



# volunteer

do good, feel good

## 4A

組員	活動反思
李曉津 羅淑瑩 馮恒皓 譚梓楓 黃梓韜	<p>經過這兩次的義工服務，我們都認為我們從長者中獲益良多。長者們樂意跟我們分享他們以往的經驗，不管是成功還是失敗，都跟我們一一詳談。從他們的分享當中，我們發現了自己的短處並得悉該如何改善。這是我們透過對話所獲得的。此外，我們還感受到長者得悉我們到訪的喜悅，不論是第一次活動的到訪，還是第二次活動的探訪，我們都聽到很多希望我們下次再來的聲音。而這些聲音對我們來說是感動的，長者會期望我們會再次到訪，可見我們的活動能帶給他快樂，讓他感受到被關懷。我們認為這一點是重要的，我們希望能夠透過各類活動，把我們對長者的關心帶給他們，同時多了解他們的需要。</p> <p>總括而言，我們認為每一次的探訪活動對我們來說都別具意義，能夠付出自己的時間心血去換取長者的歡樂，是一件很有意義，值得做的事情。</p>
郭灝琳 郭芷薇 曾熒婉	<p>在 18/04/2016，我們在將軍澳明德邨的長者住屋開始了第二次的社會服務實踐。我們先拜訪了一位婆婆，她講述了很多有關以前九龍灣的事，那些快要拆遷的房屋，是她的回憶。我們亦拜訪了一位聾人婆婆，我們需要用紙和筆與她溝通，我們相處得十分愉快。</p>
張翠盈 徐海琳 楊柳鈞	<p>我們先探訪了一位公公。他看似只有六七十歲，但從他口中得知他已八十歲了，是運動帶給他健康的身體。我們亦探訪了一位六十多歲的伯伯，他很喜歡看電視，健談的他向我們分享了很多他過往的經驗。</p>

組員	活動反思
陳曉欣 陳伊玲 盧子諾 丁靜琳 黃凱琳 王子汶	<p>這次是中四最後一次的 OLE 義工服務，從第一次到這次第二次的義工服務我們學到了很多，記得第一次做 OLE 義工服務的時候，我們都很緊張，不知道應該如何開口去跟公公婆婆們做交流，遊戲過程中亦不太流暢有些生疏，在第一次義工服務中我們所選擇和公公婆婆們互動的遊戲是音樂傳球，但在遊戲過程中發現音樂傳球較容易冷場，公公婆婆們沒有太熱烈的反映，公公婆婆們也會因為遊戲產生一點點的分歧。</p> <p>因吸取第一次的教訓，於是這次我們組選擇較特別的小手工，就是用毛巾摺成兔子的形狀，活動中公公婆婆們都十分投入，一開始講解的時候我們站的位置都在最前方，忽略了後面的公公婆婆們，導致有些公公婆婆不太聽得見講解和摺的步驟，當發現這個問題時，我們便即時到後面幫助公公婆婆們，令公公婆婆們再最後順利地將毛巾摺成兔子，當公公婆婆們順利摺好的時候，他們都很開心，時不時還會和身邊的公公婆婆們討論誰摺的最像，而這次的義工服務我們也相對大膽了，和公公婆婆們有所交流也比較不怕尷尬，大家在一起唱歌聊天，氣氛輕鬆熱烈。</p> <p>相比第一次而言這次雖然有所進步，但活動的流暢度仍需改善，因為活動前沒有花太多時間去練習用毛巾摺兔子，所以過程中仍遇到一些小麻煩，導致活動的流暢度不夠，透過這次的經驗，我們認為我們需要在事前多做一些準備和練習，從而去提高活動的流暢度，才能令公公婆婆們更投入於活動中。</p> <p>總結兩次的 OLE 義工服務，我們認為我們仍有很大的進步空間，以及我們將盡我們最大努力去改善事前準備不足，怕尷尬而導致不敢開口等問題，最後期望我們在往後的義工服務中能做得更好，和公公婆婆們也能有更良好的溝通。</p>
何焯禧 李樂宜 吳嘉慧 陳穎聰 侯志華 姚晉軒	<p>我校每一年都會安排中四同學舉辦義工活動，大多是：賣旗、去探訪孤兒院等。而這一次則是探望老人院，因為我家中沒有長者，因此不太懂怎樣和他們溝通，因此我非常緊張，但到了場地後卻看到他們面帶笑容來歡迎我們，在其他組進行活動時，我們坐在長者的旁邊，一些健談的老人家卻很主動把他們的歷史和人生道理告訴我們，而且愈說愈開心，愈說愈雀躍，其實我感受到他們為什麼這麼開心，因為老人院大多是長者，很少機會會有青少年出現，所以他們特別珍惜這些時間。在這次的活動，我們除了獲得寶貴的義工經驗，還從長者的口中認識到從前的香港，沒想到我們打算做服務，最終獲益最多的卻是我們呢！</p>

