

Life story

創出成長路 2014



香港傷殘青年協會



傷青動力學堂 主辦



領匯
愛·匯聚計劃
The Link Together Initiatives

資助

序言



香港傷殘青年協會於2013-2014年度獲得「領匯愛·匯聚計劃」贊助，以推行為期一年的「創出成長路」計劃。傷青動力學堂透過此計劃，期望強化年青人的抗逆能力，從而尋找自己的理想，加以發揮。

這為期一年的計劃，首階段會由協會的同事培訓不同的殘疾人士成為「生命鬥士」，他們完成訓練後，以學校講座、生命導向課、歷奇訓練營的形式，與不同學校的同學一同成長，從而學習及內化逆境自強的訊息。

同學於完成歷奇訓練營後，他們會被安排考取不同的專業證書課程，包括運動攀登、挑戰網陣(低結構)及生態導賞。為了讓他們學以致用，同學於考取有關證書後，他們會參與實習課程，服務不同的社區人士。

「生命影響生命」這一句說話，我相信同學接觸了殘疾人士後會有生命反思，同樣地，殘疾人士於接觸同學後亦會有所得著。

最後，這次計劃得以成功推展，實有賴各學校、團體的協作，在此感謝他們的支持。我們期盼，在不久的將來亦能再次合作，為社會再盡一點綿力。

香港傷殘青年協會主席
張偉良先生



領匯「愛·匯聚計劃」於2013年1月成立，為領匯房地產投資信託基金（「領匯」）創辦的慈善及社區參與項目，旨為支持合資格的慈善機構在領匯物業鄰近地區開展社區服務，促進社區可持續發展，實踐領匯「服務社群並提升社區人士生活質素」的抱負。根據計劃內容，領匯每年將相等於上一財政年度之物業收入淨額最多百分之0.25的款項，撥捐「愛·匯聚計劃」。

「創出成長路」以生命影響生命的方法，提升年青人的抗逆力，鼓勵傷健人士的共融相處，非常值得鼓勵，因此成為2013/14 領匯「愛·匯聚計劃」的資助社會服務項目之一。

作為項目的贊助人，猶記得其中一次參觀運動攀登活動時，一眾「生命鬥士」無視身體的障礙，使勁地攀爬十數米高牆的畫面，仍教我歷歷在目——「生命影響生命」說來嚴肅，然而親身經歷原來更是那樣震撼！同樣身為年青人，看到「生命鬥士」面對挑戰時的堅持，實在使我也不敢對生命怠慢，得更積極向前走。很榮幸能擔任「創出成長路」計劃的項目贊助人，參與計劃的活動，讓我對生活有多一分體會。

領匯項目贊助人
Rex Yip



參與學校及團體：（排名不分先後）

香港紅十字會雅麗珊郡主學校

培僑中學

佛教黃鳳翎中學

彩虹邨天主教英文中學

香港教師會李興貴中學

香港佛教聯合會青少年中心

計劃目的

- 透過由殘疾人士組成的「生命鬥士」，與青少年一連串的相處，令青少年知道生命充滿希望，有鬥志就事成；
- 透過一系列的生命成長課程，令青少年認識自我，對生命作出肯定及反思；
- 提供一系列的專業證書課程及實習，給予青少年一個考取技能及職前培訓的機會。

目標

1. 參加者能對生命作出反思，對自己作出承擔；
2. 提升參加者的個人自信，積極面對人生。



內容

整個計劃分四階段推行：

第一階段

「生命鬥士」培訓

以殘疾人士為骨幹組成一支生命同行者的歷奇義工培訓團隊，以生命影響生命，與青少年一起成長。

第二階段

生命啟航

由生命鬥士協助帶領一系列的培訓活動，讓青少年與生命鬥士一同成長，認識自我，重拾自信，當中青少年會學習專業技能，考取證書。

第三階段

生命戰友

生命鬥士與年青人同行的延續，由生命鬥士與年青人定期聚會，分享彼此生命，同時間會安排實習機會，讓年青人學以致用。

第四階段

生命分享

青少年及生命鬥士於社區內進行分享會、透過相片、展板、攤位等的形式，配以名人分享，將他們的經歷分享予社區人士，從而將「正能量」擴散社區，進一步推展生命影響生命的理念。

