



WORLD ASSOCIATION  
OF GIRL GUIDES  
AND GIRL SCOUTS

世界靜思日2026

我們的友誼



## 鳴謝

感謝卓越的世界靜思日創作團隊，感謝他們的創意、想法和辛勤工作，創作今年活動資源套的內容（按字母順序排列）：Amariah Brathwaite（巴巴多斯），Genevieve Nancy Diuh（塞內加爾共和國），Samantha Dunham（澳洲），Amany Esam（埃及），Stephanie Esenwa（尼日利亞），Stefanie Fasching-Stadlmair（奧地利），Anna Finster（澳洲），Penny Giapraka（希臘），Manushri Gopikandan（馬來西亞），Lee Huey Yi（馬來西亞），Lea Katavič（斯洛文尼亞），Verena Kunberger（德國），Christos Kypriotis（希臘），Tanner Mundy（南非），Ivy Okisa（肯亞），Natalie Quinton（加拿大），Katie Saxby（英國），Anna Scott（英國），Francesco Travaglio（意大利），Abigail White（加拿大），Magdalena Wilim（波蘭）。

由Verity Shaw策劃。

由Silvana Somoza DG設計。

鳴謝五個女童軍世界中心的出色團隊、Helen Storrow Seminar 2025的參加者及我們的工作人員和義工：Andii Verhoeven、Lynnea Salinas、Anne Rise及Gemma Owen的貢獻。

特別鳴謝Nefeli Themeli、Dunni Nuga、Hattie Henshall及Liz Tranter的持續支持。

### 世界女童軍協會

世界總局

12c Lyndhurst Road - London NW3 5PQ

United Kingdom Telephone

電話：+44 (0)20 7794 1181

電郵：wtd@waggg.org

網頁：Website: www.waggg.org

www.worldthinkingday.org

### 香港女童軍總會 - 香港中文版本

翻譯、編輯及統籌：社區關注及世協倡導計劃小組

2026年2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

WAGGGS  
FOR  
HER  
WORLD



# 我們的友誼 我們的活動資源套 目錄

歡迎來到  
世界  
靜思日

|           |                        |    |
|-----------|------------------------|----|
| 歡迎來到世界靜思日 | 歡迎來到世界靜思日2026！         | 5  |
|           | 世界靜思日基金                | 6  |
|           | 為甚什麼妳的支持很重要            | 7  |
|           | 如何捐款給世界靜思日基金           | 7  |
|           | 籌款活動                   | 8  |
|           | 友誼聚會：百年友誼              | 8  |
|           | 領袖如何運用活動資源套            | 9  |
|           | 共同成長與學習                | 9  |
|           | 如何促導勇敢空間               | 10 |
|           | 讓它變得 R.E.A.L           | 11 |
|           | 我們的友誼：介紹               | 12 |
|           | 目標                     | 12 |
|           | 「我們的友誼」對世界靜思日2026團隊的意義 | 12 |
|           | 領袖如何運用今年的活動資源套         | 13 |
|           | 友誼手串                   | 13 |
|           | 紙手串創作                  | 14 |
|           | 活動指引                   | 16 |
|           | 第一部分：跨越時間和傳統的友誼        | 17 |
|           | 小女童軍                   |    |
|           | 1. 像我一樣的紙娃娃            | 18 |
|           | 2. 友誼的語言               | 19 |
|           | 女童軍                    |    |
|           | 3. 友誼之結                | 20 |
|           | 4. 領巾連結世界· 友誼遍布全球      | 21 |
|           | 5. 解手遊戲                | 22 |
|           | 深資女童軍                  |    |
|           | 6. 目的地：世協世界中心          | 23 |
|           | 7. 多重的友誼之結             | 24 |



跨越時間和  
傳統的友誼

# 我們的友誼 我們的活動資源套 目錄



共同成長

## 第二部分：共同成長 26

### 小女童軍

- 8. 跳入、跳出 27
- 9. 友誼彩虹 28
- 10. 自我賦權 29

### 女童軍

- 11. 我們帶來了甚麼? 30
- 12. 探索友誼 31
- 13. 友誼花園 32

### 深資女童軍

- 14. 100個友善小行動 34
- 15. 橋樑建築師 35

## 第三部分：世界靜思日的100年 36

### 小女童軍

- 16. 友誼尋寶遊戲 37
- 17. 致未來的明信片 38

### 女童軍

- 18. 齊聲唱出來 39
- 19. 思考時間線 40
- 20. 廣播劇：讓我們談談友誼 41

### 深資女童軍

- 21. 國際聯繫 42
- 22. 女童軍運動時刻畫廊 44
- 23. 我們在一起更快樂 45

## 最終反思 46

- 24. 我們的聯繫之線 47



世界靜思日  
的100年

# 歡迎來到 世界靜思日

每年2月22日，我們慶祝世界靜思日。這是一個讓全球的女童軍共同慶祝世界女童軍協會（簡稱「世協」，英文簡稱為「WAGGGS」）全球女童軍運動的時刻，通過強調國際友誼，讓彼此連結，共同慶祝。這是一個透過學習全球議題和行動的機會，支持當地社區，同時為全球超過1000萬名女童軍籌款。

今年是世界靜思日的百年慶典。自1926年以來，我們一直在慶祝這個特別的日子。當時在美國舉第四屆世界會議上選定了這一天 - 2月22日。這一天是兩位女童軍運動歷史上的重要人物：愛麗芙·貝登堡勳爵夫人（Olave Baden-Powell），首位世界女童軍總領袖，以及羅拔·貝登堡勳爵（Robert Baden-Powell），童軍運動的創始人的共同生日。

想了解更多關於世界靜思日的歷史，請[點擊這裏](#)！

去年，我們慶祝了「**我們的故事**」，反思世界女童軍運動的象徵和價值，探索成為女童軍的意義。

今年，我們探索「**我們的友誼**」，並慶祝世界靜思日的100周年。這突顯了友誼、社區和連結的重要性，鼓勵和賦權我們共同努力，繼續建立我們這個精彩的全球社區。

在接下來的兩年裏，  
我們將慶祝：

2025: 我們的故事

2026: 我們的友誼

慶祝世界靜思日100周年。這是一個激發好奇心和創造力的機會，讓我們與世界各地的女童軍姐妹建立有意義的聯繫。

2027: 我們的一份子

這年的焦點將會是女童軍運動中的創變者。我們將欣賞女童軍運動中富啟發性的代表人物，並探索如何創造更多空間，以確保我們可以一起茁壯成長。

2028: 我們的未來

標誌著世界女童軍協會100周年——讓我們一起來慶祝！探索我們的願景，準備好夢想，共同創造世界女童軍協會的未來。

想了解更多關於世界靜思日的歷史，  
請[點擊這裏](#)！



# 世界靜思日基金

# 100

## 自1932年的傳統

這個基金自1932年以來一直存在，當時一位比利時代表在第七屆世界會議上指出，慶祝生日（世界靜思日）涉及贈送禮物。自那時起，這一傳統得以延續。這些捐款為全球許多女童軍帶來了**改變生活的經歷**，包括Juliette Low Seminar，為她們提供了成為領袖的機會，為所在社區帶來積極的變化。妳可以在[年度影響報告](#)中了解更多。

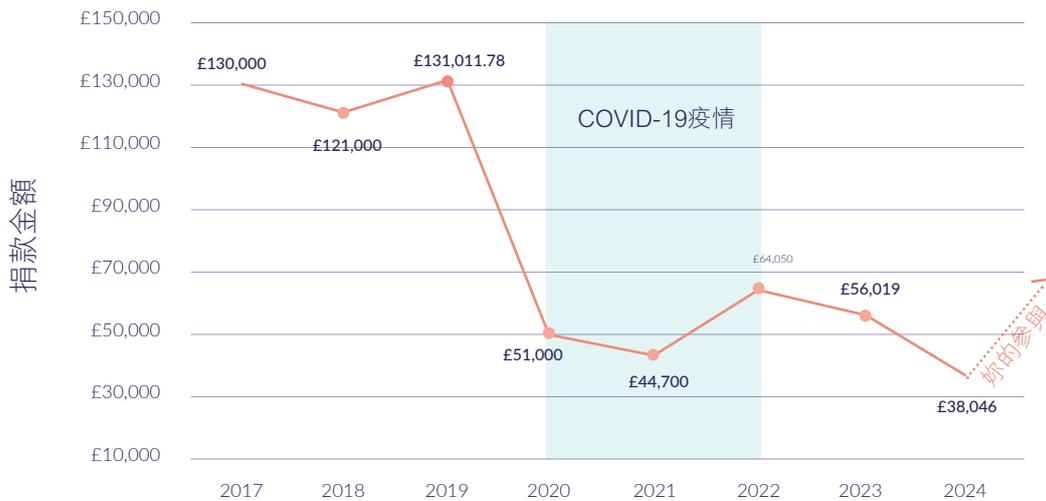
在妳的世界靜思日慶祝活動中加入籌款活動，一起幫助和支持世界靜思日基金！



## 我們面對的挑戰

不幸的是，捐款有逐年下降的趨勢，令繼續製作這些有價值的資源變得更加困難。在COVID-19疫情之前的3年（2017-2019年），世界靜思日基金的總收入為£ 389,011.78。不過，在過去5年（2020-2024年），該數字僅下降至£ 249,225.30。儘管時間範圍更長，這一共減少了£ 139,786.48。

世界靜思日基金年度捐款



為保障未來世界靜思日活動，確保它能繼續免費供給所有會員使用，**我們需要妳的幫助**。

## 你可以如何協助

在慶祝世界靜思日100周年之際，如果妳使用此活動資源套中的活動和慶祝，並響應此全球傳統的一部分，我們鼓勵妳、妳的隊伍以及妳的會員機構將捐贈**作為這次經驗的一部分**。妳的支持將有助於確保活動資源套的可持續性，讓這個有意義的日子能夠在未來100年及更長的時間繼續啟發更多人。我們鼓勵妳的參與並在今年的世界靜思日慶祝活動中加入一項籌款活動，以支持和為世界靜思日基金籌集資金。





# 世界靜思日基金

## 為什麼你的支持很重要

每年，世界靜思日活動資源套都是精心製作，充滿創意和合作元素；但它也需要大量的時間、精力和資源來開發、翻譯，與全球的女童軍分享。這一切都是受惠並得益於大家對世界靜思日基金的慷慨支持。

妳對世界靜思日基金的捐款能幫助世界女童軍協會將資金用於最需要的地方，從活動資源套和慶祝活動到賦權全球女孩和年輕女性的項目。

世界女童軍協會有**153個會員機構**，共擁有**1120萬名成員**，而妳對該基金的支持能確保世界靜思日繼續成為每個人、每個地方的友誼、領導和行動的慶祝活動。

## 透過捐款，妳可以幫助：

- 提供免費且可及的**世界靜思日活動資源套**，並提供多種語言版本
- 支持世界各地和**本地慶祝活動**
- 資助**資助女孩和年輕女性主導的項目**、倡導和活動，使她們能夠在社區中發揮影響力
- 加強世界女童軍協會規劃未來和響應全球女童軍運動需求的能力



## 如何捐款給世界靜思日基金

一旦妳收集了捐款，妳有2種方式把款項捐給世界女童軍協會：

- 1 **聯繫妳的會員機構**：首先聯繫她們，因為許多會員機構會收集捐款並轉交給世界女童軍協會WAGGGS。
- 2 **直接捐款給世界女童軍協會**：可通過[網上表格](#)、支票、信用卡或銀行轉賬進行捐款。!
- 3 **支票或銀行轉帳**：填寫我們的捐款表格，並附上支票郵寄給我們；或進行銀行轉帳，並將填妥的表格透過電子郵件發送至：  
[hattie.henshall@waggs.org](mailto:hattie.henshall@waggs.org)
- 4 **QR code**也是一個不錯的選擇！



一旦我們收到妳的捐款，妳將收到一封特別的世界靜思日「感謝信」；如果妳以隊伍身分進行捐款，妳的隊伍將收到一張證書，以表達我們感激妳們的努力付出。

如果妳在向世界靜思日基金捐款方面有任何需要或幫助，請發送電子郵件至[hattie.henshall@waggs.org](mailto:hattie.henshall@waggs.org)。妳也可以將捐款表格的照片或銀行轉帳的截圖電郵傳送給Hattie，以便我們更快地處理妳的捐款！

## 友誼聚會：百年友誼

### 學習成果

- 慶祝世界靜思日100周年，與全球女童軍一起舉行聚會。妳可以邀請舊朋友和新朋友，無論近遠，加入妳的線上或現場聚會。
- 分享故事、歌曲和甜點/小吃，建立聯繫，重燃舊友誼，一起創造新回憶。

