



HEAR ME  
NOW!

讓妳的聲音被聽見

國際女孩日

2020



#TEAMGIRL



Written by Elsa Cardona and Erin Wicking  
With the support of Andii Verhoeven, Ayowunmi Nuga,  
Inês Gonçalves and Miguel Camacho  
Translated by I-I Yen and Jeff Chia-Kai Hsu

© WAGGGS 2020

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

World Bureau

12c Lyndhurst Road

London, NW3 5PQ, UK

Telephone: +44 (0)20 7794 1181

Website: [www.wagggs.org](http://www.wagggs.org)

Registered Charity No. 1159255

中文版

翻譯：顏依依 校訂：許家愷

中華民國台灣女童軍總會

Girl Scouts of Taiwan

10491臺北市中山區建國北路一段23巷28號

Telephone: +886-2-2777-1714

Website: [www.gstaiwan.org](http://www.gstaiwan.org)

# 目錄



歡迎	4
我的聲音, 我們平等的未來	5
如何完成#HEAR ME NOW #聽我說活動包	6
<b>HEAR</b>	<b>8</b>
<b>ME</b>	<b>11</b>
<b>NOW</b>	<b>13</b>
參與#HEARMENOW #聽我說倡議活動	16
更進一步	17
傾聽女孩聲音的時候到了	19

# 歡迎

#HearMeNow #聽我說，是為了讓各年齡層女孩的聲音，在2020年國際女孩日時被大眾聽見，而設計的活動資源包。

- 手冊裡的遊戲和活動可以依照您女童軍參加者的人數及年齡來調整。
- 這本手冊裡的活動分為：**Hear**、**Me**以及**Now**等三個部分。每個部分包含1個遊戲和1個活動。每個活動的操作時間約在15分鐘左右(取決於參與活動的人數)。根據集會的時間長短，在一次的集會中應該能進行3到6項，並完成#HearMeNow社群媒體倡議活動。
- 在每個遊戲和活動結束後，必需要有一些的時間進行反思、討論和分享。這是完成活動的關鍵，對於學習歷程至關重要。因此，在計劃集會時，請確保有足夠的時間進行反思、討論和分享。
- 這些活動和遊戲強調女孩的選擇，並可依據本地的狀態以實體或線上進行。
- 如果小組能夠完成所有6項的遊戲與活動，這將是她們展開由女孩主導的倡議活動(girl-led advocacy campaign)的第一步。



備註：

因為此活動手冊是為慶祝國際女孩日而設計的，所以我們在全文中都使用了女孩作為主詞，但是它也可使用於男女共同參與的情境。

歡迎所有性別的年輕人一同參加#HearMeNow#聽我說活動和遊戲，我們鼓勵她們反思如何在國際女孩日及未來的每一天，利用她們的平台提高女孩的聲量。



# 我的聲音，我們平等的未來

聯合國在2012年宣布每年的10月11日為「國際女孩日」(International Day of the Girl, IDG)。從那一天起，全世界的女童軍每年都在慶祝國際女孩日。這是一個關鍵時刻，女童軍們必須團結起來，提高女孩的聲量，並展現女童軍運動是如何賦權女孩與青年婦女型塑一個她們所渴望的世界。

2020年國際女孩日的主題是「我的聲音，我們平等的未來」(My voice, our equal future)。它著重於女孩如何以行動世代(Generation of activists)的領導，加速社會的改變。對女童軍運動而言，這意味著賦權全球的女孩，開創真正由她們所領導的倡議主題和行動。

世界女童軍總會(WAGGGS)將倡議定義為：影響他人做出能夠改善自身與他人生活的決定時，所發生的過程。

女孩主導的倡議(Girl-led advocacy)發生在女孩選擇自己想要進行倡議的議題，同時也是由她們來定義所希望看到的改變以及如何實現。

透過世界女童軍總會的 #HearMeNow #聽我說 活動包和社群媒體倡議活動，我們希望為全世界的女孩提供一個平台，讓她們告訴我們她們所關心的議題；讓我們共同努力，達到一個由女孩所形塑的平等未來。