參與計劃一心聲 (老師及社工)



I am so glad that our school had the opportunity work with HKFHY Momentum Academy. This is our second year to participate in the program. The program benefits our students a lot. Through the training, the students have developed positive personal growth. They have had contact with disabled people through the life-education sharing sessions, the adventure camp and the voluntary work. Such a wide range of activities provided opportunities for students to improve their social and communication skills and build up their self value and enhance their positive attitude towards difficulties. These activities could increase the exposure of students to life beyond the classroom. It is a meaningful project. We are all looking forward to the program next year.

香港教師會李興貴中學
Miss Ng





學生參加了這項計劃後，均發現無論對自己、朋輩及老師之間的認識加深了；生命鬥士工作坊更提升了同學的溝通及演說技巧，使他們勇於在陌生人前分享自己的成功或奮鬥經歷，使他們逐步建立自信，為日後踏入社會作出準備。

香港紅十字會雅麗珊郡主學校
周俊仁 主任

“創出成長路”計劃為本校學生提供了一系列循序漸進的成長課及訓練，讓學生們對自我有更深入認識，人際溝通亦有明顯進步。此外，計劃中的工作實習亦令學生們有深刻的體會，透過與傷殘人士一同服務令學生們對自身生命作出反思及肯定自己的能力，對學生們的成長有莫大幫助。



彩虹邨天主教英文中學
陳文傑 老師



今年本中心聯同三隊義工隊，包括：培僑義工領袖(技能隊)、佛教黃鳳翎中學義工B及C隊，參與傷青會創出成長路計劃。當中，分別選擇了兩項技能學習，包括：生態導賞員證書課程、低結構歷奇證書課程。一如過往，計劃內容相當豐富。生命教育講座部份，讓生命鬥士利用個人經歷與積極人生態度，鼓勵青年人同樣積極正面面對人生挑戰。歷奇日營促進年青人的團隊合作精神，並體現生命鬥士共同參與歷奇活動的能力與鬥志。技能證書課程中的導師相當專業及用心，工作人員有感過程當中，不但讓青年人獲取專業技能和知識，更推動他們以正面的人生價值觀，面向世界。如保護及珍惜大自然各人和事物的資源，認真的工作態度等，均對青年人的成長起了正面的推動作用。最後，參與服務實習作連結的青年人需運用所學，策劃活動給服務受眾。他們服務的對象有智障人士、肢體傷殘人士、長者等，讓青年能體現策劃、推行及檢討的程序設計過程，並設身與各服務受眾溝通接觸，讓他們獲益良多。

總括而言，感謝傷青會讓本中心有機會帶領幾隊義工隊參與其創出成長路計劃。傷青會於計劃當中投入了很多資源，讓青年人體驗與成長。雖然短短一個學年的活動，工作人員有感已能讓青年人如活動主題——創出成長路！^^

培僑中學
佛教黃鳳翎中學
香港佛教聯合會青少年中心
張姑娘



生命鬥士 —— 小故事分享

我是清雅，我的別名是Joanna。我的興趣是看有關心理學的書籍，我喜歡瀏覽有關心理學的網誌。我有空時會畫畫和練唱歌，我會練的歌有：刻不容緩和天琴等等。我喜歡幫助一些跟我有相似經歷的人。

有一次我和同學出街，期間，看到一個老婆婆跌倒在地上，用盡力氣也站不起來。我見到這個情況，我決意伸出援手，走過去溫柔地扶起老婆婆。扶起之後，我便親切地慰問婆婆，說：「你有冇事？有冇邊度唔舒服呀？」婆婆很感動地對我說：「多謝你，小姐，你佢人真係好。我只係皮外傷，冇咩大礙。」接著，我就送這位婆婆回家，還體貼地幫她處理傷口。

