

- 我們將會嘗試從事某些活動，幫助我們對自身形象增強自信心。對自己形象感到驕傲和高興，稱作形體自信。
- 歡迎您提出自己的創意理念，幫助自己和其他女生增強形體自信。
- 世界各地的女生都在參加快樂做自己活動課程。每個人都在分享從其他人那裡得來的訊息，開始進行一場女童軍形體自信革命！如果全世界所有的女童軍都參加本課程，那麼就會有一千萬女生正在改變著我們這個世界。
- 透過完成每期的相應活動，積極參與分享我們的資訊，您將獲得一枚快樂做自己活動徽章。

快樂做自己徽章



Welcome





活動宣誓

2 分鐘

活動效果

每名學員都同意大聲宣誓，表示願意積極、快樂地參加快樂做自己課程本期課程項目。大聲宣誓，意味著學員在參與活動過程中能夠更加開放，對培養自己的形體自信也會更有效果。



活動步驟

在您對快樂做自己活動課程介紹完之後，要感謝大家參加本課程，並號召大家大聲喊出她們參加快樂做自己第一節課程的熱情與願望。

為了參加快樂做自己本次的活動項目，為了能讓我們一路歡歌，大家準備好了嗎？興奮起來了嗎？如果是肯定的回應，則大聲喊準備好了！



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。

建議

- 記住，支持性提示（帶該符號  藍色文字）用來幫助您真正有效表達快樂做自己活動課程的關鍵訊息。只要能夠闡明該訊息的真正含義即可。
- 鼓勵每名學員都要參加宣誓活動。
- 為使此項活動更加歡快有趣，您可以讓大家在高喊「準備好了」的同時增加協調性的動作 – 例如，讓大家同時跳起或跳入圈中，或者讓每個人相繼揮手，形成墨西哥人浪。快樂做自己每節課開始都要舉行活動宣誓，有創意和形式多樣化是最好不過，何不徵求一下學員的意見呢？



小組規章討論

10 分鐘

在開始之前，先要制定一些小組守則，讓大家能夠感到舒服和彼此信任。徵求小組全體成員（包括小組服務員在內）的建議，在大家一致同意的基礎上共同制定小組規章。大家都欣然同意後，將其寫好，並在你們的團集會之處展示出來。

以下是一些範例：

- 我們將竭盡所能，積極參與，努力為小組做出貢獻。
- 我們會耐心聽取他人的意見。
- 我們會聽從服務員的指示和安排。
- 我們會始終善待彼此。
- 我們會尊重他人的意見。
- 如果遇到麻煩，我們會向服務員尋求幫助。

建議

- 對於學員而言，這是一個透過彼此溝通協調鍛煉自身領導能力的大好機會。鼓勵每個人都參加對話。
- 在快樂做自己活動課程的每期開始都要向小組成員提醒遵守小組規章。
- 如果您已有擬定好的小組規章，花時間與小組成員進行討論，看看有沒有需要更新或增加的內容。如果您並沒有擬定好的小組規章，可以參照其他女童軍課程中的活動規章。



全球各地的美

10 分鐘

活動效果

使學員理解，世界上並沒有唯一的完美形象標準。理想化的形象之美會隨著時代的變化或者由於所處地域的不同而有所不同。如果我們生活在另一個國家，或者另一個世紀，我們可能會追求一種完全不同的形象之美。



活動步驟

向小組成員說明，大家將參加一個遊戲項目，揭示世界各地、各時代的審美觀會有多麼的不同。

該遊戲的目的是找出世界各地、各時代的審美觀實情描述哪個是真，哪個是假。

（實際上，所有描述均為真！但是，在遊戲開始之前切勿告訴您的小組成員！）

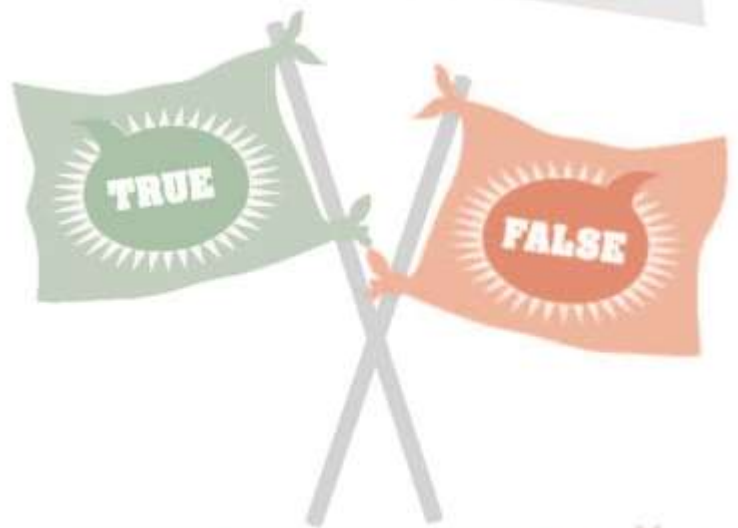
- 將聚會場所的一邊標示「真」，另一邊則標示為「假」。
- 大聲讀出材料 1.1 上您喜歡的審美觀事實描述（粗體字部分）。
- 每個事實描述讀出來之後，遊戲學員應當跑到會場中其認為是正確選項的一側。
- 在大家都做出選擇後，大聲讀出事實描述下面的訊息。
- 提醒大家不要盲目追隨別人，要有自己的主張和決定！

活動簡介

透過一個充滿活力的猜真猜假小遊戲，測試您對於世界不同文化、不同社會以及不同歷史時代形象美定義所瞭解的知識。

所需工具

展示全球各地的美實情描述的材料 1.1，真、假標識。



然後向大家發問



- ❓ 所有描述都是真實的，大家感到驚奇嗎？最讓人感到驚奇的是哪一個？

我們剛剛發現，世界各地的人類社會，無論是在過去還是在現在，對於什麼是美有著太多不同的觀點-現在，我們要來瞭解一下我們自己所處的社會是一個什麼樣的審美觀。



聚會壓力：定義形象迷思



15 分鐘

活動效果

使學員理解，形象迷思是她們所處的社會中認為「完美女孩」*所應具有的形象。這真正是一個迷思，是一個憑空杜撰的錯誤概念。因為，任何人都不可能達到那樣的標準。並且，將形象之美單一化本身就不正確。學員理解形象迷思的含義之後，就能夠開開心心地透過快樂做自己活動課程，以多種不同的方式對形象迷思進行挑戰。

活動簡介

規劃雜誌創刊派對賓客名單。利用雜誌和集體討論羅列出形象迷思所需具備的一系列外貌特徵。

所需工具

每組至少分配一本時尚/名流雜誌，筆和紙（每組一份）。

2) 製作一份「完美形象」女孩外觀特徵的清單？（7 分鐘）

在您的小組製作特徵清單的時候，將一大張紙鋪開，讓所有人都能看得到，然後在頂端寫上：「完美形象」女孩？

將小組成員召集起來，請學員分享自己對「完美」女性嘉賓所需具備的外觀特徵觀點。在大家分享觀點的同時，將大家描述的所有外觀特徵儘量全面、詳細地寫在該頁的標題下面。

「完美形象」女孩？

高挑-但不能過高
長腿-棕褐色
肌膚光潔無暇
平坦的褐色小腹
曲線優美的體形
大乳房
手、足偏小-但手指細長
面部勻稱
大眼，杏仁狀
牙齒潔白整齊
鼻子小巧
嘴唇豐滿
高顴骨

閃亮長髮，頂端順直，但有波浪…



活動步驟

1) 誰是「溢彩流光」(Gloss) 雜誌的完美形象嘉賓？（最多 5 分鐘）

請學員們分成若干小組。

向每個小組說明，她們現在就是新品牌高端時尚雜誌「溢彩流光」創刊派對活動的組織者。老闆要求她們組織一個光鮮亮麗的創刊派對，並擬定一份「完美形象」嘉賓名單。她希望所有嘉賓都能符合社會大眾對於「完美」形象女孩的審美觀。

您的老闆要求所有參加「溢彩流光」雜誌創刊派對的嘉賓都能符合社會公眾對於所謂「完美」形象女孩的審美觀。因此，您可以向老闆描述一下「完美形象」嘉賓所需具備的特徵，將您所能想到的「完美形象」特徵儘可能全面的羅列出來（例如嘉賓的頭髮、體形、身高和面容等等）。

要求大家儘可能將所有的「完美形象」特徵都列舉出來。

請每個小組選擇一本雜誌進行瀏覽，幫助其描述「完美形象」應當具備的特徵。



聚會壓力： 定義形象迷思(續)★

15 分鐘

建議

- 確保學員保持熱情，該鼓勵每個人都為製作完美形象女孩外觀特徵清單做出貢獻。
- 如果您能盡量全面列出完美形象女孩的外觀特徵，該活動會更加有趣，對於增強形體自信也更加有效。一份長長的外觀特徵清單顯示，所謂的形象迷思其實是多麼的狹隘和荒謬！它還能幫助學員清醒地認識到，任何人都不能達到所謂的完美形象標準。它是一個遊戲，同時也是真實的挑戰。
- 指出完美形象特徵之間的矛盾之處會非常有趣（例如玲瓏身段、平坦小腹和大乳房，或者細長腿和小腳之間的矛盾等）。
- 鼓勵大家盡量做具體、詳細的描述。例如，如果某個人說「牙齒好」，就問她具體好在哪裡？是潔白整齊還是別的什麼特徵等等。
- 對於意在表示某個「完美」特徵的回應要進一步追問詳細特徵，例如：「光潔無瑕的肌膚」比「完美肌膚」描述要好一些。
- 如果學員在總結觀點時存在困難，則請其將注意力集中到某些具體的特徵上來，比如「她的頭部/腿部/手臂是什麼特徵？或者她們的相貌特徵是什麼？」

3) 定義形象迷思 (3 分鐘)

