

蘭馨會單日分會計劃

改善婦女與女孩生活的點子

簡介

世界各地的人們，包括蘭馨會員在內，都有時間不夠用的困擾。婦女們因忙碌的工作和個人生活而應接不暇。她們也許想要投身志工工作，但只能偶爾參加或參與短期計劃。這種越趨明顯的志工服務趨勢有時候也被稱為“客串志工”——基本上就是一種只有一次或短期志工服務的機會。

實施蘭馨會單日分會計劃可能是一種很好的方式，可以在幫助婦女與女孩的同時為地方上的婦女（包括潛在新會員）提供志工服務的機會。此外，單日分會計劃也可以用來提升蘭馨會的知名度。

以下所列單日計劃被選入的原因是它們都被證明是成功的計劃，容易執行，而且其中有許多親身參與的活動可以直接與計劃受益者一起工作。請記住這些計劃只是一些建議。我們歡迎分會考慮其他可以使地方上的婦女與女孩在生活上受益的單日計劃。

這些計劃在實施時很容易就可以將非蘭馨會員的志工納入其中，並能提供她們機會體驗蘭馨分會實際工作的情形。單日計劃提供一個讓潛在新會員（曾經表示對蘭馨會有興趣，但不曾直接參與分會計劃的婦女）參與的絕佳機會。在體驗過一次直接參與蘭馨會工作的經驗後，這些婦女可能受到啟發而想加入分會。換言之，單日計劃可以做為鼓勵加入會員的“軟性推銷”優良工具。

簡而言之，單日分會計劃可以用來做為建立聯繫和發展關係的機會。要與這群“客串志工”共同工作可能是一種挑戰，因為蘭馨分會一直習慣於仰賴比較固定參與的會員來執行計劃。但是單日計劃提供創意與彈性的機會，使分會能夠在新的志工環境下保持健全發展。實施單日計劃可能會得到許多利益，例如：

- 建立社會知名度
- 在地方上擴展蘭馨會活動
- 激發加入會員的興趣
- 藉主持較大型活動接觸更多的群眾
- 與可能的贊助者或捐贈者建立關係

成果導向分會計劃評估

在規劃一項計劃時應該要考慮的最重要因素之一就是期望的成果。因此在設立總體目標與細部目標，以及設計一個計劃前分會的一項重要工作就是了解成果導向計劃評估。

簡單地說, 成果導向計劃評估就是評量一項計劃達到預定目標多寡的評估. 成果導向評估就是定期用有系統的方式追蹤計劃對參與者的影響程度, 包括參與者因該計劃的施行而受益或改善生活的情形. 這類的評估:

- 使分會得以確認總體目標已經達成.
- 使分會確認所推行的活動是正確的, 並可以為計劃受益者帶來所需要的幫助.
- 評量計劃實施的結果為受益者所帶來的利益或改變.
- 使分會能夠說明推行計劃所造成的影響.
- 使分會能夠得到充份的資料來決定是否繼續、終止或修訂一項計劃.

執行成果導向評估的分會能夠更明確地說明她們在社區中的努力對改善婦女與女孩的生活有何種影響. 成果導向評估不需要很複雜或實施很長的時間, 評估的範圍應與計劃的複雜程度相配合.

有關成果導向計劃評估常見問題, 實施細節說明和評估範例, 請閱讀登載在SIA 網站活動計劃中會員部分的 [蘭馨分會成果導向計劃評估](#).

社區需求評估

建議您在決定一項單日計劃之前先完成一份社區需求評估, 藉此了解社區目前已經提供何種服務項目, 最需要哪些服務項目, 以及尋找可能的合作伙伴. 實施社區需求評估可以幫助確保計劃的成功, 因為推行一項計劃提供社區已經有的服務項目將得不到什麼益處. 另外, 請記住在理想的情況下社區的需求應該與分會會員的興趣和才能相配合. 分會應該真正關心社區的問題, 並且感到應對計劃負責.

