



# 第五届拓展自我夏令营

2018年·石家庄营·项目报告

联合主办： 石家庄市裕华区“爱心互动”残健互助协会  
广东省残培教育发展基金会

# 目录 ▶

一、拓展自我夏令营介绍

二、课程简介

三、参与者整体情况

四、夏令营总结

五、财务报告

六、营员日记

七、志愿者感悟

八、鸣谢

# 夏令营介绍

## ▶ 拓展自我夏令营介绍

为了给残障青少年提供一个走出家门、融入社会的平台，帮助他们认识自我、增强独立能力、激励自信、提高团队合作和领导力、学习残障议题和结交残障伙伴等，由石家庄市裕华区“爱心互动”残健互助协会、广东省残培教育发展基金会联合举办的2018年第五届残障青少年“拓展自我”夏令营-石家庄营于2018年8月13日—8月19日在河北省石家庄市成功举办。

拓展自我夏令营是一个时长为7天，参与人数约为20-30人的拓展融合性活动。这是一个免费的公益活动，统一安排营员吃、住、行，为家庭困难的营员提供往返石家庄的路费支持。夏令营将从各地招募21余名16-32岁的残障青少年，并招募10名志愿者协助活动。活动主要分为主题工作坊，户外拓展训练，就业指导，残障意识倡导等等。

夏令营主要针对的群体是未曾走出家门，急需认识自我、接触社会的残障青少年，或是希望初步了解什么是自我认知、自我接纳等内容的残障群体。夏令营最为重要的核心理念是残健融合，是由健全人和残障青少年共同参与的拓展融合性活动。



## 主题工作坊

版画制作、摄影工作坊，寓教于乐，是所有人都可以参与其中的参与式工作坊。旨在支持营员放松身心，发现自身潜能，加深伙伴间的了解，建立社群关系。



## 团队建设

分组进行一些拓展游戏和团队游戏，旨在提高营员的团队合作能力和凝聚力。



## 外出参观

参观当地大型企业，了解当地历史文化和企业工作环境。旨在支持营员开拓眼界，提高自信心，为步入职场、融入社会做好准备。



## 就业指导

残障嘉宾、企业界资深人士以自身经历分享求职创业故事，现场答疑解惑。旨在支持营员们端正心态，制定职业规划，提高自身能力，勇于尝试，为求职就业做好准备。



## 自我认知与残障意识倡导

引导学员认识自我，接纳自我，了解残障议题的相关知识。旨在提高营员对自我的认知和接纳程度，支持他们实现心灵成长，推动残障意识倡导更进一步。

## 2018年第五届拓展自我夏令营-石家庄营课程安排

	8.10 周五	8.11 周六	8.12 周日	8.13 周一		8.14 周二		8.15 周三		8.16 周四		8.17 周五		8.18 周六		8.19 周日	
	内容	内容	内容	内容	导师	内容	导师	内容	导师	内容	导师	内容	导师	内容	导师	内容	导师
上午 9:00 -12:00	培训 志愿 者	培训 志愿 者	布置 场地	破冰	组长	版画 制作	崔世伟	瑜伽	组长	就业 心态	宋玉红	团队 建设	组长	摄影 工坊	郭蕊	摄影 作品 展	郭蕊
				残障 议题	史凯曼												
下午 14:30 -17:30	培训 志愿 者	培训 志愿 者	报到	版画 制作	崔世伟	版画 制作	崔世伟	企业 参观	组长	就业 指导	企业家 谈就业	团队 建设	组长	摄影 工坊	郭蕊	小组 总结	宋玉红
晚上 18:30 -21:00			大组 活动	生命 故事 分享	组长	生命 故事 分享	组长	自由 活动		自由 活动		影片 赏析	妖妖	共融 艺术 节	全体	聚餐	