在您製作完成完美形象外觀特徵清單之後，將表上記錄的每一特徵的具體細節向大家大聲宣讀。

- 因此，所謂的「完美形象」女孩應當是……（讀出表上列出的所有形象特徵）。

實際上，現實生活中根本就沒有這樣的「完美形象」女孩。換言之，我們稱之為形象迷思。

劃掉「完美形象女孩」？寫上「形象迷思」做替代。



向學員提問什麼是迷思？迷思定義：許多人相信但實際上卻是錯誤的一種觀點。

- 形象迷思是社會為我們描繪的「完美形象女孩」的特徵。但是，那不過是一個迷思。因為現實中根本沒有人能夠擁有那樣的容貌。沒有人能夠天然地同時具備那些特徵。

建議

- 為了能使活動生動有趣，在宣讀「完美形象」特徵的時候採用戲劇化的動作，突出表現形象迷思的狹隘、荒謬和不現實。
- 為了突出您的觀點，將「完美形象女孩？」標題用誇張的動作劃掉，代之以形象迷思。
- 記住，該活動「不是」對某人的相貌進行批評。闡明形象迷思，旨在使人們認識到，對於追求形象美的少男少女來講，現實社會往往向他們/她們傳遞了一個狹隘且不可能實現的訊息。
- 如果某位學員說某個人，例如某位明星或超模，就可能實現這種形象迷思則提醒大家，即使是明星，也是靠化妝或者整容手術才能做到。因為她們也不是完全符合形象迷思的標準。我們稍後會就這一問題詳談。



形象迷思根源何在？



5 分鐘

活動效果

使學員理解，形象迷思是經社會生活創作和加工後形成的產物。大家還能認識到，人們的理想化形象美會隨著時間的推移而發生變化，不同的文化背景之間也會有所不同。因此，並不值得刻意追求。



活動步驟

作為一個小組，舉辦一次生動活潑的集體討論。

由一位服務員向大家以此宣讀下面的問題，並鼓勵學員大聲喊出答案和觀點。您每聽到一個最佳答案（如下所示），就搖一次鈴，吹一次口哨，或者發出一聲滑稽的聲音。

當您感覺學員們已經表達出了要點所在，就迅速轉移到下一個問題，以保持興趣和活力。

建議

- 在整個快樂做自己活動課程中，確保不讓學員談論有關形象迷思積極方面的話題非常重要。因為如此一來會降低學員的形體自信心，進而增加其在形象美方面的壓力。而我們的目的就是要對此進行挑戰。

活動簡介

利用生動活潑的集體討論，揭示形象迷思的根源所在。

所需工具

鐘鈴或口哨（任選）。





形象迷思根源何在？

(續)



5 分鐘

? 1) 「設想如果溢彩流光雜誌創刊派對發生在 200 年以前，『完美形象』嘉賓還是現在這個樣子嗎？為什麼是或不是？」

最佳答案：不是！

例如，縱觀歷史，有多重不同的形象曾經被認為是美的象徵。例如，在歐洲文藝復興時期，大屁股和大肚子被視為美。在十九世紀，緊身胸衣在女性中非常流行，以此來達到細腰和豐臀的效果。您還可以回顧參考「全球各地的「美」實情」遊戲中的一些描述。

? 2) 「設想如果溢彩流光雜誌創刊派對在另一個國家舉辦，『完美形象』嘉賓還是現在這個樣子嗎？」

挑選一個與您所在國家非常不同的國家。

最佳答案：不是！

例如，在埃塞俄比亞，有些女人們在嘴唇上鑲嵌著大盤子。因為這在當地被認為非常的美麗。在北美洲，擁有棕褐色的皮膚被視為有吸引力。但在亞洲某些國家，女人的皮膚越白皙則越迷人。全球各地的美這個遊戲可以再次提供佐證。

? 3) 「你們認為形象迷思的根源在哪裡？」

最佳答案：

媒體、時尚產業、飲食/減肥行業、化妝品公司等……

? 4) 「你們在哪裡得知、聽到和看到過形象迷思？」

最佳答案：

朋友、家裡、媒體（電視節目、電影、雜誌、網路、廣告）、飲食行業……

? 5) 「你認為這種形象迷思訊息會讓你們這個年齡的人對自己的外觀形象產生什麼感覺？」

最佳答案：

長成某個樣子會有壓力，會感到身體不夠好，會對自己的形象感到擔憂和煩惱。

? 6) 「如果我們能夠讓自己變成形象迷思那樣的標準，媒體告訴我們會怎麼樣？」

最佳答案：

我們就會快樂、有人愛、成功、富有、出名……

? 7) 「如果能夠達到那樣的標準，你們以為上述這些真的會發生嗎？」另一個思路：那些最接近形象迷思的名人，她們都在享受完美的生活嗎？」

最佳答案：不是！

這些東西不可能都會發生，況且任何人都不能天生就具有形象迷思那樣的容貌。即使是模特兒和名人，她們儘管最接近形象迷思，也並不能享有完美的生活。例如，她們在人際關係和職業方面會出現問題，還經常會遇到個人隱私方面的麻煩。





找不同



5分鐘

活動效果

讓學員理解形象迷思不可能實現。即使是模特兒和名人也不能完全符合形象迷思標準。她們在雜誌和廣告裏的形象通常來自於化妝或是數位修圖的效果



活動步驟

現在我們就來思考雜誌（包括「溢彩流光」雜誌）和其他媒體所使用的圖片。我們將會對電腦技術在這些圖片形象中發揮的作用及以及媒體如何能夠維持形象迷思進行探討。

在小組活動中任選下面一種：

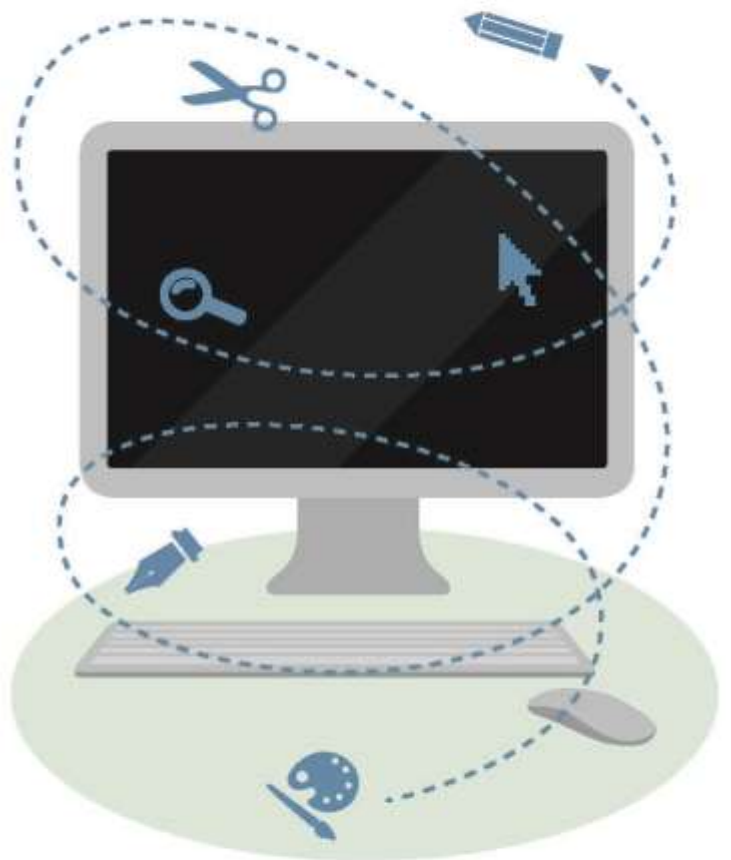
- 1) 使用材料 1.2 對比圖片中數位修圖前、後的形象，儘量找出不同之處。
- 2) 觀看「多芬:女人的進化」影片，並記錄下模特兒形象從開始到結束期間發生的所有變化。您可以將「多芬:女人的進化」影片播放兩次，以便大家有機會找出第一遍沒有發現的內容。

活動簡介

利用影片或圖片，讓學員指出化妝或數位修圖前、後的區別。

所需工具

材料 1.2、「多芬:女人的進化」影片（www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U）（如有）。



然後向大家發問

- 1) 在您瞭解到即使是模特兒和名人也需要化妝之後，您有什麼感覺？是因為人們覺得她們還不夠美麗嗎？
- 2) 形象迷思真的是理想化之美嗎？有沒有其他途徑變得美麗而特別呢？

請學員與朋友交流，給她們時間討論為什麼她們認為形象迷思不可能實現。這是女孩子們率先質疑形象迷思的一個機會。

我們在快樂做自己將來的課程活動中會繼續探討一些這方面的觀點。



由外至內：形象迷思的代價



20 分鐘

活動效果

使學員考慮追求形象迷思的所產生的代價：如何使世界各地的年輕人情緒低落，如何阻礙年輕人發揮潛能，以及如何對當地和全球社會群體造成負面影響等。

活動簡介

使用一個人體輪廓，讓學員們共同發掘追求形象迷思所產生的各種負面影響。

所需工具

紙和筆。



活動步驟

1) 發掘內部和外部代價 (10 分鐘)

將學員分成若干小組，每個小組發給一大張紙，用來畫出一個人體的外形輪廓，每組畫一個。

我們已經討論了形象迷思及其根源。現在，讓我們思考一下人們追求形象迷思所須付出的代價。換言之，如果人們對自己的形象感到有壓力，想要做出改變，追求形象迷思，那麼會對她們產生什麼危害呢？

內部危害

集體討論個人追求形象迷思帶來的危害，並將其寫在人體輪廓線之內。她們的感受如何？她們可能會錯失些什麼機會？哪些事可能做不好？或者哪些東西不能盡情享受？例如，她們可能會因自尊心低或缺乏自信而不敢去游泳。儘量找出這方面的代價或危害，越多越好。

造訪每個小組，鼓勵她們儘量在人體輪廓內多填內容。人體輪廓內填寫個人代價示例如右圖。

自尊心低、
對自己能做的事情沒有信心、身體形象煩惱、
上課注意力難以集中、
學習成績不好、
參加派對時沒有樂趣、
不想運動、朋友之間相互猜忌、
感到疲勞、無論什麼事都實現不了、
總因擔心自己的形象畏縮不前、
對不符合自己審美觀的人進行嘲笑（或被人家嘲笑）、
花費大量金錢和時間購買和使用美容產品、
吃一些對自己健康不利的飲食、認為自己不如別人形象好並為此感到悲哀。



由外至內：形象迷思的代價

(續)



15 分鐘

外部危害

- 現在我們要您思考，如果人們追求形象迷思，會為當地和全球社會群體帶來什麼樣的危害？例如，如何對學校裏的學生關係產生負面影響？如何對年輕人敢為人先、勇於革新和對影響自身之事大膽發聲的自信心產生負面影響？在人體輪廓外部寫下追求形象迷思可能會為社會群體造成的各種代價。