### 籌款想法

- 盡你所能地參與捐款
- 分享自製或當地特色的食物和飲料
- 舉辦以友誼為主題的獎品抽獎，將來自世界各地的物品放入抽獎中

### 隊伍捐款

當妳參加友誼聚會時，妳的入場捐款以及從抽獎、蛋糕銷售或其他活動中籌集的任何款項，將由妳的領袖收集並轉交世界女童軍協會。

妳可以通過QR Code於線上進行捐款，或使用支票、信用卡或銀行轉帳。

### 隊伍證書

妳的隊伍將收到一張證書，感謝妳們籌款的努力。

### 購買徽章

無論是個人購買還是通過妳的隊伍進行購買，妳可以通過世界女童軍協會商店單獨購買世界靜思日章。



商店連結

### 個人捐款

(加入友誼鏈)

妳也可以單獨向世界靜思日基金進行個人捐款，這與妳的隊伍籌款和徽章購買是分開的。



捐款連結

### 建議的個人捐款級別

- **支持者** (£ 5 / €5.75 / US\$6.50 / AUD\$9.50)：涵蓋一個人的徽章費用，並向基金捐出小額款項
- **守護者** (£ 10 / €11.50 / US\$13 / AUD\$18)：涵蓋一個人的徽章費用，並幫助另一位成員參加世界靜思日活動
- **友誼英雄** (£ 50+ / €58+ / US\$65+ / AUD\$90+)：涵蓋一個人的徽章費用，並支持其他團體及世界女童軍協會在全球的項目

注意：妳的捐款代表徽章的生產成本 - 並不是直接購買。

### 個人捐款者證書

每位捐款者將會收到一張**個人電子證書**，以表彰妳作為支持者、守護者或友誼英雄。

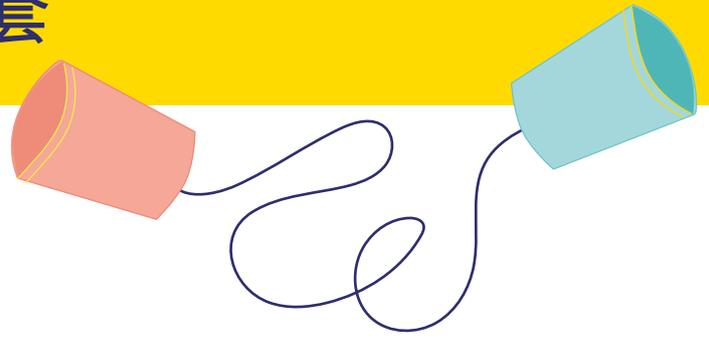
妳可以打印證書並在活動的**友誼牆**上展示，或以電子方式分享，以支持環保。

### 設置提示

- 設置一個友誼牆，用全球各國的國旗、友誼名言和自1926年至今的WAGGGS歷史大事來裝飾這個空間，添加妳朋友的名字，分享友誼的信息，並展示妳的打印或電子證書！用全球各國的國旗、友誼名言和自1926年至今的WAGGGS歷史大事來裝飾妳的空間

# 領袖如何運用活動資源套

作為領袖和促導者，我們鼓勵妳們抽出時間閱讀、反思，並在促導活動時有意識地把以下提示實踐。



## 一起成長 與學習

**成長與學習（GAL）**框架是世協使用的一個學習與發展框架，它將我們共同教育目標的關鍵結合在一起。通過成長成果，GAL幫助我們用語言表達我們的女童軍運動為世界和年輕女性帶來的所有美好和積極影響。世界靜思日正提醒我們，我們的非正式教育方法（支持成員成長和學習）植根於我們的價值觀（公民意識、誠信和靈性追求），並由這些成長成果所驅動。

世界靜思日活動資源套圍繞這一框架构建，邀請來自世界各地的女童軍去感受與超越自我事物存在的連繫（成果8），關心世界並了解自己如何能夠改變（成果7），最重要的是，慶祝我們的友誼，能夠與所有人建立有意義的聯繫（成果6）。

我們鼓勵妳作為這個活動資源套的領袖和促導者，將成長與學習框架融入世界靜思日慶祝活動中。在引導參加者進行這些活動時，請記住：



1. 確定每個活動相關的成長成果
2. 利用**領導思維**和**女童軍訓練方法**來創建以學習者為主導的體驗
3. 保持**R.E.A.L.**確保妳的活動是相關的、令人興奮的、可及的和以學習者為主導的，讓每個人都感受到連接與成長的力量
4. 創造成長與學習的空間，讓年青女性能夠做自己，感到安全，並能充分參與

# 領袖如何運用活動資源套



我們明白活動資源套探討的一些主題可能是複雜的，因此我們希望確保領袖感到支持並有能力促導這些活動。創造一個以女孩為中心、投入和勇敢的空間是重要的。這個勇敢的空間應該是一個支持和安全的環境，讓每位參加者都能自信地學習、發展和挑戰自己。它應該是：

## 包容的

每個人都能有意義地參與，並感受到平等的空間。

## 安全的

每個人都受到尊重，免受歧視和傷害。

## 賦權的

每個人都能自信地做自己。

如需了解有關成長與學習框架的更多信息，請參閱這裏。

## 促導勇敢空間

- 整個隊伍一起決定一些明確的準則，以開放和尊重的態度，一同協議隊伍將如何堅守這些準則。
- 大聲宣告這個空間對所有希望參與的人都是安全的。
- 要細心留意身處的社區和世界上可能影響妳們隊中伍隊員的事情，確保妳們選用的方法能提供空間讓所有聲音都能被聽見。
- 隨時準備並願意根據當刻情況和隊伍的經驗來調整資源。
- 在談論不同議題時，避免以偏概全。
- 制定一個計劃，確保隊伍中隊員一旦感到不安全，會感到有足夠支持可以發聲或尋求支援，領袖應清楚地向隊伍解釋這一點。
- 強調保密的重要性。



# 領袖如何運用活動資源套

## 讓它變得 R.E.A.L.

妳可以通過使用R.E.A.L.方法來調整這份活動資源套，以適切妳隊伍的需要。為了確保每位女孩都能通過這個計劃成長和學習，世界靜思日活動資源套旨在提供R.E.A.L.的學習體驗。

這意味著  
甚麼

**R**

Relevant  
實用

在這份資源套中呈現

活動與參加者的生活經歷、年齡、背景和興趣相連。

- 在《像我一樣的紙娃娃》中，小女童軍裝飾娃娃，以反映她們自己的制服和身份，並與其他會員機構的娃娃進行比較。
- 在《女童軍運動時刻畫廊》中，深資女童軍通過照片或物品分享友誼的個人故事。
- 在《我們在一起更快樂》中，各小隊與更廣泛的社區聯繫並從他人的觀點中學習。

妳作為促導者的角色

- 將每個活動與參加者的真實生活友誼和經歷聯繫起來。
- 鼓勵個人反思和說故事。
- 根據當地傳統、文化和社區生活調整例子。

**E**

Exciting  
刺激

活動讓人感覺有趣、富有創意，並激發好奇心。它包括不同類型的學習：運動、討論、動手製作和反思。

- 在《友誼之結》中，參加者通過歡笑和團隊合作一起解決問題。
- 在《齊聲唱出來》中，各小隊創作並表演歌曲、頌歌或詩歌，以慶祝世界靜思日100周年。
- 在《友誼尋寶遊戲》中，女童軍們通過有趣的挑戰積極探索友誼。

- 使用音樂、運動、藝術和故事講述來增添活力。
- 鼓勵遊戲、角色扮演和實驗。
- 慶祝想像力和創造力，沒有錯誤的答案。

**A**

Accessible  
易於參與

每位參加者都感到被包容和受支持，並能充分參與。活動設計為可適切不同的學習需求和當地資源。

- 活動使用簡單、低成本或回收的材料（紙張、領巾、繩子、本地工藝品作為珠子）。
- 提供適切不同年齡和能力的提示（例如，為小女童軍簡化《友誼花園》的提示）。

- 提供靈活的格式（網上/實體，小隊/個人）。
- 根據需要調整節奏或簡化語言。
- 讓每個人的聲音和貢獻都有時間被聽到。

**L**

Learner-led  
學習者主導

- 參加者通過選擇、領導和行動來塑造學習體驗。
- 在《橋樑建築師》中，各小隊設計與社區組織的小型合作項目。
- 在《100種友善小行動》中，參加者選擇並領導善行。
- 在《國際聯繫》中，每位參加者創建一條象徵她們學習和友誼的手串。

- 讓參加者在決策和計劃中主導。
- 鼓勵互相學習、小隊反思和共同促進。
- 支持反映她們熱情和想法的行動項目。

# 我們的友誼：介紹

世界靜思日2026的主題是「我們的友誼」。這是一個探索和慶祝在女童軍運動中建立和發展的所有非凡友誼的機會，以及在妳自己的社區中建立的友誼。妳可以探索作為女童軍的意義，了解更多我們女童軍運動的全球性，並慶祝過去100年來世界靜思日的影響和傳承。

## 目標

- ✓ 感到做自己的力量並建立有意義的友誼。
- ✓ 回顧世界靜思日的歷史，慶祝100周年！
- ✓ 理解友誼在女童軍中的重要性，並感受到當下及未來與女童軍運動的聯繫。

## 「我們的友誼」對寫作團隊的意義：

社區

共享經歷

被看見

做自己的能力

接納妳的本來面目

聯繫

樂趣和笑聲

一起成長與學習

姊妹情誼

支持和提升他人

「我們的友誼」對妳的意義是甚麼？

妳可以在Campfire上分享妳的想法！



# 如何使用今年的活動資源套

女童軍通常是一個友誼得以成長和繁榮的空間。因此，今年我們慶祝這些友誼，同時探索健康友誼以及在我們女童軍運動內部和更廣泛世界中社區的重要性，因為團結使我們更強大。

妳的目標是完成每個部分至少一個活動，並附上最後的反思活動（共4個）。活動資源套分為3個部分：



## 第1部分：跨越時間和傳統的友誼

此部分慶祝全球姊妹情誼，與全球的女童軍聯繫，以及我們作為女童軍運動的共同願景。



## 第2部分：共同成長

此部分將為隊員提供機會，更好地認識自己和成長，明白健康友誼的重要性，並獲得力量去建立聯繫。



## 第3部分：世界靜思日的100年

此部分是回顧世界靜思日的歷史，從1926年的起源到今天影響深遠的一天。

## 活動年齡範圍

每個部分的活動分為3個建議的年齡和組別：

- 小女童軍（6歲至12歲）
- 女童軍（10歲至18歲）
- 深資女童軍（15歲至23歲）

這是讓活動資源套更易使用。這些僅是建議年齡和組別，我們鼓勵妳根據小隊的需要選擇最相關的活動，並將此作為指引。

為了增加一個挑戰（可選），我們在活動資源套中包含了一個**友誼**字母挑戰。我們鼓勵妳挑戰自己，找到並完成代表友誼不同字母的10個活動！



# 友誼手串

妳完成了三個部分的指定活動和最後活動後，妳的任務是製作一條友誼手串。這條手串代表着彼此之間的友誼，也象徵着女童軍運動在全球的國際社區連繫。

我們的友誼沒有邊界或障礙，

我們是一個全球的姊妹情誼，

彼此支持和賦權，

跨越世界各地。

在完成每個活動後，妳可以製作並收集珠子。

我們鼓勵妳盡量完成更多的活動，因為這樣妳的友誼手串將擁有更多的珠子！

每個部分代表不同顏色的珠子：

 跨越時間和傳統的友誼

 共同成長

 世界靜思日的100年

如果妳沒有以上的珠子顏色，我們鼓勵妳使用3種不同顏色的珠子來代表每個部分。

妳製作了這條友誼手串後，我們鼓勵妳可以邀請在女童軍活動結識的朋友將其手串繫在妳的手腕上。或者，妳也可以和朋友互換手串。

如果妳不想製作手串，妳還可以製作一個鑰匙圈或一條團體手鍊（與整個小隊一起），並將其掛在妳的集會地方。

有很多不同的方法可以製作手串，我們鼓勵妳利用可持續材料（如木材、紙張或黏土），但妳也可以重用已有的珠子。以下是一些指引，幫助妳製作自己的紙手串。

# 友誼手串

## 活動名稱

## 紙手串創作



### 學習成果

設計自己的紙手串，用於友誼手串



### 時間

30分鐘



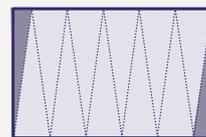
### 物資

- 彩色紙（黃色、綠色、藍色）
- 剪刀
- 膠水
- 牙籤或竹籤（用於捲起）
- 鉛筆
- 間尺



### 活動內容

1. 小隊討論：討論女童軍運動如何幫助妳交朋友並建立有意義的聯繫。
2. 剪紙：將紙剪成三角形。三角形的底邊將是珠子的寬度。三角形越長，珠子就越粗。我們建議剪出邊長為2.5厘米×10厘米（1英寸×4英寸）的三角形，以製作2.5厘米（1英寸）的珠子。
3. 寫字：在三角形上寫下一些友誼的良好特質（例如：善良、忠誠）。妳可以任意添加的其他特質。
4. 添加膠水：在三角形的尖端加上膠水，可以使用液體膠或膠棒。
5. 捲起珠子：從寬邊開始，使用牙籤或竹籤將三角形捲起。為了形成對稱的螺旋，捲的時候保持三角形中；如果想有不對稱的效果，可以讓三角形稍微偏離中心。
6. 固定珠子：完成捲起後，將三角形的尖端膠合到捲好的紙上。如果珠子沒有緊緊捲起，請添加更多膠水。稍微按住一會兒，幫助膠水固定。
7. 上光：在珠子上塗上一層清漆（例如：ModPodge，或清膠和水的混合液）。讓其徹底乾燥，並確保它不會黏到任何東西，使用牙籤或竹籤保持直立。可以多塗幾層清漆，以獲得更光滑、更持久的效果。
8. 取下珠子：待其乾燥後，將珠子從牙籤或竹籤上滑下，妳就擁有了自己的紙手串！如果珠子開始鬆開，請將其放回竹籤上，加上更多膠水，並按需要完成。



