



# 4C青年義工領袖計劃 2021/22學年

# 行義 • Relight

• 2021-22  
年度主題



## 計劃簡介

透過義務工作的培訓、策劃、執行及反思，讓青年學習欣賞自己的優點，建立自信，並勇於面對挑戰，加強青年對社會的歸屬感，關注社會議題，於關愛他人同時願意作出承擔，為社會帶來積極正面的影響，從而促進青年的個人素質成長。

## 計劃內容

透過培訓為青年義工領袖裝備4C素質：

 Care 關懷

 Confidence 自信

 Courage 勇氣

 Commitment 執持

為學校組織一支具承擔的核心義工團隊，瞭解社區及服務對象需要，發揮創意及才能，自行組織、策劃及帶領校內同學參與義務服務，發揮青年義工力量。

計劃的主要項目包括：

 計劃簡介會

 自行策劃服務

 互動迎新日

 畢業分享營

 聯校培訓日營

 領袖進階培訓營

 聯校服務日

## 2021-22學年成果

計劃於本學年獲**21間學校支持**，成功建立**22隊青年義工領袖團**，培訓**382位青年義工**。學校包括：

- |              |               |                |                   |
|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| ★ 皇仁書院       | ★ 九龍真光中學      | ★ 保良局董玉娣中學     | ★ 善色園主辦可藝中學       |
| ★ 華英中學       | ★ 五邑司徒浩中學     | ★ 庇理羅士女子中學     | ★ 東華三院邱金元中學       |
| ★ 民生書院       | ★ 聖芳濟各書院      | ★ 九龍工業學校       | ★ 葵涌循道中學          |
| ★ 聖母無玷聖心書院   | ★ 基督教宣道會宣基中學  | ★ 基督教女青年會丘佐榮中學 | ★ 香港道教聯合會圓玄學院第三中學 |
| ★ 東華三院馮黃鳳亭中學 | ★ 中華基督教會蒙民偉書院 | ★ 中華基督教會基智中學   | ★ 香港四邑商工總會陳南昌紀念中學 |
| ★ 賽馬會萬鈞毅智書院  |               |                |                   |

於疫情期間，由本局委任的義務團隊導師積極支援各校**4C青年義工領袖團**策劃、籌備以及參與各類型的義務服務。服務包括關懷長者、兒童、動物、校內同學及年青人的精神健康等，形式包括實體及網上活動，提供服務超過**4852小時**。



## 2021-22年度主題

### 行義 • Relight

本年度計劃主題為「行義 · Relight」，邀請青年義工領袖整理疫情下的經歷，轉化為義務服務相關的學習，於新常態下重新出發，繼續行義。受疫情影響，過去一年大家的生活有了翻天覆地的變化；而義務對象的需要、服務、形式等均有所轉變及突破。邁進新常態之際，本年度計劃希望與同學整理疫情下對行義的見聞，轉化為學習及實踐機會，並一同探索社會及服務對象的真正需要、開拓對義務服務的想像，裝備**4C**素質達致於新常態下重啟行義活動，策劃切合時宜的「真·服務」。



## 互動迎新日

團隊初步認識，亦透過遊戲方式，簡介計劃主題、內容及時間表，讓4C青年義工領袖瞭解個人的角色和責任。

## 領袖進階培訓營

讓正副團長發掘自己的領袖特質，促進團隊發展。透過體驗式學習，讓正副團長瞭解主題，並把創新思維帶入團隊。



## 聯校培訓日營

以「阿婆唔見咗」為主題，分為視覺、觸覺以及聽覺任務，讓同學透過遊戲，了解照顧者的角度和需要。藉此啟發同學更有效地自行策劃服務，或帶領校內其他同學實踐各項義工服務。以「4C」(Confidence自信、Care關懷、Commitment承擔、Courage勇氣)要素為重點，並以體驗式學習模式進行培訓，讓團隊共同經歷各項解難任務。



- \* 活動十分有趣。
- \* 導師很好，帶動氣氛，亦引導同學思考。
- \* 可以從多感官角度體驗活動，明白長者在疫情期間受到的影響，可能更多長者自殺率提升，社會需要更多的人去關注。
- \* That everyone participated the games happily and were willing to help me translate and know my opinions.
- \* 內容設計有深度，能讓我們更清晰地切入、了解長者疫情之中的生活困難；同時亦有小食供應)))
- \* 小組導師有耐心且全心全意陪伴我們，幽默風趣地吸引我們參與。
- \* 大家都很積極參與，今天玩得很開心，也學習到很多有關義工工作的經驗喎！

## 聯校服務日

結合網上及實體活動形式，認識不同服務對象，同時進行多元化服務和體驗，從實踐中學習，包括：視障人士交流日、生死x表達藝術工作坊、借隻耳仔俾你吖、Mentor直播、4C記者技能get✓、生命抉擇劇場、線上帶領遊戲工作坊、Hi! Strangers 少數族裔導賞團、兩打Thanks!捐髮大行動、捐之KOL、圍爐打氣卡