人體輪廓外填寫社會群體代價示例如下：



建議

- 給小組時間，讓大家提出自己的觀點。如果女孩子們能夠談出自己在這方面的切身經驗，該活動會達到最佳效果。
- 如果某些小組遇到困難，則使用本頁給出的範例做參照，並在其提出自己的見解時給予肯定。
- 鼓勵大家團隊合作，盡可能多地找出此類代價。找出來的代價越多，則該活動對提高其形體自信效果越好，也越能增強其領導技能。
- 因此，在此項真正由女孩主導的活動中，要確保每個學員都要寫下至少一條追求形象迷思可能產生的代價。要求每個學員大膽說出心聲，保持對該事項的關注，並有機會在公共場合講明，形象迷思並非良好事物，不值得去追求。





由外至內：形象迷思的代價

(續)



15 分鐘

2) 放棄「形象迷思」!(10 分鐘)

- 請求學員與小組全體成員分享自己因追求形象迷思造成的一些危害。
- 現在，請學員大聲喊出下面這些問題的答案：

問題



- 那麼，是誰在形象迷思中受益呢？
建議答案：飲食業、媒體、時尚業。
- 看看我們找出來的這些內部/外部危害，例如……,你們個人在形象迷思中受益了嗎？
沒有！

- 我要辭職！請學員們裝作要辭去「溢彩流光」雜誌工作的樣子，顯示大家公開反對形象迷思……

因此，您決定離開「溢彩流光」雜誌，因為它鼓勵人們追求形象迷思，而您對此並不贊同。您正在籌畫您自己的雜誌，該雜誌能夠在快樂做自己下一期課程中幫助人們自由自在地做真實的自己。

鑒於您要離開「溢彩流光」雜誌，您在臨走之際想要對老闆說些什麼？是時候該告訴她為什麼您認為追求形象迷思毫無意義了。獨自思考幾分鐘，然後說出您要對她說的話。您可能會想到我們剛剛在「內部/外部代價」活動中發掘出來危害。

給學員們幾分鐘的時間，讓她們經過獨立思考後說出想說的話
請學員們輪流以戲劇化的形式向其小組聲明：「我放棄形象迷思，因為我不贊同它！」。如果您有時間，邀請小組成員與大家分享她們的一些觀點。

建議

- 鼓勵學員帶著興趣參與此項活動，可以設想大家魚貫湧出「溢彩流光」辦公室的情景。
- 確保每個學員都有機會在朋友面前宣佈自己的聲明，並確保聲明中包含其不贊同形象迷思的內容。

您告訴老闆為什麼不追求形象迷思非常重要，這點做得很好。我們希望每個人都能自由自在地做真實的自己。當我們自由自在做真實自己的時候，我們就能夠做自己愛做的事，關愛自己和他人，盡情享受身體的各項機能。





個人挑戰任務：媒體偵探

5 分鐘

活動效果

使學員利用生活實例進行挑戰形象迷思的實踐活動。



活動步驟

個人挑戰任務說明：

- 在您回來參加快樂做自己下一節課程之前，我希望您先做一個媒體偵探，找到並揭露您在現實社會媒體中遇到的一個形象迷思實例。將上述實例內容粘貼在講義資料中，寫下您不贊同它的理由，並將其帶到快樂做自己的下一節課程中來。

向您的學員展示您的講義資料背面，請她們寫下以下各個問題的答案，以便在下一節課程中分享。

問題



- 「形象迷思是騙人的把戲，因為……」
- 「形象迷思不值得追求，因為……」

建議

- 學員可能不習慣在兩節課程之間獨自去做個人挑戰任務，向她們解釋，在參加快樂做自己活動課程過程中，大家都要接受一些不同類型的挑戰。但是這些挑戰都會非常有趣，並能真正幫助她們為自己 and 他人樹立形體自信。

活動簡介

在家中，學員在快樂做自己下一節課程開始之前，找出一件現實生活中關於形象迷思的實例，並練習說明為什麼追求形象迷思是個有害觀念且不可能實現。

所需工具

材料 1.3.





第二課

快樂做自己活動課程

兒童和青少年每天都要受到各類媒體資訊和影像的狂轟濫炸。特別是電視節目、廣告和雜誌，它們一直在不遺餘力地向兒童和青少年灌輸著所謂的形象迷思，迫使大家去追求它。研究證明，面對著雜誌上的「完美形象」，會使人降低形體自信心。本期課程為學員提供一個率先挑戰形象迷思的機會，讓學員製作一部電視作品來揭露形象迷思背後的真相，並創作一部自己的雜誌大力宣傳形體自信。

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
活動宣誓	2 分鐘	無	大膽發言的能力
媒體偵探詰問	5 分鐘	媒體偵探個人挑戰講義(已完成)	分享觀點、提供資訊能力
製作您自己的媒體 - 形體自信即時新聞 - 雜誌封面	30 分鐘 30 分鐘	材料 2.1、每個小組一張紙 每人一張紙、彩色筆和其他美術工具	團隊協作、創造力和在觀眾面前表演/演講的才能。
個人挑戰任務： 友情書函	5 分鐘		創造力、訊息解釋能力

¹ Stice, E., & Shaw, H. (1994)：媒體纖瘦女性造型的負面影響及其與暴食症之間的關聯（《社會和臨床心理學》第 13 期， 288-308 頁。）



歡迎來到第二次討論課

活動宣誓



2 分鐘



活動效果

每名學員都同意大聲宣誓，表示願意積極、快樂地參加快樂做自己課程本節課程項目。大聲宣誓，意味著學員在參與活動過程中能夠更加開放，對培養自己的形體自信也會更有效果。



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

在您對快樂做自己活動課程介紹完之後，要感謝大家參加本課程，並號召大家大聲喊出她們參加快樂做自己第二節課程的熱情與願望。

為了參加快樂做自己本節的活動項目，為了能讓我們一路歡歌，大家準備好了嗎？興奮起來了嗎？如果是肯定的回應，則大聲喊「準備好了」！

“YES I AM!”



分享個人挑戰任務：媒體偵探

5 分鐘

活動效果

使學員理解，形象迷思在她們這個社會無處不在。但是，她們可以對其提出挑戰，告訴人們形象迷思其實根本就無法做到，並告訴人們形象迷思為什麼不值得去追求。

活動簡介


透過激情對話分享學員的形象迷思實例和挑戰故事，在活動進行過程中不斷交換圖片。

所需工具

學員收集的形象迷思實例。



活動步驟

 謝謝大家，大家的偵探工作做的非常出色。你們提供了大量的形象迷思實例！現在，你們就有機會將自己關於形象迷思的認識彼此進行分享。

請每個人在室內自由走動。當您大聲喊「分享！」大家就立即停下來與她看見的第一個人交談。每個人均應：


將其發現的形象迷思實例圖片舉起來，然後大聲讀出其寫在圖片背面的聲明：

「形象迷思不值得追求，因為……」

「形象迷思是騙人的把戲，因為……」

兩分鐘之後，大聲喊「交換！」。正在交流的兩個人應當彼此交換圖片，然後各自走開，找一個新人進行交談。同樣是高舉各自的新圖片，大聲讀出寫在圖片背面的聲明。室內應當是熱情洋溢，話聲不斷！

感謝學員們分享自己的實例。

 我們已經看到，媒體經常散佈形象迷思方面的訊息。但是，其實它們並非必須那樣做。接下來，您將有機會盡情表達您的心聲，改變媒體形式，使媒體能夠促進人們的形體自信，取代其形象迷思宣傳。





舉辦自己的新聞發佈會

1) 形體自信即時新聞



30 分鐘

活動效果

讓學員挑戰形象迷思，並用自己的語言闡述積極的替代性解決方案。



活動步驟

1) 製作一份媒體聲明 (15 分鐘)

此項活動為您提供共同協作的機會，並能使您的創造力大迸發。

記得在上一節課程中，您已經決定離開「溢彩流光」雜誌。現在，您要製作一份媒體聲明（即，發送給媒體的一則消息），告訴世人您為什麼決定離開「溢彩流光」雜誌，以及為什麼您認為追求形象迷思純粹是浪費時間！

您製作的媒體聲明應當包含以下三項內容：

- 告訴其他少男、少女形象迷思是什麼，以及它一直以來如何對我們進行引誘和蠱惑。
- 告訴大家試圖達到形象迷思標準會造成的危害，以及您為什麼決定離開「溢彩流光」雜誌。
- 向少男、少女提供您的建議，告訴她們/他們在抵禦形象迷思壓力時可以怎樣說、怎樣做。

媒體人如果需要向別人表明自己觀點，需要採用明確、有力的溝通方式。在您製作自己的媒體聲明時，要確保已經真正清楚自己將要說出去的那些話。確保使用清晰明確的表述，向您的聽眾表明為什麼您不贊同形象迷思。您可能會回顧我們在內部/外部代價活動中發掘出來危害，並將其納入到您的聲明之中。

我們會給您一些時間讓您準備自己的媒體聲明。然後，您將主持一場新聞發佈會，向世界宣佈您的觀點。

活動簡介

透過舉辦新聞發佈會宣佈離開「溢彩流光」雜誌的原因，學員開開心心地鍛煉自己的領導才能，告訴世人為什麼不應當追求形象迷思。

所需工具

材料 2.1 - 每個小組一張

給學員 15 分鐘時間，讓她們分組準備各自的媒體聲明。分發材料 2.1，不要單純地逐字解讀，要幫助她們形成自己的觀點。

2) 主持新聞發佈會 (15 分鐘)

請每個人向其小組的其餘成員宣讀/演示自己的媒體聲明。大家應當在屋子前面坐成一個長方形。

要讓每個人都參與進來，讓觀眾扮演記者，快速記下在觀看該新聞發佈會過程中爆出來的關鍵訊息。

確保在每個小組成員結束新聞發佈會之後都要報以熱烈的掌聲。

非常有趣和富有創意的媒體聲明！太棒了！有人願意分享在觀看新聞發佈會過程中寫下來的訊息嗎？在對形象迷思提出的挑戰中，你們最喜歡那一個？

建議

- 如果小組在進程中需要一些鼓舞，可以嘗試材料 2.1 中的思路。
- 如果小組群體很大，在進行新聞發佈會時可將其一分為二，讓每個人對著一半成員表演。



2)雜誌封面

30 分鐘

活動效果

讓女孩子們都瞭解，相對於追求形象迷思，其實有其他非常好的替代選擇。

活動簡介

學員透過製作自己的雜誌封面，推動發展形象迷思的替代性選擇。

所需工具

每個學員一張紙、若干彩色筆和其他美術工具。



活動步驟

現在，你們已經離開了「溢彩流光」雜誌，並已決定創辦自己的雜誌。這將是一本能夠幫助女孩子認可和欣賞自己體貌形象的雜誌。

你們面臨的挑戰是要集思廣益，共同製作該雜誌的封面。

1) 設計會議 (10 分鐘)