### 更進一步

裝飾珠子：如果妳想，還可以裝飾珠子，使其更具個性！妳也可以在捲起之前在上面寫一個字母，這樣珠子便可以拼砌出「友誼」或「朋友」。



### 活動提示

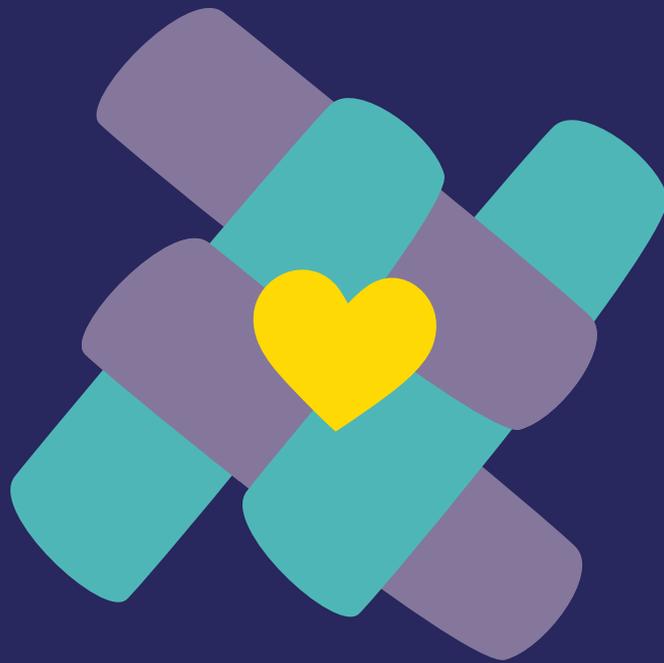
捲得越緊，珠子就越耐用。  
如果沒有特定顏色的紙，妳可以使用三種不同顏色的紙。

# 活動指引

| 部分  | 活動名稱          | 時間             | 組別    |
|---|---------------|----------------|-------|
|  <p>跨越時間和傳統的友誼</p>   | 像我一樣的紙娃娃      | 15分鐘           | 小女童軍  |
|   | 友誼的語言         | 20分鐘           | 小女童軍  |
|   | 友誼之結          | 15分鐘           | 女童軍   |
|   | 領巾連結世界·友誼遍布全球 | 20分鐘           | 女童軍   |
|   | 解手遊戲          | 15分鐘           | 女童軍   |
|   | 目的地：世協世界中心    | 20分鐘           | 深資女童軍 |
|   | 多重的友誼之結       | 20分鐘           | 深資女童軍 |
|  <p>共同成長</p>        | 跳進、跳出         | 15分鐘           | 小女童軍  |
|   | 友誼彩虹          | 20分鐘           | 小女童軍  |
|   | 自我賦權          | 20分鐘           | 女童軍   |
|   | 我們帶來了甚麼？      | 45分鐘           | 女童軍   |
|   | 探索友誼          | 25分鐘           | 女童軍   |
|   | 友誼花園          | 30分鐘           | 女童軍   |
|   | 100個友善小行動     | 10-20分鐘        | 深資女童軍 |
|  <p>世界靜思日的100年</p> | 橋樑建築師         | 30分鐘           | 深資女童軍 |
|   | 友誼尋寶遊戲        | 20分鐘           | 小女童軍  |
|   | 致未來的明信片       | 30分鐘           | 小女童軍  |
|   | 齊聲唱出來         | 30分鐘           | 女童軍   |
|   | 思考時間線         | 30分鐘           | 女童軍   |
|   | 廣播劇：讓我們談談友誼   | 30分鐘           | 女童軍   |
|   | 國際聯繫          | 30分鐘           | 深資女童軍 |
| <p>最終反思</p>   | 女童軍運動時刻畫廊     | 30-45分鐘        | 深資女童軍 |
|   | 我們在一起更快樂      | 30分鐘<br>(至1小時) | 深資女童軍 |
|   | 我們的聯繫之線       | 20分鐘           | 深資女童軍 |



# 跨越時間和傳統的 友誼



此部分慶祝全球姊妹情誼，與全球的女童軍聯繫，  
以及我們作為女童軍運動的共同願景。





# 1. 像我一樣的紙娃娃

👤 小女童軍



## 學習成果

- 認識不同的女童軍制服
- 反思女童軍制服背後的歷史



## 時間

15分鐘



## 物資

- 不同會員機構女童軍制服的圖片（可以在網上找到）
- 紙娃娃樣本
- 顏色筆
- 紙
- 剪刀



## 更進一步

妳能否從不同會員機構的制服中找出相似或不同之處？妳最喜歡哪一款制服？

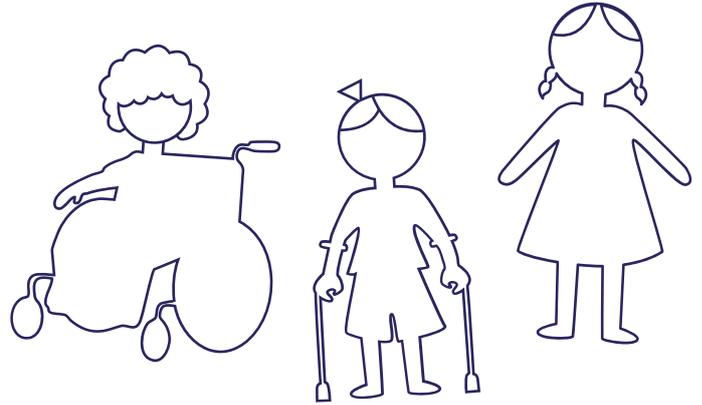
花一些時間了解女童軍制服的歷史。羅拔·貝登堡勳爵曾說過：「正式制服……能培養團隊精神和自尊。而當全球的會員都穿上制服去實踐共同理想時，制服便把大家連結起來，成為統一而清晰可見的標誌」（[Education in Love in Place of Fear, 1922](#)）。討論妳認為制服在超過一百年後，仍在發揮團結世界各地的女童軍的效能嗎？



## 活動提示

妳亦可以製作一條世協友誼紙娃娃鏈。首先，製作一條由五個紙娃娃連成的鏈。然後，從世協五個地區（非洲區、阿拉伯區、亞洲及太平洋區、歐洲區、西半球區，）中選擇一個會員機構，把它們加入妳的紙娃娃鏈中。妳可以在[這裡](#)了解不同的地區！

- 1 使用紙娃娃樣本（附錄），把紙娃娃裝飾成妳自己穿著女童軍制服的模樣。確保加入能代表妳獨特之處的元素。妳的制服上有甚麼細節讓妳感到自豪或快樂？



- 2 查看其他會員機構女童軍制服的圖片。裝飾另一個紙娃娃，讓它看起來像她們。

- 3 與一位隊員交換紙娃娃。並一起討論：紙娃娃有甚麼相似之處？有甚麼不同之處？有沒有鐵章或布章是相似或不同的？

延伸討論：全隊一起討論，如果不穿制服，我們仍能算是女童軍嗎？如果不是制服，是甚麼團結整個女童軍運動？



- 4 領袖可以拍照，並使用 #WTD2026 #OurFriendship #WTDIs100 在社交媒體上分享精彩的紙娃娃。



## 2. 友誼的語言

👤 小女童軍



### 學習成果

- 學習用不同語言說「你好，朋友」



### 時間

20分鐘



### 物資

- 紙
- 筆
- 膠紙、扣針
- 「你好，朋友」語言清單

- 1 詢問小隊中有沒有人懂得用其他語言說「你好，朋友」，並請她們分享。
- 2 使用語言清單，學習並練習用5-10種不同語言說「你好，朋友」。
- 3 當你學會了另一種語言後，製作一個名牌或紙徽章，在上面以這種語言寫上「朋友」。
- 4 在活動空間中走動，並按照彼此名牌或徽章上的語言互相問好。
- 5 反思世界各地的女童軍會說多少種不同的語言。你知道全球有超過1100萬名女童軍嗎？



### 更進一步

使用世界地圖，找出世界上哪些地方使用你所說的語言。

你也可以瀏覽世協網站的「Our World」部分，了解哪些會員機構使用這種語言。

與你的隊員一起互相測試彼此對語言的記憶力和技巧。



### 活動提示

在名牌或徽章的背面寫上該語言所屬的國家，或寫下它的讀音。



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 英語    | Hello Friend         |
| 法語    | Bonjour Mon Amie     |
| 西班牙語  | Hola Amiga           |
| 阿拉伯語  | Ahlan Sadiqati       |
| 斯瓦希里語 | Jambo Rafiki Yangu   |
| 印地語   | Namaste mere dost    |
| 普通話   | Ni Hao Pengyou       |
| 葡萄牙語  | Ola Amiga            |
| 日語    | Konnichiwa Tomodachi |
| 俄語    | Privet               |
| 德語    | Hallo Freund         |
| 馬來語   | Apa Khabar, Kawan    |





# 3. 友誼之結

女童軍



## 學習成果

- 學習如何在領巾上打友誼結
- 了解友誼結的象徵意義
- 練習為他人打上友誼結



## 時間

15分鐘



## 物資

- 領巾



## 更進一步

圍成一個友誼結圈，背對背站立，彼此練習為對方打友誼結。



## 活動提示

確保領巾平滑，沒有皺摺。  
你可以觀看以下影片，協助你學習如何自行打友誼結：

[How to Tie a Friendship Knot](#)



1 討論領巾上友誼結的象徵意義。友誼結在女童軍中通常代表友誼與團結。最常見的佩戴領巾方式之一就是使用友誼結。

2 先將領巾捲起，直到剩下一個小三角形。

3 將領巾搭在頸上，確保三角形的尖端在背後。將右邊的領巾端在頸前交叉到左邊之上。



4 將現在位於左邊（原本在右邊）的領巾端往回摺到另一端上，形成一個小圈。這便是友誼結開始成形的位置。



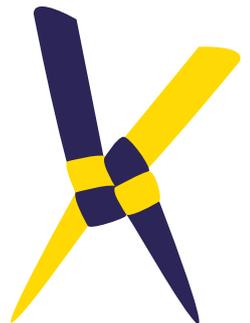
5 現在把另一邊（在右邊）的領巾端穿過剛剛形成的小圈，先從上方繞過，再從底部穿出。根據需要調整布料的位置。



6 輕輕拉緊兩端。目標是讓結變得穩固和舒適，確保領巾固定在適當的位置而不會太緊。



7 調整領巾的兩端，使其垂掛均勻。友誼結應整齊地置於胸前中央。



8 現在你已經為自己打好了友誼結，試試為其他隊員打一次，兩人一組練習。

9 恭喜你！你現在已經學會如何打友誼結了！



## 4. 領巾連結世界 · 友誼遍布全球

女童軍



### 學習成果

- 探討領巾在女童軍中的象徵意義
- 找出在妳隊伍中能凝聚女童軍的共同價值



### 時間

20分鐘



### 物資

- 女童軍領巾剪影圖
- 筆、蠟筆或顏料
- 來自世界各地的女童軍領巾照片



### 更進一步

嘗試使用布碎或回收物料製作自己的領巾，創造一條可持續、循環再造的版本！

結合所有人的設計概念，創作一條「友誼領巾」！這條領巾可以成為妳隊伍為慶祝世界靜思日100周年的特別領巾！

安排與另一個不同地域/區/分區（甚至是不同會員機構）的女童軍隊伍進行領巾交流活動。



### 活動提示

想想妳的區旗、市花——妳可以將這些元素與妳們的價值觀結合起來，作為領巾設計的靈感。

- 1 討論領巾在女童軍中的重要性，分享自己或其他會員機構的例子和意義。



- 2 「價值」是個人或團體用來判斷重要事物的基礎信念（例如：尊重）。反思哪些價值觀能凝聚世界各地的女童軍（例如：彼此友善）。與隊員合作，列出3-6個價值觀。

- 3 接着，使用領巾剪影圖，設計屬於妳們的領巾，並融入這些共同價值觀。

- 4 完成後，在隊內互相展示和交換領巾。在國際露營中，這是表達友誼的一種傳統。



## 5. 解手遊戲

女童軍



### 學習成果

- 一起合作解難，提升妳們的團隊合作能力



### 時間

15分鐘



### 物資

- 無



### 更進一步

一起討論團隊合作在應對不同挑戰或問題時所起的作用。妳覺得獨自完成事情會較容易，還是全隊一起合作時會更強大？這是否讓妳聯想到女童軍是如何共同應對議題，以一個全球運動推動集體改變？



