



HEAR ME
NOW!

國際女童日2020

讓大家聽見妳的聲音！



#TEAMGIRL



Elsa Cardona 及 Erin Wicking 撰寫
Andii Verhoeven、Ayowunmi Nuga、Inês Gonçalves
及 Miguel Camacho 支持。

© 世界女童軍協會2020
世界女童軍協會世界總局
12c Lyndhurst Road
London, NW3 5PQ, UK
電話： +44 (0)20 7794 1181
網址： www.waggs.org
慈善團體註冊編號： 1159255

香港中文版本
陳婕妤、王煒彤翻譯
葉裕婷編輯
社區關注及世協倡導計劃小組統籌

2020年10月
香港女童軍總會
九龍加士居道8號
電話： +852 2332 5523
傳真： +852 2782 6466
電郵： hkgga@hkgga.org.hk
網頁： <http://www.hkgga.org.hk>

目錄



| | |
|-----------------------|----|
| 歡迎 | 4 |
| 我的聲音，我們的平等未來 | 5 |
| 如何完成 #HEARMENOW 活動資源套 | 6 |
| HEAR：細心聆聽 | 8 |
| ME：我的聲音 | 11 |
| NOW：就是現在 | 13 |
| 參與 #HEARMENOW 行動 | 16 |
| 做多一點點 | 17 |
| 是時候聆聽女孩子 | 19 |

歡迎

#HearMeNow是特別為不同年齡的女童軍而設計的活動資源套，讓她們的聲音在國際女童日2020 得以讓大家聽見。

- 資源套中的遊戲及活動可作出相應調整，以配合不同年齡及人數。
- 活動共分為3個部分「HEAR：細心聆聽」、「ME：我的聲音」、「NOW：就是現在」。每部分包含一個遊戲及一個活動，每個活動需時一般不多於15分鐘（因人數而異）。視乎集會時間，隊伍應該能於一次集會中完成3至6個活動，並完成#HearMeNow社交媒體宣傳行動。
- 每一個遊戲及活動之後，均有空間作反思討論及分享。這些對完成活動及學習歷程尤其重要，請於計畫集會內容時，預留足夠時間進行這些環節。
- 這些活動及遊戲重點是女孩子的選擇，不論是實體活動或網上集會均可體驗得到。
- 如隊伍能完成全數6個活動及遊戲，這將會是妳們開啟由女孩子主導的倡導行動的重要一步。



備註：

由於這份活動資源套為慶祝國際女童日而設計，因此資源套以女孩子為主要對象，但所有活動及遊戲亦適用於男女混合的組別。我們非常歡迎不同性別的年輕人參與#HearMeNow的活動及遊戲，並鼓勵他們反思如何善用自己的平台，於國際女童日及所有日子為女孩子發聲。



我的聲音，我們的平等未來

2012年，聯合國將每年10月11日定為「國際女童日」（International Day of the Girl，簡稱IDG）。自此，世界各地的女童軍於每年也慶祝這個日子。這是我們團結在一起的重要時刻，為女孩子的權益及聲音而發聲，並展示國際女童軍運動如何賦權予女孩子及青年女性創造她們的理想世界。

2020年，國際女童日主題是「我的聲音，我們的平等未來」（My voice, our equal future），聚焦於女孩子如何成為倡導改變的世代，領導並加速社會改變。對我們來說，這就是賦權予世界各地女孩子，去創造真正由她們主導的倡導計劃及行動。

世界女童軍協會（簡稱世協或WAGGGS）將倡導定義為：
當我們影響他人作出一些決定，將可改變他們自己及別人的生命，
這過程就是倡導。

當女孩子選擇自己希望倡導的議題、自行定義她們希望見到的
改變及達成改變的途徑，這就是女孩子主導的倡導（Girl-led
Advocacy）。

我們希望透過#HearMeNow活動資源套及社交媒體宣傳行動，
提供一個讓女孩子發聲的國際平台。
女孩子可運用這平台分享她們所關心的議題，
讓我們可以一起創造一個由女孩子塑造、為女孩子創造的平等未來。