請上UNICEF網站了解更多關於2020年國際女孩日的資訊：

[2020年國際女孩日](#)

<https://www.unicef.org/gender-equality/international-day-girl-2020>



# 如何完成 #HEARMENOW #聽我說活動包



## 第1步

使用前述的資訊介紹國際女孩日和今年的主題



每個部分至少完成一項活動。依據不同的參加者人數和集會時間，妳應該能夠在一次集會中完成所有6項活動。

## 第2步



參加#HearMeNow  
#聽我說線上社群活動  
(p.16)

## 第3步

## 恭喜！

妳現在已經獲得了國際女孩日#HearMeNow #聽我說布章。  
世界女童軍總會[WAGGGS線上商店](#)購買



## 想繼續嗎？

參與世界女童軍總會其他國際女孩日的活動(p.17)

舉辦#HearMeNow dialogue #聽我說焦點對話  
來傾聽女孩的聲音(p.19)

任何真正由女孩所主導(girl-led)的活動、體驗或專案，成人領袖都必須透過女孩的合作來協助她們。

**#HearMeNow #聽我說** 活動手冊是為了提供女孩們表達自己觀點的空間而設計，同時也提供成人領袖傾聽與支持女孩們對所關心的議題採取行動的工具。為了使這個歷程更容易，每個活動都列出了女孩與成人領袖成人領袖的學習成果(learning outcomes)。

## 透過完成#HearMeNow #聽我說活動包

### 女孩們將：

- 練習互相傾聽
- 反思自己採取行動的力量
- 針對所關心的議題來發聲
- 承諾採取一項明確的行動，以影響他人、改變世界

### 成人領袖將：

- 練習傾聽女孩的聲音、意見和感興趣的事物
- 為女孩創造練習反思與互相學習的空間
- 學習與女孩們合作的方式，以創造真正的女孩主導的體驗
- 承諾採取行動來支持女孩成為倡議者
- 建立對世界女童軍總會「女孩領導倡議(girl-led advocacy)」的瞭解

# HEAR

由女孩領導的倡議始於傾聽。我們將創造一個女孩的聲音被尊重，能夠安心舒適分享不同的觀點的勇敢空間。

在這個部分：

- 女孩將練習她們的傾聽技巧；協同合作做出決定；反思自己的力量；練習勇敢地與他人分享自己的想法。
- 成人領袖將練習傾聽女孩的聲音；依據令女孩感到實用與興奮的事物來設計活動；瞭解如何為女孩創造能夠自由表達意見的勇敢空間。



## 團體傾聽遊戲

- 讓小組選擇自己喜愛的傾聽遊戲。
- 在可能的情況下，協助女童軍站出來領導活動進行。

重點是，這遊戲是小組的選擇，並聚焦於「傾聽」。

這是一個，讓女孩們腦力激盪，投票選擇自己想玩的遊戲的絕佳的機會。透過讓小組選擇遊戲，也讓妳可以選擇適合以實體或線上進行的遊戲。

*反思：被傾聽的感覺如何？在遊戲中、在選擇活動時？或是在其他情況下，妳希望別人多聽聽妳說嗎？*



什麼是傾聽遊戲？

傾聽遊戲的學習成果是讓女孩練習傾聽技巧。大多數女孩應該熟悉這些遊戲。請掃描右側的QR code來瞭解聯合國兒童基金會(UNICEF)所提供的一些傾聽遊戲範例。





# HEAR



## 「女孩出任務」引導冥想

- 如果可能的話，請各組推派一位志願者，為大家朗讀「女孩出任務」引導冥想腳本。
- 利用腳本建立一個能夠反思，並鼓勵女孩相信自己有能力做出選擇和採取行動創造更美好世界的勇敢空間。