### 活動提示

此活動最適合6-12人的隊伍。如果隊伍的人數較多，可分成小隊以便更容易進行遊戲。

為了更容易解結，可以請女童軍將手舉過頭頂，然後尋找另一隻方向相反、同樣張開的手，讓每根手指分別對應「夥伴的手」。

作為促導員，儘量避免給予建議。鼓勵妳的隊員主導這個活動，以發展她們的領導才和解難能力。

- 1 讓所有人站在一起，形成一個人群（不是一個圓圈）。
- 2 每位隊員伸出雙手，分別握着兩位不同隊員的手。這樣，妳們已經組成了一個結！
- 3 現在，妳們的任務是：在不能鬆開雙手的情況下解開這個結，直到所有人都重新站成一個手牽手的圓圈。妳們可以跨過別人的手、轉身、嘗試不同的方法並進行實驗。



- 4 當成功解開這個結後，詢問隊員這個遊戲與「我們的友誼」有甚麼關係。做朋友有時很容易，但有時妳必須花心機經營。當我們願意溝通和合作時，我們可以解決那些看似不可能的問題。

- 5 世界各地還有其他女童軍，但有時我們未必使用同一種語言。再玩一次這個遊戲，但這次要全程沉默，不可以說話或給指示。妳覺得這樣容易還是困難？



## 6. 目的地：世協世界中心

👤 深資女童軍



### 學習成果

- 了解世協的5個世界中心
- 通過計劃一趟前往世界中心的旅程，想像並呈現妳與整個女童軍運動的個人聯繫



### 時間

20分鐘



### 物資

- 筆
- 紙
- 世界地圖（實體、電子或地球儀），以協助想像旅程
- 貼紙/ 便利貼
- 可連接互聯網的設備



### 更進一步

反思如何使她們的旅程更具可持續性。

妳的隊伍中有人曾經到訪過世界中心嗎？她們有甚麼故事可以分享？



### 活動提示

這個活動亦可以在戶外進行，並可使用粉筆在地上繪畫出世界地圖。妳可以在此查閱更多有關世協世界中心的資訊。

1 與隊員討論：從妳的家到集會地點需要多少時間？妳使用哪些交通工具？

2 詢問隊員對世協世界中心的認識，她們是否知道其中任何一個？請她們在地圖上以便利貼或貼紙標示出來（如果使用實體地圖）。或者，她們可以直接在地圖上指出位置。

世界中心位於：

- 瑞士阿德爾博登（我們的小屋（瑞士）Our Chalet）
- 墨西哥庫埃納瓦卡（我們的小屋（墨西哥）Nuestra Cabaña）
- 印度浦那（三岩 Sangam）
- 英國倫敦（百善樓 Pax Lodge）
- 加納阿克拉（庫颯遊居 Kusafiri）

3 使用另一種顏色的便利貼或貼紙在地圖上標示出隊伍目前所在的位置。

4 分成5個小隊，為每個小隊分配一個不同的世界中心作為研究重點。她們需要制定一個清晰的旅行路線，說明如何從當前位置前往所分配的世界中心。

她們需要花多少時間才能到達該世界中心？需要搭乘多少種交通工具（例如：飛機、汽車、巴士、渡輪）？

5 討論並反思友誼在世界中心的角色，世界中心如何幫助人們彼此聯繫？





## 7. 多重的友誼之結

👤 深資女童軍



### 學習成果

- 分享傳統和個人身份
- 通過國際友誼與他人聯繫
- 一起創作象徵性的友誼結，慶祝連結的力量與美麗



### 時間

20分鐘



### 物資

- 彩色繩、毛冷或絲帶（每位隊員一條，約2米長）
- 剪刀
- 一個大圓環、圈框、棍子或任何可作為中心綁結點的物件
- 提示卡（附錄）



### 更進一步

將此活動與文化分享之夜或友誼之夜結合，互相交流自己國家或地方或社區的故事、食譜、遊戲或歌曲。



### 活動提示

對較年幼隊員，可以簡化提示。

正式進行活動前，確保大家一起建立了一個勇敢空間。資深隊員可更深入討論傳統如何塑造身份，以及我們如何在差異中仍維持深厚的友誼。

- 1 讓所有人站成一個圓圈，給每位隊員一條彩色繩。
- 2 解釋活動：她們將說出一個提示，然後將自己的繩子傳給隊伍中具有共通點的人（可以多於一人）。
- 3 當她們找到有共通點的隊員後，一手握住自己繩子的一端，用另一端與隊員一起打結（例如：喜歡當女童軍的人）。
- 4 隊員可以自行設計提示，或使用提示卡（附錄）。
- 5 重複數個回合，讓每位隊員與不同的隊員建立多重連結。
- 6 將大家聚在一起，把已打結的繩子綁在中央的圓環、棍子或展示用的圈框上，形成一幅大型的繩網。這象徵着隊伍之間緊密的多重連結。

花些時間反思並討論友誼中的交織性（intersectionality）。交織性的定義是不同社會身份（如種族、階級、性別）之間的相互聯繫。

領袖可以使用以下問題來促導討論：

- 妳對隊員有沒有新的認識？
  - 有哪些連結讓妳感到意外？
  - 妳有沒有從其他隊員的背景或傳統中發現新事物？
  - 我們的獨特身份（種族、宗教、能力、性別、語言等）如何影響我們建立和體驗友誼的方式？
  - 妳有沒有來自其他國家或地區的女童軍朋友？她們的女童軍傳統與妳的有何不同？
  - 我們如何建立包容並重視所有人的友誼，特別是那些容易被忽視或面對較多障礙的人？
- 7 看著這個友誼結，當妳知道它糅合了不同的身份、文化和經歷後，它對妳而言有甚麼象徵意義？





# 7. 多重的友誼之結



|                 |                   |             |
|-----------------|-------------------|-------------|
| 有兄弟姐妹的人         | 喜歡跳舞的人            | 喜歡當女童軍的人    |
| 喜歡露營的人          | 有寵物的人             | 喜歡烹飪的人      |
| _____的人         | _____的人           | _____的人     |
| 為了融入而改變自己<br>的人 | 學到了新東西的人          | 在需要時尋求幫助的人  |
| 最近挑戰自己的人        | 想嘗試某事但被告<br>知不能的人 | 幫助過需要幫助的人的人 |
| _____的人         | _____的人           | _____的人     |



# 共同成長

此部分將為隊員提供機會，更好地成長和認識自己，明白健康友誼的重要性，並獲得力量去建立聯繫。





## 8. 跳入、跳出

👧 小女童軍



### 學習成果

- 學習並發現隊伍內的共通點，在隊伍內建立更深厚的友誼



### 時間

15分鐘



### 物資

○ 無



### 更進一步

嘗試分享一些比食物或書籍等更深入的事物。看看是否有一樣所有人都喜歡或不喜歡的東西。



### 活動提示

如果活動空間較小，或有隊員無法跳進圓圈，可以改用肢體動作來代替。



- 1 把隊員集合起來，詢問她們對友誼的看法。如果有人不想立即分享，可以說「跳過」，然後由下一位繼續。一直進行，直到每位想分享的隊員都完成分享。
- 2 之後，大家站成一個圓圈。輪流發言，每個人說出一樣自己喜歡的事物（例如：我喜歡畫畫）。如果其他隊員也喜歡，就跳到圓圈的中央。停留一兩秒後，她們再回到原位。
- 3 遊戲繼續進行，直到每個人都有機會說出自己喜歡的事物。不是所有人都喜歡相同的東西，這正是我們的獨特之處。





## 9. 友誼彩虹

👤 小女童軍



### 學習成果

- 一起創作一條彩虹
- 慶祝每個人的獨特性
- 展示每個人如何為友誼帶來特別之處



### 時間

20分鐘



### 物資

- 顏色紙（紅、橙、黃、綠、藍、紫）
- 筆/ 鉛筆
- 剪刀



### 更進一步

- 反思好朋友的特質。嘗試延伸已寫下的內容，思考在生活中有哪些例子（例如：以稱讚他人來表現友善）。
- 妳可以如何令朋友感到特別？將妳的想法寫在一張雲狀的紙上。



### 活動提示

如果沒有顏色紙，可用白紙並以顏色筆填色。或者，收集彩虹顏色的小物件，拼出一句表達友誼中重要特質的字句。

1 每位隊員獲發一張代表彩虹不同顏色的紙。可有多於一人使用同一顏色。

2 在紙上寫下自己為友誼帶來的一項特質（例如：友善、歡樂、忠誠）。



有趣

仁慈

忠誠



3 將所有紙拼在一起，製作一幅大型彩虹壁畫。領袖可以拍照並分享到社交媒體，使用標籤 #WTD2026 #OurFriendship #WTDIs100。





# 10. 自我賦權

👧 小女童軍



## 學習成果

- 探索好朋友的意義
- 練習善待自己，以成為更好的朋友



## 時間

20分鐘



## 物資

- 器皿
- 紙
- 筆/ 鉛筆
- 海報紙



## 更進一步

進行一次靜觀步行（mindfulness walk），聆聽自己的內心，練習把負面的自我對話轉化為積極的語句，成為自己的啦啦隊。



## 活動提示

對於年幼隊員，可以將反思簡化為提問，例如：妳對自己友善嗎？妳會為自己加油打氣嗎？  
思考哪些積極詞語可以取代負面用語。例如，把「但是」換成「而且」。



- 1 以全隊形式，把好朋友的標準寫下或畫出來，並記錄在一張大海報紙上。
- 2 讓每位隊員獨自思考這些內容，並反思它們如何適用在自己身上。
- 3 提醒隊員，做自己的朋友、善待自己同樣重要。然後，邀請隊員們製作一個正向瓶（positivity jar），裝滿所有自己喜愛的事物。內容可以包括：
  - 鼓勵自己的說話或金句
  - 妳喜歡自己的地方
  - 妳曾善待他人的時刻
  - 美好的回憶
  - 妳最喜歡的歌曲
  - 其他讓妳心情愉快的事物
- 4 在接下來的數星期，花些時間主動善待自己，並利用正向瓶作為工具（每天打開一張便條），提醒自己成為自己的好朋友。





# 11. 我們帶來了甚麼？

女童軍



## 學習成果

- 通過自我表達和食物促進團隊凝聚力
- 培養對個人優勢和多元的認識



## 時間

45分鐘



## 物資

- 提前請每位隊員準備一份食物，要能代表自己的個人特質和在隊伍中的角色
- 預備一張桌子或平面作展示食物
- 白板或海報紙和筆進行隊伍反思（可選）



## 更進一步

製作一份隊伍「菜單」，把所有食物及其象徵的特質展示出來。

嘗試進行盲品挑戰（blind-tasting），猜測哪份食物代表哪位隊員，並解釋原因。



## 活動提示

如有隊員有食物敏感和飲食限制，請鼓勵每個人帶相片或口頭解說她們所選擇的口味。

即使進行較深入的反思，整體氣氛仍應保持輕鬆、有趣。

對於較年幼的隊員，可以簡化語言，專注於以食物為主的味覺體驗。

## 1 朗讀以下段落：

每個人都有不同的口味。隊伍不單是一份食譜，而是一張豐盛的餐桌，擺滿各種菜餚、香味、口感和故事。我們將通過味道和背後故事來探索彼此是怎樣的人。

## 2 每位隊員分享她帶來代表自己的食物。輪流分享，並回答以下問題：

- 妳帶了甚麼？
- 為甚麼這能代表妳？
- 這給隊伍帶來了甚麼優勢或特質？

## 更進一步

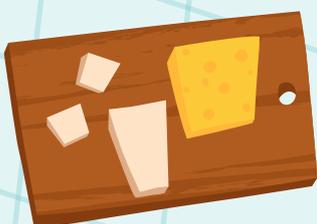
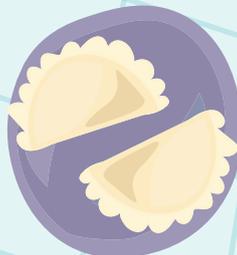
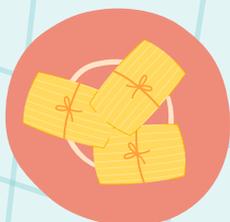
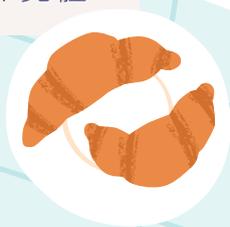
- 這種特質如何協助妳在團隊中合作？
- 妳希望從隊伍或某位隊員身上學到甚麼？

例子：我帶了酸軟糖，因為我充滿活力，有時會帶來很強烈的反應，但大多是正面的。我能替隊伍帶來動力，特別是在我們停滯不前的時候。

## 3 當大家分享並品嚐所有食物後，全隊一起討論：

- 有哪些選擇令你感到意外？
- 隊伍中是否出現重複的「味道」？
- 我們可以如何更好地混合我們的材料？我們可以如何更欣賞彼此的特質？

## 4 領袖可以分享以下信息作結：在一起的時候，我們不單是一道菜，而是一張豐盛的桌子，一張富有各隊員特色的桌子，盛載着各人的獨特性和故事。





## 12. 探索友誼

女童軍



### 學習成果

- 辨識健康和不健康的友誼行為
- 反思個人經驗
- 理解如何培養和建立有意義的關係



### 時間

25分鐘



### 物資

- 可自由活動的空間
- 情境卡（附錄）
- 有趣的背景音樂（可選）



### 更進一步

分成小隊，合作製作一張海報，教導其他人辨識友誼中不健康和健康的跡象與行為。

在領袖的支援下，討論如果遇上有害和不健康的友誼，可以向誰尋求進一步的協助。



### 活動提示

你可以添加屬於隊伍的情境，使活動更貼近隊員。詢問隊員是否願意分享自己的故事。

1 建立一個勇敢空間。簡單討論友誼出現挑戰和成長的時刻。

2 講解活動中的動作規則。如果妳聽到...