於聯合國兒童基金會（UNICEF）網頁上查閱更多
有關**國際女童日2020**的資訊：

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



如何完成 #HEARMENOW 活動資源套



第1步：介紹

使用上述資料，向隊伍介紹國際女童日及今年的主題。



第2步：活動

完成每部分最少一項活動。妳們應該能於一次集會內完成全數6個活動，視乎隊伍人數及集會長短而定。



參與 #HearMeNow
網上行動（第16頁）

第3步：分享

恭喜！

完成以上步驟，妳便可獲得#HearMeNow布章！

領袖可為隊員向香港女童軍總會免費索取布章。
有關安排，請瀏覽香港女童軍總會「國際女童日」網頁。



想做多一點點？

參與一項由世協舉辦、與國際女童日相關的活動（第17頁）

舉行 #HearMeNow 對話，聆聽女孩子的聲音（第19頁）

要達致一個真正由女孩子主導的活動、體驗或計劃，女孩子與支援她們的成年人必須互相協作。

#HearMeNow資源套誕生的目的，是為女孩子提供一個發表意見的空間，並為領袖提供輔助工具，用以聆聽及支持女孩子為自己所關心的議題採取行動。每一個活動均會列出女孩子及領袖的學習成果，幫助大家更順利完成這個旅程。

完成 #HearMeNow 活動資源套的過程中

女孩子會：

- 練習互相聆聽
- 反思自己行動的力量
- 為自己所關心的議題發聲
- 承諾採取一個清晰的行動，影響別人改變世界

領袖會：

- 練習聆聽女孩子的聲音、意見及喜好
- 為女孩子創造空間，讓她們練習反思及向他人學習
- 認識與女孩子協作的方式，用以創造真正由女孩子主導的體驗
- 承諾採取一項行動，支持女孩子成為倡導者
- 開始了解世協對「女孩子主導倡導」（Girl-led Advocacy）所定下的意義

HEAR：細心聆聽

女孩子主導的倡導是從聆聽開始。我們即將構建一個勇敢的空間（brave space）。在那裏，女孩子的想法和觀點都受尊重和重視，她們可以暢所欲言。

在本章節：

- 女孩子將練習其聆聽技巧、集體決策能力、反思自己的力量，以及發表個人想法的膽量。
- 領袖將練習聆聽女孩子、籌劃女孩子認為實用及刺激的活動、學習如何構建一個勇敢的空間讓女孩子暢所欲言。



小組聆聽遊戲

1. 讓小組挑選最感興趣的聆聽遊戲。
2. 盡可能讓女孩子帶領遊戲，於需要時提供協助。

遊戲關鍵在於小組的集體決策及聆聽能力。這也是個好機會讓女孩子構思和投票選擇遊戲。透過小組集體決策，女孩子可以選擇最適合實體或網上集會的遊戲。

反思問題：有人聆聽的感覺如何？在選擇遊戲和活動的過程中獲他人聆聽，又有甚麼感覺？現實中有甚麼處境讓你覺得更想有人細心聆聽你的想法？



甚麼是聆聽遊戲？

聆聽遊戲是讓女孩子練習聆聽能力的遊戲。大多數女孩子應該都很熟悉聆聽遊戲。更多例子可參考[聯合國兒童基金會的網頁](#)。



HEAR：細心聆聽



「肩負重任的女孩子」 冥想指導

1. 盡可能邀請小組其中一人讀出「肩負重任的女孩子」冥想台詞。
2. 善用台詞構建一個勇敢的反思空間，並鼓勵女孩子相信自己有能力為改變世界作出選擇及行動。

小組需要考慮：

- 妳們想坐下還是躺下？
- 哪些地點較少分散注意力的聲音？
- 妳們想在安靜還是有背景音樂的環境中冥想？

「肩負重任的女孩子」冥想台詞



【放鬆身體】

首先，我們一起來放鬆身體。由腳尖開始到嘴巴，縮緊和放鬆每一部分的肌肉。慢慢來，嘗試感受身體的每一部分，妳的腳尖、手指、手掌、膊頭到妳的下巴。縮緊和放鬆。妳的身體在妳掌控中。

【深呼吸】

接著，我們一起練習深呼吸。我們數三聲一起吸氣：一、二、三。屏著呼吸，三聲後一起呼氣。一、二、三。繼續呼吸。每次吸氣，妳在吸入身邊的正能量。妳吸入了愛、力量、喜悅、平靜和成功。每道吸氣，這些正能量都在進入妳的身體，經過身體的每一部分。每次呼氣，想像妳的負能量慢慢離開妳的身體：悲傷、恐懼、憤怒、迷茫，它們從妳的鼻子離開、消失。妳在這個空間是很安全的。