您的雜誌小組所需的雜誌封面設計時間快用完了！趕快共同努力制定這個方案。

要求各小組對以下三項內容加以考慮：

- 圖片：**您會選用什麼樣的圖片用來表明人們的形象千差萬別？
- 頭條：**您的頭條故事是什麼？對於少男、少女如何增強形體自信，應提供兩條以上建議。
- 雜誌名稱：**您的雜誌名稱如何才能鼓舞、激勵和促進人們的形體自信？

2) 雜誌封面個人觀點 (10 分鐘)

編者已經決定，每個人都要提供自己設計的雜誌封面，幫助確定雜誌封面的內容和表現形式。

請每個學員按照小組的設計原則為該雜誌提供自己設計的封面，儘量開拓視野、富有創意。要確保所創作的封面包含在設計會議上協商好的三個要素（圖片、頭條和雜誌名稱）。

3) 匯報 (10 分鐘)

請設計小組將其為該雜誌創作的封面設計成果張貼在牆上。

請各個小組成員輪流提出自己的見解，如果時間允許，既可以針向更大規模小組成員的作品提出見解，也可以向其他小組成員的作品提出見解。提醒學員在談論時圍繞設計會議上協商好的三個要素（圖片、頭條和雜誌名稱）進行。

在每個小組成員都已經發言之後，對它們的觀點增加詢問以下內容：

謝謝大家的創意，非常的棒！



問題

- 您為什麼選擇那些圖片呢？它們怎樣幫助您表明形象迷思的替代選擇呢？
- 您是如何認為您的頭條故事能夠幫助少男、少女瞭解形象迷思不現實，或者瞭解追求形象迷思會產生危害的呢？
- 您的雜誌名稱如何幫助少男、少女瞭解不用理會形象迷思宣傳的呢？

如果學員們希望在雜誌封面上多花一些時間，則鼓勵她們將其帶回家繼續創作。



個人挑戰任務： 友情書函



5 分鐘



活動效果

學員加強對形象迷思的理解。為什麼形象迷思不可能實現，以及為什麼形象迷思不值得去追求。然後將該心得與某個朋友分享。

活動簡介

在兩節課程期間，朋友之間彼此互寫友情書函，鼓勵朋友不要試圖追求形象迷思。

所需工具

材料 2.2 - 每個學員一張



活動步驟

分發材料 2.2

從現在到下一節課程期間，您面對的挑戰就是向您生活中真實的朋友寫一封書函。在信函中您要鼓勵您的朋友不要試圖追求形象迷思。您要在信函中說明以下內容：

- 為什麼您認為追求形象迷思會帶來許多危害。
- 為什麼您認為追求形象迷思不可能達到目的、實際上沒有人能有那樣的相貌！
- 告訴您的朋友在抵禦形象迷思壓力時可以怎樣說、怎樣做。

記住要圍繞該訊息闡述，不可談論您朋友的相貌。切記，您的目的是幫助朋友能夠自由自在地做真實的自己！

核對確保每個人都理解自己需要做什麼。

請學員將友情書函帶到下一節的活動中。

建議

- 學員應當向其生活中的真實朋友寫信。只要是生活中真實的朋友即可，可以是年齡小一些的女孩子、同一女童軍團體的成員或者其他任何人。





第三課

快樂做自己活動課程

作為女童軍，我們的行動是一項根植於友誼、成長於社區並在全球分享之運動的組成部分。在本節課程中，學員們將會發現，她們不但能夠透過挑戰形象迷思解放自己，還能透過挑戰形象迷思解放自己的朋友，實現真正的改變。

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
活動宣誓	2 分鐘	無	大膽發言的能力
友情書函詰問	5 分鐘	友情書函(已完成)	在他人面前講話能力
友情任務	40 分鐘	1.材料 3.1 - 將裁減下來的訊息條折疊好 2.若干大張的紙或紙板、剪刀、粗筆。 3.材料 3.2 - 裁剪好的訊息條 4.厚紙板、圓形物品（例如眼鏡片）、安全別針、筆、顏料和其他繪圖材料、膠帶。 5.便利貼、筆若干	團隊協作能力、快速思考能力、大膽講話能力、創造力。
個人挑戰任務： 照鏡子	5 分鐘	材料 3.3 - 每人一張	自信心、積極人生觀



歡迎來到第三次討論課

活動宣誓



2 分鐘



活動效果

每名學員都同意大聲宣誓，表示願意積極、快樂地參加快樂做自己課程本節課程項目。大聲宣誓，意味著學員在參與活動過程中能夠更加開放，對培養自己的形體自信也會更有效果。



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

讓小組成員圍成一圈。感謝大家參加本課程，並號召大家大聲喊出她們參加快樂做自己第三節課程的熱情與願望。

為了參加快樂做自己本節的活動項目，為了能讓我們一路歡歌，大家準備好了嗎？興奮起來了嗎？如果是肯定的回應，則大聲喊「準備好了」！

“YES I AM!”



分享個人挑戰任務： 友情書函



20 分鐘

活動效果

使學員們加強對形象迷思會帶來危害的理解，並鍛煉在持有不同意見的人面前講話。



活動步驟

- 感謝大家向自己的朋友寫友情書函！現在，您將有機會與大家分享您的書函，在小組中將書函內容大聲地讀出來。
- 請大家分成若干小組。

- 每個人均應輪流宣讀自己的書函內容。記住，每個人的書函中都融入了寫信人大量的思考。因此，我們應當表示衷心地支持。在每個人宣讀結束之後，我們都要報以熱烈的掌聲。當某個人宣讀完書函之後，告訴她您最喜歡她寫的哪點內容！

以下幾點對於小組成員非常重要：

- 認真傾聽小組成員宣讀書函。
- 透過熱烈鼓掌和談論書函中喜愛的內容對小組成員宣讀的書函表示欣賞。

在活動進行過程中，服務員應當造訪每個小組，對她們表示肯定，並感謝她們做出的卓越努力。

活動簡介

利用前一節個人挑戰任務中所寫的友情書函，學員們在小組成員面前大聲宣讀書函內容，藉此相互支持和鼓勵，避免追求形象迷思。

所需工具

友情書函。

- 在書函宣讀完畢後，將大家召集為一組，並提問：

問題

- 寫此書函感受如何？
- 對於形象迷思的危害您有什麼新的想法嗎？
- 這項活動使您想出新主意幫助朋友增強形體自信了嗎？

- 如果可能，將這些書函收集起來，並將這些書函在整個快樂做自己活動課程期間進行展示。



友情任務

40 分鐘

活動效果

使女孩子們率先挑戰形象迷思，發展大膽講話能力，從而成為社會中的形體自信楷模。



活動步驟

上一節課程中，我們發現形象迷思更多是由雜誌、廣告等媒體鼓勵和推動。您是否知道，您每天與朋友和家人之間的談話交流同樣可以促進形象迷思傳播。本節課程就是要鍛煉您如何率先幫助您認識的人脫離形象迷思。

您將面對若干個不同的任務，透過大家的共同協作，利用自己的領導能力和知識，說服您的朋友、家人和您社區中的其他人，不要抱有追求形象迷思的有害思維。

- 在你們的聚會場所建立若干任務基地，將其做為獨立的活動區。如果有比較大的室外空間，利用此機會將活動轉移到室外。
- 每個任務基地至少應當有一位服務員，由其向小組成員說明需要做哪些事項，並在小組成員完成挑戰過程（需十分鐘）中提供支援。
- 將整個組劃分為五個小組（每個任務基地有一個小組）。

注：每個學員需要嘗試完成以下三個核心任務：聯絡、美麗泡泡和快速反駁。如果某個小組成員較多，您可能希望增加以下兩項任務：授予徽章、偶像遊戲。

- 將每個小組分派到其第一個任務基地。要求小組成員至少造訪上述三個核心任務基地（以星標標明），每隔十分鐘移動一次。

活動簡介

透過在聚會場所內設立的各類不同的「任務基地」，學員們興趣盎然地練習如何以口頭方式挑戰形象迷思，幫助其自己和朋友自由自在地做真實的自己！

所需工具

按每個任務準備所需物品。任務說明寫在獨立的頁面上，分發給每個任務基地的服務員。

每個任務基地都有一項需要完成的挑戰性任務。任務基地說明見以下頁面。利用材料 3.1 和 3.2 為完成這些任務提供支援。

一旦每個人都完成了至少三個核心任務之後，將大家重新召集在一起。

做的很棒！你們都嘗試了採用多種方式幫助朋友和社區裏的其他人認識到其實沒有必要追求形象迷思，每個人的價值恰恰在於其與眾不同！



問題

- ❓ 您最喜歡的反駁說辭是什麼？
- ❓ 什麼能夠幫助您將練習過程中使用的交談內容帶入到真實的生活中來？

建議

- 要確保每個人都參加到活動中來，讓大家能夠聽到她的聲音，以便每個人都有機會基於自己的立場反駁形象迷思，並在朋友圈和社區中帶頭實踐。



任務一：連絡★

10 分鐘



活動步驟

你們的任務是輪流幫助一位朋友，說服她追求形象迷思是個有害觀念，並且不可能實現。

你們每個人都會收到一位朋友發送的文字訊息或者電子郵件。您的朋友將會告訴您，她為自己的相貌感到難過，因為不符合形象迷思描述的標準 - 您需要對此給予答覆，對形象迷思提出質疑，並告訴她應當相信自己的與眾不同。

例如，您的朋友可能會在文字訊息中說：「我感覺今天太胖了，考慮不想去參加今天的舞蹈課了。」您會用什麼話來表明您不贊同形象迷思呢？您會用什麼話來告訴她您認為她的價值恰恰在於她的與眾不同而跳舞的重要意義則在於能讓人感到快樂和學會如何跳舞呢？

