



广东省残培教育发展基金会
GETCH FOUNDATION



第九届

拓展自我夏令营项目报告



广州营



大连营



郑州营



石家庄营

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoudation.org
地址：广州市海珠区南华西路敬和里 18 号 电话：020-34380679

目录



1

拓展自我夏令营项目概况

2

2016年拓展自我夏令营项目概况

3

财务情况

4

来自他们的心声

5

鸣谢

拓展自我夏令营项目概况

拓展自我夏令营是2008年开始创办，是一个鼓励中国广大伤残青少年走出家门、融入社会的社区服务组织。通过夏令营活动，我们希望能协助残障青少年认识自我，自立自强，增强独立生活能力，提高团队合作和领导力，学习残障文化和结交残障伙伴；同时，夏令营也为残培的学生们提供一个锻炼自己、服务社会的机会，更为国内外各大高校的伤残与非伤残青年学生及外国友人搭建了一个了解中国的残障情况及结交伤残朋友的平台。

拓展自我夏令营使命：

认识自我

认识同伴

认识社会



广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

2016年拓展自我夏令营项目概况

简介

- ◆ 2016年拓展自我夏令营项目在7月、8月、9月举行
- ◆ 举办城市：广东广州、辽宁大连、河南郑州和河北石家庄
- ◆ 拓展自我夏令营是一个极具包容性强、残障类型十分多元化的社区活动，从刚开始只有肢体残障到现在接纳了视力、听力和智力障碍等残障类型。2016年该项目服务的对象人数达成100多人，营员们来自于各个不同的省份和城市，在第九届夏令营活动中，融成一个大家庭。拓展自我夏令营是一个长达7天的活动，活动方负担营员们在夏令营期间的吃住行以及保险，甚至为困难家庭的营员提供往返交通费用。夏令营将从全国各地招募残障青少年。活动课程主要分为主题工作坊，户外拓展训练，能力建设、残障意识倡导、企业参观等等。
- ◆ 通过7天的课程，让营员们走出家门，提高自信心，融入社会，打破自身对残障人士的刻板印象。



广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org
地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

2016年拓展自我夏令营课程安排

志愿者培训

广州营：7月20-7月22日

大连营：8月2日-8月5日

郑州营：8月7日-8月10日

石家庄营：9月1日-9月2日

培训内容：团队建设、残障知识等



夏令营课程

广州营：7月24日-7月31日

大连营：8月6日-8月12日

郑州营：8月12-8月18日

石家庄营：9月3日-9月9日

课程内容：各色各样的主题工作坊、残障意识的培训、团队合作、企业参观、文化之旅、职场相关知识、心理课程、潜能开发课程、户外拓展等课程。所有课程安排都围绕着夏令营的三大宗旨，让营员走出家门、融入社会、以及提高个人自信心为主旨。

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

自我认识课程



自我认识课程：我们通过开展艺术工作坊、残障意识工作坊、音乐工作坊、野外寻宝、以及嘉许墙等方式来让营员认识自己，挖掘他们自身的潜能，从而使他们学会自信的面对自己的未来的生活、学会独立和得到成长。

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

团队建设课程



团队



建设



企业参观

在企业参观这块，我们希望让营员融入社会，了解职场知识，从而树立起自信心，以及实现自身的价值。

参观企业包括：广州玛氏信息技术服务有限公司、广州美最时洋行贸易有限公司、IBM 大连分公司、埃森哲信息技术（大连）有限公司、大连易尚阳光科技有限公司、大连聚思鸿有限公司、郑州彭世足部保健服务有限公司、石家庄君乐宝乳业公司



广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org
地址:广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话: 020-34380679