小組請考慮：

- 要坐下還是躺下？
- 去哪裡可以減少干擾的聲音？
- 是靜默冥想或是有背景音樂？

## 「女孩出任務」冥想腳本



### [放鬆身體]

首先，我們要放鬆身體。用力收緊，再慢慢放鬆身體的每個部分，從腳趾開始到嘴巴。慢慢來，從腳趾、手指、手掌、肩膀和下巴，讓自己真正的感受到身體的每個部位。用力收緊，再慢慢放鬆。一切都在你的掌控中。

### [深呼吸]

讓我們練習深呼吸。我數到三的時候，慢慢地吸一口氣：一、二、三。屏住呼吸，在我數到三的時候慢慢地把氣呼出來：一、二、三。請持續保持深呼吸。當你呼吸時，你會吸進周圍所有的正能量。你會吸入愛、力量、幸福、和平與成功。每次吸氣時，這些感覺會進入你的身體，並充滿全身。當你吐氣時，請想像一下，悲傷、恐懼、憤怒、困惑這些負面的感覺：都會從你的鼻子散發出去。所有消極的想法都正在離開你的身體消失。你在這個空間裡非常的安全。

### [集中精神]

你所有不愉快的想法都消失了。此時此刻，做你自己。精彩的、創意的、友善的、重要的你！你正站在大自然中，周圍環繞著你所見過最美麗的植物、樹木和動物。太陽開始下山了。當你穿越這個美麗的地方時，環顧四周，欣賞各種色彩。你能夠感受到彩虹般的色彩，在各種植物、土壤、鳥類以及天空中圍繞著你嗎？

# HEAR



讓紅色提醒你，您的朋友、家人和社群對妳滿滿的愛。有許多人關心妳、**支持**妳。

看著橙色，妳可以為妳所有的成就感到**驕傲**。每一天都要大步向前進。即使感到恐懼，也要嘗試新事物。妳是**成功**的。

當妳看著黃色時，想想看，純粹**做自己**，我為別人的生活帶來多少精彩。告訴自己「我就是我自己，那就夠了！」

抬頭望向美麗的藍天。提醒自己：當妳**相信自己的時候**，可以做到所有美好的事物，**沒有極限**。向自己保證，妳將永遠實現自己的夢想

生活周遭有許多的綠色，就像每天都有很多新東西要**學習**一樣。當妳吸收這些綠色時，請想像妳已經獲取了所有的**智慧**。請對自己說「我擁有智慧」。

在妳吸收靛藍時，請用妳的心，看看所有妳關心的人，妳關心的地方。妳富有**同情心**。妳真正關心人們，也關心這個妳賴以維生的地球。妳同時也知道**同情心就是妳的力量**。

望向遠方的地平線，有一條美麗的紫色小路指引妳前往下一個目的地。讓紫色提醒你，妳有著令人難以置信的**想像力**。憑藉想像力，一切都有可能。告訴自己“我看到**未來**的美好事物。我是負有使命的女孩

請記住，這個美麗的地方永遠在妳的腦海中，妳可以在需要的時候隨時來訪，這裡始終歡迎妳。

## [返回到現在]

現在該是我們離開大自然回到現實的時候了。請將妳的注意力重新回到妳的身體上。動動腳趾和手指。互相摩擦一下雙手。慢慢地轉動妳的脖子。深深吸一口氣：一、二、三，然後再慢慢的呼氣：一、二、三。好，現在請張開你的眼睛。

