



HER Hub: 具性別角度的團體領導培訓

HER Hub

能力培訓
相互學習

關心邊緣女性、
女性權益、
支持性別平等的人



於香港推動性別
平等或女性權益為
主要工作的組織

HER Fund

為什麼會有這次課程？

- HER Fund 與邊緣女性組織的同行過程中，明白組織的帶領者經常面對不同方面的挑戰及壓力
- 如何在帶領者出現身心疲勞、筋疲力盡時，靜下來想想自己和組織可怎樣持續地發展？
- 領袖特質是否一定要最好、最快、最高？有其他可能性嗎？
- HER Hub不只是提供實務技巧的平台，希望讓帶領者在個人成長中反思、重整、並獲取力量和正念向前行，在爭取性別平權路上加油。

是給什麼人參加的？

- 事實上，我們每個人在不斷承擔、付出、投入社會改變的過程，也需要空間讓自己加油的。
- 這計劃在資源有限之下，只能邀請團體的活躍成員和帶領者、組織者參加。

我平日已有足夠的減壓方法，還要參加嗎？
個人的事有需要培訓嗎？

- 這不是一個減壓治療的活動，而是一個從帶領者個人的反思開始，重整帶領團體工作理念和方式、具性別角度領導團體。

什麼是具性別角度的團體領導?

- 個人就是政治 - 個人經歷及社會因素的互為影響
- 對權力的理解，並有意識運用權力
- 建立互信、安全、共融、平等的團體關係
- 以人為本、關顧彼此需要的領導方式

培訓將經歷什麼主題？

1. 具性別角度的領導力

- a. 帶領者個人反思和經驗分享
- b. 以人為本、關顧彼此需要的領導力
- c. 團體關係建立與維繫

2. 靜觀/正念

- a. 培養我們身心狀態的覺察，以及內在平安
- b. 照顧身心

培訓將經歷什麼主題？

3. 非暴力溝通

- a. 非暴力溝通的核心精神與元素
- b. 改變不自覺的思維方式和溝通習慣
- c. 深入聆聽和了解自己內心（想法、情緒和需要）
- d. 陪伴和聆聽他人情緒

參加後會有什麼得著？

- 學會在生活和工作中培養自在平安的心境
- 學會照顧、安頓和傾聽自己的情緒，做情緒的主人
- 學會聆聽和回應他人的情緒，與人溝通
- 從自己的經驗、長處和特點中，建立具性別角度的領導力
- 做一個以人為本、關顧彼此需要的帶領者
- 學會建立互信、安全、共融、平等的團體關係
- 了解帶領者與同工之間的權力關係，有意識運用權力，促進團體的持續發展

參加條件

1. 於香港推動性別平等或女性權益為主要工作的組織
(HER Fund 合作伙伴優先參加)
2. 團體的活躍成員、帶領者、組織者

課程架構

第一階段

日期：2019年5月至7月

時數：21小時

人數：分2組在不同時段進行，每組最多20人 (每組織可派2-5人參加)

* 每名參加者每次可獲港幣\$50交通津貼，另將安排午膳(只限全日)及小食

* 每組織需繳交港幣\$1,000按金，每名參加者出席率達80%，可獲全數退回

課程架構

第二階段*

日期：2019年10月至2020年8月（具體上課日期及時間待定）

時數：14小時培訓 + 師友計劃

人數：完成第一階段之其中20名參加者（按參加者意願及經面談後，能反映有能力將第一階段所學實踐至組織工作中）

目的：將第一階段所學的帶領者能量培養及個人轉化在組織中實踐，每個組織將獲最多港幣\$50,000撥款，實踐組織發展的計劃。

* 詳情將於第一階段完結前公佈

第一階段上課日程

分2組在不同時段進行，每組最多20人 (每組織可派2-5人參加)

【第一組】上課日期及時間 (地點待定)

第一課：5月29日 (三) 10am - 5pm (6小時)

第二課：6月12日 (三) 10am - 5pm (6小時)

第三課：6月28日 (五) 2pm - 5pm (3小時)

第四課：7月10日 (三) 2pm - 5pm (3小時)

第五課：7月24日 (三) 2pm - 5pm (3小時)

【第二組】上課日期及時間 (地點待定)

第一課：6月1日 (六) 10am - 5pm (6小時)

第二課：6月15日 (六) 10am - 5pm (6小時)

第三課：6月29日 (六) 2pm - 5pm (3小時)

第四課：7月13日 (六) 2pm - 5pm (3小時)

第五課：7月27日 (六) 2pm - 5pm (3小時)

課程人手

課程設計：阿池 及 Linda

課程統籌：Jade (HER Fund)

導師：熟悉具性別角度的團體領導 / 研習正念、非暴力溝通等與培訓
主題有關的的專業人士

師友 (第二階段)：熟悉具性別角度的團體領導、認識邊緣女性組織的
專業人士

報名方法 – 第一階段

- 4月21日前填妥報名表格
- HER Fund將安排4月22日至5月5日期間，為已報名的團體安排面談，了解團體狀況及參加者的需要
- HER Fund將於5月12日前公佈參加第一階段的團體名單