能力实践课程



能力实践课程：在拓展自我夏令营项目中，我们给营员提供摄影工作坊、菜单制作工作坊、微店工作坊、心理建设课程、职场知识认知课程、面试技巧和简历制作课程等

能力实践成果：麦子烘焙店面的宣传片、菜单、微店设计、大连市残疾人大学生专场招聘会

视频链接：<http://v.qq.com/x/page/v03440wlo4w.html>

<http://v.qq.com/x/page/g0344kuhw90.html>

<http://v.qq.com/x/page/t0344sdvjp7.html>

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

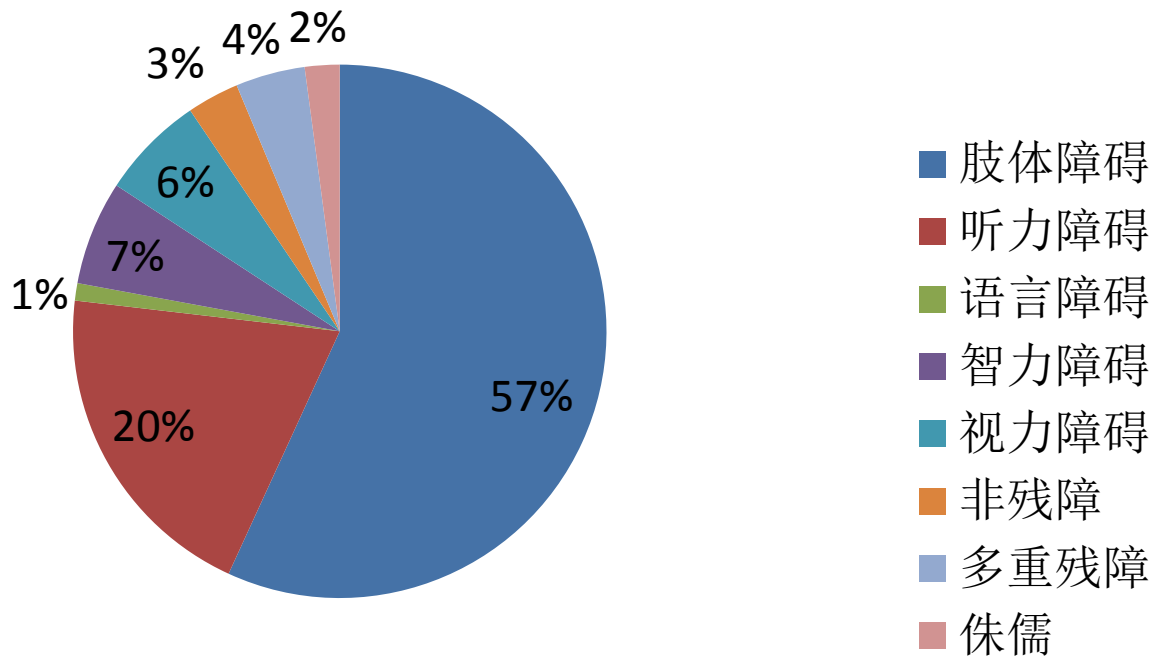
地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