# 参与者整体情况

本次参与石家庄夏令营的21名营员来自于全国各地，包括河北、浙江、湖南、河南等多个省市



21名残障青少年

6名协助者：  
3名残障，3名非残障协助者

3名工作人员

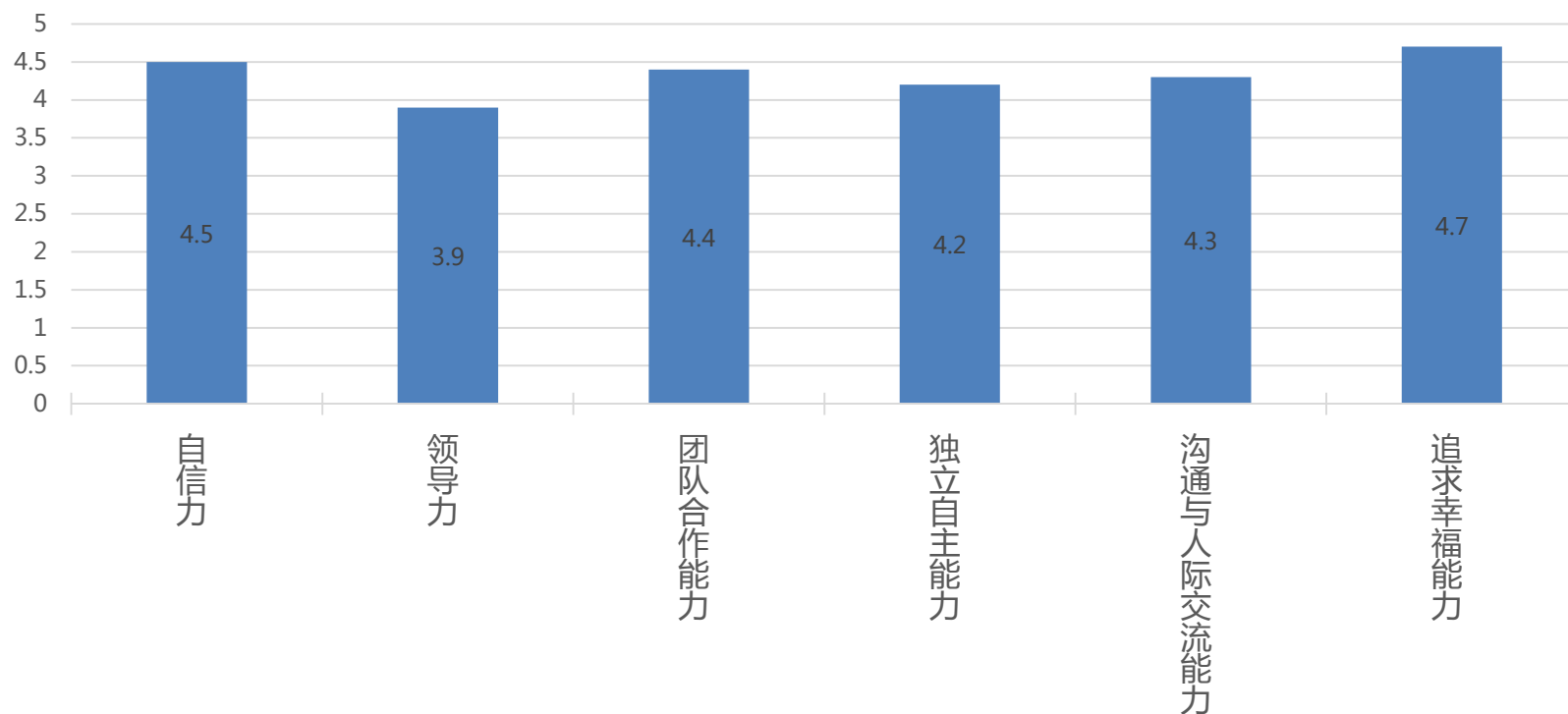
4名导师、3名嘉宾

# 夏令营总结

## 总结

在夏令营结束后，我们让21名营员统一填写了关于本届夏令营的反馈调查问卷，最终共收回有效问卷19份。该份问卷主要关注三方面内容，包括课程满意度、个人收获、项目建议，下面对问卷上反馈的个人收获部分进行分析。

个人能力提升状况



夏令营的主要目的是提升自信心、增强残障意识、结交残障伙伴。如图一所示，营员为各项能力提升度打分，五分为满分，在自信心、团队合作能力、独立自主能力、沟通与人际交往能力、追求幸福的能力上均有显著的提升。

就夏令营课程整体满意度的反馈结果来看，营员打分集中于7-10分，其中约79%的营员满意度为10分（满分10分）。在课程设计方面，平均分为4.82分（满分5分）。在对个人未来发展规划方面，有约63%的营员表示在参加完夏令营后要学习更多技能，约47%的营员表示要尝试求职或创业，其中有一名营员在活动结束后已经找到了自己满意的工作。另有一部分营员也表达了自己想要尝试独自出门，锻炼自立生活能力的愿望。