太棒了！妳的表現非常出色！



對於這個冥想活動妳有什麼感受呢？妳是否覺得用一點時間提醒自己生活中那些積極正面的事情是很容易的呢？

**分享妳的想法**：如果在冥想中或活動結束時出現有意義的反思，而且妳樂於跟大家分享，那麼現在正是時候！

# ME

由女孩領導的倡議，鼓勵女孩停下來思考，對她來說重要的事情是什麼？也要想想哪些議題會影響到她們的生活、家庭和社群，然後決定要自己或一起對哪些議題採取行動。

在這個部分：

- 女孩將確立她們熱衷的事物以及原因；表達她們的興趣；並製作出一個能反她們個性和信仰的個人徽章。
- 成人領袖將瞭解女孩們覺得有所連結並熱衷於採取行動的原因；向女孩解釋她們將如何利用所學來形塑未來的活動；了解女孩如何看待自己以及她們在世界上所處的位置。

在開始遊戲之前，請充分利用上一個活動中建立的勇敢空間。讓女孩思考她們熱衷的因子是什麼。她們關心什麼？是什麼使她們對社會感到憤怒、悲傷或沮喪？是什麼使她們對未來感到高興、興奮和樂觀？她們想在更廣闊的世界中改變什麼呢？一旦她們找到了心中真正的原因，就可以開始遊戲了。



## 對我來說很重要

- 確定玩家順序：如果是實體集會，請圍成一個圈；在線上進行時，你可以建立活動進行的順序，並在顯示在螢幕上。
- 每個女孩或成人領袖將輪流說出自己的名字和一件對她們而言重要的事情。
- 第一位女孩先說出她的名字和她覺得重要的一件事。第二位女孩需先說出第一位女孩的名字和她覺得重要的一件事，接著說出自己的名字和自己覺得重要的事情。第三位女孩將說出第一位女孩的名字和重要的事情、第二位女孩的名字和重要的事情以及她自己的名字和自己覺得重要的事情。這一直持續到最後一個女孩說出所有人的名字以及認為重要的事情為止。
- 遊戲結束後，將所有女孩們關心的事情彙整在一張紙上或線上白板上。花幾分鐘思考這些女孩心中認為重要的事情。
- 說明成人領袖對於成人領袖來說，瞭解女孩所在乎的事情是很重要的一件事，這樣她們才能計劃與她們實用的活動。