营员情况

2016年夏令营受助人人数达到100人

受助对象年龄段在17周岁至34周岁

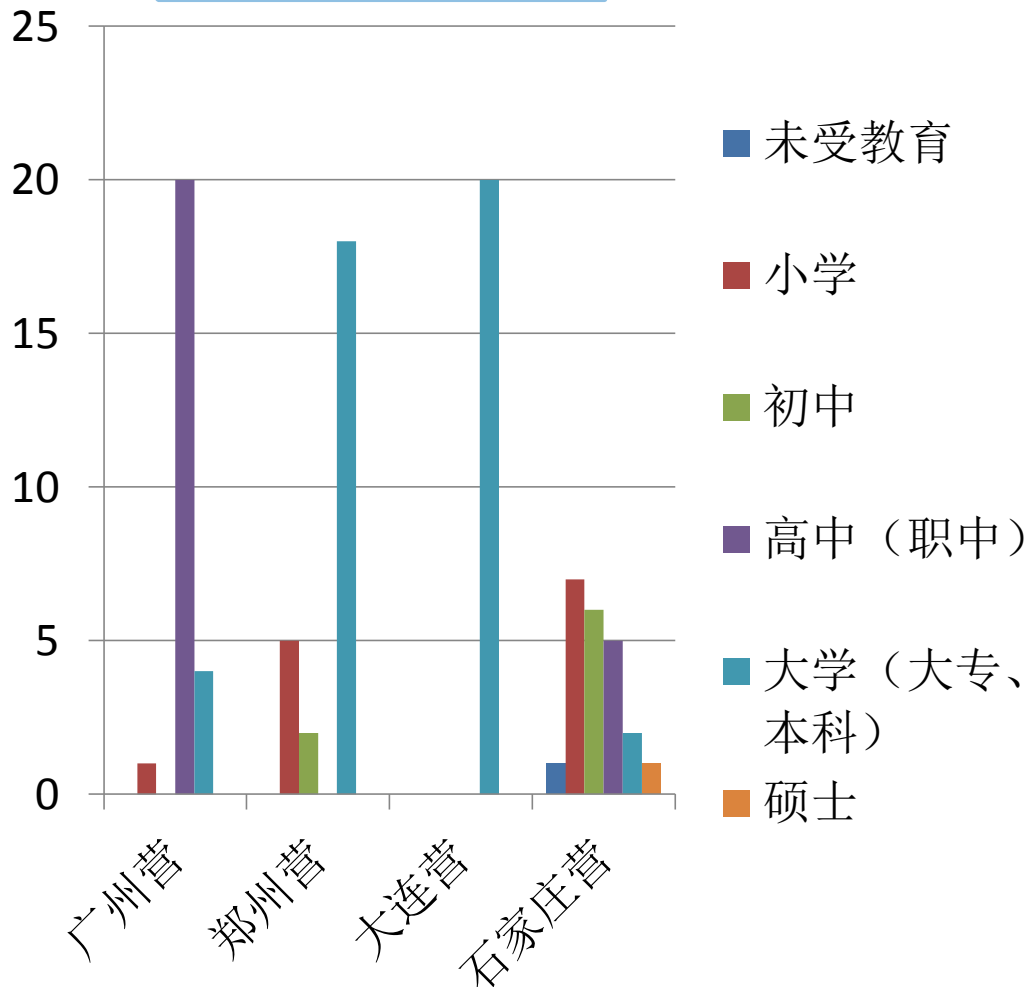
残障类型



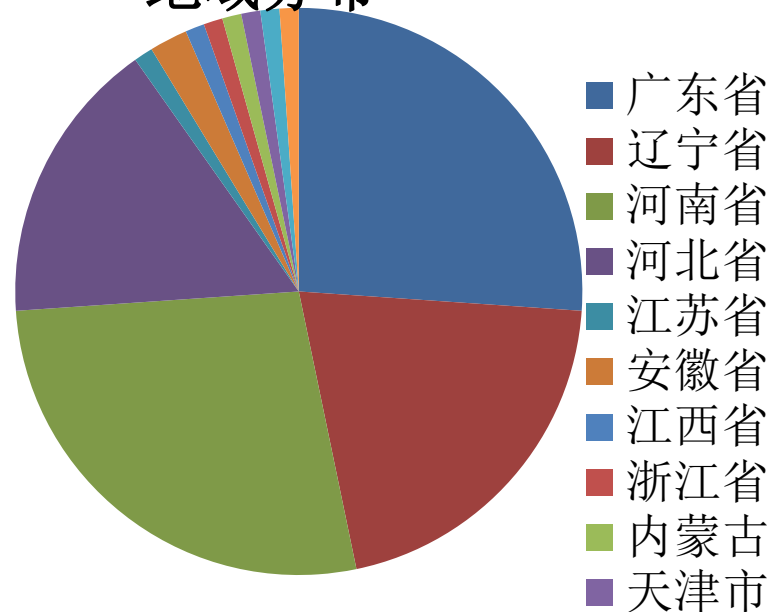
广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址:广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话: 020-34380679