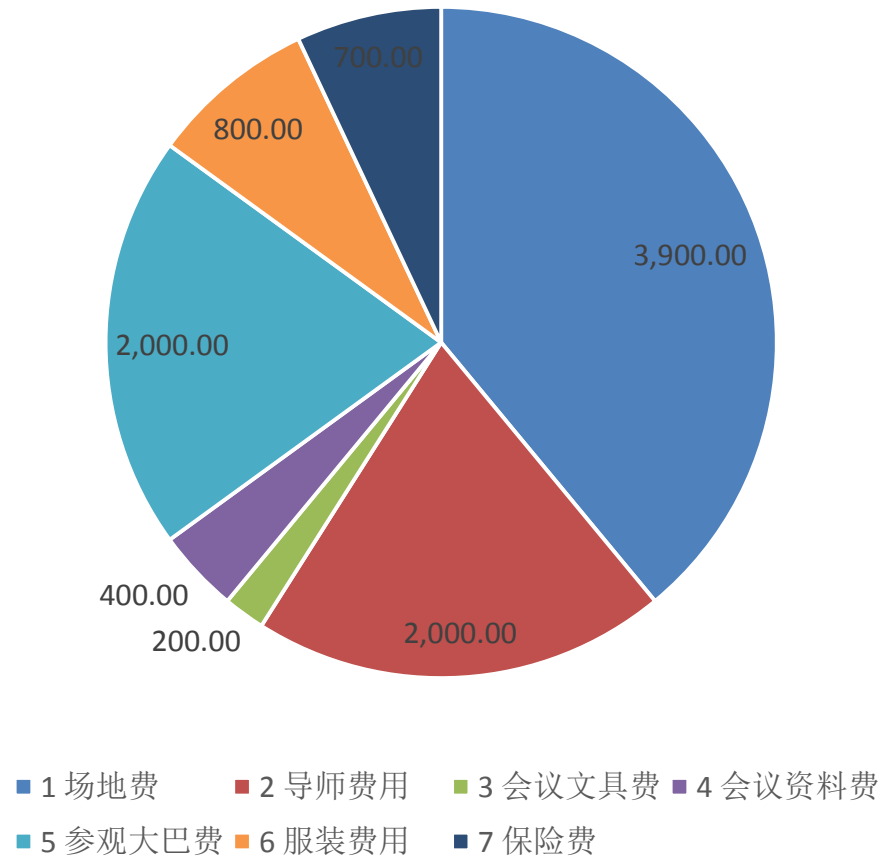
由此可见，夏令营在一定程度上达到了让残障青少年认识自我、增强独立能力、激励自信、提高团队合作和领导力、学习残障议题和结交残障伙伴的目标，使得他们勇于走出家门、融入社会。

### 石家庄营拓展自我夏令营项目资金使用明细

序号	活动计划	费用（元）
1	场地费	3,900.00
2	导师费用	2,000.00
3	会议文具费	200.00
4	会议资料费	400.00
5	参观大巴费	2,000.00
6	服装费用	800.00
7	保险费	700.00
合计		10,000.00

2018年拓展自我夏令营（石家庄营）得到广东省残培教育发展基金会一万元的支持。款项用于场地、导师、会议文具与资料、大巴、服装和保险等7部分支出。

### 拓展自我夏令营项目资金使用分析



## 营员日记分享

高子倩：首先我要感谢宋姐和郭姐主办这个免费的夏令营活动，让我们有一个舒适的房间给我们住，给了我们重生的机会，其次我要感谢喜欢我的人，谢谢你们喜欢我！我叫高子倩，可能有的人还不知道我，因为我不太愿意主动和别人沟通，我不知道第一句话该怎么给大家说，所以在这两天的时间我只认识那么几个人，比如说那个段洪涛吧，他其实很烦人，每天得得得得的，但是他能给大家一个活跃的气氛，令大家有一个想说什么就说什么的心态，开放的心态。还有大东，他小小年纪就会这么多的才能，了不起啊！很厉害哟！令人喜欢，给人带来喜感和幽默感！还有邓聪非常愿意帮助别人，无条件的帮助给人感觉就是不求什么回报包括我们的组长也是无条件的帮助，信任及支持。首先感谢宋姐和丢丢姐办这个夏令营让我们认识了这么多的朋友，通过这两天的接触认识我觉得唐姐就像我们的知心大姐姐让我觉得非常贴心，勾文豪是热心的小帅哥有责任心，小梅虽然看起来很文静但是让我觉得很孔武有力很窝心，玉芬特别坚强，总会用她那天使般的笑容温暖人心，子倩的笑容赋予了感染力，能让身边的人感受到温暖，通过这几天的相处，我觉得这个大家庭非常有力量，希望大家以后能快乐过好每一天。

