

今年的國際女童日，讓我們與其他女童軍攜手提升我們的抗逆力，一起裝備自己，讓我們可以隨時

#準備改變世界



國際女童日 2023



WORLD ASSOCIATION
OF GIRL GUIDES
AND GIRL SCOUTS

世協 2022 世界女童軍協會
世界女童軍協會世界總局，倫敦林德赫斯特路12c號
NW3 5PQ，英國
電話：+44 (0)20 7794 1181
網站：www.waggs.org
慈善團體註冊編號：1159255

甚麼是國際女童日？

國際女童日（International Day of the Girl, 簡稱IDG）是每年 10 月 11 日舉辦的一個慶祝活動，旨在促進女孩子的賦權，並突顯全球女孩子所面臨的挑戰。

這是一個特別的日子，去讓女孩子不必等到長大後才能改變世界 – 她們現在已經可以做出偉大的事情！

每年，世界各地的女童軍都會一起慶祝國際女童日並藉此機會學習如何成為倡導者，透過為她們關注的議題發聲及在社區中採取行動，讓世界變得更美好。



為甚麼國際女童日對世界女童軍協會（世協）意義如此重大？

世協是全球最大的女性組織，致力於推動女孩子和青年女性主導的倡導運動，因此國際女童日對我們協會具有特殊的意義！

通過女童軍運動，女孩子和青年女性學習透過自己的力量幫助自己 and 他人，使女孩子建立抗逆力，並能夠在充滿挑戰的世界中得以茁壯成長。她們不僅僅能成為未來的領導者和倡導者，更是當今的領導者和倡導者。

世協在2023年國際女童日的主題是甚麼？

今年，世協將透過國際女童日的慶祝活動培養女孩子的抗逆力，以幫助她們面對成長中遇到的壓力和挑戰。具備抗逆力的我們充滿自信，勇於創新、隨時準備好在我們的社區中引領改變。我們將會在今年的國際女童日創造一個勇敢的空間，讓女孩子們感受到自己能夠隨時#準備改變世界！

自童軍及女童軍運動初期，羅拔·貝登堡勳爵就向我們提出了「隨時準備」的挑戰，因為他知道當我們建立身體、情感和社區力量時，我們便可以克服重重障礙，共同建立一個更美好的世界！

我的隊伍可以如何獲得國際女童日2023的紀念章？

獲得國際女童日2023 #準備改變世界紀念章三步曲：

1

第一步

從這個活動資源套完成兩個活動，幫助妳學習三種抗逆力：情感、身體和社區。透過這兩個小挑戰，妳將會探索到各式各樣的活動可以提升隊伍的抗逆力。

2

第二步

以隊伍的形式分享各種可以讓女孩子增強情感、身體、和社區抗逆力的活動，然後選出最少一個增強抗逆力的活動，在接下來的一年與妳的隊伍一起進行並完成。

3

第三步

與他人分享妳的抗逆力活動計劃！妳可以選擇將妳的計劃分享給其他本地的女童軍、妳的社區（例如妳的家人和朋友）、甚至是透過我們的國際女童日2023抗逆訊息留言牆（於此活動資源套最後一頁）或社交媒體向分享給世協的其他會員。

讓我們一起在這次的國際女童日挑戰自己，
增強我們的抗逆力，一起裝備自己，讓我們
可以一起隨時 #準備改變世界

小貼士：妳可以在世協網上商店購買國際女童日2023紀念章。記得提早預訂，確保妳的隊伍不會錯過這次的紀念章！



甚麼是抗逆力？

抗逆力是我們在應對逆境、困難或挑戰的生活經驗中復原並成長的能力。培養抗逆力需要具備不斷學習技能，並隨著時間持續發展。建立抗逆力需要時間、力量以及身邊人的支持與幫助。

今年，我們選擇將國際女童日的活動焦點放在抗逆力上，是因為成為一名倡導者必須擁有抗逆力！在了解世界議題並為自己堅信的事情發聲時可能會感到困難。想去影響決策者不但是一項雄心勃勃的任務，而且變革也難以在一天之內發生，過程中可能令你因此感到沮喪。但是，抗逆力可以幫助妳準備好面對 - 作為倡導者充滿挑戰、趣味、且有回報的旅程。