营员情况



地域分布



财务情况

广东省残培教育发展基金会 2016年拓展自我夏令营财务情况总表			
序号	摘要	金额（人民币/元）	备注
1	课程费用	38798.18	
2	住宿费	24612	
3	交通费用	14571.3	
4	餐费	16998.95	
5	才艺表演	2500	
6	工作人员劳务补贴	7800	
7	项目费	20000	
8	其他	310.8	
总计：		125591.23	

来自他们的心声

夏令营感想与收获

来到夏令营，我获益良多，例如：自信、朋友、目标等数不胜数。感谢夏令营让我获得继续前进的动力，感谢朋友们让我觉得生活不只有灰色。

参与夏令营让我获得了自信，从不敢大声发言到不惧他人眼光，夏令营让我学会了要敢于尝试，与其错过才后悔，不如勇敢的向前走，即使因此头破血流，但是我也可以说出我尝试过了、努力过了。

最后还是我说过的那句话，在夏令营度过的7天，比在家10年更有意义。

祝夏令营越办越好 让更多的“残疾人”成为残障人 just do it。



---何子扬（广州营员）

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址:广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话: 020-34380679

愿来日再聚

城市的傍晚没有夕阳，我抬头只见集装箱似的高楼。层与层之间的密集毫不客气的彰显着时代的快速发展。经过那阵风脚步都是匆忙的——时间总是匆匆。

距GETCH拓展自我夏令营的结束已然五天，期间一周不在家，回来少不了吃吃聚聚。送走两位朋友正想小憩。忽然耳朵钻进一阵悠扬乐曲，我熟悉，是《大话西游之仙履奇缘》的片头曲。曲声悠悠，我心纠纠。清幽的水波声，还有紫霞仙子氤氲其中的甜美笑声。最后她转身说：“好漂亮啊！”——一切如此难以忘怀。

早在五天前收到夏令营感想写作任务，也得知很多小伙伴陆续完成并上交了作业。我却迟迟不愿动笔，因我实在是害怕回想当初相遇的欢然欣喜，后来离散时的哀然愁苦。然而清寂的曲声把独处的我扔进回忆的沼泽，于是我强忍心酸静静把电脑打开，开始与时间作斗争，争取把我的回忆统统取回。

如果猫会开口说话，那她陈述的记忆一定没有错。七月二十四日，午饭后，我与月对成双出门，早早来到GETCH报到。我仍记得我们是最先抵达的营员，还好大家的热情迅速化解尴尬，我跟月对拿到了“大礼包”，里面

装着营服、营帽、笔记本、碳素笔、胸牌以及一本行程安排手册。我们对视一眼，就这样，怀着对未来一周夏令营的期待，我们融身一片热情中。

说实话，我并不是一个内敛怕羞的人，相反，许多老友都评价我热情活泼、乐观爱笑、感染力极强。而我也不是第一次接触大数目的残障人群。在以往的学习中，我略微掌握些不同类型残障朋友的心理以及与之相处的小技巧。这一切看起来“有备而来”的机缘巧合让一切都颇顺利地在我身上陆续发生。

首夜的破冰活动我相信大家仍记忆尤深，因为在那天晚上，我们见到了将与自己相处一周的组员。那迫切渴望交流却又踌躇犹豫的兴奋心情，你还记得吗？我仍记得自己急切希望为小组的融合做点什么，但我亦知道不可求之过急。果然在一轮轮的游戏里，大家的积极与热情渐渐放开，即便与振林的沟通有遇困难，大家也耐心等候，给以鼓励微笑。在交谈中我感受到Louis“大家长”的博见与深睿；Mara李照的用心与善良；靖欣对交流与表达的渴望；海莲的美丽与可爱；振林敏捷的思维；子扬可爱的内心……