從您的學員那裡得到一些回饋訊息。

某些回饋可能會包括：「我認為你的價值恰恰在於你的與眾不同」；「舞蹈課就是為了給人帶來快樂和讓人們學會如何跳舞，與你的相貌沒有關係」；「總是擔心自己的相貌是在浪費時間，因為你會錯失很多快樂」。

我希望你們每個人都挑出一條訊息來送給我。我會把它讀給小組成員聽。然後，你們的任務是針對朋友的文字訊息做出答覆，表明自己不贊同形象迷思。

每個學員都應當：

- 挑選一條訊息送給服務員，由其向小組成員宣讀。

活動簡介

學員對其收到的來自一位心有困惑的朋友的文字訊息或電子郵件給予答覆 - 其任務是透過說服這位朋友不再追求形象迷思，為這位朋友提供支援。

所需工具

裁剪好的訊息條，折疊好放入帽子，或者放在桌子上。

- 向小組提供回饋，告知小組其將在對朋友的文字訊息答覆中勸說和幫助朋友摒棄形象迷思。
- 收到學員提供的回饋之後，邀請小組其他成員對如何勸說朋友提供見解，然後轉移到下一個人。

建議

- 大聲宣讀學員對朋友文字訊息的答覆，會突出學員的重要性，對於增加其形體自信大有幫助。
- 如果您能使用手機，像現實生活中一樣用手機收發短信和郵件會非常有趣！
- 您或許會覺得有必要提醒學員，如果有誰收到騷擾短信，一定要告訴成年人。如果是在某個網站上見到類似訊息，也要舉報這個網站。



任務二：美麗泡泡



10 分鐘



活動步驟

該任務為您提供一個宣傳抵制形象迷思和透過與世界分享訊息帶頭反對形象迷思的機會。

您將有機會製作一條具有自己特色並希望與世界各地其他年輕朋友分享的文字短信，告訴別人為什麼形象迷思純粹是在浪費時間，為什麼人的容貌不是生活的全部。

要求每個人都畫出一個大大的對話泡泡，並將其剪下來，然後用大字體將其質疑形象迷思並想告訴世界各地年輕朋友的話語寫在上面。

大家完成之後，每個人都要舉起自己的對話泡泡，並向小組其他成員大聲讀出上面寫的話。為什麼不將每個學員的照片或影片與她的對話泡泡關聯在一起呢？

分享它吧！

- 您可以透過 www.free-being-me.com 網站分享您的對話泡泡，這樣，您就真的能夠將自己的建議分享給全世界的女孩子。
- 將您的泡泡訊息帶回家中，儘量以多種方式多次與人分享。

活動簡介

學員們在巨大的對話泡泡上寫上自己的訊息，用來勸說世界各地的其他兒童和青少年不要將注意力放在形象迷思上。

所需工具

若干大片紙或紙板、剪刀、粗筆。





任務三：快速反駁



XX 分鐘



活動步驟

- 與別人交流思想和感情真的非常重要。但是，有時我們過分關注一個人的相貌，而輕視了其內在的真正品質。這就導致了形象迷思的盛行！本次任務為我們提供的機會是，鍛煉我們在阻止形象迷思傳播蔓延時應當怎樣說和怎樣做。

將寫有語句的圖版反放在地面上，亂序擺放。

- 您的任務是要快速反駁被權杖投中的語句，阻止某人說出支持形象迷思的話來，並使其反思曾想說出的話。

例如，如果某人說：「難道你不覺得那個女孩子太胖不適合穿游泳衣嗎？」那麼您怎樣對她表明您不贊同這種形象迷思觀點呢？您怎樣告訴她您認為那個女孩正是因為其與眾不同才能顯示其價值且批評別人的相貌是不良表現呢？

從您的學員那裡得到一些回饋訊息。

某些回饋可能會包括：「我認為她的價值恰恰在於其與眾不同」；「游泳就是要給人帶來快樂，讓人享受戲水的樂趣，與你的相貌無關」；「操心別人的相貌是在浪費時間，我不贊同貶低別人。」

- 現在，我們就要您開展此項鍛煉。你們每個人將輪流將權杖投到其中的一句話上。我會將被投中的那句話大聲讀出來。投出權杖的那個人應當對被投中的那句話迅速進行反駁。然後，其餘的小組成員可以幫助想出其他可行的反駁用詞。

您做出的每個反駁均應包含表明您不贊同形象迷思的內容。

活動簡介

當學員將權杖放到一個語句上時，其所面臨的挑戰就是要快速想出反駁這句話的措辭，藉此鍛煉學員對現實生活對話中聽到的話進行快速反駁。

所需工具

若干語句、用於拋投的權杖（例如玩具豆沙包、塑膠幣、小石子等）。

學員輪流向地上擺放的語句圖版投擲權杖。服務員應當將學員用權杖投中的語句大聲讀出。

鼓勵大家互相幫助，向大家解釋說明，作為一個小組，目的是要擊中圖版上的全部數字，並在規定的時間內，盡可能多地反駁擊中的語句。





任務四：授予徽章(選做)

10 分鐘



活動步驟

- 追求形象迷思的危害之一即是讓每個人感到需要相貌雷同，從而阻礙人們認識和欣賞自己與眾不同的獨特個性。

透過為您的朋友製作一枚「我是唯一」徽章，提醒她上述危害。您也可以採用您自己想到的其他方法，幫助您的朋友記住她是多麼的與眾不同。

請學員們使用圓形物品畫一個圓，並將其剪成一個圓卡片。在卡片上畫上或塗上「我是唯一」口號，並進行裝飾，然後用安全別針別好。

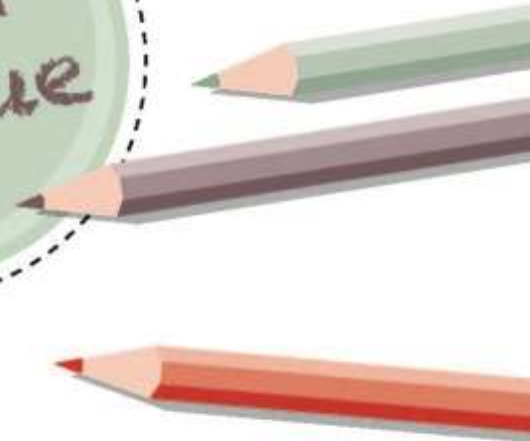
- 將以上做好的徽章送給您認為需要該訊息的人。記住告訴她您為什麼給他這枚徽章，因為追求形象迷思是個有害觀念。形象迷思裏的標準不可能實現，而您的朋友正是因為與眾不同才會活得精彩。

活動簡介

學員為朋友製作一枚徽章，提醒她她有自己的獨特氣質，是多麼的與眾不同。

所需工具

厚紙板、圓形物品（例如眼鏡片）、安全別針、筆、顏料和其他繪圖材料、膠帶。



建議

- 告訴學員們，如果她們沒有完成徽章製作，可以在本節課程結束後將其帶回家中繼續設計。



任務五：偶像遊戲(選做)

10 分鐘



活動步驟

在您的生活中您尊敬並想模仿的對象是誰？可能是您的朋友、您的媽媽或姐姐、您的某位老師、您社區內的某個人或者某個名人。您尊敬他們/她們，是因為他們/她們為其他人帶來了更加美好的生活，或者因為他們/她們能夠最大化地把握住了自己在生活中的各種機會。

- 一旦學員在腦子裏有了人選，就將便利貼發給她。讓學員寫下這個人最傑出的三個特徵。提醒大家，要考慮這個人的獨特個性以及他/她做了些什麼事，而非其容貌長相。學員應當將自己寫好的便利貼秘密放好。

偶像特徵清單：勇敢、風趣、關心他人、唱歌迷人、總愛笑……

- 現在，任選下面一種遊戲：

偶像貼標籤遊戲：

貼標籤遊戲。指定某個學員為「偶像標籤」，讓其在其他小組成員後面追跑，試圖將標籤貼在某個人的肩膀上。

在某個人被貼上標籤後，貼標籤者就喊「停！」，然後每個人就都停下不動。被貼上標籤者隨後讀出她心中偶像特徵清單上的一條內容。自己偶像有相同特徵的其他人競相摸牆（或者您樹立起來的其他物體）。最後一個摸到牆的人即是下一個「偶像標籤」！如果其他所有人的偶像都沒有相同特徵，則最初被貼上標籤者成為下一個「偶像標籤」。

然後，遊戲重新開始。

活動簡介

組織一個有趣的團體遊戲，思考偶像所具有的特徵。偶像的重要意義在於偶像這個人的獨特個性，而非其長相面貌。

所需工具

每個學員一張便利貼和一支筆。



偶像圈遊戲：

大家站立圍成一圈，兩人之間間隔要大。讓每個人輪流說出自己偶像特徵清單上的一條內容。

一旦有人聽到別人說出的特徵在自己的偶像清單上也有，其應立刻高喊「我也是！」講述偶像特徵者和偶像特徵匹配者應當立刻離開其在圈子中的位置，然後繞著圈子外圍奔跑，找到圈子的空位後跳入該位置。最後找到位置者即是下一個需要講述偶像特徵之人。

感謝您分享您對偶像的認識，請記住，偶像之所以重要和傑出，不是因為他們/她們追求形象迷思，而是因為其內心真實的自我！



個人挑戰任務： 照鏡子

5 分鐘

活動效果

學員練習講出自己的正面特質，並瞭解使用鏡子是一種積極體驗，而非消極體驗。



活動步驟

按照形象迷思，鏡子是您的敵人。站在鏡子面前，所有的體貌缺點一覽無遺。但是，我們知道，形象迷思標準實際上不可能達到，並且有許多理由能夠說明，追求形象迷思是個有害觀念。因此，在本節課程和下節課程之間，我們要練習讓鏡子成為我們的朋友。