- 健康的行為，快步走/ 跳舞或自信地移動
- 令人不舒服或不明確的行為，慢動作移動
- 不健康的行為，定格不動（站著不動）

如果隊員不想跳舞，可以讓她們移動到場內代表健康、不健康和不明確的三個位置。

3 在定格不動的時候，暫停遊戲並詢問隊員意見。有甚麼方法可以改善這個情境？

4 繼續進行活動，直至所有情境都已被讀出或重複多次。

5 將全隊聚在一起，討論她們覺得辨識健康和不健康行為有多容易或困難。





# 13. 友誼花園

女童軍



## 學習成果

- 反思良好友誼的特質
- 探索同理心、界線和自我意識
- 與他人建立更強的聯繫



## 時間

30分鐘



## 物資

- 紙張
- 顏色筆
- 膠紙或膠水
- 大面積牆身或海報作為「友誼花園」展示
- 反思提示
- 輕音樂和裝飾物（綠色莖/葉子、蝴蝶、太陽/雲朵剪影貼在牆上）（可選）



## 更進一步

鼓勵小隊找出社區中看似被忽視的區域，種植真正的花朵或開始種植小的室內植物，作為她們成長和建立新聯繫的承諾。

1 透過比喻友誼如何像花園一樣需要關懷、關注、真誠和成長的空間來介紹這個活動。妳亦可以分享故事來闡述，比如Loren C. Eiseley的《海星的故事》（The Starfish）或安托萬·德·聖修伯里的《小王子》。

2 給每個隊員一張紙，讓她們畫一朵有4-5片大花瓣的花，並將自己的名字寫在中間。

3 現在將這些花放在妳們的集會空間。

讓每個隊員周圍移動，為彼此的花瓣填寫正面的訊息，可以是讚美或妳們作為朋友時的美好回憶。

每個隊員都應該為所有人填寫（甚至是領袖）！

4 當妳們填滿了花瓣後，討論友誼的不同方面，然後將這些花「種植」在妳們指定的友誼花園中，鼓勵大家花時間閱讀每朵花上寫的內容。





## 13. 友誼花園

女童軍

5 圍成圓圈，邀請幾位隊員分享她們花上的一片花瓣。引導討論以下問題：

- 我們需要甚麼來讓友誼成長？
- 在面對挑戰時，甚麼幫助我們保持聯繫？
- 了解自己如何幫助我們挑戰他人？

6 集合一起進行討論，妳可以利用以下提示進行討論：

- 小隊中每個人有哪些不同的特質？
- 妳在友誼中需要一樣元素是甚麼？
- 妳在友誼中克服過的一個挑戰是甚麼？
- 妳對未來友誼的一個寄望是什麼？

7 最後，訂立一個個人承諾，說明妳將如何成為更好的朋友，幫助妳的花朵在花園中成長。

妳可以將花園保留在集會空間中，或者隊員可以帶自己的花回家，以記住朋友的鼓勵說話。



### 活動提示

妳可以用顏色和圖畫來裝飾和個性化妳的花朵。

如果不使用花瓣，可以用葉子來懸掛在集會附近的樹上，作為友誼樹。

對於較年幼的隊員，將花瓣減少到2至3個簡單的提示（例如：甚麼是好朋友？妳喜歡朋友的甚麼？）

對於資深的隊員，可以深入討論情感安全、負面友誼和設置界線等主題。

考慮將此活動與音樂、詩歌或靜思結合，以創造一個平靜、安全的空間。





# 14. 100個友善小行動

呂 深資女童軍



## 學習成果

- 通過各種行動鼓勵持續的善意和聯繫



## 時間

10-20分鐘



## 物資

- 紙張
- 筆/鉛筆
- 剪刀



## 更進一步

完成100個行動後，舉辦一個友誼派對來慶祝。



## 活動提示

製作紙鏈的過程如下：首先剪下紙條，將第一條紙條的兩端連接起來，形成一個環，將下一條紙條的末端穿過這個環的中間，然後像之前一樣將兩端連接起來。重複這個過程，直到所有紙條都連接在一起，形成一條長鏈。

- 1 集思廣益，創作出100個有意義的友善小行動（例如：幫助鄰居、送禮物、關心孤單的人、讚美某人等）。
- 2 嘗試在2月22日的前後一個月內完成所有100個友善小行動。
- 3 每完成一個行動，就連接一條紙條，看看妳能做多長的紙鏈條（paper chain）！





# 15. 橋樑建築師

深資女童軍



## 學習成果

- 反思友誼和社區的重要性
- 識別有共同價值觀的機構
- 加強妳們小隊與這些機構的聯繫



## 時間

30分鐘



## 物資

- 海報紙
- 筆
- 便利貼
- 連接網絡或當地機構的事前資料搜集
- 妳們社區或城市的地圖（可選）



## 更進一步

聯繫其中一個機構，邀請他們進行拜訪或線上會面（活動23，第45頁）。

與不同機構組織一個社區日，以加強聯繫。



## 活動提示

地圖不必是實體的，隊員可以利用她們的創意繪畫與小隊相關的不同社區機構，或者可以使用粉筆或自然物料在地上繪畫展示。

1 友誼的一個重要部分往往是我們周圍建立的社區。以小隊形式，集思廣益出本地的社區團體、總會和機構，這些機構與女童軍有著相似的目標（例如：支持女孩、教育、保護環境），妳們可以花一些時間進一步研究這些機構。

2 在一張紙上自由地繪製地圖，將妳們小隊放在中間，然後將所有其他機構放在周圍。

3 以小隊形式，討論以下問題：

- 妳們與這些機構甚麼共同之處？
- 妳們可以為彼此提供甚麼？
- 妳們共享哪些價值觀？

妳們可以在地圖上添加橋樑，代表與不同機構之間的聯繫。

4 分成小隊，每隊選擇一個機構，任務是設計一個規模小而可行的協作行動（例如：活動、工作坊、宣傳活動），並制定一個簡短的行動計劃，解釋行動目標、所需角色和資源。

5 集合隊員，讓她們分享自己的想法，鼓勵不同的意見，並幫助隊員反思如何從共同的目標和行動中促進友誼和協作的成長。





# 世界靜思日的100年

此部分是回顧世界靜思日的歷史，從1926年的  
起源到今天影響深遠的一天。





# 16. 友誼尋寶遊戲

小女童軍



## 學習成果

- 透過深入了解朋友並建立社區去鼓勵協作



## 時間

20分鐘



## 物資

- 尋寶任務
- 筆/鉛筆

- 1 分成小隊或個人行動，將尋寶任務和筆/鉛筆分發給每個小隊。
- 2 給予她們空間移動，並完成尋寶活動。



## 更進一步

妳可以在平常集會地點之外進行這個活動，以便與本地社區建立聯繫（但請確保在這之前獲得同意和許可）。



## 活動提示

如果妳無法立即進行尋寶活動，可以將其帶回家，花幾天甚至一週的時間來完成整個尋寶活動。



# 17. 致未來的明信片

👤 小女童軍



## 學習成果

- 寫明信片給未來的女童軍，反思世界靜思日百年紀念
- 想像這個女童軍運動的演變，探索她們對未來的夢想，並分享姐妹情誼的核心價值觀、共融和領導才等



## 時間

30分鐘



## 物資

- 明信片
- 筆、彩色鉛筆
- 信封或牆身（用於展示）



## 更進一步

妳也可以寫明信片給另一個會員機構的隊伍，分享妳們慶祝2026年世界靜思日的活動！



## 活動提示

反思100年前的女童軍是甚麼樣子，當中發生了多少變化，以此作為妳思考的靈感和指引。

- 1 讓隊員思考女童軍未來的100年會是甚麼樣子。以小隊討論，她們想像中的世界會是甚麼樣子，以及她們認為會有多大不同或相似。
- 2 妳的任務是寫一張明信片，寄給未來的女童軍（特別是在2126年），鼓勵隊員思考她們對世界的希望以及女童軍的價值觀。
- 3 完成明信片的撰寫後，可以裝飾它。
- 4 大家集合一起分享自己的想法和創意。
- 5 隊員可以保留自己的明信片，或者選擇將它們展示在集會地點，以分享她們對未來的想法。





# 18. 齊聲唱出來

女童軍



## 學習成果

- 通過歌唱和寫作來慶祝世界靜思日100年的快樂時光。



## 時間

25分鐘



## 物資

- 紙張
- 筆/鉛筆
- 計時器



## 更進一步

如果你有時間，可以表演這首歌、詩或口號，更可加入一些舞蹈動作呢！

為你的歌、詩或口號創作一個名字或標題，它可以是簡單的，或者可以是你在歌中提到的某些內容。



## 活動提示

如果你在想出獨特旋律方面遇到困難，可以利用熟悉的旋律寫上新的歌詞。

## 1 集思廣益不同的友誼歌曲

例如：「Make new friends」、「This little guiding light of mine」或「You've got a friend in me」。妳們甚至可以嘗試一起唱這些歌曲。