反思：既然你知道每個人關注的議題是什麼，妳可以如何利用這些訊息來計劃未來的團集會呢？針對這些議題大家共同決定來去做一件事（或更多事情！）來回應這些關注。



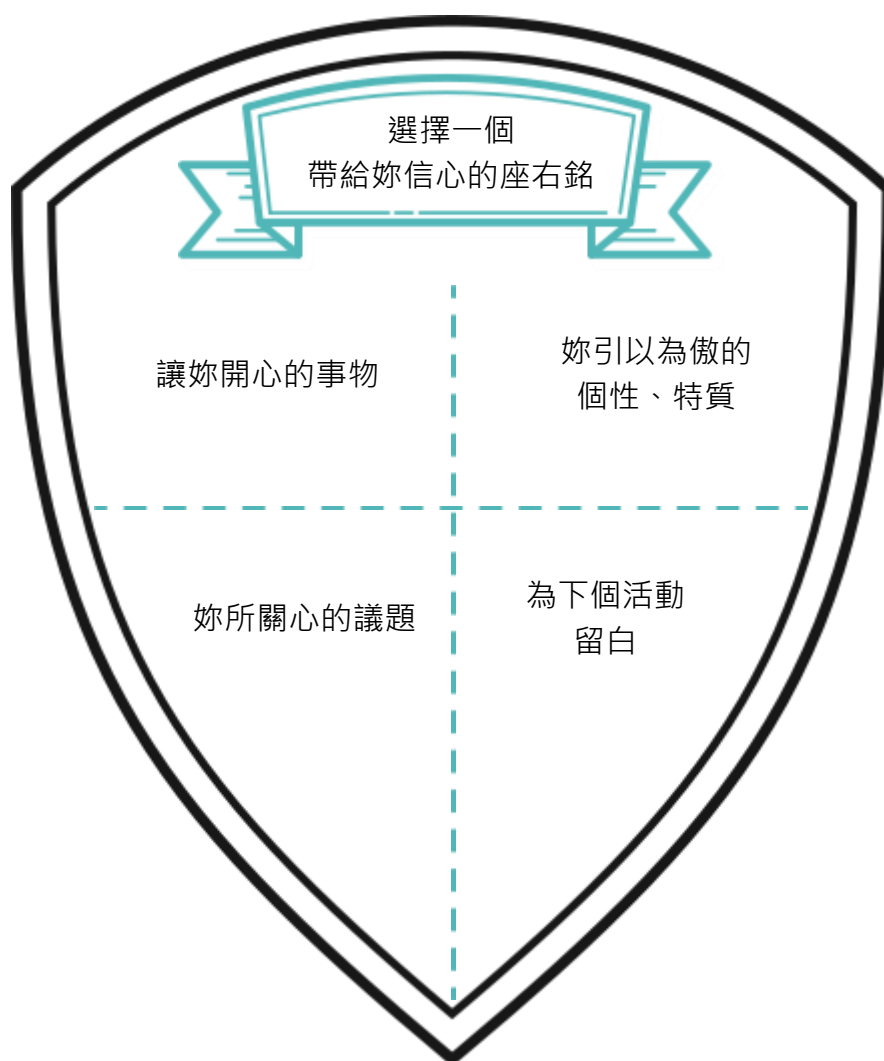
# ME



## 我的「英雄徽章」

每個女孩都會設計一個屬於她的英雄徽章，代表了她如何成為世界英雄。徽章有四個區塊和一個寫上個人座右銘的空間。不同的區塊會呼應上述的活動和遊戲（但無需完成全部的活動和遊戲），並為下一個活動做準備。徽章上會有一個區塊是保持空白的，以在下一個活動中完成。

**分享你的想法：**如果她們願意，讓女孩有機會分享自己的英雄徽章。花一點時間感受一下這一群女童軍英雄們的力量。



# NOW

由女孩領導的倡議可以幫助女孩將自己的行動，逐一拆解為可實現的區塊，以便她們能夠「現在」就採取行動，而不必等到她們長大。這將讓女孩「現在」就能成為領導者，而不只是在未來。

在這個部分：

- 女孩們將探索各種影響他人為社群帶來正向改變的方式。辨識她們在生活中已經運用過的倡議方式；並承諾將採取行動來倡議她們關心的議題。
- 成人領袖成人領袖將探索各種影響他人為社群帶來正向改變的方式傾聽女孩們所承諾採取的行動；成人領袖並承諾採取行動支持女孩成為倡議者。



## 影響力賓果

- 女孩們將玩經典的賓果遊戲，這將使她們能夠廣泛的探索影響他人改變世界的作法。
- 每個女孩都畫一張九宮格的賓果卡。
- 成人領袖將展示或閱讀至少15個行動，女孩可以採取這些行動來影響他人改變世界。每個行動都有一個代表數字。
- 女孩們花一些時間思考她們認為在這15個行動裡，對世界影響最大的是哪幾項，並選擇9個放置在賓果卡中(填上行動的代表號碼即可)。
- 成人領袖隨機喊出全部15個或更多的行動。第一個圈選出賓果卡上9個號碼的人將贏得比賽！