這次能夠幫助這位婆婆，令我感到很開心。因為我發現自己有能力幫助其他人，只要人人也像我一樣，待人以己，大家便自然可以守望相助。

在此我想向各位同學說：「只要有幫助別人的決心，沒有東西可以阻止我們的。大家都應該盡自己能力去幫助其他人。以那除萬難的心幫助他人。」

王清雅同學



我是黃紫筠，我的興趣是上網玩電腦和逛街。我最喜歡就是看電影和打扮，又喜歡和朋友上街玩耍。我最喜歡看美國荷里活電影，例如：人鬼情未了、大夢想家等等。我將會看一套電影，這套電影的主角跟我患上一樣的病，所以我很有興趣看。

我六歲那一年，有一晚，我走進我媽媽的房間睡覺，媽媽出去幫我包書，準備開學。我在房間突然抽筋，媽媽聽到房間有聲音傳出，就進來看看我，發現我抽筋。她立即把我出廳，那時候我臉色蒼白，情況很惡劣。爸爸剛好回來，就送我去醫院。我抽筋過後，在醫院祈禱，希望天主保佑我在養病的時候不再抽筋。我覺得我有堅定的信仰，在面對逆境的時候，幫了我很多。我想向同學說的是，家人是十分重要，一定要珍惜眼前人。

黃紫筠同學



我是甄家愉，我的興趣是聽歌、看電視、玩電腦、玩遊戲和看書，空閒的時候我會畫畫、看電影和逛街。

我最喜歡的是幫助別人，如果要我說我曾經怎樣幫助別人，我就會說我有時候坐巴士時，看到有空座位就會坐上去，但是當有老公公老婆婆上車時，我就會讓座給他們，因為公公、婆婆年紀大，不適合長時間站在車廂裡，而且他們比較容易跌倒，所以我們應該讓座給他們。當我幫助他們的時候，我自己也有滿足感，非常開心。

最後，我想和各位同學說一句話，幫人並不是甚麼大事，日常生活中的小事只要做得好，一樣可以幫助別人。



甄家愉同學



大家好，我是姚文東，就讀香港紅十字會雅麗珊郡主學校，今年20歲，正在就讀中五C班。我的興趣是看電視，特別是愛情片和飲食節目等等。有些遊戲節目，例如決戰一分鐘等等類型的節目，看著別人挑戰自己，十分有趣，所以是我喜歡的節目之一。除了喜歡看電視，我還喜歡玩電腦、打機，因為打機的時候沒有壓力，又可以消磨時間。但是我最喜歡的是吃東西，甚麼東西我都喜歡吃，只要有得吃我就可以立刻恢復動力！所以我經常走出宿舍，自己去食肆吃晚飯，因為外面的東西好吃了。

如果要我分享一件逆境的事，我可以分享以下這件事情。有一次，我家其中一位成員發高燒，她的年紀是最小的，正因為這樣，我們所有人都十分擔心，心情沉重，當時我很害怕她會因為這樣而離開世界，以後再看不到她，那個時候我只可以哭！但是慢慢我發覺原來我可以做些事情的，就是不要讓父母有更大的壓力！我是相信基督的，所以我立刻把我擔心的事情，祈求上帝不要帶走我的家人。

我覺得解決問題的重點是自己有沒有信念，要相信自己。最後，我給大家的忠告就是珍惜眼前人，不要等到親人離世後才後悔！

姚文東同學



生命講座與日營一 參加同學後感

Hi:

好感謝你們誠懇的分享，讓我們獲益良多。其實我們知道能夠有能力幫助別人是我們的福氣。正所謂施比受更有福。這個世界上還有很多需要我們伸出援手的人。雖然你們自己是需要別人幫助的人，但是你們無形中也是幫助我們這班義工。你們熱愛生命和積極的態度，是十分值得我們學習的。有時候，我們因為種種原因，種種不快而把自己困在一個井底中，沒有辦法豁出去，讓自己獨自面對。事實上，只要常把感恩掛在身旁，就會做到一個快樂的人。我們會加油☺你們也要加油☺把這份正面思想傳達給每一個人…

Nothing is impossible 沒有不可能的事☺

給所有生命鬥士：

你們生命鬥士的分享，我覺得學到很多東西，你們做到一些我們做不到的東西就是你們會用自己的能力盡全力幫助別人，希望我們一齊繼續努力。

You Can.