組員	活動反思
黃瀚庭	經過這一次的義工探訪老人的服務之後，我實在是獲益良多對探訪老人的活動有了一個全新的看法，在探訪老人之前的前一次義工服務，我們都體驗到反應不夠熱烈的經驗。因此覺得老人家的反應比較緩慢比較悶。但我們經過這一次的義工探訪之後。我們發現了原來老人家都可以有活潑的一面。有遊戲進行的時候，可見一眾老友記都非常投入。每一個老友記都有嘗試去參與我們的活動。回應十分熱烈。然後我們對老友記的熱烈反應感到十分滿足。因為我們沒想到會有老友記會盡情地玩，經過這一次，我們了解到老友記並不像常人眼中的木頭人，相反，他們比我們做學生的更有童真。
陳信烽	經過本次的活動，我對老人家的印象完全顛覆了，我了解到其實老人家也不是那麼難相處，倒不如說，他們更像小孩，有一顆好動的心，喜歡有趣的事物。
陳錦浩	通過是次的探訪長者義工活動，令我獲益良多。平日的我，總是活在功課、學習和電子產品之中……但是當我進行是次義工活動後，才發現在這個香港社會中有很多需要我們幫助的弱勢社群……老人、傷殘人士和低收入人士或家庭等等……我認為平時的我總對四周的事情不以為然，但其實我可以對此有所作為，這是我需要反省的。
黃蔚皓	於此次義工服務後，我發現原來義工也不是完全不求回報的，義工所追求的回報是服務對象的笑容。此次服務中雖然有些瑕疵，但仍能獲得長者們純粹的笑容，我深感榮幸。
葉永曜	這次探訪老人家的活動我覺得這是一個很有意義和對我們的經驗有很大幫助的活動。雖然我和組員遲到了，但活動也能順利進行，也令到老人家盡興，是一件可喜可賀的事。希望下一次義工活動能做得更好
黃文俊	這次義工服務很有意義，豐富的節目使長者身心舒暢。這次做了話劇表演，自己的表現不太好，因為很遲得到劇本，不夠時間背誦，所以下次希望有更好的準備。
林韡 李倩潼 梅映雪 蕭巧欣 鄭卓軒	這次的義工活動雖順利完成，但我們仍有不足之處，可以有所改進，讓日後的義工活動做得更好。首先，我們並沒有妥善運用事前的準備時間，在週末才開始討論活動的安排，這種臨急抱腳的心態真的不能接受，最終真的有不幸的事件發生，一位組員電話壞了不能溝通，幸而最後亦化險為夷，找到對方，因此萬事需要預早準備，慎防突發事件。 其次，在活動過程中，我們沒有編排好組員的發言次序，導致流程有點混亂，讓長者久等了，影響表演的可觀性，可見討論細節的一環很重要，不能忽略。 最後，我們在活動後對長者有些改觀。他們比我們想像中活潑、機智、好動，連bingo等遊戲也不用介紹玩法，我們還要臨時加深題目難道。另外，他們亦很投入活動，給予我們很大的鼓勵，亦從中獲取不少做義工經驗，希望能夠有機會在類似的活動籌劃得更好。
江杏 陳姿穎 張敏 何倩婷 李詠芯	我們在這次義工服務中獲益良多。一開始沒有想到公公婆婆會對活動這麼踴躍，氣氛十分熱烈，跟原想的截然不同。透過這次活動，令我明白到公公婆婆也有開心活潑的一面，並不是只有悲觀，沉靜的刻板印象，破除了我以往對老人家的傳統觀念及印象。 除此之外，老人家們也給了我們新的印象，他們原來懂得英文，很聰明，亦充滿童真。每個老人家都有不同的性格，讓我們對不同長者的認識加深，更掌握了如何和老人家相處的技巧，同時亦使自己更加自信，帶活動亦更流暢了。