*反思：思考一下這些妳可以用來影響他人的方法。是否有哪一項是妳在過去6個月中曾經做過的呢？妳看～妳已經在改變世界了！*



# NOW



## 女孩可以影響他人改變世界的行動範例

妳可以修改這些內容，以使其更為具體，也更適合參加者的年齡層、本地背景狀況以及貴團已經實施過的行動。確保女孩們了解這些行動如何使他人讓事物變得更美好。

1. 在學校組織或參加一個集會
2. 與社區的領袖舉行會議
3. 在團集會或露營時大聲說出自己的看法
4. 在妳不同意媒體的說法或報紙上的內容時，寫信給報紙的編輯或致電媒體
5. 向家人說明妳的意見並改變他們的想法
6. 在學校辦一場演講
7. 與當地官員溝通，以解決社區中的問題
8. 說服妳的朋友改變有害的行為
9. 簽署或創建一份請願書
10. 做一張海報以說服校長在你的學校裡做出改變
11. 參加社區公聽會
12. 當妳不認同某家企業的作為，寫信給公司負責人
13. 在工作中要求改變
14. 與妳的父母進行討論，促使他們改變妳認為不公平的規則
15. 透過加入朋友的行動支持他所關注的議題
16. 在妳所屬的女童軍團裡提高大家對你所關心議題的關注
17. 在當地機構前舉行抗議



# NOW



## 我的個人承諾

從現在開始，女孩們將決定自己可以採取的簡單行動，這將影響他人改變世界。她們將承諾盡最大努力來完成此行動。

從現在開始，成人領袖也將決定她們可以採取的簡單行動，以支持女孩影響他人並改變世界。

- 每個女孩將決定從現在開始她們可以採取的明確而實際的行動，這將影響其他人，使他們的生活和社區產生積極的變化。
- 一旦她們決定所要採取的行動，請她們寫下或畫在其英雄徽章的最後一格上。
- 成人領袖將從現在開始也決定採取明確的行動，以支持女孩成為倡議者，影響他人並針對她們關心的問題採取行動。

**分享您的想法：**如果女孩希望與其他伙伴分享自己個人的承諾，請提供機會給她們。成人領袖也應該分享自己的承諾，以便女孩們理解成人領袖如何具體支持她們。



# 參與#聽我說 倡議活動

## #HEARMENOW CAMPAIGN

我們希望世界看到女孩心中的平等未來！

- 妳已反思妳所關心的議題，並已經承諾採取行動來改進它。現在，是時候告訴全世界妳對於未來的願景，這樣其他人才能夠幫助妳來實現。
- 考慮在「ME」部分中所選擇的議題。如果人們在這個議題的行動上幫助妳，那麼未來將會是什麼樣子？
- 在標語上寫下妳所想要的未來。

我們創建了一個標語供您使用，但妳也可以  
創造屬於自己的標語！  
請掃描QR code以取得標語的範例。



與妳的標語拍張照，在社群媒體上與其他女童軍分享妳的願景，並標記#HearMeNow, #TeamGirl 以及 @wagggsworld.



### 記住要安全上網！

在社群媒體上發布包含有其他女童軍的照片之前，請確定妳已獲得女童軍本人及其監護人的許可。

- 在鼓勵女童軍們在社群媒體上發布照片之前，請與女童軍討論如何保護自己的網路安全。
- 可以將帳號設為不公開，只分享貼文給家人與朋友，也可以將妳的圖片發送給妳所屬的女童軍會或女童軍總會來進行發布。
- 請參閱世界女童軍總會Surf Smart活動方案來瞭解更多如何安全上網的資訊。



WAGGGS  
website



Surf smart



# 更進一步

加入世界女童軍總會WAGGGS採取更多國際女孩日行動！



妳是否已經完成#HEARMENOW #聽我說的活動？  
請向世界女童軍總會商店購買#HearMeNow badge 布章！

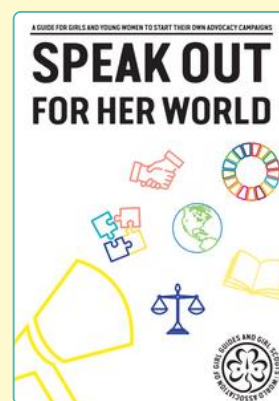
並透過向世界女童軍總會商店訂購「Girl on a mission」t-shirt  
放大女孩的聲音

參加全球對話！

歡迎在2020年10月11日當天參加  
「如何支持女孩成為倡議者」線上  
論壇。



下載世界女童軍總會為支持  
女孩和青年婦女展開自己的  
倡議活動而設計的倡議工作  
手冊-「女力發聲，為了女  
孩的世界」。



 世界女童軍總會WAGGGS希望聽到妳的聲音!