給所有生命鬥士：

那天，我認為最好的一環就是你們的分享，你們願意把自己的經歷說出來，我們都願意去想多一點點，聽到你們的經歷，我覺得你們都十分勇敢，同時，你們亦會願意為別人付出。在生命中找到自己的價值(其實我也是最近才找到自己的目標)。欣賞你們☺加油!!

子欣

給所有生命鬥士：

好多謝你們的分享。我好欣賞你們樂觀的性格，有時我遇到困難的時候，也不像你們般積極地面對問題。

嬋嬋

給所有生命鬥士：

各位生命鬥士們，我覺得你們全部都十分厲害。不會因為自己身體限制而放棄任何能力所及的事情。你們每一個都有自己喜歡做的事情，有盡自己能力去做。加油!! Possible Thinking.



給所有生命鬥士：

你們的行動雖然不太方便，但你們也會用盡所有的能力幫助他人！這點十分值得我們去學習，也十分激發我去做更多服務。十分多謝你們的分享，令我有很大的啟發。

Vanessa

阿東☺：

我是和你一起參觀景點的Anbie☺。和你一起用即影即有相機拍照，身穿橙色上衣的那位學生。我覺得你好樂觀，在參觀景點的時候，你主動和我們聊天☺其實你好犀利，我自己未必能夠像你一樣這這麼主動…你跟我們說你喜歡打機，看電視，但是不要忘了要向更多人分享你的故事。

Anbie

給阿東：

我好欣賞你積極的生活態度及樂於助人。同時，好多謝你的分享，令我獲益良多，哈哈，雖然我這麼說是十分老土，但是你的分享真是讓我有很大的啟發。希望你你可以感染身邊的人，令他們都積極樂觀地生活！共勉！加油！

Carmen

給家輝：

我知你不認識我，但是我聽完你的分享後，我覺得我一定要回應你的分享。你真是好正面！我知道你面對很多東西…但是你真是好正面！我有時都學不到好像你一樣…不過現在開始我會向你學習！凡事都需要想得正面一些！我要像你一樣那麼堅強！多謝你><你又幫到多一個人了>3<！其實我有些事情忘了說，你坐在輪椅上的時候…我有些擔心你會撞到他們，但原來是不會..我希望下次可以再見到你們！

Holly☺



參與計劃學生—後感

我參加了數次義工活動，其中讓我最難忘的還是歷奇課程，導師教會我們如何溝通，領導以及策劃活動。

- 1 導師讓我們學會溝通：在大家吵鬧的時候，會跳出來說應該仔細聽別人說什麼然後再發表自己的言論；
- 2 領導：導師先是告訴我們方法，之後同學自己選出領導人；
- 3 策劃活動：在整個課程中，我們會玩不同的遊戲，在不同的遊戲中吸取經驗，並把不同的遊戲應用到不同的活動；
- 4 獨立自主：遊戲中遇到困難，交給我們自己處理，導師從不插手；
- 5 禮貌：對長輩要尊敬；
- 6 自信：導師鼓勵我們積極發言，如活動後的分享會等；
- 7 關愛他人：自己帶活動的時候需照顧殘疾人士，設計的遊戲要顧及殘疾人士的需要。

培僑中學—李欣欣同學



我參加了這次一年計劃的活動後令我獲益良多，首先給予我們這次的機會，我要多謝傷青會提供資源。我考獲了一級運動攀登證書，這次活動中我得到的不止是一張證書，我還學會怎樣與人溝通的技巧，例如：如何與殘疾人士溝通及交流，當中有兩日的實習日，令我最深刻的就是兩位自閉症的小朋友，因為他們是不輕易與陌生人交談的，而我們不但可以令他們與我們交談，還成功鼓勵他們攀上了十多米的岩牆，這令我學習到很多困難只要肯去嘗試我是可以解決的。

