



# O.S.Y.

## 青少年自主成長計劃

### 2018 - 2019

## 活動回顧

## 自主學習 共同成長

胡志(大櫻桃)

青少年自主成長計劃 (O.S.Y.) 是【青苗營】的後續培訓計劃、為期三個多月。O.S.Y. 計劃是以團隊學習及個人指引 (Coaching) 的形式、協助青少年將青苗營中的四條支柱 - 「自信」、「溝通」、「貢獻」、「承諾」實踐在日常生活之中、促進青少年身心發展及培育他們成為有自信、有愛心及有使命感的僕人式領袖。

2018 年青苗 52 營 (Y.E.P.) 的青苗子女(香港區)共 9 人，從 18/12/15 至 19/3/31 已完成了三個多月的 O.S.Y. 計劃；並在 2019 年 3 月 30-31 日，於女童軍元朗康樂中心舉行

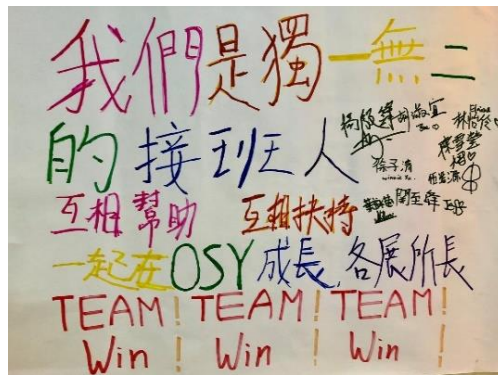
了兩日一夜的總結營，以檢視大家在 O.S.Y. 內的成果和體驗，並為大家的努力和付出進行分享和慶祝！

多謝大家的參與和學習！讓我們一起回顧團隊學習的時刻。



### O.S.Y.目標

1. 建立以四條支柱（自信、溝通、貢獻、承諾）為基本價值觀，並不斷實踐的青少年團隊。
2. 協助青少年訂立個人成長目標，創造成果。
3. 體驗團隊間的互相支持和合作。
4. 學習「以人為本」，無國界的關係科學(Y.E.T.):
  - 如何與別人溝通，建立健康的人際關係；
  - 與自己調頻一致，發現自己的重要需求，及如何來滿足這些需求；
  - 管理好自己的憤怒，這樣就不會傷害到自己或與他人的關係；
  - 面對想做什麼或想說什麼話時冒出來的恐懼；
  - 解決與親人和朋友的衝突，實現雙贏；
  - 設下對於自己重要的目標，並有步驟地計畫和執行，從而達成目標。

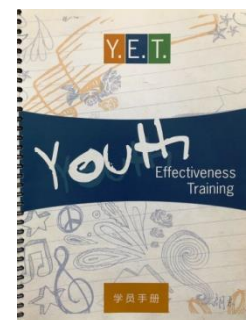


## 團隊學習日

一個月一次的團隊學習日對 O.S.Y. 成員的成長以及團隊的建立都相當重要！並讓 O.S.Y. 成員和教練們一起創造共同學習的體驗，建立連接和信任。教練協助他們訂立 SMART goal，將他們的目標具體化，傾聽他們實踐 Y.E.T.® 的體驗，檢視 Y.E.T.® 行動功課，瞭解團隊成員的狀況。



在 Y.E.T.® 課程中，大家學習了在他人擁有困擾時運用積極傾聽，接納和協助他人解決困擾；當自己擁有困擾時運用「我信息」，清晰表達自己的需求，提昇溝通的效能，建立互相專重的人際關係。



## 總結營

兩日一夜的總結營讓大家體驗到服務：O.S.Y. 成員自己負責晚上的打邊爐和第二天的早餐，服務自己、服務他人，大家都做得很好!! 😊

第一天晚上的電影欣賞：《我的馬拉松》大家看得很認真、很投入，第二天早上的分享，各人都有獨特的看法，都能夠看到在一個中度自閉的年青人身上，如何呈現到四條支柱。

令我驚喜的是 Jeff，他看這齣電影實在看得很深入，有很多發現都是我們沒有想到的，分享很有深度，讓他們大家對電影的體會更深刻、更豐富！

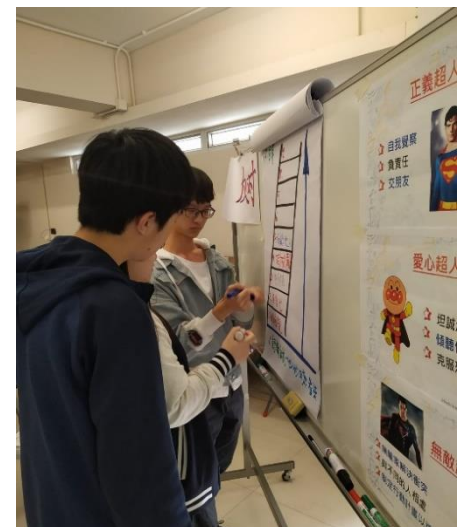


第二天下午的嘉許環節可以說是整個 O.S.Y. 的高潮，也代表了 O.S.Y. 即將結束。我們先播放由 Jackie 為我們準備的短片，回顧 O.S.Y. 的整過學習歷程，然後播放黃衣人 K.K. 的視頻，看到 K.K. 向我們說話，大家都很开心！之後播放 Wai C 的視頻，讓大家學習怎樣嘉許別人，因為 Wai C 做了一個很好的示範 - 很清晰地嘉許了 Elaine！

感激我在薪火的 buddy- 趴地，他專程來到幫我帶領這個環節，令整個環節很暢順地完成，更重要的，是讓大家學習了第五條支柱-嘉許，透過親身的經歷明白和體驗了這條支柱的力量！



