**“女性力量，活力散发”妇女节主题活动计划书**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动名称** | “女性力量，活力散发”妇女节主题活动 | **活动类型** | 社区活动 | **活动时间** | 2025.03.08 |
| **服务对象人数** | 40人 | **社工人数** | 2人 | **志愿者人数** | 10人 |
| **活动地点** | 护理院中庭 | **负责社工** | 雷泽宇 |
| **活动概述** |
| 国际劳动妇女节，是全世界劳动妇女团结奋斗的光辉节日，时刻提醒着我们，女性在各个领域取得了显著的进步，但仍需继续争取自由和权利。在这一天一些地方会举行游行、集会等活动，表达对女性的尊重、欣赏和爱意；还会在这一天举办各种活动，表彰女性在经济、政治及社会领域的成就。正值三八妇女节来临之际，为进一步增强女性工作者能力，护理院策划组织开展妇女节主题活动，活动从尊重女性员工意愿为出发点，以赋权增能为主要目的，侧重工作榜样宣讲、团队能力增强及工作压力释放等内容，策划巾帼故事分享会、团队游戏大挑战及压力释放小游戏等互动内容，招募护理院女性员工一起过有意义的节日。‌ |
|  **理论依据** |
| 增能理论增能理论认为个人的无力感是由于环境的排挤和压迫而产生的，这种无力感不仅源于个人对自我能力和价值的负面评价，也与他们在与社会环境的互动中形成的负面经验有关，但个人能力并非是固定不变的，而是可以通过与社会的积极互动不断增加和提升的。护理院工作的员工多面临生死离别等考验，在日复一日的相处中，这种情绪的消极面会不断累积，但减轻甚至消除这些情绪所带来的影响需要自身的能力。通过本次活动，从个人、团队等角度出发，帮助服务对象认识到自己的潜力与资源；充分发挥榜样作用，通过自我努力及外界支持不断强化自己，在活动中寻找团队的帮助，展现自身的魅力，不断增强个人能力，能更加从容面对工作、生活中的压力与挑战。 |
| **活动目标** |
| 1. 通过本次活动，帮助服务对象进一步强化支持网络系统；
2. 通过本次活动，帮助服务对象释放内心压力。
 |
| **活动计划** |
| **活动时间** | **活动内容** | **所需材料** | **负责社工** | **备注** |
| 14:00-14:30 | 【活动前准备】1. 布置打卡背景，摆放鲜花及便签，做好签到打卡准备；
2. 提前检查音响、话筒情况，调试影音设备；
3. 准备活动道具，将道具放在指定位置；
4. 摆放桌椅等。
 | 影音设备、活动道具、桌椅等 | 杨蓉蓉、邹恒翠、雷泽宇 |  |
| 14:30-15：20 | 【打卡签到】在活动入口处布置背景花墙、便签等，在打卡的同时可以写励志语句，然后拍照留念。【故事分享会】邀请2-3位优秀工作者分享她们在工作中的经历，可重点讲述印象深刻、专业性强的事例，在这些经历中的收获等。充分发挥榜样作用，为在场的服务对象解疑答惑，增强服务对象能力的同时，鼓励服务对象精耕专业领域。【趣味接力赛】服务对象分为南北两个阵营参加对抗赛，参加以下环节，用时少的队伍获胜。1. 球行万里。本环节需要5人，将球从起点接力运送到指定位置，开始下一关，中途掉落则需要回到起点重新开始；
2. 筷子夹球。本环节需要1人，将球从上一关终点用筷子夹到指定位置，中途掉落则需要从头开始；
3. 无敌风火轮。本环节需要5人，待上一关完成后，加入到本关四人中，站在传送带内向指定位置前进。
4. 蒙眼敲锣。本环节需要2人，待上一关人到达后，一人蒙眼，一人指挥，向前走到锣处敲响。

至此，趣味接力赛全部结束。【活动结束】主持人再次送上祝福语，宣布本次活动结束。 | 背景花墙、便签、影音设备、活动道具等 | 雷泽宇、邹恒翠、杨蓉蓉 |  |
| 15:20-15:40 | 【活动结束】1. 拍照留念；
2. 打扫会场。
 | 手机 | 邹恒翠、杨蓉蓉、雷泽宇 |  |
| **活动物料** |
| **物料名称** | **物料份数/个数** | **数量\*单价** | **总价（元）** | **备注** |
| 各样鲜花 | / | / | 650 | 临近节日，鲜花价格有波动 |
| 花束包装、彩带 | / | / | 50  |  |
| 节日蛋糕 | 1个 | 1个\*200元/个 | 200 | 8磅 |
| 水果 | / | / | 200 | 40人份 |
| 气球、便签 | / | / | 20 |  |
| 乒乓球 | 20个 | 20个\*0.5元/个 | 10 |  |
| U型槽道具 | 1套 | 1套\*45元/套 | 45 |  |
| 无敌风火轮道具 | 1套 | 1套\*65元/套 | 65 |  |
| 蒙眼敲锣道具 | 1套 | 1套\*60元/套 | 60 |  |
| **合计** | **1300元** |
| **活动风险及应对策略** |
| **活动风险** | **应对策略** |
| 天气变化影响室外活动开展 | 做好室内活动的准备，接力赛可根据实际情况减少环节或延期开展 |
| 活动中出现其他意外 | 活动中出现意外需要撤离的，根据活动预案迅速有序退场 |
| **其他** |
| 申报社工签字 | 雷泽宇 |
| 项目主管签字 |  |
| 申报活动时间 | 2025.02.14 |