邀請非蘭馨會員社區志工

分會可以用傳統的方式在地方的報紙、廣播節目和電視上刊登公告尋找客串志工. 其他聯繫的途徑有:

- 各類倡導團體
- 商業與專業組織
- 大公司的人力資源部門
- 宗教聚會所
- 學校、教師家長會
- 服務組織
- 大專院校
- 志工中心
- 網路, 如: Facebook (臉書), Twitter (推特), Craigslist, VolunteerMatch 等.

在刊登廣告徵求社區志工時, 對計劃內容的說明應該儘可能明確, 如此將有助於確保因閱讀廣告而前來應徵的婦女其興趣與技能符合計劃的需要. 很可能發生的情況是, 回應廣告的婦女人數適當, 分會很容易為這些婦女在計劃中安排適合的項目. 但也要準備一個應變計劃和一些構想以防萬一回應廣告的人數過多時可以修改計劃以容納更多的社區志工.

在邀請非蘭馨會員參加時，務必確定該計劃提供充分的機會使志工可以和計劃受益者一起共同工作，並且有機會與分會會員建立友誼。此外，也要找出方法確保非會員覺得受歡迎和受感激。最後，要研擬計劃對非會員志工做後續追蹤。等到以上工作都就緒後，貴分會可以考慮：

- 準備簽到簿和名牌。
- 給非蘭馨會員一個特別的歡迎儀式，以此拉開序幕並簡短的介紹蘭馨會、伙伴組織（如果有的話）和該計劃的重要性，同時說明這一切都是蘭馨會改善婦女與女孩生活的宗旨。
- 提供點心和/或午餐。
- 安排時間在計劃結束時感謝志工、做檢討和總結簡報。分發志工評估調查表（本文件最後部分附有範例）並請志工們填寫。收回調查表或設定一個志工們可以交回的地方或指定專人處理。
- 寄送感謝卡，並附上實現妳的夢想別針以及參加下一次蘭馨會活動的邀請卡。
- 將計劃受益者寄來的正面回饋信函影印提供給志工。

在與其他伙伴組織合作實施單日計劃時，請參考下列分會資源：[蘭馨分會伙伴關係](#)。

蘭馨會單日分會計劃點子

以下列出一些單日計劃範例，這些計劃是按照主題來加以分類。我們也鼓勵分會提出自己的單日計劃。如果貴分會有單日計劃與大家分享，請以電郵寄到 program@soroptimist.org。

女孩為重點的計劃

未成年母親育嬰課程

未成年母親常會覺得不堪負荷並對扮演母親這個新角色感到猶豫。她們也可能罹患憂鬱症、焦慮症或缺乏自尊心等問題。未成年父母所生的小孩很容易有健康問題、發展遲緩和遭受虐待。提供育嬰課程是幫助未成年母親一種非常好的方式，可以為她們提供支持與所需的工具，使她們成為快樂、有信心而且有育嬰技巧的母親。如此也可以提高她們的小孩在身心健康、健全發展的環境中成長的機會。

年輕的母親身心處在青春期的發展過程中卻同時要面對身為母親、學生和員工等多種角色的挑戰。有助於未成年母親學習如何協調這些角色的課程包括：新生兒照顧、健康與營養、兒童發展、遊戲的重要性、適合年齡的管教、安全、家庭財務與預算、學習技巧、時間管理、舒解壓力和自我照顧。

如果可能，預先找出哪些非會員對課程中的某些部分特別感興趣或擁有專門知識，邀請她們協助教導該部分的課程，或至少協助回答問題。此外，非會員也可以幫助協調點心的準備或幫助解決照顧小孩的需求。如果非會員有濃厚的興趣，可以邀請她們協助擬定較為長期的良師指導計劃。