## 2 分成小隊，給她們10分鐘的時間，合作寫一首關於世界靜思日的短詩、歌曲或口號，慶祝100年的國際友誼。

## 3 集合每個隊員，讓她們與其他人分享她們精彩的音樂作品。

## 4 妳們甚至可以錄製或透過社交媒體分享妳們的精彩表演（在這之前請確保已獲得隊員的同意！），使用標籤 #WTD2026 #OurFriendship #WTDIs100。





# 19. 思考時間線

女童軍



## 學習成果

- 理解世界靜思日的歷史重要性
- 探索全球、地區、國家和個人事件如何塑造經驗和我們周圍的世界



## 時間

30分鐘



## 物資

- 大紙張或共享的數位白板（例如 Miro，如果在線上進行）
- 筆/鉛筆
- 便利貼
- 1條或3條長繩子/ 線（可選）



## 更進一步

訪問資深隊員或社區長者，了解女童軍運動隨著時間的變化。

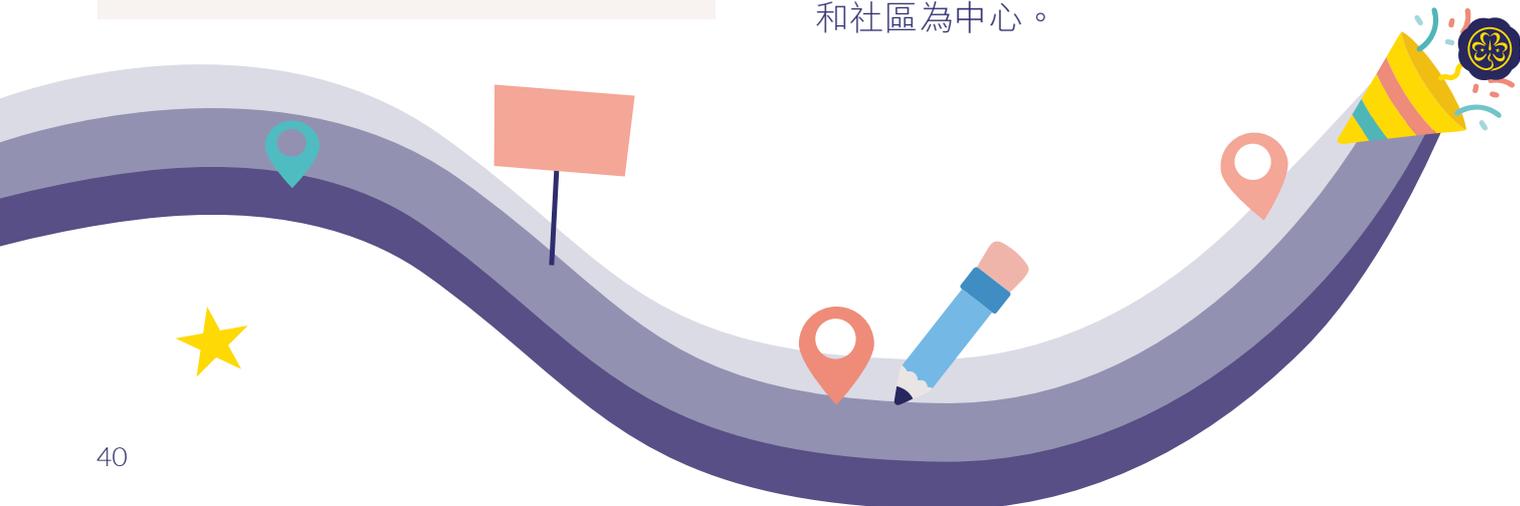


## 活動提示

對於資深隊員，她們可以資料搜集事件或貢獻自己的事件，添加如在女性權益、氣候行動或她們國家女童軍組織的歷史等層面。

在[這裡](#)了解更多關於世協的歷史！

- 1 向隊員解釋，2026年標誌著世界靜思日的100周年，這是一個全球的女童軍反思、聯繫並為更美好的世界行動的日子。討論：女妳們知道甚麼東西關於世界靜思日？為甚麼我們慶祝這日子？有哪些價值觀或行動將我們跨越時間連接在一起？
- 2 分成小隊，製作一條從1926年到2026年的時間線，包含3個層面：
  - **全球層面**：添加關鍵世界事件（例如：聯合國的成立、新型冠狀病毒肺炎大流行、重要和平協議、女性權益的全球里程碑）
  - **女童軍運動層面**：添加地區事件、妳會員機構的成立和其他與世協相關的事件（例如：1928年：世協成立，2013年：啟動「[自信自在 活出真我 Free Being Me](#)」，2026年：世界靜思日100周年）
  - **個人層面**：添加妳隊伍的成立日期、在妳小隊歷史中的特殊時刻或妳加入的年份。
- 3 製作了時間線後，集合所有隊員，花時間反思。妳可以利用以下提示與隊員討論：
  - 這些事件告訴我們有關我們生活的世界的甚麼？
  - 在過去100年中，哪些挑戰或希望持續存在？
- 4 花時間思考，無論是個人還是集體，未來100年會是甚麼樣子？訂立一個個人承諾，說明妳將如何在女童軍的時間裡持續以友誼和社區為中心。





## 20. 廣播劇：讓我們談談友誼

女童軍



### 學習成果

- 創作一個短篇且富有1920年代風格廣播劇，講述友誼發展的團隊合作、創造力和善於利用資源的能力。



### 時間

30分鐘



### 物資

- 紙張
- 筆/鉛筆
- 布（讓參加者在表演時藏在背後）和添加音效的材料（可選）



### 更進一步

為你的廣播劇添加音樂，思考你想通過音樂表達哪些情感，並將其增添在劇中。

研究並收聽其他廣播節目，以獲取創作靈感：

- Richard Hughes 的《[A Comedy of Danger](#)》被認為是最早的廣播劇之一（由BBC於1924年製作）。
- Orsen Welles' 改編的 H.G Wells 的《[War of the Worlds](#)》在1938年播出時實際上引發了美國的全國恐慌，因為人們以為這是真實新聞！

將你的廣播劇製作成Podcast，並使用標籤#WTD2026 #OurFriendship #WTDIs100 與女童軍運動的其他隊員分享。



### 活動提示

對於年幼隊員，提前提供故事大綱，邀請她們創作對話和音效。

對於資深隊員，挑戰她們僅用自己的身體來創作音效和/或音樂（例如：吹口哨或哼唱、拍手、跺腳等）。



1 想像一下1926年，當時還沒有電視，大多數人依賴廣播獲取新聞和娛樂。幾年前，廣播劇開始播出，這些節目依靠音樂、對話和音效而不是視覺來講述故事，並且取得了巨大的成功。

2 分成小隊創作自己的廣播劇。劇情圍繞一位剛加入女童軍的女孩，以及她如何與小隊一起慶祝她的第一次世界靜思日。

3 一起集思廣益故事大綱。妳可以使用以下提示：

- 這位女童軍的名字是甚麼？
- 她來自哪裡？
- 她的小隊裡有誰？她們如何歡迎她？
- 她們做了甚麼來慶祝第一次世界靜思日？

4 妳們有了基本的故事大綱後，想一想可以添加哪些音效。

例如：當一個角色走進房間時，妳可以聽到鞋子在硬木地板上的聲音，或者門開關的聲音。

5 最後，表演你的廣播劇。確保小隊的每個隊員負責節目的某個方面，無論是讀出角色的對話、製作音效還是指導。妳甚至可以錄製這個節目。



### 妳知道嗎？

作者 H.G. Wells 住在倫敦，就在百善樓Pax Lodge的附近！





# 21. 國際聯繫



## 學習成果

- 視覺化記錄共同經歷，並與那些在全球女童軍中走過相似道路的人建立聯繫（即使從未見過面）。
- 加深她們對全球女童軍運動的歸屬感，擴展她們的聯繫網絡。



## 時間

20分鐘



## 物資

- 大型的世界地圖或線上版本（如 Padlet 地圖、Google Earth、Canva 互動地圖、Miro 等）
- 便利貼或大頭針（適用於實體版本）
- 名牌、箱頭筆、彩色圓點（每種顏色代表不同的事件或地點類型）
- 一個可以進行小隊討論或小隊通話的空間
- 打印或線上分享問題，讓每位隊員回答：
  - 妳曾在哪些地方參加過女童軍活動？（國家、露營、事件、世界中心）
  - 妳是甚麼時候去的？
  - 妳遇見了誰？



## 活動提示

這個活動在參加人數較多時效果更佳，可以作為友誼聚會活動的一部分進行。

如果你在尋找聯繫時遇到困難，考慮其他妳認識或有關聯的人（例如：母親、祖母）是否曾在提到的地方。

- 1 讓所有隊員在她們去過的女童軍活動地點上放置一個大頭針/ 貼紙/ 圓點（在實體或線上地圖上）。
- 2 寫下她們的名字和所參加的事件（例如：曾在三岩（Sangam）參與2022年世界靜思日）。隨著更多人參與，地圖開始形成可見的共享經歷群體。
- 3 隊員觀察地圖，找到其他曾經去過同一地點的人，即使是在不同的時間。開始建立聯繫並提出問題，例如：
  - 妳是怎麼到那裡的？
  - 妳記得遇見了誰？
  - 我們有沒有共同的朋友？
  - 妳從這次國際經歷中學到了甚麼？

用一根線或繩子標記共同的聯繫，從一個針連接到另一個，形成網狀圖案。



## 更進一步

活動後建立一個共享的線上地圖，邀請人們分享她們的女童軍冒險經歷，並在全球建立聯繫。

邀請隊員舉辦迷你線上聚會。

使用另一種顏色的針，標示每位隊員希望到訪的地點，在未來的集會中進行來自不同世界中心的活動。





## 21. 國際聯繫

- 4 隊員標記了她們去過的地方並探索了共享的地點，讓她們與那些路徑交集或重疊的人聯繫，即使是間接的。

有人可能在地圖上發現了一個熟悉的名字或地點，這可能是她認識的人，或是某人在不同年份參加過相同的世界中心或事件（這種相認可能成為點燃連繫的火花）。

- 5 鼓勵建立新的聯繫：

- 透過已認識的人（來自相同或不同地點）與不認識的人建立聯繫。
- 或者透過自己，與有共同朋友或地點的人建立聯繫。

線或繩子（線上或實體）將開始在地圖上交錯，形成一個美麗地展示名字、國家、城市和事件的網絡。這清楚表達出即使我們從未見面，我們也透過共享的空間和人聯繫在一起。

有一些聯繫是直接的，有一些則會讓人感到「哦，哇，我聽說過妳！」或「妳也在那裡？」，這正是那個魔法時刻。





## 22. 女童軍運動時刻畫廊

👤 深資女童軍



### 學習成果

- 反思妳們在女童軍中的個人旅程，慶祝所建立的友誼
- 通過講述故事和創意表達方式去認識女童軍運動在時間和文化中的共同價值



### 時間

30-45分鐘



### 物資

- 代表她們在女童軍旅程中有意義的友誼或時刻的照片或物品
- 展示材料：繩子、夾子或筆、牆面或展板、膠紙和箱頭
- 便利貼和筆
- 柔和的背景音樂以增強展覽體驗（可選）



### 更進一步

使用Canva或幻燈片建立一個線上畫廊，分享給社區。

舉辦跨代活動，與小女童軍，女童軍及領袖一起探索友誼在這個女童軍運動中的演變。

訪問或邀請其他參與女童軍的社區成員，來參加妳的小隊的世界靜思日慶祝活動（作為友誼聚會的一部分！）

與來自其他國家的小隊合作，交流照片和故事，以建立全球友誼，並邀請非女童軍的人也參加這個體驗。

- 1 開始時解釋，2026年世界靜思日是我們慶祝友誼和全球聯繫100年的機會，這是一個機會讓我們透過建立自己的畫廊來展示這些聯繫和回憶！
- 2 每位隊員展示自己的照片或物品，並創作一個簡短的文字描述，說明：
  - 這是在哪裡？
  - 妳和誰在一起？
  - 這代表了甚麼友誼或聯繫？
- 3 每個人走遍畫廊，閱讀和觀賞其他人的回憶。在每個人的回憶旁邊，可添加回應和友好的信息，可以使用以下提示：
  - 這讓我想起了\_\_\_\_\_
  - 我在這裡看到了\_\_\_\_\_的共同價值
  - 這啟發了我\_\_\_\_\_
- 4 集合每個隊員，進行反思，邀請每個人分享（如果她們感到舒適）：
  - 一個讓她們感動的回憶或故事。
  - 在女童軍中她們重視的一段友誼。
  - 友誼在女童軍運動中對她們有甚麼意義？



### 活動提示

如果不製作畫廊，妳也可以製作一本剪貼簿，展示小隊所有友誼的美好回憶。

對於小女童軍及女童軍，允許她們畫出自己的回憶，而不是寫下來。

對於深資女童軍及領袖，鼓勵深入反思，提出問題，例如：

- 女童軍如何塑造妳對友誼的想法？
- 作為一個跨越100年和全球的女童軍姐妹情誼的一份子，對於妳的意義是甚麼？



## 23. 我們在一起更快樂

深資女童軍



### 學習成果

- 與社區中的其他人建立聯繫和友誼
- 加強她們對全球女童軍運動的歸屬感和擴展她們的聯繫網絡



### 時間

準備時間：30分鐘

聯繫活動時間：30-90分鐘



### 物資

- 活動前：聯繫一個機構或社區團體（例如：退休中心、當地慈善機構），詢問妳的小隊是否可以進行友誼/聯繫活動，並見面交談。
- 準備問題：為小隊準備一些與友誼相關的問題。

- 1 以小隊形式決定一個想要聯繫的當地社區團體。這個團體不應在妳的直接圈子內，我們鼓勵她們在某種程度上有所不同（例如：不同年齡、不同經歷）。
- 2 設定一些想要問社區團體的問題，這些問題應該關於友誼以及對她們的意義，例如：
  - 妳第一位朋友/最親密的朋友/最親近的親戚是誰？
  - 你們做朋友多久了？
  - 你們是在哪裡相遇的？
  - 和那位朋友在一起時，妳的感受是甚麼？
  - 友誼對妳來說意味著甚麼？
- 3 當妳們設定問題後，前往該機構或社區團體，通過訪談與他們建立聯繫。
- 4 完成交談後，花時間一起反思。詢問她們在與人交談時的感受、對談話的看法、交談時的情感，以及在聽完所有故事後對友誼的看法。



