

正本

發文方式：紙本郵寄

檔 號：

保存年限：

彰化縣女童軍會 函

500201

彰化縣彰化市中山路2段416號

地址：508017彰化縣和美鎮仁愛路279號

承辦人：柯詩彧

電話：04-757-5407分機712

電子信箱：shiyuke@hres.chc.edu.tw

受文者：彰化縣政府

發文日期：中華民國111年11月17日

發文字號：彰女童字第1110000028號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：實施辦法、轉知對象清單乙份

主旨：檢陳中華民國台灣女童軍總會「Free Being Me 3.0引導員培訓工作坊實施辦法」，惠請鈞府轉知本縣所屬機關學校，並鼓勵符合資格之成人領袖(服務員)參加，請鑒核。

說明：

- 一、依據中華民國台灣女童軍總會111年11月11日女總采字第111070號函辦理。
- 二、檢附實施辦法、轉知對象清單乙份，。
- 三、活動日期：
 - (一)7-10歲課程(幼女組)111年12月17日(六)10:00-17:30及111年12月18日(日)08:30-16:30。
 - (二)11-14歲課程(女童組)112年1月14日(六)10:00-17:30及112年1月15日(日)08:30-16:30。
- 四、地點：台中市曉明女中(台中市北區中清路一段606號)
- 五、報名方式：7-10歲組於111年11月25日前，11-14歲組於12月16日前填寫線上表單報名(<https://forms.gle/xcNVSa8fo91krJ5v7>)，經錄取後將通知繳交費用並發給報到通知。
- 六、費用：每階段參加費用新台幣1,600元整(含教材、午餐、茶點、保險等)。
- 七、相關訊息請上中華民國台灣女童軍總會(<https://gstaiwan.org>)網站查詢。

正本：彰化縣政府

教育處

收文:111/11/18



1110451245

2 附件隨送

副本：

理事長 張淑珠

中華民國台灣女童軍總會 函

會 址：104 臺北市建國北路一段 23 巷 28 號
聯 絡 人：邱沛玲
電 話：02-27771714
傳 真：02-27771674
電子信箱：yleader@gstaiwan.org

受文者：各縣市女童軍會

速別：普通件
密等及解密條件：
發文日期：中華民國 111 年 11 月 11 日
發文字號：女總采字第 111070 號
附件：Feee Being Me 3.0 引導員培訓工作坊實施辦法

主旨：檢送本會「Free Being Me 3.0 引導員培訓工作坊實施辦法」，敬請轉知推薦所屬訓練專員、預備訓練專員及具備各級女童軍團實際帶領經驗或各年齡階段第一線教育工作經驗之成人領袖報名參加，以利未來在各縣市辦理成人領袖 Free Being Me (FBM) 課程培訓並推動 FBM 課程，請查照。

說明：

- 一、本會獲得世界女童軍總會核准執行「Free Being Me—快樂做自己 3.0」課程方案，特辦理本工作坊培訓引導員，以執行各縣市之成人領袖 FBM 課程培訓及推動工作。
- 二、本次辦理課程分為 7-10 歲、11-14 歲兩種類，各縣市得各推薦 2-3 名優先錄取名單，亦請多鼓勵有意願能力者報名。(優先推薦名單請於報名截止前來信告知)；完成培訓之引導員得執行所參與培訓種類之課程，若同時兼具兩種類之經驗與能力，得兩種類都報名參加；剩餘名額則釋出擇優錄取。
- 三、活動日期：
 - (一).7-10 歲課程(幼女組) 111 年 12 月 17 日(六)10:00-17:30 及 111 年 12 月 18 日(日) 08:30-16:30
 - (二).11-14 歲課程(女童組) 112 年 1 月 14 日(六)10:00-17:30 及 112 年 1 月 15 日(日) 08:30-16:30
- 四、地點:台中市曉明女中(台中市北區中清路一段 606 號)。
- 五、報名方式：7-10 歲組於 111 年 11 月 25 日前，11-14 歲組於 12 月 16 日前填寫線上表單報名。

(<https://forms.gle/xcNVSa8fo91krJ5v7>)。

- 六、推薦參加人員之參加費、交通費，請各會酌予補助。
- 七、活動實施辦法同步公告於本會網站(<https://gstaiwan.org>)之「最新消息-活動資訊」，活動相關動態則更新於本會各社群平台：
facebook 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/GSOFTAIWAN>
Instagram：<https://www.instagram.com/girlscoutsoftaiwan/>
LINE 官方帳號：<https://lin.ee/pPGf056>

正本：各縣市女童軍會

副本：

理事長 周韻采

裝

訂

線

中華民國台灣女童軍總會

Free Being Me 3.0 引導員培訓工作坊

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身體形象。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

Free Being Me 3.0 引導員培訓工作坊

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；各階段預計培訓24-36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：本次分別辦理7-10歲、11-14歲兩種課程之引導員培訓，完成培訓後可執行該階段課程之引導培訓工作；可選擇一個階段報名參加，亦歡迎兩階段都報名參與。另由於15+課程及Action on Body Confidence (ABC)--身體自信行動課程推動需求較為不同，將另行辦理。
- 3 時間：
 - 3.1 7-10歲課程(幼女組)：111年12月17日(六)1000-1730及18日(日)0830-1630。
 - 3.2 11-14歲課程(女童組)：112年1月14日(六)1000-1730及15日(日)0830-1630。
- 4 地點：台中市曉明女中(台中市北區中清路一段606號)。
- 5 內容：
 - 5.1 FBM課程與本會FBM3.0推動計畫說明。
 - 5.2 FBM3.0教材實際體驗與課程研討。
- 6 費用：每階段參加費用新台幣1,600元整(含教材、午餐、茶點、保險等)，不足之費用由本會籌措。交通與住宿自理。
- 7 報名方式：7-10歲組請於11月25日前，11-14歲組請於12月16日前上網填寫報名表單(<https://forms.gle/xcNVSa8fo91krJ5v7>)，經錄取後將通知繳交費用並發給報到通知。
- 8 交通方式：
 - 8.1 搭乘高鐵至臺中站後，轉乘臺中捷運至捷運文心中清站(車程時間約24分鐘)後沿中清路一段步行約10分鐘即達。
 - 8.2 搭乘台鐵至臺中站後，至臺中車站(臺灣大道)轉乘中鹿客運525路、台中客運500延區2路，公車/客運至曉明女中站下車即達(車程時間約20分鐘)。