张向东：8月13日，一个凉爽的日子。期待已久的夏令营终于开始了，七点起床，洗漱完毕，餐厅就餐。开始一天美好的生活！上午9点我们到达的教室，从游戏开始，从游戏中开始认识，新的朋友！第一次参加夏令营，非常激动。能认识很多从天南海北赶过来的朋友，心里非常高兴。夏令营的老师和营员，都是残疾人朋友和志愿者组成。老师从残障开始讲起，让我们重新认识的自我！残疾人虽然是社会的弱势群体，但是我们依然自强不息，奋发图强。我们也有美丽，也有幸福，我们也有朋友。虽然生活有诸多不便，但是我们始终，是微笑面对困难。而且我们也有非常强大的意志克服困难！在课堂上，我们重新认识的残障。吃过午饭，我们经过休息，又重新开始了下午的课程。一开始上课，老师从艺术切入，然后讲到了版画。并开始教我们制作版画，经过大家一下午共同的努力，我们的作品终于完成了！这是我们人生第一次，学习制作版画。我们的心情都非常的激动！下课之后我们吃完晚饭，就进入了让我们期待已久的生命故事分享环节。残疾人的，生命故事，充满了酸甜苦辣！充满了，诸多人生的不易！但是也充满了希望和阳光。下课之后回到房间，我的心情难以平复。一天的夏令营生活，到此就画上一个圆满的句号。让我们共同期待更好的明天！

戴小梅：没来这里的之前，我是带着迷惘的心态和自卑感，而且我身边也没有残障人士，也没有真正接触过残障人士，所以，之前老是觉得自己比较不太幸运，再加上社会对我的不公平的对待，让我心里比较有点怨气。来参加本来我只是尝试而已，也希望多认识一些朋友，也就没有别的想法。但是，经过这几天，短短几天，我之前所有的想法都变了，我开始深思自己的问题如何更好去融入社会，而不是要社会适应我，要去想办法寻找适合自己生存之道，并且去提升生存技能，这才是走入社会正确的方式；同时开始反思自己是多么幸运，这几天中在这里交到了很多真心朋友，发现那些朋友很傻很善良，他们还拥有一颗懂得感恩的心，干嘛非要浪费时间去自怨自艾呢，生命这么短暂，来不及保存就一下子过得很快的，所以我应该多花更多的时间放在值得或应该做的事情上面。在这过程当中我发现，有更多的朋友，远远比我付出的努力，经历的挫折，心理上的历程，还要多了去，而且我感觉到这次营员朋友们，内心的强大比我想要中还要强大，为什么呢，那是他们不会抱怨吗，那是他们没有过低迷期吗，统统都不是，主要是因为残障人士知道如何寻找对于自己比较好的方式去面对生活，懂得珍惜当下。其实来到这里，也是一种走出来的一种方式，走出来才有机会发现这社会世界的美好，走出来了才有信心，有了信心才能开掘出更多的潜能，所以要去面对才有机会得到想要的东西；虽然这社会带有许许多多的有色眼镜，但是大多数的时候，这世界还是很美好的，这一片湛蓝的天空下生活了一群可爱坚强的朋友，互相扶持，让更多的健全人了解残障人士的需求，就有机会拥有更多的平台展现自我。真的很高兴很幸运我来到了这里，通过朋友们学到了很多和这几天讲课，让我学会了知道如何自我选择，敢于承担责任，跟团队要互相帮助，才能促成想要的目标，所以，今后要更加的努力去学习和生活。