### 更進一步

可以將此活動與友誼聚會的籌款活動聯繫起來。

此活動可以多次進行，並與不同的機構合作。妳可以詢問妳的小隊和社區想討論哪些主題。



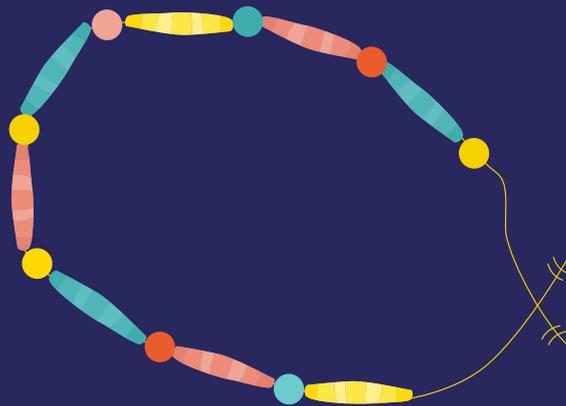
### 活動提示

如果妳是首次以領袖和促導者進行這樣的活動，可以聯繫妳已經知道的機構，與機構負責人談談妳對雙方能提供甚麼的期望也很有幫助。





# 最後的反思



完成妳從三個部分中選擇的活動後，現在是時候製作一條友誼手串，代表妳在這次世界靜思日中所學到的所有知識，以及妳在這個活動資源套中建立的友誼。



# 24. 我們的聯繫之線



## 學習成果

- 通過創意探索聯繫
- 透過每人的個人興趣探索合作



## 時間

30分鐘



## 物資

- 珠子
- 線/魚絲/有彈性的線
- 剪刀



## 更進一步

製作更多手串，並與社區中的其他人分享，以鼓勵世協的發展和社區參與。



## 活動提示

使用可持續物料，如種子或木材，而不是塑料珠子，或者妳可以使用第13頁的紙珠教程來製作自己的珠子。

1 妳將收集不同顏色的珠子，以代表每個部分。準備好珠子的容器。

2 剪一條線，長度是妳手腕的兩倍。



3 將3-5顆珠子添加到妳的線上，確保將這些珠子牢牢綁上，妳甚至可以將線織幾次。在製作手串的過程中，花時間討論以下問題：

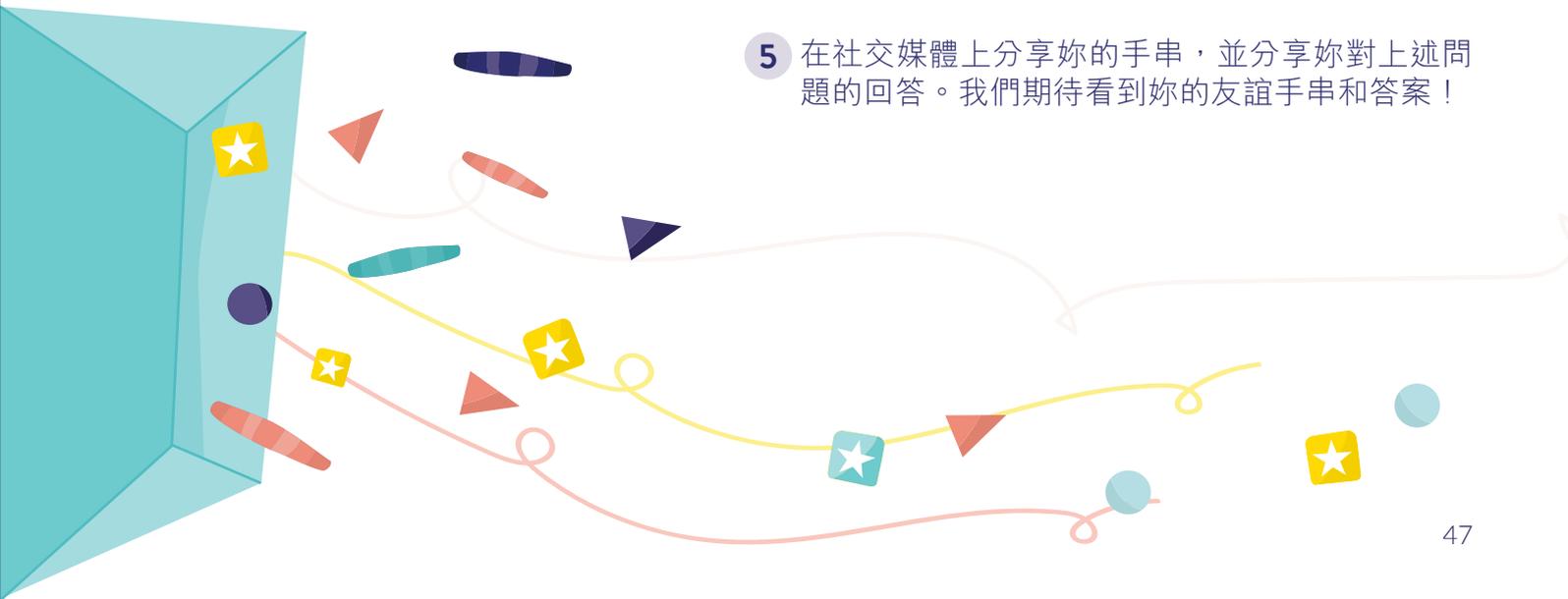


- 友誼對妳來說意味著甚麼？
- 妳如何與自己和他人建立友誼？
- 在我們的女童軍運動中，慶祝國際友誼和社區為甚麼重要？
- 在一個持續分裂和孤立的世界中，女童軍如何共同分享國際友誼，實現我們創造更美好世界的使命？



4 當她們對自己的手串感到滿意後，邀請一位朋友幫她們將手串綁在手腕上。

5 在社交媒體上分享妳的手串，並分享妳對上述問題的回答。我們期待看到妳的友誼手串和答案！



恭喜妳！

妳已經完成了

世界靜思日活動資源套！

Happy World Thinking Day!



在此處訂購妳的徽章！

請告訴我們妳的想法，妳可以在campfire平台找到意見問卷。

我們將招募會員參與明年世界靜思日活動資源套的製作，請關注我們的社交媒體，而獲取更多資訊。

關注WAGGGS的社交媒體帳戶：

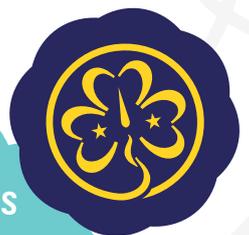
 @wagggsworld

 @wagggsworld



#WTD2026  
#OurFriendship  
#WTDIs100

WAGGGS  
FOR  
HER  
WORLD

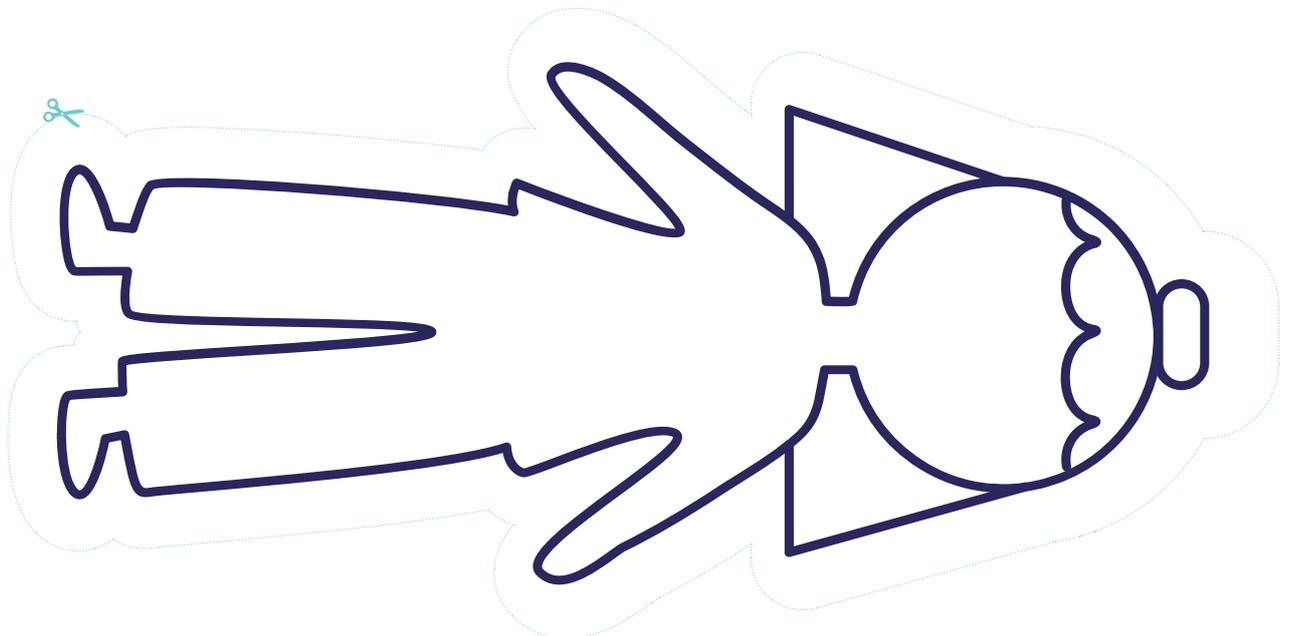
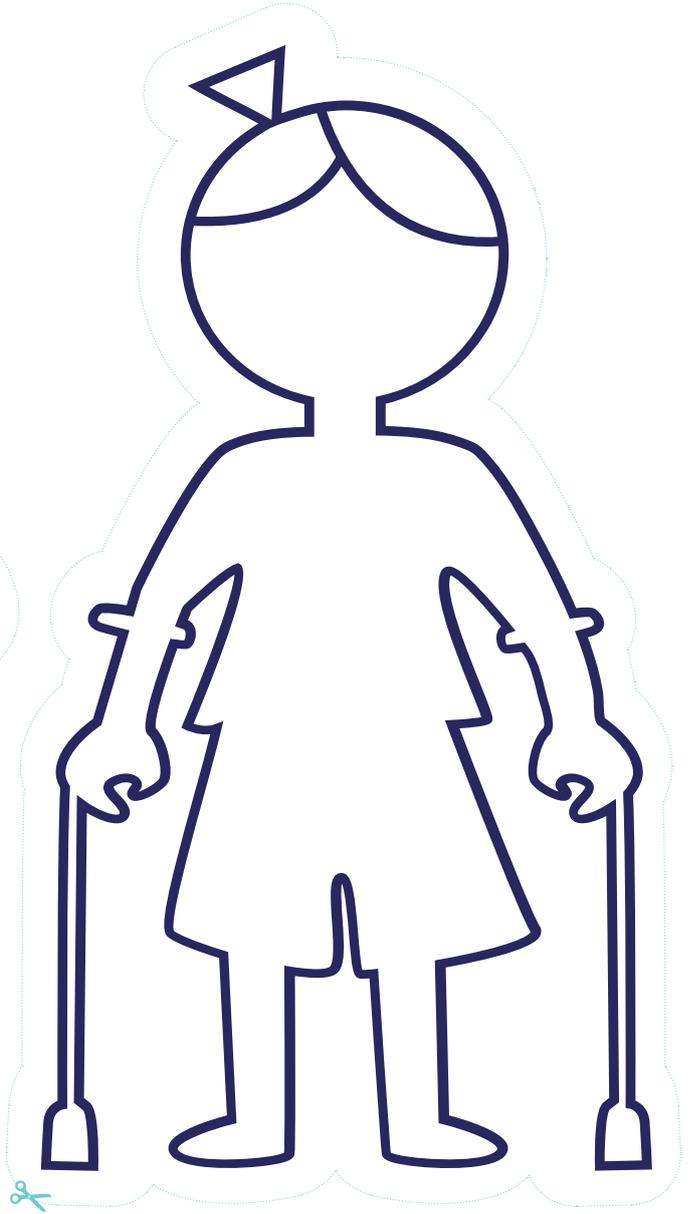