為未成年母親辦新生兒送禮會

養育新生兒需要許多的物品，包括尿布、毯子、嬰兒床、嬰兒推車、車內兒童座椅、擠乳器、衣服和玩具。這些新增的開銷對許多新生兒母親會產生很大的壓力。對未成年母親而言，她們可能更會覺得這些物品難以取得。藉著舉辦社區新生兒送禮會的機會可以支援這些未成年母親，透過捐款或購買的方式收集嬰兒用品，並將這些用品送給她們。另外也可以收集為新生兒母親特別準備的個人禮物，例如：浴用鹽和

身體乳液。利用各種佈置、派對遊戲和點心來營造歡樂的氣氛。在活動中拍照，沖洗後將照片送給新生兒母親。邀請非會員參加活動並捐贈物品、包裝好的禮物、協調提供點心或帶領遊戲。

青少年約會暴力警覺日

多達三分之一的青少年在他們的兩性約會關係中經歷過某種形式的虐待，包括口頭、情緒、肢體的虐待或性虐待。青少年約會暴力的後果十分可怕，經常會導致用自我傷害的方式來逃避問題，這些方式包括藥物濫用、飲食疾患、與性有關的冒險行為，甚至於自殺。

為了支持分會致力於這類的問題，SIA總部已經完成了[蘭馨會青少年約會暴力警覺日標準活動套件](#)。青少年約會暴力警覺日的目標很簡單，就是：灌輸青少年及其父母有關青少年約會暴力的知識，並鼓勵他們採取行動。

警覺日可以選在社區中任何青少年聚集的地方舉辦，例如購物中心、電影院、青少年活動中心、學校活動或社區慶祝活動的地點。

邀請非會員幫助分發資料和[蘭馨會青少年約會暴力書籤](#)。要分發的資料都包括在標準活動套件中，而書籤則可用些微的費用在SIA網站訂購。有關青少年約會暴力更詳細資料，請參考[蘭馨會青少年約會暴力白皮書](#)。

反人口販賣計劃

蘭馨會終止人口販賣計劃

根據估計每年大約有八十萬名婦女與小孩被販賣到別的國家，此外還有許多婦女與女孩被販賣到當地國家的其他地區。人口販賣的受害者中有百分之八十是因為性剝削而被販賣的婦女與兒童。被販賣的受害者除了要忍受肉體上的虐待之外，還遭受高度的情緒壓力，包括感到羞恥、痛苦、恐懼、不信任，並會萌生自殺的念頭。

為杜絕此一可怕的犯罪行為，蘭馨已經發展了[蘭馨會終止人口販賣](#)計劃，這個計劃可以讓分會用簡單的方法提升大眾對人口販賣和性奴隸的認知。分會可以用分發[蘭馨會終止人口販賣](#)卡片的方式參與。該卡片提供了有關婦女與女孩性人口販賣的資料，並可以隨時分發。但為達到最大的效果，應考慮在12月2日國際廢除奴隸制度日或1月11日全國人口販賣警覺日（美國）分發。

邀請非會員協助在某些地點分發卡片，例如：診所、醫院、工作場所、商業區、圖書館、大專院校、警察局、大眾運輸中心，以及家暴收容所。此外，請參考[蘭馨會終止人口販賣宣傳資料袋](#)並考慮在分發卡片時實施一項提高社會認知的活動。有關這個主題的更詳細資料，請蒞臨SIA網站上有關[性人口販賣](#)的網頁。有關更多參與反人口販賣計劃的點子，其中包括與人口販賣的受害者共同努力和倡導改變的方法，請參考[蘭馨會反人口販賣標準活動套件](#)。

支持家暴受害者計劃

蘭馨職場終止家庭暴力活動

當有家庭暴力問題的婦女離家外出時並不表示這種有虐待行為的關係就不再困擾她們。她們的施虐者常會用電話、電子郵件或到工作場所干擾她們。更嚴重的情況是有些犯行者會跑到工作場所威脅受害婦女和她的同事。然而，工作的時間可能是家暴受害者唯一能夠脫離施虐者掌控的一段時間，而且是她尋找支援和救助服務的唯一機會。

