

中華民國台灣女童軍總會

112 年 Free Being Me 3.0 引導員培訓工作坊 (7-10 歲組)

關於 Free Being Me--快樂做自己課程

世界女童軍總會(WAGGGS)與多芬自尊計畫(Dove Self-Esteem Project)合作，推動 Free Being Me (FBM)--快樂做自己以及 Action on Body Confidence (ABC)--身體自信行動課程。自 2013 年開始，此系列課程已觸及 125 個國家，超過 650 萬名青少年，本次 3.0 課程更預計要在 2025 年之前將觸及人數再增加 300 萬人。

Free Being Me (FBM) 課程是一項教育性活動方案，旨在促進身體自信(body confidence)，擺脫與外表相關的焦慮。透過切身實用、刺激有趣、易於參與和學習者主導(R.E.A.L.)的活動，年輕人瞭解到身體自信和自尊來自重視自己的身體、挑戰美麗的刻板印象以及在同儕與社群中倡導健康的體形象。相關資訊歡迎參閱 <https://free-being-me.com/>

在世界各地，年輕人--尤其是女孩和青年女性--因為對身體的自信不足而與影響自尊。他們經常因為被告知要擁有不可能達成的“完美”外觀，滿足社會的審美標準，而欠缺對身體的自信。這些壓力對年輕人的身心健康造成嚴重的影響，阻礙他們充分發揮他們的潛能。Free Being Me 在協助年輕人認識和挑戰這些來自全球關於外貌的壓力，增強他們對身體的自信，並最終成為一股不可抵擋的改變力量。

FBM 與 ABC 課程的特色

- 改變年輕人的生活：學術研究與 FBM 執行影響評估表明，參加像 FBM 這樣的活動能夠對年輕人的自尊心產生長久的正向影響。
- 基於科學原理的課程：FBM 活動課程由世界領先的身體自信專家所設計，並以認知失調(Cognitive dissonance)和媒體素養(Media literacy)作為課程發展的基礎。
- 創造社區影響力：課程結束時，女童軍們將採取行動進行推廣！女童軍團將接觸本地社區/社群，增進更多兒童與青少年的身體自信，並提高女童軍在社區的可見度與形象。
- 為女童軍而設計：專為女童軍團情境所設計編寫，包含了女童軍的非正規教育特色、女童軍元素與方法。FBM 反映了世界女童軍總會的價值觀，並專注於發展生活知能。
- 培養青年領袖：FBM 適合由同儕教育者(peer educators)或青年領袖執行。同儕領袖可以幫助女孩和男孩更積極地參與活動。

我國曾於 2013-2014 年執行 FBM 1.0，成果豐碩，今年再次申請獲得核可執行 FBM 3.0 暨 ABC 課程，除更新過去之 7-10，11-14 兩個年齡層課程外，3.0 更增加 15 歲以上之課程，更將透過 ABC 身體自信行動發聲倡議。

中華民國台灣女童軍總會

112 年 Free Being Me 3.0 引導員培訓工作坊 (7-10 歲組)

Free Being Me 3.0 引導員培訓工作坊實施辦法

本會已獲得世界女童軍總會核准執行「Free Being Me--快樂做自己 3.0」(以下簡稱 FBM3.0)課程方案，特辦理此工作坊培訓引導員，以執行各縣市之種子教師培訓及課程方案推動工作。

- 1 參加對象：具有熱忱與能力並願意在各縣市推動「Free Being Me--快樂做自己」身體自信課程之訓練專員、預備訓練專員及女童軍成人領袖(服務員)。具成人領袖訓練與引導、各級女童軍團實際帶領或各年齡階段第一線教育工作經驗為佳；預計培訓 24-28 名引導員，期望各縣市都有引導員在縣市層級培訓團領導人員，推動 FBM 課程。
- 2 研討組別：本次辦理 7-10 歲(幼女組)課程之引導員培訓，完成培訓後可執行 7-10 歲階段課程之引導培訓工作。
- 3 時間： 112 年 4 月 8 日(六)0830-1630 及 4 月 9 日(日)0830-1630。
- 4 地點：女童軍活動中心(台北市中山區建國北路一段 23 巷 28 號)。
- 5 內容：
 - 5.1 FBM 課程與本會 FBM3.0 推動計畫說明。
 - 5.2 FBM3.0 教材(7-10 歲/幼女組)實際體驗與課程研討。
- 6 費用：參加費用新台幣 1,600 元整(含教材、午餐、茶點、保險等)，採通勤方式進行。
 - 6.1 如有住宿需求者，可申請住宿女童軍活動中心，酌收水電清潔費用每晚 300 元。
 - 6.2 臨時無法參加者，無法退費。但如因確診或快篩陽性無法參加而於報到前即時通知本營者，得憑隔離通知或快篩結果證明辦理退費，但須扣除行政等費用 300 元。
- 7 報名方式：請於 3 月 22 日(星期三)前，前上網填寫報名表單 (<https://forms.gle/EzFGj2pfgGsDMsbu6>)，**經錄取後將通知繳交費用**並發給報到通知。
- 8 備註：
 - 8.1 為保持本會活動中心前庭暢通，恕無法提供停車位【附近停車地點：建國高架橋下、長安東路巷弄及停車場】。
 - 8.2 相關防疫規定請大家配合，以維護所有與會成員的健康。