### 生死x表達藝術工作坊



- \* 比起竭力擺返曾經擁有的，不如喺無生命之前，守住自己仲有嘅，重要嘅係自己初心。

- \* 生命中好多抉擇，要做總會失去啲嘢，即使爭取過個結果都可能不如人意，要學識去面對。

### 借隻耳仔俾你吖

- \* 明白做聆聽者嘅重要性，可以給別人無形的支持。

### Mentor 直播



- \* 明白到在不同年歲的時間段會有喜愛的事物，只要自己喜歡就可以，並努力去做。

### 線上帶領遊戲工作坊



- \* 謝謝你們給予的機會，我真的學到了很多東西！！
- \* 要順利真係要 participant 回應先得，唔係嘅話比較難進行。
- \* 你哋 run 得好好！！如果有實體就好亞。

- \* 好多謝工作人員嘅努力，因為整到一份咁好嘅劇本真係好勁，同埋仲要角色扮演真係辛苦晒！！
- \* 希望有更多劇本敍遊戲，今次玩得幾開心。

- \* 多謝你哋係疫情底下仍然願意諮詢辦法實行活動。
- \* 有時身邊人可能唔開心我哋都發覺唔到，要多留意同俾關心他哋，避免他哋做出傻事！

- \* 初次嘗試trpg知道呢個遊戲嘅存在，同埋背後想表達嘅道理咁。
- \* 最後很有感觸，青少年自殺問題有得到重視，從而宣傳，希望大家都能對生活充滿希望！！

- \* 學到了怎麼樣去幫助別人。例如遊戲裡面說一個自殺的人，最後總結到：我們該如何盡自己的能力去幫別人，去聆聽，有什麼徵兆他們會顯示出來。

### 捐之KOL



- \* 好開心每次去捐血，都可以幫到更加多有需要嘅人。
- \* 小小嘅貢獻會幫到好多人。
- \* 虽然這只是我一個小小的舉動，但是這個小舉動在日後可以幫助更多很多有需要的人，我覺得很高興。同時，通過ig story的分享，我亦希望有更多同學會在日後登記器官捐贈和無言老師。
- \* 知道喺疫情入邊香港血庫唔足夠，雖然我只係捐到一包血，但都係希望可以幫到有緊急需要嘅人。
- \* 令到更多的人可以助人為快樂之本。

### Hi! Strangers - 少數族裔導賞團



- \* 不要對少數族裔帶偏見，要先認識。
- \* 學識咁包容社會上不同群體。
- \* 少數族裔和我們也可以成為朋友。

### 兩打Thanks!

- \* 我覺得佢很開心，因為我的頭髮可以幫助到有需要的人。
- \* 好有善義吖，可以幫助到更多有需要人士。
- \* 如有機會，我之後仲會考慮再捐頭髮。

## 領袖進階培訓營

讓正副團長發掘自己的領袖特質，促進團隊發展。透過體驗式學習，讓正副團長瞭解主題，並把創新思維帶入團隊。



- \* 氣氛很好，不斷會給予鼓勵。
- \* making a good atmosphere and encouraging interaction.
- \* 遊戲很有趣和有助令我和隊友關係更好。
- \* 流程順暢，沒有太過繁瑣的程序，亦有明確預告，令人很安心。
- \* 活動的指示非常清晰，讓我能很好地投入參與。

## 青年義工領袖心聲分享

由同學主導，策劃符合服務對象需要的服務，或有關義工服務的創新小項目。4C各校積極地設計各種形式的義工服務，包括線上及實體活動。



### 王淑敏 (九龍工叢學校)

我非常榮幸能參加4C計劃，這計劃令我有很多機會和人交流，變得更活躍。團員之間的團結和互助，令我深深感動。在做服務時，我們遇到很多困難，但我們能互相提點、互補不足，迎難而上。我希望把在團隊中所學到的一切，傳承給後繼者。



### 范錦怡 (中華基督教會基智中學)

派發中二那年，正式加入4C義工團。每個月都必然會做義工。記得有人問我背後的原因、動力是什麼？當時我不知道，只知是因為「樂」。但又是何種樂？我想從這四年當中，從每個種族、每個伯伯婆婆、青年小童中，活動中他們的笑容，分別時的不捨。我看到了，是能帶來改變的樂。



### 4C義工團 (中華基督教會蒙民偉書院)

疫情下，我們意識到服務社區的難度不低，但能在諸多限制下完成計劃，當中除感受到社會的窩心，亦學會照顧對象的需要～我們感恩有幸成為計劃的一份子，它賦予我們勇敢嘗試的空間，無論如何，我們都有了行義的種子！