蘭馨會職場活動提供受害者有關家庭暴力的資訊以及如何取得協助的各項服務資訊。SIA 已經設計了[維護婦女職場安全](#)卡片。該卡片可以放在員工薪資袋中或女性廁所內，使婦女在拿取卡片時沒有顧忌。卡片內容也提供了一些有關同事如何在工作場所協助維護婦女安全的資訊。

蘭馨會職場活動每年於 11 月 25 日國際消除婦女暴力日舉行。邀請非會員在她們的工作場所分發卡片，以及在其他已排定日期舉辦提升大眾有關家庭暴力警覺的活動中幫忙。請參考[蘭馨會職場活動分會說明](#)以閱讀有關計劃與點子的更多資訊。另外，也請參考[職場家庭暴力關心事項](#)白皮書。

家暴收容所整修維護

單只美國而言，差不多就有五百萬的婦女遭受親密伴侶的暴力行為。但要結束親密關係絕不是一件容易的事。如果一名婦女與朋友和家人已隔絕多年，心理受到嚴重打擊，經濟上受到控制而且身體受到威脅時要結束關係對她而言更加困難。當一名婦女終於決定脫離受虐待的關係時，她可能會選擇棲身於家暴收容所。在收容所內她可以得到所需要的支援以脫離暴力開始新的生活。

家暴收容所可能有嚴重的破損情形，但可以用來維護的資源卻又相當有限。為了支持在家暴收容所棲身的婦女，擬定一個單日計劃來做簡單的整修和維護。單日計劃項目可以包括室內或室外油漆、安裝新架子、清理貯藏區域、整理兒童房間、美化窗戶、春季大掃除或大規模的種花除草工作。

邀請非會員來幫忙，指派明確的工作與負責事項並經常詢問她們的工作情形。另外，也考慮邀請住在收容所中的婦女一起幫忙。有關援助家暴收容所的更多相關資料與點子請參考標準活動套件[家暴收容所：開始沒有暴力的生活](#)。

撰寫履歷表、求職和面談技巧講習班

全世界婦女的平均所得大約只有男性的三分之二。這樣的低所得對身陷家庭暴力的婦女有更嚴重的負面影響，婦女常常因為收入低而無法脫離受虐待的兩性關係。

當一名婦女決定脫離受虐待的兩性關係並棲身於家暴收容所時，她可能必須尋找一份更高收入的工作以養活自己和小孩。另一種情況是有一些住在收容所中的婦女過去一直是待在家中的家庭主婦，已離開職場許多年。如果能夠為這些婦女提供撰寫履歷、求職和面談技巧的課程，她們將獲益良多。設計一個一天的講習課程涵蓋這些主題，並確保參加者有充份的時間練習和做角色扮演以熟悉她們所學到的技巧。

其他可以加入的相關主題包括基本電腦文書處理和網上資料搜尋技巧。此外，如果時間允許可以考慮在課程最後教導如何編列並執行預算。換句話就是花時間針對這些婦女的特別需求來設計講習課程。如果可能，盡力在事前了解非會員是否對課程的某些主題特別感興趣或擁有專門知識，並邀請她們協助教導

這部分的課程 — 或至少幫助解答問題。此外，可以安排非會員與某些婦女一組以提供一對一的指導與協助。有關更多婦女與工作問題的資料，請參考下列SIA 白皮書：[性別薪資差距](#)、[尋求工作與家庭生活的平衡](#)，和 [職場中的婦女](#)。

節日和生日餐點

對住在家暴收容所中的婦女而言，生日和節日可能是令她們感到沮喪的日子，如果她們有小孩則情況更糟。這些婦女可能感到被隔絕、孤單、缺乏援助或缺乏經濟資源而不能為自己或小孩舉辦所希望的生日或節日活動。與當地的家暴收容所共同合作，安排一天的活動去購物並為住在收容所的婦女和小孩們準備與烹調生日或節日餐點。與婦女們一起用餐，並視為是當天最重要的活動。考慮為母親和小孩準備生日或節日禮物，邀請非會員參與這一天的所有活動，包括購物、包裝禮物、烹飪和清理。

