

今年的國際女孩日，讓我們與其他女童軍伙伴一起
增強我們的韌性，使我們感受到已經...

#準備好改變世界



2023 國際女孩日



WORLD ASSOCIATION
OF GIRL GUIDES
AND GIRL SCOUTS

WAGGGS 2022 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
Registered Charity No. 1159255

什麼是國際女孩日?

國際女孩日(International Day of the Girl, IDG) 是每年的 10 月 11 日所舉辦的慶祝活動，旨在推廣女孩賦權並關注全球各地女孩所面臨的不同挑戰。

這是一個特別的日子，國際女孩日強調女孩的強大影響力，告訴女孩不用等到長大才能改變世界--現在已經可以做出偉大的事情！

全球女童軍每年都會慶祝國際女孩日，透過相關活動瞭解如何成為倡議者，為自己關注的議題發聲並採取實際行動，讓世界變得更美好。



世界女童軍總會(WAGGGS) 為何重視國際女孩日?

世界女童軍總會是全球規模最大、以女孩及青年女性為主體的志願性運動，因此國際女孩日對我們具有重大意義。

女童軍運動時時刻刻都在教導女孩和青年女性相信自己的力量，學習提升自己並幫助他人，透過參與女童軍活動培養韌性，協助女孩在變化快速的世界成長茁壯。她們不是「未來」的領導者和倡議者，而是「現在」就能發揮影響力的倡議領袖。

世界女童軍總會 2023 年的國際女孩日主題是什麼?

今年，世界女童軍總會希望透過國際女孩日活動協助女孩培養韌性，幫助她們面對變化快速的世界所帶來的壓力和挑戰。有了韌性之後，就能進一步培養自信，勇敢創新，準備好引領社區改變。今年的國際女孩日，我們將創造「勇敢空間」，幫助女孩 #準備好改變世界！

從童軍運動創始之初，貝登堡勳爵便要求伙伴們要「準備」，因為只要擁有強健的身心和堅定的社區向心力，就能克服困難，改變世界！

如何獲得 2023 國際女孩日布章？

若要獲得 2023 國際女孩日「#準備好改變世界」布章，請完成以下三步驟：

1

步驟1:

完成本手冊中的兩項趣味挑戰，幫助你瞭解三種不同韌性：情緒(頭)、身體(手)和社區(家)。你和其他伙伴將透過這兩項挑戰探索各種不同可幫助你們提升韌性的活動。

2

步驟2

瞭解可幫助提升情緒、身體或社區韌性的各項活動後，請女童軍伙伴們分享你們對這些活動的想法，然後選擇至少一項活動，並在未來一年內共同完成的活動。

3

步驟3

大方將你的韌性提升計畫分享給其他人！你可以選擇與其他女童軍伙伴或親朋好友及社區鄰居分享計畫，也可以透過 2023 國際女孩日韌性留言板(IDG 2023 Resilience Message Board，詳見本手冊末頁)或社群媒體與世界女童軍總會的所有女童軍伙伴分享。

讓我們在今年國際女孩日，
一起迎接挑戰，提升韌性，
#準備好改變世界!
#PreparedToChangeTheWorld

小撇步：2023 國際女孩日布章目前已在
世界女童軍總會WAGGGS 商店熱賣中，
數量有限，請盡早下單！



什麼是韌性?

「韌性」就是我們在生活中遭遇困境或挑戰時，能夠應變、重新振作並從中成長的能力。當我們具備特定能力並持續精進，就能擁有韌性。培養韌性需要時間、堅定的心，以及身邊親友的幫助。

你必須具有韌性才能成為優秀的倡議者，因此今年國際女孩日活動將以培養韌性為主軸。對你而言，瞭解國際議題並勇敢為自己的理念發聲或許不是容易的事。影響決策者，推動變革需耗費大量時間和心力，無法立即看到成效，因此容易使人感到氣餒。但是，只要擁有韌性，便能作好準備迎接倡議旅程的各項挑戰，並從中找到樂趣和成就感。

今年的國際女孩日，我們將探索三種不同韌性：



身體 (手)

「**身體韌性**」是我們身體因應體能挑戰、病後康復，以及維持體力的能力。

- 戶外冒險活動
- 戶外技能
- 體能活動
- 克服肢體限制

情緒 (頭)