【集中思想】

妳的負面情緒已經離開。現在，妳在此地此刻，做自己。優秀、有創意、友善、重要的自己！妳現在站在大自然之中，環繞着妳的是妳見過最美的植物、樹木和動物。太陽開始下山。妳看一看周圍美麗的風景，感受一下所有色彩。妳看到身邊的植物、土地、小鳥和天空帶著彩虹的顏色嗎？

HEAR：細心聆聽



讓**紅色**提醒妳朋友、家人和社區對妳的**愛**。很多人都關愛和支持着妳。

看看**橙色**，為妳的成就感到**驕傲**。妳每天都在勇往直前。即使感到恐懼，妳仍然在嘗試新的事物。妳是**成功**的。

看著**黃色**，妳想起妳只需要**做自己**，就能夠為身邊的人帶來歡樂嗎？跟自己說一句：「我就是我，這樣就足夠了！」

抬頭看看這美麗的**藍天**。提醒自己**這個天空才是極限**：只要**相信自己**，妳可以做很多美好的事情。答應自己妳會達成夢想。

這裏有很多**綠色**，就像每天有很多值得**學習**的新事物一樣。在妳感受所有的綠色同時，想一想所有傳承給妳的**智慧**。跟自己說一句：「我很有智慧。」



妳完成這個冥想活動後，有甚麼感受？花些時間回想自己過去生活中的美好回憶容易嗎？

分享妳的想法：如果妳在冥想過程中或結束時有一些反思，就趁現在與隊員分享吧！

在感受**靛青色**時，回想所有妳關愛的人物和地方。妳很有**同情心**。妳非常關心他人及妳所居住的星球。**憐憫之心**就是妳的力量。

望向遠處的天邊，那裏有美麗動人的**紫色**，引領妳到下一個目的地。讓紫色提醒妳所擁有的強大**想像力**。豐富的想像力讓許多事情變得可能。跟自己說一句：「我看到**我未來**的美好。我是個肩負重任的女孩子。」

請記住，這個美麗的地方長留在妳的腦海中，妳可以在需要時隨時到訪，這地方時刻歡迎妳的來臨。

【回到現實】

現在，我們是時候離開大自然，回到現實。將妳的注意力集中到妳的身體。動一動妳的腳趾和手指，搓搓妳的雙手，慢慢扭動頸項。用力深吸氣，一、二、三，然後呼氣，一、二、三。張開妳的雙眼。

大家做得很好！

ME：我的聲音

女孩子主導的倡導鼓勵女孩子停下來，思考自己重視的議題。女孩子亦可考慮影響她們生命、家人及社區的問題，並選擇就問題採取獨立或共同的行動。

在本章節：

- 女孩子將發掘她們熱衷的議題和原因、表達自己的興趣，以及創作反映她們個性和信念的個人標誌。
- 領袖將了解女孩子所熱衷及感受切身的各種議題、向女孩子解說如何把章節中所學的用於未來的活動中，並了解女孩子如何看待自己和她們在世界上的定位。

開始遊戲之前，善用於上個章節構建的勇敢空間，詢問女孩子熱衷於哪些議題。她們關心甚麼？社會上哪些議題讓她們感到憤怒、悲傷或困擾？她們對未來哪些事情感到歡樂、興奮和積極？她們想改變世界上哪些問題？當所有女孩子找到心中的答案時，就可以開始遊戲。



我重視的是……

1. 先決定好參加者次序：若以面對面形式進行遊戲，參加者可圍成一圈；若於網上集會進行遊戲，則可於電腦屏幕上顯示參加者次序。
2. 每位女孩子和領袖輪流說出名字以及她們熱衷的議題。
3. 第一位參加者先說出名字以及她熱衷的議題。第二位參加者需先重複第一位參加者的名字及熱衷的議題，再說出自己的名字和熱衷的議題。第三位參加者則先分別重複第一位和第二位的名字及議題，再分享自己的名字和議題。如此類推，直至最後一位參加者說出所有人的名字和大家熱衷的議題。
4. 遊戲結束後，總結女孩子分享的所有議題，寫在紙張上或網上白板。用幾分鐘時間思考大家分享的議題。
5. 向女孩子解釋遊戲的重要性在於讓領袖了解女孩子關注的議題，然後計劃相關活動。

反思問題：現在妳更了解大家熱衷的議題，妳將如何應用這些知識來籌備未來的集會？共同決定一個（或多個！）反映有關議題的活動。



ME：我的聲音



我的「英雄標誌」

每位女孩子都會設計個人的英雄標誌，代表自己可以如何成為世界上的英雄。標誌上有四個區域以及一個讓女孩子寫上其人生格言的空位。每個區域的設計可呼應之前的活動和遊戲，並將用於接下來的章節。請把標誌上的最後一個區域留白，準備接下來的活動。