白鹏妍：火红的八月，汇集着火的色彩；深情厚意的八月，遇见最美折翼天使；热情奔放的八月，洋溢着青春的气息。在这个特殊的八月，我有幸参加夏令营认识很多朋友。当8月3号我收到录取通知书时，我满脸欢喜与期待，在这火红的八月有机会和我一样的残障朋友聚到一起！是一种缘分，在这短短的几天里我收获了许多道理也交了许多朋友。我明白了残障不是我的错，我不能因为残障而自暴自弃，我要努力奋斗。第一天晚上的生命故事分享让我记忆如新，看到我们组每个人讲述自己的故事的时候，我才知道，人生不如意的事很多。看得二聪、月月姐滑轮椅那么顺手，我很佩服她们。我偶尔也会抱怨命运多舛，有时候自暴自弃，但是看到她们那么乐观，我不能再自暴自弃了，我要调理好心态，过好每一天。外出参观那天看得许多人都热情帮助，跟一家人一样，不分你我，我感觉到家的味道，感觉好温馨。最后愿我们的友谊天长地久。人生十有八九不如意，狐剑残影从开日！

## 志愿者感悟----程芮

今年意外之喜我又来到了石家庄爱心互动残健青年夏令营，只不过这一次我是带着不同的身份来到这里：小组长。因为去年也参加过，收获颇多，一下子认识了很多朋友，过得也轻松快乐，这一次，我又抱着轻松的心态来到这里，但是我来到以后才知道，小组长的身份抱着轻松的心态是远远不够的，更是不称职的，我们要带动每一个营员，都要参与进来，我们每天都应多观察每一个人的情绪状态，身体状态，当然，不能过分帮助营员，他们来的目的就是要锻炼自己。独立走出家门，他们做到了。独立的生活，那么就要从这里开始，我们要做的就是鼓励、支持、与开导。

然而，经过了7天的锻炼，我对自己小组长的这个身份只打了65分，可能是因为自己性格的关系，我没有充分的发挥到我小组长的责任，总是觉得我没有带好气氛，遇到些问题不知所措，不知不觉中有了些压力，但大家的守护、陪伴和帮助让我有着暖在心坎的感动和释放，因为这里是爱心互动，是个有爱的大家庭，不管是营员还是小组长，都在这里感受到了爱与被爱。

在生命故事分享中，我感受到了大家坚强的外表内那颗柔软的心，我们孤独的面对这冰冷的世界，似乎有一种无穷的力量，直到遇到这个大家庭，我们放下了包袱，慢慢的敞开内心，他们那脆弱的一面毫无顾忌的呈现给大家，拉近了彼此的心，但，我也感觉到了不愿敞开的一些人，也许他们习惯于伪装坚强，已经不懂得怎么去向他人敞开，可能是因为身边没有可以倾诉的知己，朋友。不过，可以从这里开始，让他们感受到我们的真心以待，这就足够了。

故事的最后，大家已经彼此熟悉，有说有笑，也有了感情，感动和不舍，不舍离开，不舍分别，太多的不舍，那一句简短的重复的“你一定要小心”深深的牵动着我的心，那一句“你会得到更多更好的人和事，因为你值得”让我反复回味了很多遍，那一句“你的笑容很美”让我从此不论遇到什么事都要微笑的决心，太多太多....

可能我是一个比较重感情的人吧，所以我的总结还是对于感情方面的感受比较多，我从一个人，认识了一大群的人，这比例相当于1：100+ 这个家庭不光有爱，还会是你人生中新的起点，以前的我，脆弱，内心，自卑，夏令营成就了现在的我，我确实是从去年开始接触到夏令营之后慢慢的成长，改变，学习，锻炼，这其中也遇到了帮助我特别多的人，现在的我和大多数人一样，在陌生的城市一角漂泊着，孤独，无助，肯定是有的，但我的内心超级坚定，不管遇到什么困难我都会坚持下去，因为我相信，属于我的未来，在等我。



广东省残培教育发展基金会  
GETCH FOUNDATION



## 个人支持：

导师：崔世伟、郭蕊、宋玉红、史凯曼

志愿者：曹丽媛、唐雅婷、梁芳芳、马学军、段洪涛、程芮

分享嘉宾：妖妖、曹东方、金羽

工作人员：宋玉红、郭蕊、李谋、陈小莲

# 石家庄·残障青少年“拓展自我夏令营”