組員	活動反思
陳紹熙 伍衍明 談健聰 溫樂天 胡頌禧	<p>這次是我們的第二次的探訪活動，相比起第一次的探訪活動，我們進步了不少，但仍有很大的進步空間，例如我們某幾位組員估計錯了我們所須的到達時間，導致我們遲到了。另外，我們的準備工作不足，我們以為我們的探訪對象是健康的長者，因此設計了一些伸展活動。當我們到達老人院後，發現我們的探訪對象改變了，然後我們立即改變計劃。最後，我們有驚有險地完成這次的探訪活動。我們認為這是一個很好的學習經歷，我們從中學到什麼是尊重、包容、友善。</p>
林志豪 鍾俊賢 謝偉添 蔡偉龍 葉皓庭	<p>經過兩次的義工服務後，我們深深明白到在籌備活動至過程時有許多不足之處。首先，我們在籌辦活動過程中，每次活動前只進行一、兩次的討論，從而未能在活動中，好好與組員溝通，讓活動中未能順利進行。其次，在活動中，我們遇到不同的障礙，例如音響問題、技術問題等。這些問題都是我們意想不到的。導致我們在活動中，未能即時尋求方法解決。幸好得到職員幫助，才能繼續進行。</p> <p>經過兩次的義工服務後，我們深深感到了「助人為快樂之本」的道理。在活動當中，老友記雖然不雀躍，但是他們的臉上展現了快樂。從中，我們明白了其實不一定向有需要的人伸出援手才為「助人」，因為我們為他們打破了寂寞的心情，讓他們明白其實身邊有很多人關心他們。</p>
張穎芝 李芷筠 梁凱樺 文曉彤 曾子蔚 楊海琳	<p>這次是我們的第二次義工服務，每次的服務都讓我們獲益良多。</p> <p>本來，我們以為活動中的老人家都不怎麼活躍，並做好了冷場的準備，結果卻令我們很驚訝。雖然他們並沒有表現得很熱情，但是他們都有響應我們的遊戲。這次活動玩的遊戲是「老師話」。這個遊戲是要在說出「老師話」之後會提出一個指令，在場的人要做出相對的動作。由於在場的長者大部份都是坐輪椅的，所以在思考動作時要顧及他們的身體狀況，因此動作都是手部動作和相對簡單的。當然，不是每次的活動都是十全十美的，我們也有很多需要改善的地方。例如氣氛不夠熱鬧和有一點兒準備不足。在主持方面有時會說得不夠順暢。如果有下次服務服務，我們定會作出改善並做到最好。</p>
漢善凝 陳曉汶 陳家麗 高衛瑩 吳珊妮 黃雅雯 袁悅霖	<p>第二次的義工服務我們再次選擇了以話劇來勾起長者的童年回憶。</p> <p>當天的氣氛融洽美好，相處和諧，還能聽到一眾長者和同學的笑聲。雖然剛開始時，長者們的反應較為冷淡，但幸好我們能夠隨機應變，並得到其他同學的幫忙，帶動氣氛，活動才得以順利舉行。</p> <p>但我們仍有一些不足之處，我們未能照顧所有長者的感受，令一些未能回答問題的長者感到失望。我們也未料及有部份長者會踊躍回答問題，因此未能有足夠的小禮物派發給長者。有見及此，我們可事先做更好準備，令活動更暢順運作，並令他們都能更投入其中。</p> <p>藉著是次活動我們能更認識並了解有著香港人集體回憶的懷舊食物和玩具以及老地方。製作劇本和演出亦有賴組員們的合作和努力，活動才可以順利完成。</p>

# 4D

吳嘉進  
李澤亨  
梁凱俊  
郭銘灃  
何毅聯

經過這次的活動，我們對於義工服務以及社會中的狀況有更進一步的瞭解。這次是我們第二次進行義工活動，但是我們也並不滿意這次我們的表演，我們認為我們並沒有比第一次表現得更好，甚至不能維持那一次的水平，這其中可能牽涉到幾項因素：