在國際女童日2023，我們將會探索不同種類的堅韌力：



身體抗逆力是我們身體應對體能挑戰、從疾病和身體損傷中復原以及保持體力的能力。

身體

- 戶外冒險活動
- 戶外技能
- 健身活動
- 克服身體上的限制

情感抗逆力是我們在面對困難、壓力或突發情況下應對和管理情緒的能力。

情感

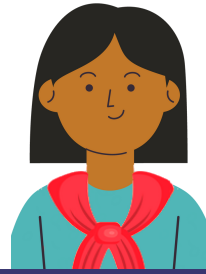
- 自尊和身體自主（擁抱自己的獨特性）
- 自我關懷（積極的自我對話；照顧自己；冥想；呼吸；瑜伽；藝術療法等）
- 克服性別限制（挑戰性別定型；女性榜樣；激勵其他女孩子等）
- 挑戰偏見（年齡/殘障/心理健康/文化/性別等）

社區抗逆力是我們共同面對個人或集體挑戰時，通過支持彼此並在困難時建立聯繫的能力。

社區

- 社區支援網絡
- 災害準備/救濟（包括環境保護）
- 公共倡導
- 社區安全（包括線上社區）

今天我們要探索「抗逆力」。當我們具備抗逆力時，我們能夠充分準備好應對任何挑戰，並且足夠堅強以克服任何挫折。



適合各女童軍組別隊伍的熱身活動

首先，由隊伍決定是否使用真實的球或者想像出來的球來進行這個活動。

所有隊員圍成一個圓圈站好，輪流拍「球」和傳「球」，並說出她們為了做好準備會做的事情。例如：隊員可以說「我會整理書包準備上學」、「我懂得急救」、或「我會將約見的安排寫在日曆上」。

第一位隊員需先說出她們為了做好準備會做的事情，然後在自己面前拍「球」一次，再傳給下一位隊員，並重複同樣的動作。活動會在所有隊員與隊伍分享了一件為了做好準備而做的事情後結束。

當我們具備抗逆力時，我們能夠迎接挑戰，而這對我們非常重要——因為這樣可以讓我們為自己 and 自身關注的問題發聲並進行倡導。我們的抗逆力將會幫助我們保持堅強，為自己 and 所屬的社區竭盡所能，建設更美好的世界。

在下一個活動中，我們將會探索不同的活動以幫助我們建立三種抗逆力：情感抗逆力、身體抗逆力和社區抗逆力。



小女童軍挑戰：小角落

這是一個需要跑動的遊戲。遊戲適合在一個可以輕鬆標記四個角落以及中心點的地方進行。每個位置都會有一個關於抗逆力的主題。



過程中，遊戲帶領者會說出「我很堅強」和「隨時準備」兩個口號。隊員需要決定當她們聽到口號時所做出的兩個代表動作。

接著，遊戲帶領者將會說出不同的活動（基於第 4 頁的建議），這些活動可以幫助我們培養抗逆力。隊員需要決定該活動是否屬於情感抗逆力、身體抗逆力或社區抗逆力，並跑到各個抗逆力種類指定的位置。

遊戲帶領者可以說出兩個口號：當說出「我很堅強」時，隊員們就跑到中心位置，同時高喊「我很堅強」並做出遊戲前決定好的指定動作；當說出「隨時準備」時，隊員們就跑到指定的角落，同時高喊「隨時準備」並做出指定動作。

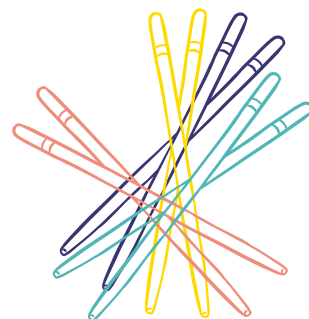
遊戲結束時，所有的隊員可以分享她們在三種抗逆力中想嘗試的活動。隊員們可以選擇遊戲中活動，也可以增添自己的活動想法。將所有的活動建議紀錄下來，以便在日後隊伍計劃國際女童日抗逆力活動時可以隨時使用。



小女童軍及女童軍挑戰：撿拾棒子

妳需要一些棒子，並用三種不同顏色在每根棒子上標記。每種顏色分別代表三種抗逆力的種類：（情感、身體、社區）。

開始前將棒子堆放在地上。女孩子會被邀請輪流在不移動其他棒子（或盡可能少移動）的情況下拿起一根棒子。當每位女孩子拿起棒子時，她需要根據棒子的顏色說出一個可以讓她增強相應抗逆力種類的活動。（例如：她可能會想透過提升行山相關的技能從而增強身體抗逆力；又或透過培養冥想技能從而增強情緒抗逆力）。