世界女童軍總會WAGGGS和聯合國兒童基金會UNICEF共同合作，為女孩和年輕婦女提供了一個安全的線上空間，來提出她們的聲音和意見。關於國際女孩日，我們想知道什麼是對妳重要的議題，妳認為應該採取哪些措施來改善女孩的生活。

## 什麼是U-Report?

U-Report 是一個社交媒體平台，在這裡妳可以透過回答我們在 Facebook Messenger 上的簡短調查來為妳所關心的議題發聲。

這些問卷非常簡短，且是對由年輕人友善的問題組成的，只需幾分鐘即可完成！

# 參加國際女孩日投票

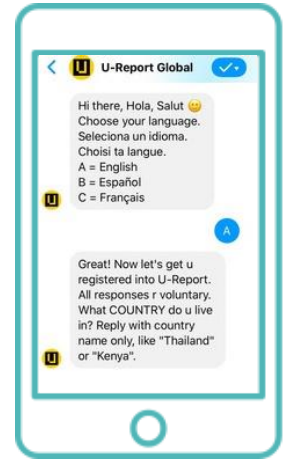
1



在妳的Facebook Messenger上搜尋「U-Report Global」傳送「join」這個單字或點擊「start conversation」

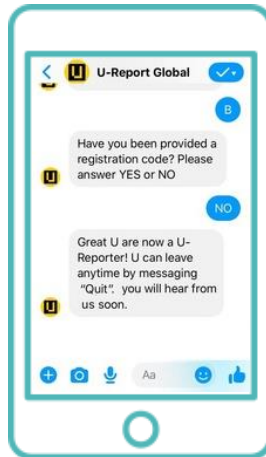
2

填寫初次註冊資料  
這些資訊100%保密，妳的所有回覆都是匿名的。



3

妳現在是U-Reporter了！  
恭喜，妳已經成為一個青年社群的成員，這個社群相信每個人的聲音都至關重要！



4

傳送“IDG”這個單字參與投票。這個活動會以英語、法語、西班牙語和阿拉伯語來進行。



投票活動將於  
10月9日  
開始進行。  
歡迎13歲以上  
的女孩加入！

# 傾聽女孩聲音的時候到了

世界女童軍總會作為一個青年組織，我們不僅有義務傾聽女孩的聲音，更需要提供一個空間讓她們告訴我們她們所期望的世界，我們也才能夠支持女孩們創造她們理想中的世界。我們呼籲所有152個會員組織舉行#聽我說焦點座談#HearMeNow dialogue，以瞭解在她們國家裡，女孩與青年輕婦女想要的是什麼。

## 四個步驟傾聽女孩的聲音

1

### 募集一群女孩作為傾聽對象

#聽我說焦點座談的規模不限，任何人都可以辦理。選擇參加對象時，請思考如何傾聽妳的組織中所有女孩的聲音，並主動邀請平時不常接觸的女孩參加。向她們解釋妳將會如何使用收集到的資訊。這由妳決定！我們希望妳使用這些資訊來確保您能提供最佳的、由女孩主導的女童軍體驗。

2

### 進行焦點團體討論

藉由國際女孩日的一些背景資訊，以及妳為何詢問她們的意見來開啟對話。

作為開啟對話的人，您可以談論聯合國所提出的未來25年大趨勢。

它們是：氣候和環境惡化、性別、健康、新技術、貧窮和不平等、人口變化、安全威脅、政府與人民之間的信任破裂。

[請參閱聯合國網站以了解更多和這些議題有關的訊息。](#)

