



寫給家長的一封信

尊敬的家長/監護人，

我們的隊伍將開始一項激動人心的、嶄新的活動課程——「自信自在 活出真我」課程。這個課程透過多種有趣的活動，來增強孩子及年輕人的外表自信，使他們勇於面對社會壓力，並與世界各地的女童軍聯繫在一起，給自己生活的社區帶來改變。

國際性的研究表明，低外表自信阻礙了年輕人潛力的發揮。約有60%的女孩因為對自己外表不滿意，而逃避參加她們本來喜愛的活動，這涉及生活中許多很重要的活動，比如發表意見、跳舞及游泳、參加聚會、在課堂上舉手回答問題等。世界女童軍針對70多個國家的成年女性及女孩做了一項國際性的調查，調查顯示有45%的人認為，女性對自己外表的不自信，阻礙了他們擔任領導職務。

「自信自在 活出真我」是專為女童軍開辦的課程。世界女童軍協會、多芬自尊計劃及外表自信專家聯合編寫了這套課程。課程活動的設計建立在世界領先的外表自信研究基礎之上，研究顯示參加這種非正式教育活動的女孩中，至少三年以後有60%的人的外表自信有顯著的增強。全球成千上萬的女孩的回饋資訊顯示，她們很樂於談論及學習有關外表自信的知識。

全球約有3百萬的女孩將會參與「自信自在 活出真我」的課程活動。香港女童軍總會將會全力支持這項全球性的運動，以保證這個課程能夠讓隊伍成員的外表自信發聲積極、持久的改變。

「自信自在 活出真我」課程一共有五次的討論課堂。前四次討論課堂可以幫助參加者學習到提升外表自信所需的知識及技能。第五次的討論課堂將會把所學到的知識及技能，運用到一個行動計劃中，這項行動計劃在討論之後便會實行。在行動計劃中，我們需要將這些重要的資訊帶給更多的年輕人！

在每次的討論課堂後，您的孩子將會帶一份材料回家，並要求他們完成一項個人挑戰。討論課堂上將會對此進行了說明，材料上亦會有關於個人挑戰的指導說明。以下是我們對個人挑戰的簡介。

為保證這個課程對參加者能夠起到最大的作用，我們希望得到您的支持。如果您想進一步了解資訊，或者有意在課程中幫助我們，或是樂於為我們的行動計劃提供支援，請聯繫任何一位課程的組織人。



如果您想更深入的了解這個課程，請瀏覽我們的官方網站 freebeingme.hkgga.org.hk。網站上有一些很好的活動教材，您可以與孩子一起體驗這些活動，它們將會給你帶來樂趣。

感謝您的支持。
某隊伍領袖



個人挑戰任務 (11-14歲版本)

在每次的討論課堂後，您的孩子將會利用討論課堂的休課期間，完成一項有趣的個人挑戰任務。

讓您的孩子自己想辦法並獨立完成任務，這樣的個人挑戰將能夠達到最好的效果。然而，您的鼓勵及支持對他們來說是十分重要的。與您談論課堂上所學到的東西也是十分重要的。在每次討論課堂之後，請鼓勵孩子與您討論他們的個人挑戰任務。

請提醒孩子將自己的個人挑戰任務帶到下一次「自信自在 活出真我」的討論課堂中，因為在課堂活動中將會用到它。

個人挑戰任務通常會鼓勵您的孩子質疑「形象神話」。「形象神話」是社會給我們描繪的具有「完美」外貌的女性形象。它被稱之為神話，是因為實際上現實生活中，沒有人可以擁有那樣的外貌，即使「明星」及「模特兒」的媒體形象，也是經過數碼修改的。練習質疑「形象神話」可以樹立孩子的自信及抗逆力，賦予他們反對「形象神話」的能力、消除其對自己生活造成的不良影響。讓他們可以專心享受健康、快樂的生活，坦然接受自己的外貌並且愛護自己的身體。

個人挑戰
(11-14歲版本)



您的孩子會把四項個人挑戰任務帶回家：

1 媒體偵探

這項任務要求您的孩子找出一個「形象神話」的實例，要求他們把自己找到的反例，貼在以下的表格上，並用幾句話寫出他們為什麼反對「形象神話」。

2 友情書函

這項個人挑戰任務，要求您的孩子給一位女童軍朋友寫一封短信，向她解釋為什麼模仿「形象神話」有許多害處，並且告訴她應該如何反抗「形象神話」帶來的壓力。

3 照鏡子

這項個人挑戰任務鼓勵孩子站在鏡子面前，欣賞自己喜歡的身體部位，而不是照著鏡子尋找自己的不足之處。他們要將自己喜歡的地方都列出來，並且站在鏡子面前，不斷重複講述自己的這些優點。

4 資訊宣傳

在這項個人挑戰任務中，我們要求您的孩子與別人分享質疑形象神話的一個或多個觀點。這些人可以是家庭成員、朋友或者是自己社區的鄰里。與越多的人分享這些資訊，孩子將會越受啟發。課堂過後，他們會把一張承諾卡帶回家中，卡片上寫著「為自己做一件反對形象神話的事情」及「為他人做一件反對形象神話的事情」。