發給每個學員一張材料 3.3。根據材料上的內容指示，要求學員至少列出：

性格方面自己比較喜歡的三項內容。

身體功能方面自己比較喜歡的三處身體部位。

體貌方面自己比較喜歡的三處長相。

例如，您可能喜歡自己的手臂外形、有力的雙腿、彎曲的黑髮、優美的笑聲，或者喜歡自己可以成為別人的一個好朋友。對於您建立自信心而言，這是一個非常好的方法！

然後，按照材料內容指示，要求學員走向一面鏡子，對著鏡子裏的自己微笑，並按照自己列舉出來的體貌特徵大聲說：「我愛我的 xxx」。

活動簡介

請學員列舉出喜歡自己哪些體貌特點，並站在鏡子面前對著自己大聲講出來。

所需工具

材料 3.3 - 每個學員一張。

鼓勵學員在照鏡子的時候盡量多列出自己感到喜歡的體貌特徵，尤其要鍛煉學員大聲說出喜歡自己的某些體貌和身體功能。

確保每個人都能理解自己面對的個人挑戰任務，並提醒她將做成的體貌特徵清單帶到下一節的活動課程。



建議

- 在如今這個社會上，我們能得到的對我們身體做出積極評價的機會不多。這項活動確實能夠促進人們的型體自信。鼓勵您的小組抽出一定時間練習此項挑戰。



第四課

快樂做自己活動課程

形象迷思並非只是出現在我們聽到或者看到的某些事物中，其實我們無時無刻不在談論它，有時我們自己甚至意識不到！我們總是在將自己或者他人與形象迷思標準做對比，即使是在稱讚某個人的時候也不例外。這種習慣使得形象迷思得以傳播，讓自己和周圍的人們感覺必須要「達到標準」。本節活動課程幫助學員認識這種「身體比擬語言」，並學會如何使自己停止使用、並勸說別人也停止使用這種談話方式。

活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
活動宣誓	2 分鐘	無	大膽發言的能力
分享個人挑戰任務： 照鏡子	15 分鐘	照鏡子課程講義 (已完成)	團隊協作能力、在他人 面前講話能力
杜絕身體比擬語言！ - 身體比擬語言介紹 - 識別身體比擬語言 - 真正讚揚	5 分鐘 20 分鐘 15 分鐘	材料 4.1 - 角色扮 演腳本、一大張紙 和一支筆	認真傾聽、大膽講話、 敏捷思維、積極待人。
個人挑戰任務： 資訊宣傳	5 分鐘	便利貼或小片紙張 若干、材料 4.2 (承 諾卡)	誠實可靠 (遵守諾 言)、大膽講話、敢為 人先。



歡迎來到第四次討論課

活動宣誓



2 分鐘

活動效果

每名學員都同意大聲宣誓，表示願意積極、快樂地參加快樂做自己課程本節課程項目。大聲宣誓，意味著學員在參與活動過程中能夠更加開放，對培養自己的形體自信也會更有效果。



活動步驟

讓小組成員圍成一圈。感謝大家參加本課程，並號召大家大聲喊出她們參加快樂做自己第四節課程的熱情與願望。

為了參加快樂做自己本節的活動項目，為了能讓我們一路歡歌，大家準備好了嗎？興奮起來了嗎？如果是肯定的回應，則大聲喊「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。



分享個人挑戰任務：照鏡子

15 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獨特個性感到自豪的文化，從而提高她們的形體自信心。

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，也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，積極認識自己的身體非常重要。並且，我們希望啟動一場革命，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醒，是一個幫助打敗形象迷思的絕佳方法。

這是一個團體遊戲。讓每個人都繞著會場快速移動。

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。



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。這些人可以隨意跑進任何一個小組，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。



杜絕 身體比擬語言



40 分鐘

活動效果

使學員瞭解和練習挑戰身體比擬語言。身體比擬語言在日常交流對話中能夠使形象迷思得以傳播。



活動步驟

身體比擬語言介紹（5 分鐘）

在上一節課程中，我們發現自己作為一個朋友和社區成員，能夠去做有許多事情，使人們瞭解什麼是形象迷思，並且勸說人們不要追求形象迷思，以便打造一個充滿形體自信的社區。

但是有些時候，甚至是在不知不覺中，我們就透過自己的談話使形象迷思得以傳播。每一次我們將人們的相貌與形象迷思做對比，我們就是在促進形象迷思的傳播。這種情形稱作身體比擬語言。

為了檢查是否每個人都已理解身體比擬語言的含義，詢問學員以下問題：

問題



在我們的日常對話中，你能想出我們透過身體比擬語言使形象迷思得以傳播的某些方式嗎？

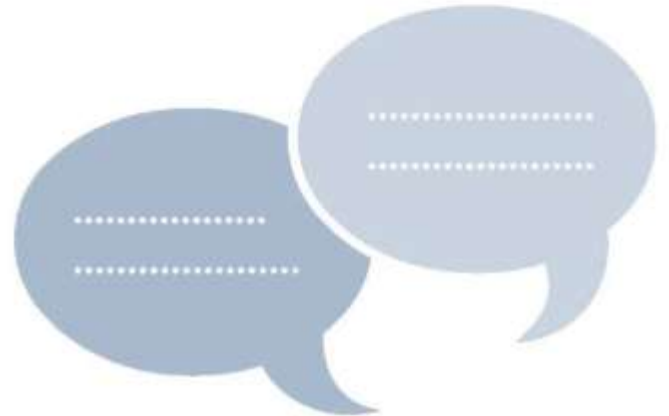
學員可能會回應「調侃別人」或「中傷別人」等。鼓勵她們思考一些不太明顯的身體比擬語言，比如在稱讚別人時，將其相貌與形象迷思標準做對比，說「你看起來真不錯！你減肥了嗎？」

活動簡介

透過有趣的角色扮演和稱讚他人的活動，學員瞭解什麼是身體比擬語言，從而採用與之不同的談話方式，並引導其他人跟隨其行為。

所需工具

材料 4.1 - 角色扮演腳本、一大張紙和一支筆。



建議

- 有時，學員一開始很難理解。此項活動就是要幫助她們練習識別身體比擬語言，並找出替代解決辦法。



杜絕 身體比擬語言(續)★



40 分鐘

1) 識別身體比擬語言 (20 分鐘)

使用材料 4.1 中提供的腳本，請兩名服務員表演角色扮演。

提醒：角色扮演遊戲應當由服務員（或者志願者）表演，不能讓學員表演。因為，學員自己不使用身體比擬語言這一點非常重要。我們不想讓她們有這方面的實踐，以免加深形象迷思對她們的影響。

- 我們將會表演一些不同的場景，這些場景您可能在每天的生活中都經歷過。您的任務就是要仔細的傾聽，看看能否在這些場景對話中聽出身體比擬語言。

你們大家要分成兩隊，分別都坐到觀眾席上。當你們聽到出現身體比擬語言時，要高聲喊身體比擬語言，並同時跳起來。每個隊都要力爭最快指出聽到的身體比擬語言。每個隊在每個表演場景中每成功指出身體比擬語言一次即得一分。

當學員正確指出一處身體比擬語言時，服務員應當立即停止表演。然後向學員解釋為什麼這是一個身體比擬語言。例如：

- 這種類型的對話會使形象迷思得到傳播，因為……（例如，她們正在將某人與形象迷思標準做對比，並說「她很胖」）。這種談話對於被評論的人而言非常傷人，且對任何人都沒有幫助，因為它使形象迷思得到了傳播。

您應當詢問學員，在這種場景下，如果不使用身體比擬語言的話，人們可以怎樣說呢。

- 現在，你們已經指出了一處身體比擬語言。讓我們來思考一下，用什麼話可以阻止它呢。有人想到了如何阻止身體比擬語言並願意與大家分享嗎？

鼓勵學員們分享阻止身體比擬語言的各種不同方式。三種阻止身體比擬語言的主要方式：

- 轉移話題。
- 不回應、不參與身體比擬語言談話。
- 對其提出質疑，將其明確界定為能夠導致形象迷思傳播的行為，表明你不同意那種說法，也不想對其繼續談論。

重複該活動，以便學員能夠有機會找出該場景中至少三處身體比擬語言。

最後，要為站立起來的學員和做出表演的服務員報以熱烈的掌聲。

- 大家做得很好，你們非常善於捕捉身體比擬語言！

建議

- 如果學員未能在您的表演中立刻找出身體比擬語言，就請繼續表演該場景，並重複使用身體比擬語言。如果仍然未被指出，則應暫停表演，解釋身體比擬語言所在，然後繼續新場景表演。

問題

- ❓ 為什麼在於朋友或家人談話時使用身體比擬語言是個不良習慣？

（因為這會使形象迷思得到傳播。將某個人與形象迷思標準做對比，無論是採用積極方式還是採用消極方式，均會使其覺得應當模仿形象迷思，儘管那並不是什麼好主意！）

- ❓ 我們如何阻止身體比擬語言？
（使用以上列出的三種方式）



杜絕 身體比擬語言(續)

40 分鐘

2) 真正讚揚 (15 分鐘)

現在，您有一個機會指出他人談話中存在的身體比擬語言，並要想辦法質疑或阻止其談話。抓住機會自己試一試吧。

讓大家在室內隨意走動，看到新人時就停下來談話。

給予另一個人問候或稱讚，不使用身體比擬語言，即，不將其與形象迷思做對比。我們希望您表達的稱讚著眼於您對那個人的最欣賞之處，以及那個人最擅長的方面，而非其面貌長相。對收到的每一稱讚要表示感謝。


鼓勵學員之間互相幫助，在其偶然聽到其他學員使用身體比擬語言時，要加以阻止！

然後，將大家召集在一起，讓學員大聲說出其收到的一句讚揚的話。在學員講出這些讚揚話的同時，將其寫在一大張紙上。感謝學員的努力，並將這些讚揚的話回贈給學員。例如，「謝謝索尼亞，你是一個非常好的足球運動員！」


建議

- 此回饋時間使您得以有機會檢查學員之間傳遞的訊息，並指出其中可能出現的身體比擬語言。
- 談論人的外貌長相也是可以的，但要學會在談論相貌時不強化形象迷思的影響需要一定的練習，因為我們通常都不習慣這樣的談話。正因如此，在本階段要讓學員們嘗試在讚揚和問候別人的時候不要關注人家的外貌。

問題

 收到讚揚時感覺如何？

(學員對於收到讚揚時可能會感覺不舒服，對於學員而言，練習接受讚揚與練習給予讚揚同樣重要，此舉可以對其培養形體自信產生很大影響。接受讚揚並不是一件錯事！)

 為什麼避開某人的相貌對其進行稱讚是個良好習慣？

(因為這樣您可以幫助您的朋友建立自信，同時又不會使形象迷思得到傳播！)