「**情緒韌性**」是我們在困難、高壓或突發狀況下管理和處理情緒的能力。

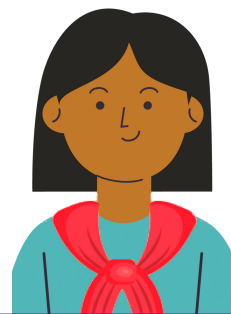
- 身體自信與自尊 (接納自己的獨特之處)
- 自我照顧 (正向自我對話、自我愛護、冥想、呼吸練習、瑜珈、藝術治療...等)
- 克服性別隔閡 (挑戰性別刻板印象、女性榜樣、啟發其他女孩...等)
- 反對汙名化 (年齡 / 身障 / 心理健康 / 文化 / 性別...等)

社區 (家)

「**社區復原韌性**」是我們面對個人或群體挑戰時，能相互支持、彼此建立聯繫，共同度過難關的能力。

- 社區支援網絡
- 防災準備 / 災害救助 (包含環境保護)
- 倡議
- 社區安全 (包括網路社群)

今天的活動主題是「韌性」。當我們具備韌性時，就能準備好迎接任何挑戰，也有能力在遭遇挫折時重新振作



適合所有年齡的暖身活動

首先，請決定要使用真實的球或假想的球。

所有參與者站著圍成一圈，然後輪流丟球並說出一件自己平常會做的準備，例如：「我會準備好明天的便當」、「我學了急救」或「我會把待辦事項寫在行事曆」。

由一位參與者起頭，說出自己做的事情後，將球在原地彈一下並傳給另外一位參與者，以此類推。當所有參與者都輪過一遍後，遊戲即結束。

當我們有韌性時，我們就可以迎接挑戰，這對我們來說非常重要，因為這樣就可以為我們所關心的問題發聲並倡議。我們的韌性幫助我們保持堅強，並盡最大努力為自己和我們的社區建立一個更美好的世界。

下一個遊戲將帶大家探索不同活動，幫助培養三種韌性：情緒（頭）、身體（手）和社區（家）韌性。



小小與幼女童軍挑戰：四角遊戲

這是一個需要跑動的遊戲，因此適合在可輕易標出四個角落和一個中心點的場地進行。每一個角落將代表一種韌性。



首先，參與者們要決定兩個動作，一個代表「我很強壯」，一個代表「準備」。

接著，遊戲帶領者將喊出可有助於培養韌性的不同活動（參考第4頁）。伙伴們必須思考這項活動屬於哪一種韌性！

主題：頭（情緒韌性）、手（身體韌性）或家（社區韌性），然後跑到那個角落。

遊戲帶領者也可以喊出「我很強壯」或「準備」。當聽到「我很強壯」時，所有參與者必須跑到中心點，一邊做出動作一邊大聲複述「我很強壯」。聽到「準備」時，則跑到代表「準備」的角落，一邊做出動作一邊大聲複述「準備」。

遊戲結束後，所有參與者可以分享自己想要嘗試哪些活動來培養三種韌性。這些活動可以是遊戲中提及的活動，也可以是參與者自己想出的其他活動。請將所有活動建議寫下來，以便於之後規劃國際女孩日韌性培養活動時使用。

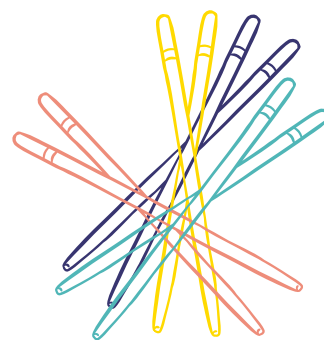


幼女童軍/女童軍挑戰：挑竹籤

請準備一把竹籤（或竹筷）以及三種顏色標籤（色彩任選），並在每一支竹籤隨機貼上一種顏色標籤。每一個顏色將代表集中一個韌性類型：情緒/頭、身體/手、社區/家。

將竹籤隨意堆在地上。請每一位參與者輪流從竹籤堆中抽出一支，但不可以動到其他竹籤。抽出後，請根據竹籤顏色代表的韌性類型，說出一個可以幫助培養這種韌性的活動（例如：透過健走培養身體韌性、透過冥想培養情緒韌性等）。

遊戲結束後，請將參與者將被提出的活動紀錄下來，以便於之後規劃國際女孩日韌性培養活動時使用。



女童軍/蘭姐/資深女童軍挑戰：腦力激盪

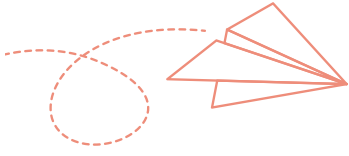
分成三組。遊戲將分成三輪進行。

第一輪：每組發一張紙，上面寫下其中一種韌性：情緒/頭、身體/手、社區/家。在第一輪遊戲中，各組根據分配到的韌性類型（情緒、身體、社區），寫下你們認為與該韌性類型相關的問題或壓力來源，例如：汙名化心理健康問題（情緒壓力）、不健康的飲食習慣（身體壓力）、夜間治安（社區壓力）。