使用以下問題做為引導，可自行修改以符合妳的焦點座談。  
別忘了做紀錄！



- 妳認為到了2045年，30歲以下的女孩和青年婦女的狀況會比現在好？比現在差？或差不多？為什麼？
- 在妳的國家妳想看到女孩與青年婦女生活中最大的改變是什麼？
- 在妳的國家，女孩和年輕婦女最大的機會是什麼？
- 妳認為在您的國家裡，對女孩與青年婦女所面對最大的威脅是什麼？
- 妳對妳的國家裡，30歲以下的女孩和青年婦女的願景是什麼？
- 阻礙這個願景達成的主要障礙和挑戰是什麼？
- 女童軍總會應該如何回應這些挑戰？
- 世界女童軍總會應該如何與其他國際組織進行合作，以更好地因應這些挑戰？

這些問題是從[聯合國75論壇活動\(UN75 dialogue campaign\)](#)改編而來的。妳也可以加入對話，一起幫助塑造聯合國的未來。

3

### 分析收集的數據並採取行動

總結要點，看看是否能識別趨勢。使用這些資料為女童軍創造真正由女孩主導的女童軍體驗；它的範圍可以從在下次露營時，創造更貼近女孩所關注議題的活動，到為總會創造由女孩主導的新策略。

4

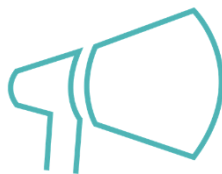
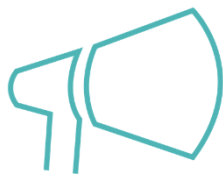
### 分享您的資訊

如果妳想與我們分享妳的意見，我們很願意知道女孩們想要什麼，並將這些意見加入來自世界各地的女孩與青年婦女的聲音中。

歡迎在社群媒體上與世界女童軍總會WAGGGS分享妳的結果，並標記 #HearMeNow、@WAGGGSworld。

參加全球性的U-Report競賽，動員更多女孩參加國際女孩日票選活動，參加#聽我說焦點座談並加入U-Report。獲勝者將可代表世界女童軍總會，在全球倡議活動中為女孩權益發聲！

參考網站 <https://www.waggs.org/en/what-we-do/u-report/global-competition/> 以瞭解如何參與和放大女孩的聲音。



# 6個要點

## 成功帶領焦點團體

### 1. 確保參與者參與討論問題

焦點團體的討論不是與主持人的問答：參與者彼此之間需要進行討論，而您的角色是引導討論，讓女孩們持續參與並專注於所討論的問題。

### 2. 創造一個勇敢的討論空間

與參與者建立融洽的關係，使她們感到安心舒適。說明焦點團體討論的目的，並注意參與者們是否都能理解。微笑、友善的態度、運用妳的肢體語言，讓每個人都覺得自己可以自由地發表意見。

### 3. 知道妳所要討論的問題!

為了使討論自然形成，妳必須清楚明確地知道所有要討論的問題，使妳可以隨著對話的進行，輕鬆地從一個問題移轉到另一個，並在需要時讓參與者專注於討論的問題。參與者不應覺得這全然是一個問與答的活動。

### 4. 保持中立

這是一項研究活動：妳必須自始至終保持中立。依循引導問卷，持續保持客觀，不要發表妳的意見，也不要提出引導性的問題！！

### 5. 讓每個人都有發言的機會

在一個團體中，通常會有一個或數個主導的回應者會不斷的回答。作為引導者，妳必需確保所有參與者都可以發表她們的意見。例如，您可以針對不同的參與者提出不同的問題。

### 6. 獲得清晰且高品質的答案

如果妳沒有獲得高品質的答案，或者答案不是很清楚，那麼一種常見的技巧是繼續提出一些探索性的問題，例如「妳為什麼這麼認為？」、「妳的意思是？」、或「大家對於這個有什麼想法？」。若問題已經得到足夠清晰的回答，則不要繼續探究問題，否則參與者可能會感到不悅。

請[觀看影片](#)，以瞭解有關如何進行成功的焦點團體討論的更多技巧。