接下来七天的每一个活动，无论是对自我的认知、他人的认知、社会的认知还是团队的建设、自我的反思完善都起到了很大的作用，我用以下三个板块总结。

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

体验与认知

- ①自我的体验与认知：在看似寻常的自我介绍中，其实是培养了残障青少年正确认识自身并恰当表述自身的能力，为残障青少年的健康成长铺设道路。人是需要感知到爱的，在自我介绍的述说与聆听中，爱与爱互相传达，互相激励，互相拥抱。而爱可以孕育一切的善良与勇敢。
- ②他人的体验与认知：jojo给我们带来的欢乐仍历历在目——互动问安、翻纸牌、制作日记本、身体的角色扮演等。在收获欢乐的同时，我们也收获了新团队的磨合成果。游戏中我们下意识的认识到团队中他人的长处，并能够在团队任务中用各自的发光点为团队争光。学习与融合是人的本性，让其正确而健康的发展，我想这也是夏令营创办的初衷之一。不仅要让残障青少年勇敢的走出家门、走向社会，还要让他们感受爱、大声的呼唤爱。
- ③社会的体验与认知：企业的参观、跆拳道馆的体验是夏令营引领残障青少年迈出校园、走向社会的第一步。艺术馆参观、面包店参观、珠江夜游体验等接踵而至。对于社会模式的初认识，也许匆匆但我们也同步地在迅速成长着——所闻、所见、所感、所悟，都提醒了我们自我完善与团队合作在人生价值实现路上的重要性。我们睁大眼睛观察、我们举手提问、我们低头思考，这一切的举动就像一粒小种子悄然落在已经变得温润肥沃的

心田，终有一天会在我们人生道路尽头长成参天大树。

学习与成长

一切的体验与感知都是学习的表现，而人的成长是在学习中体现的。第五天我们迎来了面包店的任务，并围绕个人技能培训体验开展了视频工作坊、菜单设计工作坊、电商工作坊。我们得到了与专业领域的前辈学习的机会。这时候我们更加体会到了个人定位、个人表达以及团队认知和团队建设的重要性。与刚开是用QQ糖和牙签建塔时候的情景不同，我们每个小团队都井然有序，分工明确。所以，不管是省略号组、丁丁组还是颜值爆表组又或是精英组，最后都出彩得完成了任务。每个人都是学习这场战役中的胜者，因为在奋战中，每个人都收获了成长。

活于当下，展望未来

还记得星光大道的欢乐吗？虽然时间不多，但我们仍然紧张的排练着；还记得生命故事的分享吗？虽然只是相识不久的小伙伴，但我们都将自己的心扉打开；还记得你的宝贝吗？虽然只是萍水相逢；还记得你的天使吗？虽然只是恰逢其会。最后的时刻我们颂数着荣耀；我们细思着点滴；我们嬉笑着话别；我们憧憬着未来。总结是学习的手段之一，就像在沙滩拾贝，当我们满怀收获时，要坐下来一一细数，与自己谈话。

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

以上所有都是我如数至宝的珍贵礼物。我不仅在夏令营认识了更多的朋友，还收获了弥足珍贵的体验。比以往更深入地了解关于残障的专业知识，对于外企的参观与外国友人的交谈更是实实在在的开拓了眼界。我看到的拓展自我夏令营真的是一个很棒的组织，从前期策划、募集、人员分工到夏令营进行期间的每日会议汇总及次日工作安排，上级下级紧跟进度，调度和谐，将最好的氛围给营员们。而我学到的团队建设知识也将终身受用。所谓三人行，必有我师焉，在人群中戒骄戒躁，发现自己的长处与短处，同时也发现他人的闪光点。总结每一段路程，完善自己是一生的学业，永不毕业。