第二輪：每組將自己的紙張傳給另外一組。接著，各組將根據前一組提出的問題或壓力來源，想出克服的方法，並同樣寫在紙上。



第三輪：每組再次將自己的紙張傳給另外一組。各組根據前面兩組在紙上寫下的問題 / 壓力和解決方法，寫下使用這些方法解決問題後，可能會有哪些正面結果。

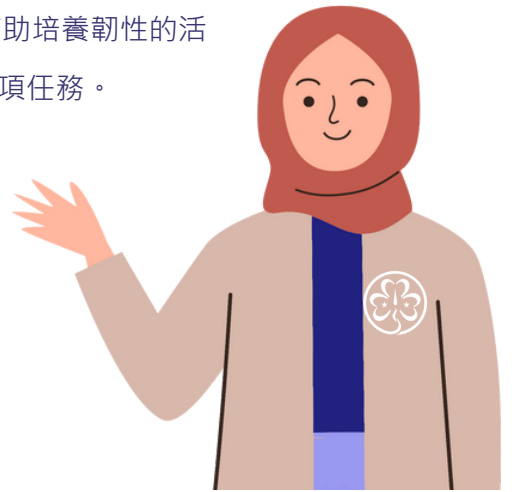


如果參與數較少，此遊戲也可改用紙飛機進行，由參與者以個人為單位在紙飛機上寫下答案，再將紙飛機丟給另一位參與者，一樣進行三輪遊戲，讓每一架紙飛機上面都有三位不同參與者寫下的答案。

恭喜!

你們已瞭解不同類型的韌性，也透過腦力激盪蒐集了許多可以幫助培養韌性的活動。但是，若要獲得 2023 國際女孩日布章，則必須完成最後一項任務。

請團內所有女童軍共同選出至少一項韌性培養活動，並在未來一年內一起完成。為了完成任務，你們必須承諾建立一個安全的勇敢空間，讓大家都放心表達想法，一起完成活動計畫。



祝大家計畫執行順利!

與其他女孩一起慶祝 #IDG2023



如果想要留言鼓勵其他女童軍伙伴展現韌性，或分享你們的「#準備好改變世界」韌性培養活動，歡迎在 #IDG2023 留言板留下訊息：

https://padlet.com/WAGGGS_WORLD/international-day-of-the-girl-2023-ylt1hpiuke29fgt3

你們也可以在社群媒體分享國際女孩日活動照片和訊息，並使用以下主題標籤：

#IDG2023 #PreparedToChangeTheWorld #TeamGirl#準備好改變世界

在社群媒體發佈任何青少年的相片之前，請務必於事前取得同意。



實用資源

世界女童軍總會提供各種豐富資源及活動，可為伙伴們提供靈感，協助你們規劃「#準備好改變世界」韌性培養活動：

-  心理健康, 身體形象與自尊: Free Being Me 快樂做自己(連結) 與 Action on Body Confidence 身體自信行動 (連結)
-  良好營養: Girl Powered Nutrition (連結)
-  個人安全: Stop The Violence 停止暴力 (連結) Surf Smart 網路安全任我行(連結)
-  性別與婦女權利: International Women's Day pack 國際婦女日活動包(連結)
-  氣候變遷與準備: Girl Led Advocacy on Climate Change 女孩所領導的氣候倡議(連結)
-  歷屆世界懷念日活動手冊，提供多元議題的實用資源:2007-2018 (連結) 2019-2023 (連結)

YUNGA 挑戰章:

YUNGA提供各種不同的徽章和活動手冊(連結)，可探討社區韌性範疇下的多元議題:



生物多樣性、食品安全與氣候變遷挑戰、氣候變遷、終結飢餓、森林、營養、海洋、土壤以及水資源。

CREDITS

手冊編撰 Lucia Scandalo 與 Erin Wicking 設計: Alejandra Lonjedo
繁體中文版 翻譯 林珣毅 Alice Lin 校訂排版 許家愷 Jeff Hsu

中華民國台灣女童軍總會
Girl Scouts of Taiwan
地址：10491臺北市中山區建國北路一段23巷28號
電話：02-2777-1714