香港教師會李興貴中學—陳俊樺同學



我最深刻的活動是運動攀登證書課程，而我最想分享的是工作實習過程，工作實習之前需要準備好多功夫，假如沒有做足預備工作的話就會七手八腳。藉著是次計劃我可以更加認識傷殘人士的不便，令我下次在街上看見殘疾人士時會更加體諒及主動幫助他們。

彩虹邨天主教英文中學－杜穎軒同學

I think this event is very meaningful. I'm so glad to join this event. ☺

很開心參加這次活動幫助有需要的人，給人們歡樂，我感到十分榮幸 ☺。

參加完是次活動，令我更懂得人與人溝通，更了解傷殘人士，總括而言是次是很好的活動。

這個活動令我學習到許多技巧 ☺

從這些活動中有很多得著，學了很多東西。

經過這次的活動，我學習了不少有關低結構歷奇活動的知識，亦學會面對困難。

其實參加這個活動好開心識到很多人。學會了照顧長者和籌備活動。

很有意義的一天。很開心能為長者與小朋友帶來笑容。希望以後還能有機會參與這類服務。

很有意義充實的一天，希望機構能多舉辦這類的活動

I'm very glad that have this chance to join this event. This is a very memorable memory!

好開心可以做到義工充實我的中學生活

這個計劃的持續性很長，亦很實用，很感謝有這個機會的。

很慶幸能參與此次的活動和整個計劃，能夠令我受益匪淺

I think it is very meaningful. It's a good experience for me to broaden my horizon. Thanks for these opportunities. ☺

經過這次低結構歷奇課程，自己獲益良多，更能接觸殘疾人士，與他們溝通與彼此分享！希望此計劃能延續。

通過是次活動更加學會接觸更多人和事，NICE!

這個活動令我感覺到團體合作的重要性。雖然好熱，但都要堅持下去，因為活動好有意義。

有此機會實屬難得，很幸運，也很高興，幫助了他人也有許多的收穫，我會一直參加！

這個活動對我有很大幫助，因為在不同的義工活動中，我學習了不同的技巧和認識不同的人。

今次計劃一開始上堂時覺得很沉悶，但是之後做導師感到很有成就感。

活動很有意義，能與不同的人接觸，增加和人溝通的技巧，又提升了團隊合作的能力！好！

最深刻的是帶領一群傷殘人士到盧吉道進行生態導賞，讓我知道所有事並非必然的，要學懂珍惜。

整個活動都好開心。雖然有時活動時間不是很配合，但是過程中都會學到很多東西。

有一個給我學習的機會，可以和小朋友玩，有合作精神。

我對這活動的整體最滿意是集體遊戲，因為可以訓練團隊合作。

能了解不同人士的過去和想法作分享

很開心和一班同學進行分享會

這個活動不僅使我了解攀登這個活動，也使我在服務傷殘朋友時，學到不少溝通技巧，獲益良多！

很開心，可以跟小朋友一起玩耍，同時有團隊合作的精神，還有實習的體驗。

通過這次活動，我對低結構歷奇有更深認識，更學懂了甚多技巧。THX...

在這次的義工活動後，我學到了平日在課本中不能學懂的知識，令我獲益良多。

經過今次活動可以在其他地方幫助別人，好開心。

在這幾次活動學會很多的東西，例如團體合作等等的東西

這個活動很有趣，讓我體會到有趣的團體活動，希望下次還有機會。

通過這次活動我認識了更多的植物，也教會了別人去了解，讓他們對植物產生更多興趣，讓我受益良多。

最開心和深刻的是在活動中能夠幫助到一些長者或傷殘人士



創出成長路 2014



香港傷殘青年協會

地址：香港九龍橫頭磡邨宏基樓
地下16-21號

電話：2338 5111

傳真：2338 5112

電郵：hkfhy@hkfhy.org.hk



傷青動力學堂

地址：香港九龍橫頭磡邨宏德樓
地下16號

電話：2338 5133

傳真：2338 5122

電郵：mao@hkfhy.org.hk