# 附錄



# 1. 像我一樣的紙娃娃

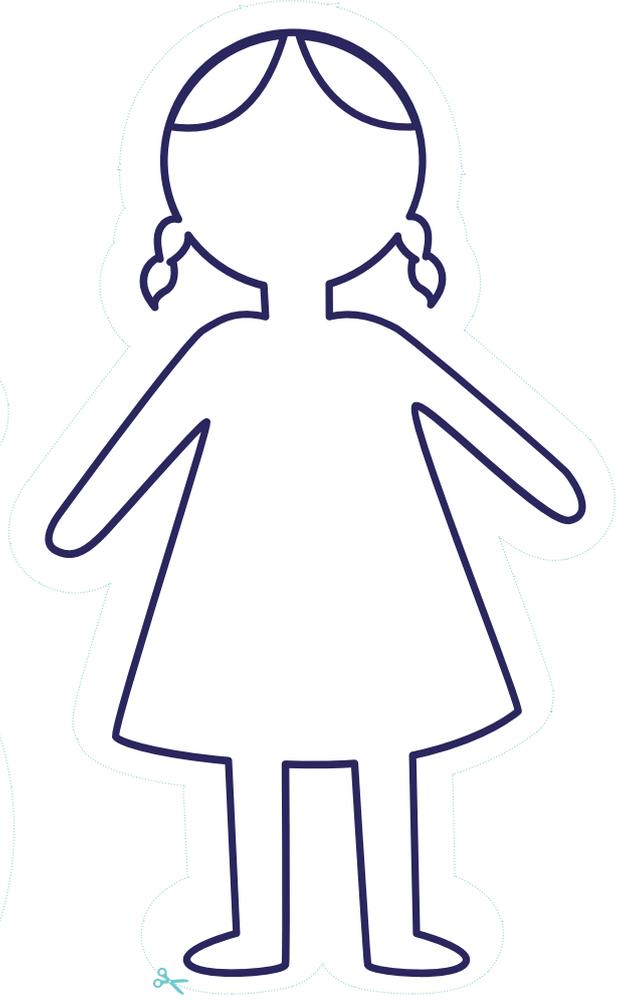
附錄





# 1. 像我一樣的紙娃娃

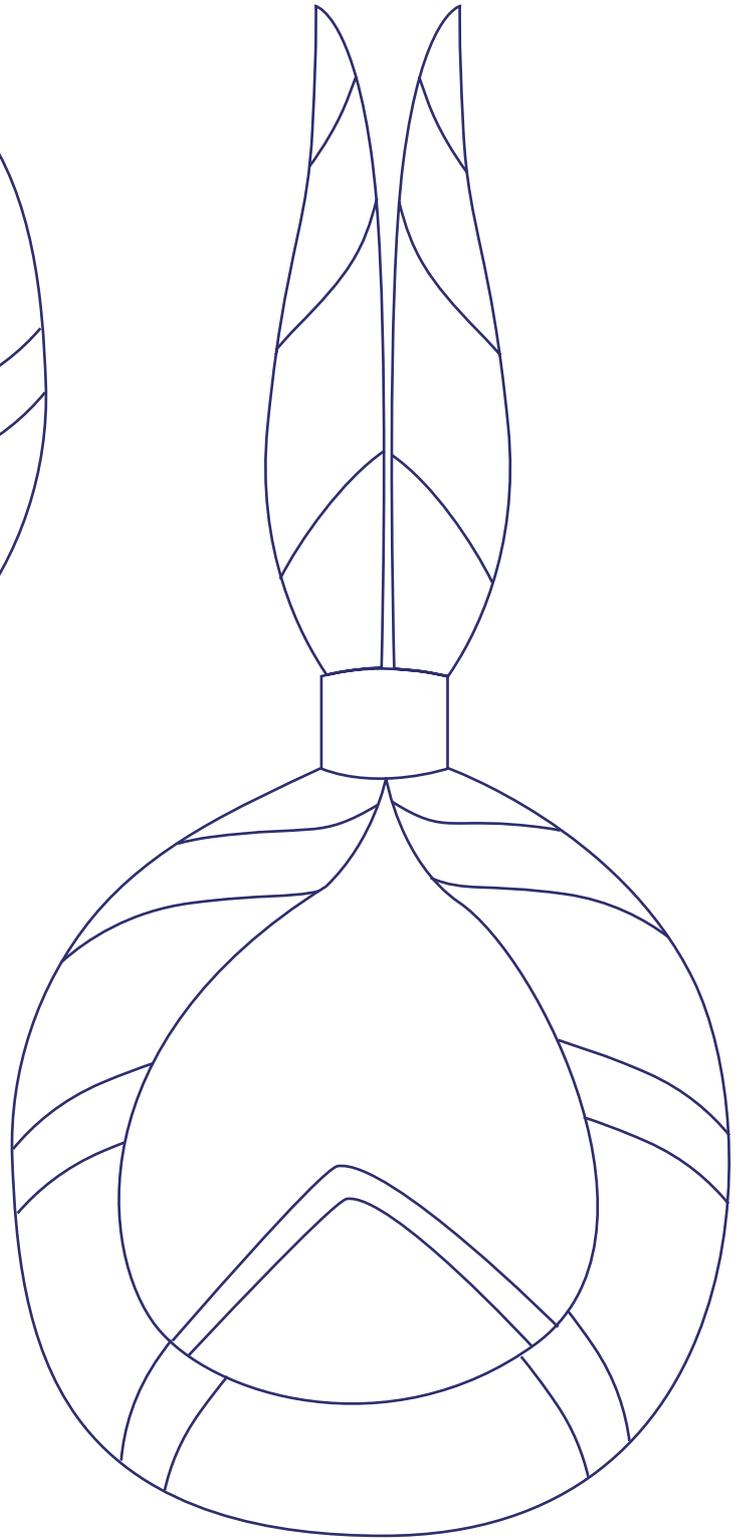
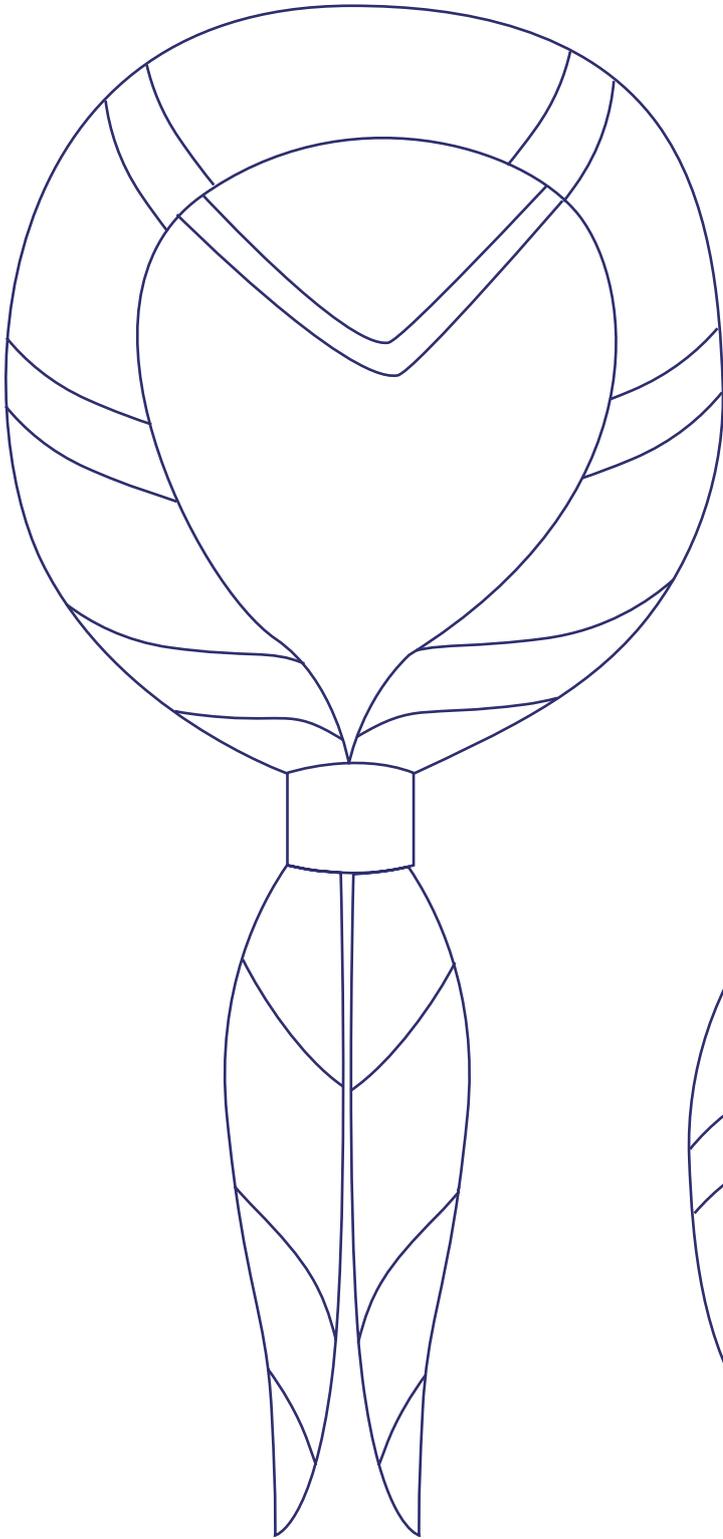
附錄





# 4. 領巾連結世界 · 友誼遍布全球

附錄





## 12. 探索友誼



|  |   |
|--|---|
| <p>妳接到朋友Leah的來電，她說自己有緊急情況需要妳幫忙。妳到達她家後發現，她只是想和妳閒聊，根本沒有緊急情況。</p> | <p>妳向朋友Nancy分享一件事並尋求意見。她認真地聆聽並給妳一些有用的建議。</p>                  |
| <p>妳剛開始學滑板，跌倒了，但又站了起來，妳的朋友Lara在一旁為妳加油，說：「我相信妳，妳可以做到！」</p>      | <p>妳的朋友Gwen會在妳和其他朋友相處時感到生氣和不高興。</p>                           |
| <p>妳發覺每次和朋友一起玩後，都感到疲憊和消耗。</p>                                  | <p>妳剛在本地的科學展上贏得了比賽，妳最好的朋友Bella來為妳打氣並慶祝妳的成功。</p>               |
| <p>妳的朋友們不斷迫妳和她們一起逃學，說如果妳不參與就是「好悶」和「無聊」。</p>                    | <p>妳的朋友Maya不斷指揮妳，告訴妳該做甚麼和何時做。</p>                             |
| <p>妳的朋友一直叫妳難聽的稱呼，並取笑妳的外貌。</p>                                  | <p>Grace在背後說她朋友的壞話。</p>                                       |
| <p>Priah故意做或說一些事情讓她的朋友感到難過或不舒服。</p>                            | <p>Tina、Susan和Ariel計劃去沙灘旅行，她們故意沒有邀請妳。妳從社交媒體上得知了這件事，感到被排斥。</p> |
| <p>妳的朋友Yumi總是堅持她想玩的遊戲，即使妳想玩自己的遊戲。</p>                          | <p>妳把秘密告訴朋友Jo，但她卻把妳的秘密告訴了其他人。</p>                             |
| <p>妳的朋友Nia不斷迫妳做一些妳覺得不舒服的事情。</p>                                | <p>妳的朋友Ani不斷要求分享妳的零食，有時妳並不想分享。</p>                            |
| <p>妳的朋友Cleo告訴妳一個秘密，但妳認為應該讓其他人知道，因為這可能對她們有幫助。</p>               | <p>妳的朋友Freya非常擅長踢足球，而妳卻不擅長，妳感到有點妒忌。</p>                       |





# 16. 友誼尋寶遊戲

|                          |  |                    |                                 |                         |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 寫一封感謝信給朋友，感謝他們為妳所做的事情    | 與朋友分享妳們之間的最愛回憶，以及為甚麼這段回憶讓妳難以忘懷           | 給某人一個拍掌或擊拳，並說點鼓勵的話 | 留下一張匿名的友善便條，讓某人找到               | 介紹兩位朋友彼此認識，並解釋為甚麼她們會合得來 |
| 與朋友自拍並做出搞笑的表情            | 寫一首關於友誼的短詩                               | 畫一幅妳和朋友一起做有趣事情的圖片  | 告訴朋友她們如何幫助妳成長                   | 讚美某人的笑聲或笑容              |
| 創建一個關於友誼的音樂播放列表並分享給某人    | 創立一個迷你的「友誼獎」，並給予某人特定的特質（例如：最佳傾聽者或最搞笑的朋友） | 與朋友重現一張舊照片         | 讓某人在隊伍中先行，或為她們打開門               | 找到一件讓妳想起摯友的東西並拍張照片      |
| 與某人編一個秘密握手方式             | 教某人妳知道的小東西（例如：一個舞蹈）                      | 與某人分享妳最喜歡的小吃       | 向某位新朋友自我介紹，詢問她們的名字，並試著找出妳們之間共同點 | 問朋友她們最喜歡的童年回憶           |
| 告訴朋友妳欣賞她們的某件事，這是她們可能不知道的 | 列出三件妳對某位特定朋友感激的事情，並與她們分享                 | 問朋友今天的真實感受並傾聽      | 分享妳在友誼中犯的一個錯誤以及妳學到了甚麼           | 寫一張便條，假裝自己是妳最好的朋友       |
| 寫一封感謝信給朋友，感謝他們為妳所做的事情    | 與朋友分享妳們之間的最愛回憶，以及為甚麼這段回憶讓妳難以忘懷           | 給某人一個拍掌或擊拳，並說點鼓勵的話 | 留下一張匿名的友善便條，讓某人找到               | 介紹兩位朋友彼此認識，並解釋為甚麼她們會合得來 |
| 與朋友自拍並做出搞笑的表情            | 寫一首關於友誼的短詩                               | 畫一幅妳和朋友一起做有趣事情的圖片  | 告訴朋友她們如何幫助妳成長                   | 讚美某人的笑聲或笑容              |
| 創建一個關於友誼的音樂播放列表並分享給某人    | 創立一個迷你的「友誼獎」，並給予某人特定的特質（例如：最佳傾聽者或最搞笑的朋友） | 與朋友重現一張舊照片         | 讓某人在隊伍中先行，或為她們打開門               | 找到一件讓妳想起摯友的東西並拍張照片      |
| 與某人編一個秘密握手方式             | 教某人妳知道的小東西（例如：一個舞蹈）                      | 與某人分享妳最喜歡的小吃       | 向某位新朋友自我介紹，詢問她們的名字，並試著找出妳們之間共同點 | 問朋友她們最喜歡的童年回憶           |
| 告訴朋友妳欣賞她們的某件事，這是她們可能不知道的 | 列出三件妳對某位特定朋友感激的事情，並與她們分享                 | 問朋友今天的真實感受並傾聽      | 分享妳在友誼中犯的一個錯誤以及妳學到了甚麼           | 寫一張便條，假裝自己是妳最好的朋友       |



# 17. 致未來的明信片

小女童軍



Postcard template with a vertical line on the left and a horizontal line at the bottom. On the right side, there is a postage stamp area containing a red circular seal with the text 'GROWING & THRIVING' and a blue circular seal with the Girl Scout logo. To the right of the stamps is a grey rectangular area representing a postage stamp. Below the stamps are seven horizontal lines for writing the message.