分享妳的想法：可按女孩子的意願，加入分享英雄標誌的環節。花一些時間感受每位英雄的力量。



有助妳增強
自信的格言

讓妳開心的
事情 / 事物

讓妳感到自豪的
個人特質

妳所熱衷的議題

留白，準備
接下來的活動

NOW：就是現在

女孩子主導的倡導幫助女孩子將行動分成較易實現的部分，讓女孩子不需等待長大，現在就可以開始行動。女孩子不只是未來的領導者，也是現在的領導者。

在本章節：

- 女孩子將探索各種影響他人為社區帶來正面改變的方法、辨認自己過去如何擔當倡導者，並承諾為關注的議題採取個人倡導行動。
- 領袖將探索各種影響他人為社區帶來正面改變的方法、聆聽女孩子承諾的行動，並承諾透過個人行動支持女孩子成為倡導者。



具影響力的BINGO

1. 女孩子將透過經典Bingo遊戲，探索各種影響他人改變世界的方法。
2. 每位女孩子畫出一個九宮格。
3. 領袖顯示或讀出最少15個女孩子可以採取的行動，用以影響他人改變世界。每個行動都有一個代表數字。
4. 女孩子花數分鐘時間思考她們認為最能影響世界的行動，並選擇9個行動寫在九宮格裏（她們可以直接填寫行動的代表數字）。
5. 領袖隨機讀出15個行動。第一位被讀出全數9個行動的參加者為之勝出！

反思問題：反思每個可採取並影響他人的行動，辨認妳在過去6個月實踐了哪些行動。妳看！妳已經在改變世界了！



NOW：就是現在



女孩子影響他人改變世界的例子

妳可以調整下列例子，使妳的行動更具體、更適合小組的年齡層、更切合社區情況，以及更針對隊員可能已經採取過的行動。確保隊員明白下列例子中的行動如何令他人為了更好的未來作出改變。

1. 與社區領袖舉行會議
2. 在女童軍集會或露營中發表想法
3. 去信報紙編輯或致電廣播電台，表達自己的意見
4. 向家人解釋妳的意見，改變他們的想法
5. 在學校演講
6. 就社區問題與地區官員溝通
7. 說服妳的朋友改變一個不良習慣
8. 就全球環保議題簽署或撰寫請願書，例如在[change.org](https://www.change.org)網站
9. 設計一張海報，說服校長在學校作出改變
10. 參與社區諮詢
11. 去信企業，表達妳不同意他們的行為
12. 在工作環境中遇上不公平的事情，跟公司或上司反映及爭取改變
13. 與父母討論，說服他們更改一個妳認為不公平的規則
14. 參與妳朋友的行動以表示支持
15. 在女童軍隊伍中，提升隊員對妳感興趣的議題的關注





我的個人承諾

女孩子將決定一個她們可以採取的簡單行動，從今開始影響他人改變世界。她們將承諾竭盡所能去完成這個行動。

領袖將決定一個她們可以採取的簡單行動，從今開始支持女孩子影響他人並改變世界。

1. 每位女孩子將決定一個清晰可行、可以由即日開始採取的行動，用以影響他人為自己生命和其社區帶來正面影響。
2. 女孩子決定好她們的行動之後，在自己的英雄標誌上最後一個區域寫上或畫上有關行動。
3. 領袖將決定一個她們可以採取的清晰行動，從今開始支持女孩子成為倡導者、影響他人，以及為自己熱衷的議題採取行動並改變世界。

分享妳的想法：給予機會讓女孩子與隊員分享她們的英雄標誌。所有領袖都應該分享她們的承諾，讓女孩子明白領袖將透過哪些實際行動支持她們。



#HEARMENOW行動

我們希望讓世界看見女孩子所展望的平等未來！

- 妳已反思妳所關心的議題，並承諾採取行動去推動目標。現在是時候告訴世界妳對未來的願景，讓其他人協助妳一同實踐它。
- 想一想妳在「ME：我的聲音」中選取的議題。想像一下：如果其他人協助妳推動這個議題，未來會是甚麼樣子？
- 在紙牌上寫下妳所想的未來。