個人挑戰任務： 資訊宣傳

10 分鐘

活動效果

學員透過與其他人分享形象迷思相關資訊，發揮模範帶頭作用。

活動簡介

共同制定資訊宣傳計畫，將小組成員在課程中所學到的知識運用到實際生活中去，對自己和他人發揮積極影響。承諾完成兩項任務。

所需工具

便利貼或小紙張若干、材料 4.2（資訊宣傳承諾卡）。

活動步驟

到目前為止，我們已經瞭解了什麼是形象迷思，以及為什麼其標準不可能實現和不值得去追求，並練習了如何對其進行挑戰。

本節課程中我們的個人挑戰任務是要將我們已經習得的知識運用到我們的社區之中。

請大家組成若干小組，給每一小組分發一些便利貼或若干紙張。

您在自己的生活中如何挑戰形象迷思？寫下自己的想法。思考你可以做哪些事來使自己不再相信形象迷思？做那些事能夠幫助朋友、家人和社區成員遠離形象迷思？

請小組成員將便利貼貼出來，這樣，您便有了一面貼滿各種想法的大牆！

將大家重新召集起來，然後宣讀牆上的便利貼，並將其分為以下兩組：

- 自我勸告建議：關於如何使自己遠離形象迷思的自我建議。
- 勸告他人建議：學員進行資訊宣傳和阻止形象迷思在社區內傳播可以採用的方法。

如果有的小組成員還在猶豫不決，可以參考以下建議：

自我勸告建議：

- 對於因為顧慮自己的相貌而不能確定是否應當去做的事情，大膽去做。
- 不要購買能夠傳播形象迷思的雜誌，也不觀看能夠傳播形象迷思的電視節目。

- 練習個人挑戰任務：照鏡子。

- 練習接受讚揚活動。

勸告他人建議：

- 使您的家、學校、娛樂場地成為一個不存在身體比擬語言的地方。
- 告訴朋友形象迷思的真相，以及您為什麼不相信形象迷思。
- 給一個年齡比您小的女孩子寫一封書信，告訴她為什麼不應該追求形象迷思。
- 將有關形體自信方面的積極訊息粘貼在您朋友和家人能夠看得到的地方，例如家或學校的鏡子上，甚至洗手間的門上或朋友的書上等。
- 練習在稱讚別人時不涉及被稱讚之人的任何相貌。

請學員觀看牆上所貼的全部觀點，讓其挑出其中兩個，一個為「自我勸告建議」，一個為「勸告他人建議」，然後寫在資訊宣傳承諾卡上。

大家都同意在下節課程開始之前盡力完成自己的承諾事項嗎？


鼓勵每個人大聲喊「同意！」，然後，本期課程即告結束。



第五課

快樂做自己活動課程

在本節活動課程中，學員將透過四個簡單的步驟來採取一個行動。用實際行動把您在快樂做自己課程中已經學到的知識分享給別人。積極帶頭行動為您的社區帶來改變吧！



活動內容	時間	所需工具	培養的技能或能力
活動宣誓	2 分鐘	無	大膽發言的能力
制定行動計畫	20 分鐘	便箋、大張紙和筆、計畫範本（材料 5.1）	規劃能力、團隊協作能力、創造力、辯護能力、領導能力。
- 發現改變	5 分鐘		
- 計畫改變	10 分鐘		
- 我們的知識	30 分鐘		
- T 恤標語			
- 行動方案			



歡迎來到第五次討論課

活動宣誓

2 分鐘

在這堂課裡，經由四個簡單的步驟來制定一個行動計畫，並將在快樂做自己課程中所學到的訊息分享給你的朋友與所在社區。讓我們一起來改變它！

活動效果

每名學員都同意大聲宣誓，表示願意積極、快樂地參加快樂做自己課程本期課程項目。大聲宣誓，意味著學員在參與活動過程中能夠更加開放，對培養自己的形體自信也會更有效果。



活動步驟

在您對快樂做自己活動課程介紹完之後，要感謝大家參加本課程，並號召大家大聲喊出她們參加快樂做自己第五節課程的熱情與願望。

大家準備好在這最後一節的快樂做自己活動課程中挑戰形象迷思了嗎？大家準備好在自己的社區中掀起一場形體自信革命了嗎？學員高喊：「準備好了！」

“YES I AM!”

👁️ 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。



制定行動計畫



60 分鐘

活動效果

學員利用其在快樂做自己活動課程已經習得的知識，帶頭挑戰形象迷思，並透過與別人進行分享，掀起一場形體自信革命。

重要提示：

快樂做自己活動課程的目的在於讓學員們在學習整個課程的同時，能夠使形體自信理念得到最大限度地推廣和宣傳。因此，學員若想獲得快樂做自己徽章，應當：

- 至少聯繫兩名 7-15 的兒童和青少年朋友。
- 對於您所聯繫接觸之人，至少要花一個小時的時間開展此項活動。



活動步驟

本課程是一節最令人激動的活動課程，因為我們就要開始制定我們的行動計畫，並將四處宣傳我們從快樂做自己課程中習得的各類知識！



活動簡介

共同規劃小組行動方案，採用生動有趣、積極活潑的方式宣傳快樂做自己活動訊息！

所需工具

便箋、大張紙和筆、計畫範本（材料 5.1）。

解釋做出改變所需的四個主要步驟：

發現改變：我們將瞭解我們即將促動的一些改變，以及這些改變對於我們即將接觸之人所蘊含的意義。

計畫改變：我們將精確籌畫擬將宣傳的各類資訊，並將認真籌畫具體的行動方案。對於我們預計聯繫接觸的兒童和青少年朋友，至少要花一個小時開展此項活動。

做出改變：我們即將讓我們的計畫付諸實施！

分享成果：我們不會就此止步，我們將思考如何使我們的行動繼續前行，並將我們一直在做的事業與世界各地的女童軍分享。

本階段活動涉及上述前兩個步驟：發現改變和計畫改變，然後我們會將計畫付諸實施以做出改變，並將花些時間籌畫分享成果。



制定行動計畫

(續)



60 分鐘

發現改變 – 20 分鐘

這是一個我們可以放開思路、大膽設想的機會。如果我們國家的年輕人，甚至於全世界的年輕人，因為像您一樣瞭解了形象迷思是一個無法達到的目標，追求它會帶來太多的不良後果，並因此變得對自己更加充滿形體自信，那將會是一個怎樣的情景？

請各小組集體討論以下問題：

- 各小組用十分鐘的時間創作一幅素描或心靈地圖，用以描述自己的想法。
- 然後，給每個小組成員一分鐘的時間向全體小組成員解釋自己的想法。確保每個學員都有一次闡述自己想法的機會。
- 做得很好，全都是很棒的主意。如果我們能夠與世界各地其他參加快樂做自己活動課程的女童軍通力協作，我們一定能夠做出巨大的改變！

問題



? 對於每個人而言，提升形體自信意味著什麼？

? 如果每個人都能提升自己的形體自信，對於我們的社區或者整個社會意味著什麼？

以下是一些幫助建議：

個人方面：

感到更加快樂，
更加自信，
更加願意參加游泳或其他一些使用身體機能的活動，
玩得更加開心，
不再在乎別人眼光，
對自己充滿自豪感等。



社區與全球人類社會方面：

更加平等，人們之間互相尊重，少了些霸凌，人們更加能夠接受和欣賞自己的相貌，更多人因為沒有了相貌方面的顧慮而取得偉大成就等。



制定行動計畫

(續)



60 分鐘

計劃改變

- 現在，我們對預期行動做出了宏偉的規劃。接下來我們可以籌畫一下如何使其成為現實。

我們的訊息 - 5 分鐘

- 首先，讓我們共同找出那些我們已經透過快樂做自己活動課程習得的，且為了能使他人提升形體自信而願意與其進行分享的知識。

請大家回顧快樂做自己各期的活動課程：

- 我們，以及我們這個社會，為追求這種形象迷思耗費巨大。
- 其實，形象迷思可以有替代選擇！無論走到哪裡，我們都可以對形象迷思提出挑戰。並且，我們可以使用多種不同的方式質疑媒體、朋友和家人在此方面的言行。將上面這些資訊在所有建議中向學員突出顯示。

問題



- 我們都做了哪些事情？
- 我們都瞭解或發現了哪些新知識？

將答案寫在一張大紙上，使用一種顏色的筆寫下做過的事情，用另一種顏色的筆寫下已經習得的知識。

建議

- 服務員應當像每節課程開始進行的活動效果一樣，激勵學員回想以往各期內容。

學員首先應當確定一些已經習得的簡單知識：

- 你所生活的社會中存在著形象迷思（世界上其他人類社會群體中也同樣存在，儘管表現形式可能有所不同）。
- 形象迷思標準定義太過冗長、苛求，人們不可能達到這樣的標準（即使模特兒也是靠化妝來維持形象）。

T 恤標語 - 10 分鐘

- 開啟對話有一個很棒的方法，就是在 T 恤上印上標語訊息，讓大家都看到！如果您想讓別人也來談論我們剛才談論的話題，那您的 T 恤要印上什麼訊息呢？

請學員們兩人一組，用五分鐘時間設計自己的 T 恤標語。在設計標語訊息過程中她們可能需要服務員提供幫助。

然後讓每對學員向其他人大聲喊出她們的標語，依次快速緊跟。

- 做得很棒，都是些很好的標語！

將這些 T 恤標語貼在牆上，讓大家都看到。這些訊息可以用來幫助制定小組行動計畫，甚至在具體行動中可以直接使用，比如用作邀請函或者海報的內容等。





制定行動計畫 (續)

60 分鐘



做出計畫 - 30 分鐘

現在，您已經勾畫了一個沒有相貌顧慮之憂的美好世界。您瞭解自己想要與別人分享的訊息，並在考慮如何開啟此種對話。此刻就是您決定採取何種行動宣傳這些訊息的時候。讓我們先來制定我們的行動計畫並規劃出我們想要接觸的那些人吧。

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，也可以分組實施或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。

建議

- 思考您按照行動計畫將要接觸之人易受形體自信低影響的方式。例如，年輕人在將其相片放到社交媒體上之前，往往會對其進行美化。或者，您的小組可能會擔心，在媒體上看到的人物形象不利於鼓勵多元化發展。鼓勵學員將上述這些問題整合到她們的行動計畫中，以便有針對性地影響和改變所接觸之人。
- 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！



下一步.....