個人物品包、保健和支援用品包

製作個人物品包、保健和支援用品包給某些有特別需求的婦女與女孩，這也是讓有興趣的非會員參與蘭馨會工作的一種方式。雖然製作這些物品包並不能提供與受益婦女直接接觸的機會，但這種親自動手的活動卻可以使非會員志工很容易參與。

邀請一位社區人士來演講一個專題（性侵犯、癌、街友問題等），以此為這個計劃拉開序幕。這一天的其他時間就用來製作個人物品包並送給有需要的婦女。邀請非會員志工幫助捐贈物品、製作與遞送個人物品包。請參考以下所列各種物品包的點子。

性侵害倖存者

與當地的醫院合作將個人物品包送給性侵害倖存者。建議物品包內提供：長袖運動衫和運動褲、T 恤、休閒褲、內衣、襪子、懶人鞋、小瓶裝個人盥洗用品、醫院餐廳折價券、填充玩具、日記本與筆、水、點心以及情緒鬆弛蠟燭。

乳癌病患

與當地的醫院或婦女保健診所合作，將個人物品包送給正在做化療或剛做完乳房切除的婦女。建議的物品包括：舒緩嘔吐用的薑糖/膠囊/茶、日記本與筆、口腔衛生用品、冰袋、自粘繃帶、羊皮製的汽車安全帶護套、睡帽、保暖襪子和情緒鬆弛蠟燭。

婦女街友

與當地的街友收容所合作，提供個人衛生包給女性街友。建議的物品包括：肥皂、毛巾、洗髮精/潤絲精、體香劑、梳子、口腔衛生用品、衛生紙、女性衛生用品、修毛刀和乳液。

女孩街友

與當地的街友收容所合作，提供回到學校所需用品給女孩。建議的物品包括：與年齡相符的學校用品、個人衛生用品、日記本與筆以及購買鞋子與衣服的禮券。

婦女受刑人

與當地的女性監獄合作提供出獄個人物品包給婦女。建議的物品包括：個人衛生用品、口腔衛生用品、女性衛生用品、梳子、日記本與筆以及當地百貨公司的禮券。

結論

以上所列的蘭馨單日分會計劃是一種很好的方法可以同時完成下列三項目標：

- 改善婦女與女孩的生活
- 使非蘭馨會員參與追求我們的宗旨
- 宣傳蘭馨會的工作

此外，無論是蘭馨會員或非蘭馨會員的婦女生活都非常忙碌，推行單日計劃可以讓參與的人以最有效率的方式利用她們的時間和資源。請記住這裡列出的點子雖然都被證明是成功的例子，但這些都只是一些建議，並非包括一切。除了執行這些計劃之外，我們也建議分會發展自己的單日計劃。

如果貴分會有自己的單日計劃點子願與大家分享，請用電子郵件寄到：program@soroptimist.org。

蘭馨會單日分會計劃: 志工評估調查

感謝您 幫助我們追求改善婦女與女孩生活的宗旨. 我們想多了解您與蘭馨會合作的經驗. 請完成以下調查問卷. 我們將利用此項資料在地方上為婦女與女孩提供更好的服務.

計劃名稱 _____

請依下列等級為每個問題評分:

1 = 強烈不同意; 2 = 不同意; 3 = 中等; 4 = 同意; 5 = 強烈同意

- | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我們推行的計劃對改善婦女與女孩的生活有正面的效果 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 參與這項計劃是結識社區婦女並建立聯絡網的有效方式 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 這個計劃結束時我感到有成就感. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 這個計劃很有條理. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 這個計劃激勵我繼續擔任志工. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

請與我們分享您在這個計劃中值得回憶的時刻.

我們可以做些什麼來改善您的志工經驗?

您是否願意參與蘭馨會未來的志工機會? 或者您是否有興趣了解如何成為蘭馨會員? 如果是, 請提供以下資料:

姓名 _____

地址 _____

縣/市, 郵地區號 _____

電話 _____ 電郵地址 _____