我們為妳設計了紙牌，妳可隨意使用，
亦可創作自己的版本！
掃描這個二維碼索取我們的範本。



拿著妳的紙牌拍照，上載至社交媒體並標籤
#HearMeNow、#TeamGirl、@wagggsworld，與世界各地的
女童軍分享妳的願景。



緊記精明上網！



世界女童軍
協會網頁

- 上載相片至社交媒體之前，請確保已獲得女童軍及其家長的同意。
- 鼓勵隊員於社交媒體分享相片之前，先與她們講解網絡世界需注意的安全措施。
- 可選擇設定自己的個人帳戶為不公開，只與家人及朋友分享，或可將妳的相片交由香港女童軍總會上載。
- 可參閱「[智NET網民](#)」（Surf Smart）[活動資源套](#)、香港女童軍總會網頁及世界女童軍協會網頁查閱更多有關網絡安全的資訊。



智NET網民

做多一點點

與世協一起探索更多國際女童日行動！



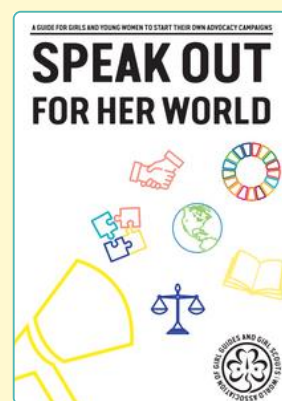
妳完成 #HearMeNow活動資源套了嗎？
領袖可向香港女童軍總會索取#HearMeNow布章！

到世協網上商店訂購「Girl on a mission」
（肩負重任的女孩子）T恤宣揚女孩子的聲音

參與全球對話！加入我們於10月11日
舉行的網上研討會，探討如何支持女
孩子成為倡導者。



下載我們的倡導工具資
源套「Speak Out for
Her World」，一份特別
為協助女孩子及青年女
性啟動自己的倡導行動
而設的資料。



世協想聽聽妳的意見！

世協與聯合國兒童基金會攜手為女孩子及青年女性提供發表聲音及意見的安全網上空間。於國際女童日，我們希望知道妳所重視的是甚麼，以及妳認為應採取甚麼行動去改善女孩子的生活。

U-Report是甚麼？

U-Report是一個社交媒體平台，讓妳透過Facebook Messenger通訊工具回覆問卷調查，從而就妳所關心的議題發聲。
問卷調查包含簡短而適合青年人的問題，只需要數分鐘完成！

參與 國際女童日調查

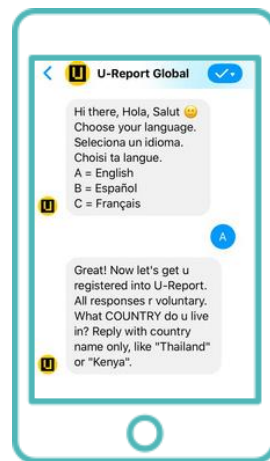
1



於Facebook
Messenger即時通訊工
具搜尋「U-Report
Global」。
發送「Join」字或點擊
「start conversation」
（開始對話）。

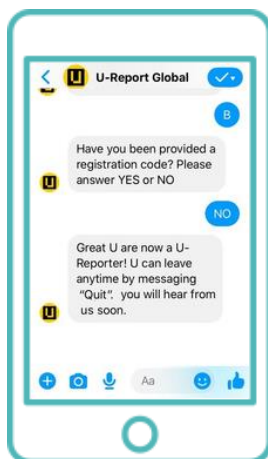
2

填寫登記表格。
妳提交的資料百分百
保密，所有回覆亦不
記名。



3

妳已成為U記者
（U-Reporter）！
恭喜，妳已成為這個重
視每一把聲音的青年社
群一份子。



4

發送「IDG」字詞
以啟動問卷調查。調查提
供英文、法文、西班牙文
及阿拉伯文版本。



問卷調查將於
10月9日起啟動。
歡迎所有13歲或以
上的女孩子參與！

是時候聆聽女孩子

作為青少年團體，我們除了有責任聆聽，更需要為女孩子提供空間分享她們心目中的理想世界，並支持她們去創造這個世界。我們呼籲全球152個會員機構舉行 #HearMeNow 對話，發掘當地女孩子及青年女性想要的是甚麼。

4步聆聽女孩子

1

集合一群女孩子作為妳聆聽的對象

活動的規模非常有彈性：任何人也可以舉行一場 #HearMeNow 對話。選擇對象時，反思如何能聆聽總會裏所有女孩子的聲音，考慮邀請一些妳平日不常交流的女孩子。跟她們解釋妳會如何運用所蒐集的資料，這個由妳決定！我們期望妳運用這些資料提供最佳的女孩子主導體驗。