遊戲結束時，妳的隊伍將會成功列出一系列的活動，並可以在日後隊伍計劃國際女童日抗逆力活動時隨時使用。



女童軍及深資女童軍挑戰：停不了的腦震盪

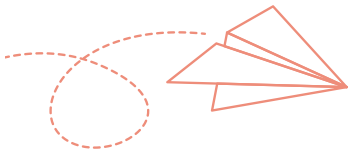
分成三個小組。這個活動將會分成三個回合進行。



第一回合：每個小組將會收到一張寫著其中一種抗逆力（情感、身體、社區）的紙張。在第一回合內，妳的小組需根據所得到的在紙張上的抗逆力種類（情感、身體、社區）寫下認為造成壓力或困難的事物。例如：情感上的壓力可來自對心理健康偏見；身體上的壓力可來自不健康的飲食；社區上壓力可來自晚上外出之自身安全度。

第二回合：每個小組將紙張傳出並收到另一個小組的紙張。現在，妳的小組將針對在其他小組紙張上的內容，寫下各個妳們認為可用來克服該壓力或困難來源的工具或方法。

第三回合：每個小組將再次將紙張傳出並收到來自最後一個小組的紙張。妳需要在紙張上寫出上述工具（由上一個小組撰寫）如何成功針對紙張上的壓力或困難（由第一個小組撰寫），以及工具會所帶來的正面影響。



除了紙張，這個活動也可以使用紙飛機來完成。紙飛機的活動版本適合人數較少的隊伍。在這個活動版本內，每個女孩子都會將她的答案記錄在一架紙飛機上，然後將其「飛」給另一個女孩子。重複進行直到所有紙飛機均由不同的女孩子寫下想法，並完成三輪的腦震盪挑戰。

恭喜！

妳現在已經探索及發掘了不同增強抗逆力的活動。為了獲取妳的國際女童日2023紀念章，妳的隊伍還需要完成最後一個挑戰。

所有隊員需要一起選擇最少一個增強抗逆力的活動，並在接下的一年內透過隊伍形式進行。為了構想出更有效的抗逆力活動，妳們需要互相承諾建立一個安全和勇敢的空間。在這個空間，妳們會感到舒適並可以隨意互相交流想法，從而共同計劃如何實現這個活動。



祝妳好運，計劃愉快！

與其他女童軍聯繫，慶祝 #IDG2023



妳的隊伍也可以在我們的 #IDG2023 訊息留言牆上給妳的女童軍姐妹留下抗逆力訊息，或者分享妳的 #準備改變世界抗逆力活動計劃至：

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

妳也可以在社交媒體上分享從妳的國際女童日活動中傳遞的抗逆力訊息和照片，並使用以下標籤：




#IDG2023 #PreparedToChangeTheWorld #TeamGirl

在將任何青少年的照片發布到社交媒體上前，請確保已經獲得適當的許可。



其他資源

世協有一系列充滿樂趣和具意義的活動資源套，讓妳隊伍的女孩子可以得到靈感籌備她們的 #準備改變世界抗逆力活動。

-  **精神健康、自我形象及自信心：自信自在 活出真我（連結）及創造自信「身」世界（連結）**
-  **良好營養：Girl-Powered Nutrition 女孩子的營養力量（英語連結）**
-  **個人安全：智NET網民（連結） / Stop The Violence 停止所有暴力（英語連結）**
-  **性別及女性權利：國際婦女節活動資源套（英語連結）**
-  **氣候變化與應對準備：女孩子主導的氣候變化倡導活動 Girl Led Advocacy on Climate Change（英語連結）**
-  **世界靜思日活動資源套每年探討不同的議題，有興趣可以參閱2016-2023活動資源套（連結）**

YUNGA 挑戰章

YUNGA提供一系列挑戰章和活動資源套（英語），
重點關注多個社區抗逆主題的社會問題：



生物多樣性、食物安全和氣候變化、氣候變化、解決飢餓問題、森林、營養、海洋、土壤和水。

特別鳴謝

此活動資源套由 Lucia Scandalo 和 Erin Wicking 撰寫
此活動資源套由 Alejandra Lonjedo 設計

香港中文版本

王煒彤翻譯

區芷晴、賴嘉怡編輯

社區關注及世協倡導計劃小組統籌

2023年9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>