要论这次夏令营最大的收获莫过于我确定了自己的目标，我爱上了公益事业，我想今后我会致力于社工与公益、慈善。最后也衷心祝愿拓展自我夏令营能够历久弥新越办越出彩！



----杨姝（广州营员）

致2016拓展自我夏令营

这个8月，是一个不平凡的8月，这个8月是一个令人感动的8月，这个8月是一个圆梦的8月，这个8月是拓展自我的8月。

由圆方社工和广东省残联培教育基金会合作举办的2016拓展自我夏令营，在青龙山庄启智中心正式拉开了帷幕，很开心，我也有幸的参加到这次的活动当中，亲自感受着那份感动，并从中学到了很多！

在这次活动之前，我对自己的人生道路是很迷茫的，因为不知道自己能干些什么，不知道自己到底有多少做事情的能力，总是觉得坐在轮椅上能做的事情很少，能做的事情很有限，甚至有些事情可能一辈子都做不了，但是通过在课程中的游戏互动环节，让我对自己有了新的了解，记得，其中有这样一个游戏，就是要用自己的嘴巴咬住装满水的杯子然后传递给另外一个同学……类似于这样的游戏之前我都是在电视上看到，根本没想到我也能做到，但没想到我居然做到了！当时把自己都震撼了，除了这种突破自我的活动之外，还有一个最触动我的事情，就是无名教练在离开夏令营之前，和大家的分享，他说的故事，他的话语是那么的让人触动，让我更加意识到了生命的可贵，更加懂得感恩，感恩父母，感恩身边的一切！最让我难忘的事，就是我终于到了我梦想的地方，中原福塔亲自感受到哪里的美，看到了中原福塔中那如梦似幻般的全景画，我想，那种让人震撼的美，是我永

广东省残联培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679

远也无法忘记的，再一个难忘，就是终于圆了自己小时候的一个梦想，在舞台上做了一次节目主持人，那是一种很奇妙的感觉，当站在舞台上的那一瞬间，感觉自己身上好像有一个哆啦A梦的时光机一样瞬间穿梭到了自己小的时候，想起了小时候的那个小小的梦想，当拿起话筒说出第一句话的时候，又好像在和自己小时候做了一次对话，我在告诉那时的自己，我在对她说你的梦想终于实现了，你的梦想成真啦！

7天的夏令营活动仿佛在昨天在舞台上，伴随着一首《相亲相爱一家人》画下了一个完美的句点，活动虽然结束了，但是我们的友情还在继续，我们对生活的热诚还在燃烧这段难忘的记忆会深深的刻在我们每个人的记忆里！

最后，感谢夏令营的所有组织者，感谢7天内一直陪伴在我们左右美丽的志愿者姐姐，感谢圆方集团，感谢广东省残培教育发展基金会，感谢让我感动和成长的各位营员们，这次，我们不说再见！期待明年再次相见！



----王晓瞳、王晓晓
(郑州营员)

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址:广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话: 020-34380679

鸣谢

企业&个人（排名不分先后）：

伟创力制造（珠海）有限公司

广州英国学校

广州玛氏信息技术服务有限公司

广州美最时洋行贸易有限公司

广东礼道跆拳道

广州市思迪广告有限公司

麦子烘焙

致知学堂

广州善导社会工作服务中心

广州市恭明社会组织发展中心

广州市番禺明月关助服务中心

大连市职业技能培训中心

IBM 大连分公司

埃森哲信息技术（大连）有限公司

大连易尚阳光科技有限公司

大连聚思鸿有限公司

郑州市圆方社工服务中心

郑州彭世足部保健服务有限公司

石家庄市裕华区“爱心互动”残健

互助协会

香港乐施会

石家庄君乐宝乳业有限公司

梁国洪先生

徐国平先生

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org

地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679



广东省残培教育发展基金会
GETCH FOUNDATION

联系我们

电话：020-34380679

网站：getchfoundation.org

公众号：广东省残培教育发展基金会

广东省残培教育发展基金会 www.getchfoundation.org
地址：广州市海珠区南华西路敬和里18号 电话：020-34380679