2

舉行焦點小組（focus group）討論

打開對話：先簡介國際女童日的背景資料，以及妳詢問女孩子意見的原因。

妳可以討論聯合國所定義未來25年的「大趨勢」（mega-trends），打開對話。

這些大趨勢包括：氣候及環境退化、性別、健康、新科技、貧窮與不平等、人口變化、安全威脅、政府與人民間之信任破裂。

瀏覽[聯合國網頁](#)查看更多有關資訊（英文資料）。

運用下列問題作指引，並作適當調整以配合妳們的對話內容。別忘記記錄下來！



1. 妳認為與現在相比，2045年30歲以下的女孩子及青年女性的景況會較好、較差，還是差不多？為甚麼？
2. 妳期望見到妳國家的女孩子及青年女性的生活上出現甚麼大改變？
3. 在妳國家的女孩子及青年女性的最大機遇是甚麼？
4. 妳認為對於妳國家的女孩子及青年女性心理健康的最大威脅將會是甚麼？
5. 妳對妳國家30歲以下的女孩子及青年女性抱有甚麼願景？
6. 阻礙我們達成這個願景的主要障礙和挑戰是甚麼？
7. 香港女童軍總會可以如何應對這些挑戰？
8. 國際性的合作，例如世界女童軍協會，可以如何更好地處理這些挑戰？妳有甚麼建議？

這些問題改編自聯合國「UN75」對話活動。[加入這個對話，幫助決定聯合國的未來。](#)

3 分析所蒐集的資料，並採取行動

總結重點，嘗試辨識一些趨勢。善用這些資料為妳的隊員 / 會員創造真正由女孩子主導的體驗：這可以是下一次宿營時，為隊員設計一些更貼合她們興趣的活動；甚至是為總會策劃一些女孩子主導的新策略或方針。

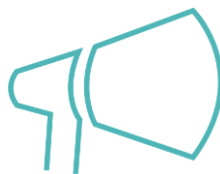
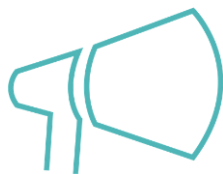
4 分享妳的資料

如果妳樂意與我們分享妳的發現，我們非常期待知道妳的女孩子所想，讓我們可以更全面地收集全球各地女孩子及青年女性的聲音。

於社交媒體與世協分享妳的調查結果，使用標籤 #HearMeNow 及 @WAGGGSworld。

參加我們的全球U-Report比賽，動員更多女孩子參與國際女童日調查、#HearMeNow 對話及加入U-Report。勝出者將會代表世協，於全球性的倡導活動中為女孩子權益發聲。

瀏覽<https://www.waggggs.org/en/what-we-do/u-report/global-competition>查看參加辦法，一起擴大女孩子的聲音！



6個貼士

助你舉辦成功的焦點小組

1. 確保參加者討論問題

焦點小組討論並不是訪問：參加者之間需要互相討論，而妳的角色是促導她們討論，確保她們時刻投入，並專注於問題上。

2. 構建一個勇敢的討論空間

與參加者建立友好關係及互信，讓她們感到自在。解釋焦點小組討論之目的，注意參加者的理解程度。保持微笑、友善，善用妳的身體語言讓參加者感到她們可以自由地發表意見。

3. 了解妳的問題！

妳必須清楚了解將要發問的問題，使問題之間的連貫更流暢，這樣討論才會更自然。順應對話的發展，並時刻確保參加者專注於問題上。不應讓參加者感覺這是拘謹的一問一答環節。

4. 保持中立

這是一個調查活動：妳必須時刻保持中立。盡量跟從指引問題，不要發表妳的個人意見，更不要發問帶有導向性的問題。

5. 讓所有人都有機會發言

在一個群組內，通常會有一個或多個較主導的應答者，即是經常發言的人。作為促導員，妳需要確保所有參加者都有機會發表意見。例如，妳可於發問不同問題時，點名提問不同的參加者。

6. 尋求清晰、優質的答案

若妳獲得的答案不夠深入或優質，或者比較含糊，可嘗試運用一個常見技巧：追加探索式問題（probing questions），作進一步查探，例如：「為甚麼妳認為這樣？」、「妳的意思是甚麼？」或「其他人認為呢？」。對於已獲得清晰及恰當回答的問題，不要再進一步追問，以免令參加者感到滋擾。

看看[這段影片](#)，發掘更多順利主持焦點小組討論的貼士。