### 4C義工團 (保良局董玉娣中學)

雖然今年因疫情的關係無法進行實體活動，在學校老師和導師指導下，我們順利舉辦了線上導賞團，義工和小朋友也樂在其中，令我們獲得了很大滿足感。

看到他們興奮的樣子，我們也覺得能給別人快樂，是件挺有意義的事情。



### 4C Urror 404 (華英中學)

在疫情之下，策劃義工服務變得更具挑戰性，幸得Mentor們的指點，我們順利完成了這一年的義工旅途。在活動中，我們與小朋友們共度了一段充實愉快的時光，這次珍貴的策劃體驗亦令我們收穫頗豐富。



### 林詩欣 (聖芳濟各書院)

我之前認為當團長是一件輕鬆的事，但當上團長後就發現並不是。團長是一種責任，需要策劃一切並安排團員如何去做。雖然我在策劃活動時有些慌亂，幸好有老師及團員的幫助，讓我能完成策劃，以及在期間學習到如何當一位領導者。



### 林宜澄 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)

好榮幸可以參加本次的義工活動，一直很希望可以參加一些比較特別的活動。因此本次的狗場義工服務令我十分驚喜。由於本人往常也比較喜歡和動物相處，所以這次有這個機會，既可以做義工，更加了解一些非牟利機構，又可以選擇自己比較感興趣的項目，而感到非常開心。



## 畢業分享營

承接「阿婆唔見咗」的故事，讓同學完成不同任務，帶出疫情下重新連結人與人之間的重要性，為今年的計劃畫上句號！



### 范錦怡 (中華基督教會基智中學)

多謝Tony帶任基智咁多年來，能夠參與4C很開心。

\* 李慧思 (中華基督教會蒙民偉書院)

團隊合作，投入參與服務，溝通

\* 陳子欣 (中華基督教會蒙民偉書院)

人與人的聯繫重要性

\* 黃揚文植 (香港四邑商工總會陳南昌紀念中學)

認識自我

\* 陳巧瑜 (葵涌循道中學)

體驗視障人士的感受同感覺

### 蔡卓欣 (民主書院)

不要害怕與他人主動展開話題

\* 梁曉嵐 (保良局董玉娣中學)

你地都辛苦曬啦，為我地design左好多活動

\* 李詒熹 (皇仁書院)

多謝提供嘗試服務社會嘅機會來

\* 吳錦詩 (啬色園主辦公藝中學)

多謝帶組義工一年的陪伴工作

\* 潘雋齊 (東華三院馮黃鳳亭中學)

需要尊重弱勢社群

### 楊五常 (基督教女青年會丘佐榮中學)

同理心&主動性

\* 劉蔓詩 (華英中學)

希望以後能成為那個能幫助他人的人，很感動，感謝陪伴，希望大家都能越來越好

\* 姚恩琪 (華英中學)

有時候像是我們在幫助別人，但是其實是在服務的過程中，他們讓我們學會了很多

\* 梁詠嘉 (聖母無玷聖心書院)

學會分享自己的想法

# 謝謝您們

# Thank You

本年度計劃得到45位義工的支持，帶領青年義工領袖團籌備義工服務，支援各項培訓工作，在此感謝各位義工的努力！

## 義務團隊導師(19)

王湘文 黃浚煒 黃嘉盈 陳厚良 劉茗欣 張雁洋 余泳洋  
關雨蒼 鄧敬聰 彭祖怡 廖文耀 唐加威 黎同濟 倪敏芬  
朱家俊 廖嘉欣 黃慕娟 黎灝茵 吳紀瑤

## 義務培訓小組導師(16)

馬家樂 李蕙心 陳潤德 盧頌恒 李桂蓮 熊奕揚 梁浩彰  
陳柱光 彭德進 吳穎雪 馮漢威 鄭惠珍 黃鳳萍 莫詠雯  
張碧晴 洗中流

## 拍攝義工(7)

陳柱光 何偉彤 馮柏軒 吳金漢 梁浩彰 蘇灝鋒 陳健雄  
鄺銘深

## 行政支援義工(3)

徐偉斌 張寶琼 郭良玉



## 特別鳴謝以下20個團體與本局合作，為各青年義工提供培訓及服務機會：

香港盲人輔導會

香港劇場教育社

救世軍屯門青少年綜合服務

中華民國癌病腫瘤患者扶助協會

玉清慈善基金

香港青年協會賽馬會媒體空間M21

基督教香港信義會信愛學校

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

恒可慈善會舍有限公司

香港宣教會恩霖社區服務中心

油蔴地

Kelly Animals Shelter

九龍真光中學（小學部）

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

軒尼詩道官立小學

般咸道官立小學

聖公會德田李兆強小學

將軍澳天主教小學

博愛醫院戴均護理安老院

香港傷健協會



本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by The Community Chest