現在需要做什麼？



做出改變

實施計畫的時刻到了！

請先討論以下問題：

事先，您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。

透過 www.free-being-me.com 網站在全球分享您的行動計畫！您做了哪些事情？您聯繫了多少人？

分享成果

太棒了！行動計畫已經開始實施，您也透過聯繫您所在社區的兒童和青少年朋友宣傳了快樂做自己活動訊息，告訴了她們形象迷思標準不可能達到並且使我們耗費巨大，擺脫形象迷思會使我們生活的更精彩！

我們確信您的小組不會就此止步……

回顧快樂做自己課程

騰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嗎？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嗎？

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。





下一步…… 現在需要做什麼？

期待著……我的承諾

您怎樣才能使這項活動順利進行，並與世界各地的女童軍取得聯繫呢？

- 分享您的體驗：將您在行動計畫活動項目中完成的計畫、圖畫和語錄透過 **www.free-being-me.com** 網站與全世界分享。激勵他人，啟發自己！

我們大家已經從快樂做自己課程中習得了很多知識，我們也已經證明在我們的生活中存在著形象迷思，並已對其做出了定義。我們已經瞭解為什麼追求形象迷思是個有害掛念，因為它根本不可能實現，並且會給人們的生活帶來真正的困難。我們也已瞭解我們自己如何對形象迷思提出挑戰。

那麼，您對此會做出什麼承諾呢？在我們結束快樂做自己課程後，您將繼續做哪些事情？或者將要去做哪些事情？

請學員們各自填好自己的承諾卡，並進行一定的裝飾，然後讓她們隨身帶走，用以提醒她們自己做出的承諾。她們可以繼續進行第四課結束時承諾去做的事項，也可以進一步發展，嘗試一些其他事項。

何不提醒她們在一個月內完成承諾事項並對實施情況進行檢查呢？

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

全球各地的美



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，女孩們盡量伸長自己的脖子來展現自己的美麗，也藉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 1.2

找不同



修圖前



修圖後



修圖前



修圖後



材料 1.3

媒體偵探



形象迷思大揭密！

我的例子：



形象迷思是騙人的把戲，因為……

形象迷思不值得追求，因為……



材料 2.1

形體自信即時新聞

說什麼：

在您的媒體聲明中說明以下三項內容：

告訴其他學員形象迷思到底是什麼，以及它一直以來如何對我們進行引誘和蠱惑。

告訴大家試圖達到形象迷思標準會造成的危害，以及您為什麼決定離開「溢彩流光」雜誌。

向其他學員給出您的建議，告訴她們在抵禦形象迷思壓力時可以怎樣說、怎樣做，並藉此提高她們的形體自信心。

怎樣說：

透徹表達訊息的方式要有創意！

嗨，大家好！我們是……(說出你們所有人的名字)……我們來自_____，今天在這裏舉行現場新聞發佈會。現在我們有個問題要問大家！您想學習如何愛護和尊重自己的身體嗎？那麼就請仔細的聽一聽，瞭解如何做到這些吧。

首先，女孩子應當知道所謂的形象迷思。

形象迷思告訴人們，所有的女孩子都應當追求一種形象。按照形象迷思，她應當……（每個人都可以輪流說出形象迷思的一些內容，要確保您向觀眾表明它是多麼的荒謬可笑！）

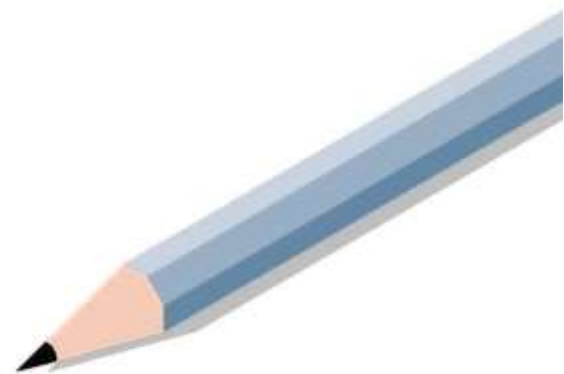
現在，我們瞭解了形象迷思是什麼。下面我們來討論一下形象迷思的根源所在。

我們是透過（美容業、電視節目、廣告、餐飲業、與朋友交流……）各種管道聽到它，並被鼓勵去追求它。

但是，追求形象迷思並不是一個良好的選擇，因為_____（每個小組成員均可說出一項危害，可以利用您在上一期課程中製作的人體輪廓）。

有一種抵禦形象迷思的方法，就是……

我們最後的建議是：要始終愛護和尊重您和您的身體！！





材料 2.2

友情書函

您面臨的挑戰是向您的朋友寫一封書函，說明：

- 為什麼您認為追求形象迷思會帶來許多危害。
- 為什麼您認為追求形象迷思不可能達到目的（記住，實際上沒有人能有那樣的相貌！）
- 告訴您的朋友在抵禦形象迷思壓力時可以怎樣說、怎樣做。

親愛的...

來自...

不要忘記將您的友情書函帶到下節課程中與小組成員分享！



材料 3.1

聯繫訊息



噢，天哪！我剛剛看到自己穿著那件衣服拍的照片……我的體形一點也不適合那件衣服，太糟了！

我不想去參加學校的舞會了，我感覺今天實在是太胖了。

我對自己的大耳朵很敏感，要是不剪這麼短的頭髮就好了。

剛剛有人告訴我我需要戴牙套了……天，我的世界末日來了！一年後再見！

如果我穿不上這些緊身牛仔褲，在學校裏就沒人喜歡我。我最好能減減肥。

夏天就要到了！真盼著夏天快點來到，但是我的大胖腿就要露出來了。

我的腳太大了！！穿上夏季鞋款的樣子怪怪的。

老天，我的胸太平坦了！我堅決不穿比基尼去沙灘。

好吧，我必須要減肥，要快。我永遠不會要這種相貌的男友/女友。

她如果真想有一副超模身材，她真的能夠做到。



材料 3.2

快速反駁

我希望自己像女神郭雪芙有雙修長的雙腿。

我好喜歡那件衣服！但我穿一定不好看，因為我屁股太大了。

他長的太矮了，會永遠找不到女朋友。

照片中的我都帶著牙套，真是不好看，希望不要 PO 到臉書上。

那個明星太不注重身體，變胖了好多。

她需要注意了，喜歡游泳讓她的雙肩變寬。

你看到剛剛走過去的那個人嗎？都快看到他的骨頭了。

真替他惋惜，如果不是臉上長那麼多痘痘，他其實挺帥的。

林志玲的頭髮又黑又長，真希望像她一樣。



材料 3.3

照鏡子

第一步：我喜歡……

在下面列出：

人品方面自己比較喜歡的三項內容（例如善良）。

身體功能方面自己比較喜歡的三處身體部位
（例如雙腿，它們可以使我行走自如）。

體貌方面自己比較喜歡的三處長相（例如手臂或腹部）。

（您還能列出其他更多內容嗎？太棒了！請繼續！）

第二步：看自己 - 我很棒！

- 站在一面鏡子面前，對著鏡子裏的自己微笑，並按照自己剛才列出來的內容大聲說：「我愛我的 xxx」。
- 感覺如何？請儘量對此多加練習。在照鏡子的時候您還能列出多少其他內容？

請勿忘記！請將您製作的清單帶到下一節的快樂做自己活動課程。



材料 4.1

身體比擬語言腳本

服務員表演。

帶著興趣表演；該活動應當輕鬆活潑！

- 1 兩個女孩子走進一個服裝店，開始談論她們為參加聚會需要買來穿的衣服。她們在談論衣服的顏色和款式，於是引出了下面的對話：「我喜歡這件裙子，很漂亮。我想你應該試試，你這麼瘦，腿長得又好，穿上它肯定很棒。」
- 2 兩個女孩子想去游泳。她們好長時間沒有游泳了，因此非常期待。她們正在談論游泳池跳水之類的話題。她們穿上游泳衣後，其中一個女孩走出了更衣室，說道：「我穿上泳衣顯胖嗎？」
- 3 兩個女孩子正在欣賞她們最近旅行所拍的照片。她們看著一張照片中被拉長的滑稽樣子哈哈大笑。然後，當她們看到下一張照片時，其中一個說不喜歡，因為那張照片使她顯得很胖。她的朋友回應道：「你認為自己看起來很胖嗎？那你看看我！」
- 4 兩個女孩子正在商店看化妝品。其中一個說：「這個化妝品不適合我的皮膚，當然也與我的眼鏡和牙套毫不協調！」
- 5 一個女孩正在等她的朋友。她們有好久不見了，因此見面後非常興奮地彼此問候。然後，其中一個女孩退後一步說道：「哇，你真漂亮！你減肥了嗎？」
- 6 兩個女孩子正站在學校的走廊裏談論她們的作業。她們兩個都看到某個人走了過去，然後其中一個對另一個小聲說道：「你看到她的屁股有多大了嗎？」
- 7 兩個女孩子快速地翻看著雜誌。她們在談論著其中的一個故事，並開始談論人們的照片。聊著聊著，其中一個說道：「老實說，你如果再瘦一點兒，簡直就跟『xxx』（明星）一樣漂亮。」





材料 4.2

資訊宣傳承諾卡

為了挑戰形象迷思，我要為自己做的一件事是……

資訊宣傳
承諾卡

簽字：_____ 日期：_____

為了挑戰形象迷思，我要為他人做的一件事是……

資訊宣傳
承諾卡

簽字：_____ 日期：_____





材料 5.1

行動計畫範本



計畫步驟	建議	筆記
我們習得了哪些知識？	利用作為小組整體已經習得的知識。	
我們希望與社區內的哪些人接觸？	學生、朋友、家人、其他兒童和青少年、參加社區活動的人。	
我們如何使其他人參與進來？	使用 T 恤標語讓人們產生希望多聽些內容的興趣。	
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。	
我們需要任何幫助嗎？	想想你需要得到誰的幫助或許可。	
我們需要什麼工具呢？	筆，紙，食品，飲料，椅子，桌子，音樂，筆記型電腦...	



材料 5.2

快樂做自己承諾卡

我將幫助建立一個沒有形象迷思的世界。在這個世界裏，每個人都對自己的容貌充滿自信，自由自在做真實的自己！

我將……

簽字：

日期：



我將幫助建立一個沒有形象迷思的世界。在這個世界裏，每個人都對自己的容貌充滿自信，自由自在做真實的自己！

我將……

簽字：

日期：