第一，準備時間可能比較短，比起第一次，我們在準備活動所下的功夫並不足夠，可能準備得過於簡單，並沒有準備應對變數的功夫。當時在比賽場地的音響有一點問題，的確使我們的活動有阻滯，當時手足無措的我們卻只能面面相覷，毫無辦法，只能讓當時在場的義工幫忙。

第二，這次來參加活動的老友記，大多都行動不便，他們很多都需要輪椅輔助，而且他們走過的人生路也更長更遠，第一次的義工活動，當時的老友記大多都活動自如，年齡差也比較少，因此我們準備的活動可能更貼合他們的興趣，我們並沒有深入考慮老人家的興趣所在，對於活動的考慮有欠周詳。

第三，我們在分工合作方面比較混亂，我們並沒有事先計劃好每個人負責的崗位，導致可能現場出意外的時候，大家都不能保持冷靜，手忙腳亂的情況下，令到活動的質素未如理想。

經過這次的義工，我們對於做義工的概念以及方法有更清楚的認識，我們會吸收教訓，希望下次會能在各方面都做得更好，希望為老友記奉上一個更完整，更有趣的活動。

# 4E

組員	活動反思
梁冰儀	我很開心能夠參與這次的服務，在活動裡每一位公公婆婆都玩得很開心，各位公公婆婆都很享受我們的活動，大家面上都帶著笑容。我也很榮幸能跟我的組員合作，我們相處得很融洽。
譚咏欣	今次並不是我第一次做義工，但今次卻是我最高興的一次。老友記們都十分積極，投入，享受我們準備的活動。無論是靜態的摺紙，還是動態的做午操，他們都玩得興高采烈。看着他們的笑容，我覺得做義工真的十分有意義。如果下次有機會，我樂意亦願意再花自己私人時間再去與老友記們玩耍，帶給他們歡樂。
謝卓琳	今次我們教導老人家們做午操，從中我可以增加自己的自信因為站出來是需要一份勇氣，而這次有一個機會令我增加自信。令我最滿足的是看見老人家們臉上的笑容，當我們做午操時，每人臉上掛著笑容，使我亦感到高興。但是次的活動也有一些地方需要改善，例如我們給老人家的指示不夠清晰使我們進行活動時有些混亂，但幸好我們最後也成功令老人家們高興，這是我們最希望見到的。我從這次活動獲益良多，我會刻記於心。
黃盈禧	這次到長者鄰舍中心和一眾長者進行互動，和他們一起做午操。雖然我站在眾人面前，帶領長者們做午操時十分緊張，不過看到長者開心的表情和積極的參與，我感到很滿足。
余詩慧	這次的服務讓我獲得了一次非常寶貴的經驗。在去長者中心前，我很擔心我們所想出來的活動長者們不會配合我們，甚至覺得活動無聊。但去到之後，我發現長者們原來都肯參與活動，令我感到十分高興。當看見長者們的笑容時，我相信這次的服務是值得的。
張婉兒	這次社會服務實踐我們到了長者鄰舍中心。我們和長者們玩了'估歌仔'，大家都玩得十分投入。準備歌曲時亦能發揮團隊精神，令我感到十分充實。
趙嘉欣	今次的活動，可謂是一次難以忘懷的經歷。是次活動，我擔任了司儀一職。初時，很擔心自己無法勝任此職，害怕不能帶動氣氛，會出現冷場，因此十分緊張。後來，我的擔憂完全消失，因為各位長者都能夠積極參與其中，十分支持我們。活動氣氛十分熱鬧，我們也在歡笑聲中愉快地度過了一個別具意義的短暫時刻。
林恩誼	這次的活動，其實我並沒有出太多力，只是在活動進行時站在那裏看著老友記們湧躍地舉手搶答，以及在活動最後唱了一會兒歌給老友記聽。但是，看見老友記們開心快樂的表情，這種空虛的感覺也消失了，令我很慶幸可以和組員們一起籌備這次活動，也高興於老友記能滿載而歸的表情。
王一桐	在這次活動中，我們非常用心地去給長者們策劃及準備了一系列活動和遊戲，在準備過程中也更深刻地體會到組員合作的重要性，更重要的是我們給長者帶來了歡樂，這是一次非常有意義的活動。
黃珈蘅	是次活動中，我組以'估歌仔'作為遊戲。在活動前，一直為遊戲能否順利完成而擔憂，慶幸能成功帶起氣氛，令長者能滿載歡樂而歸。