三個多月的 OSY 結束了！除了 OSY 成員會繼續成長，參與青苗 53 的義工服務外，薪火行動也要繼續成長和發展。OSY 提供了重要的參考資料，讓我們知道現時香港青少年的一些實在狀況，以及薪火做為一個非牟利的義工組織，可以怎樣設計成長式的活動，有效運用社會資源，與青苗營作完美配搭，才能真正達到薪火行動的目標：培養僕人式的青少年領袖去貢獻社會！正面、積極、熱愛青少年、有經驗的義工陪伴同行是非常重要的！感謝為 OSY 付出時間、精神和愛心的各位教練、義工和工作人員，感謝 OSY 成員的信任，讓我們一同經歷學習和成長，大家繼續努力！（附上 OSY 參加者的問卷調查結果）



附件：OSY 參加者的問卷調查結果

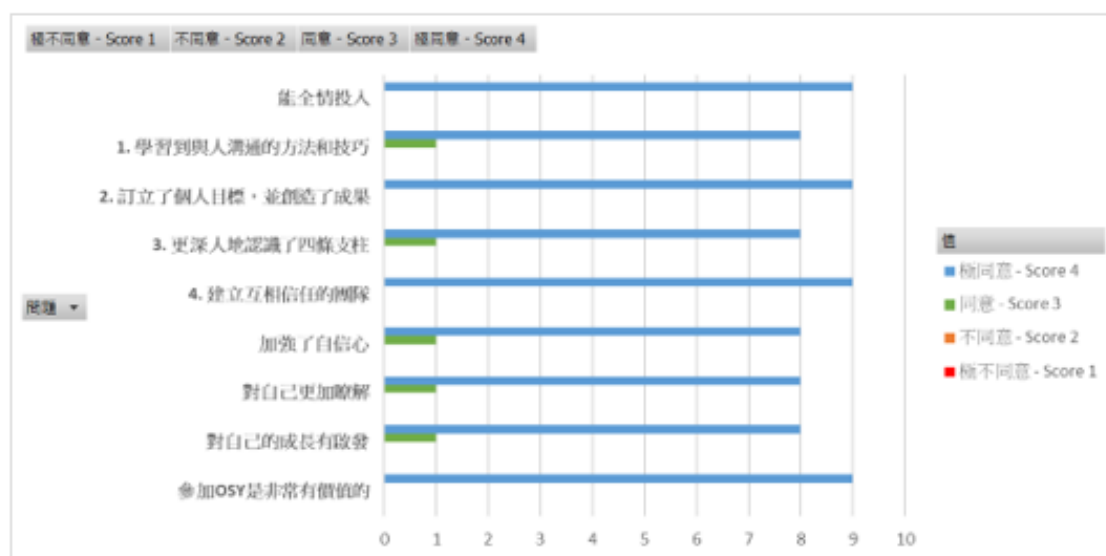
## 薪火行動 - OSY 計劃 參加者問卷調查 - 分析報告



青少年自主成長計劃 (O.S.Y) 是【青苗營】的後續義工培訓計劃、為期三個多月。OSY 計劃是以團隊學習及個人指引 (coaching) 的形式、協助青少年將青苗營中的四條支柱實踐在日常生活之中、促進青少年身心發展及培育他們成為有自信、有愛心及有使命感的僕人式領袖。

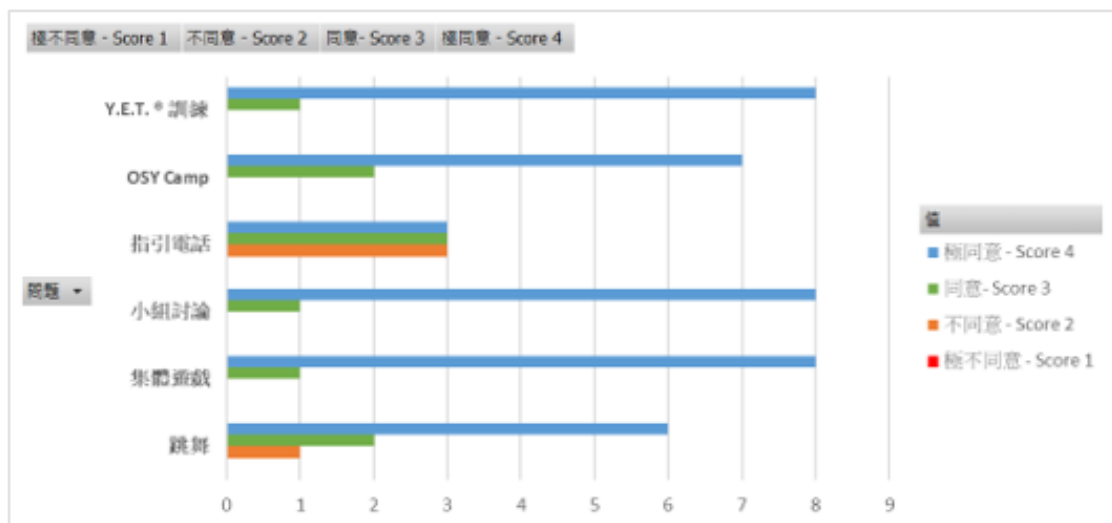
2018 年青苗 52 營的香港學員共 9 人從 18/12/15 至 19/3/31 已完成 OSY 計劃。薪火行動並於 2019 年 3 月 30-31 日女童軍元朗康樂中心為 OSY 課程的學生，舉行兩日一夜的嘉許營 (入營時間為 3 月 30 日下午三時 至 出營時間為 3 月 31 日下午五時)，以表揚學生們在 OSY 課程內積極參與，並讓學生跟導師及義工共同作畢班分享和慶祝。

1. 在 OSY 計劃中，我：



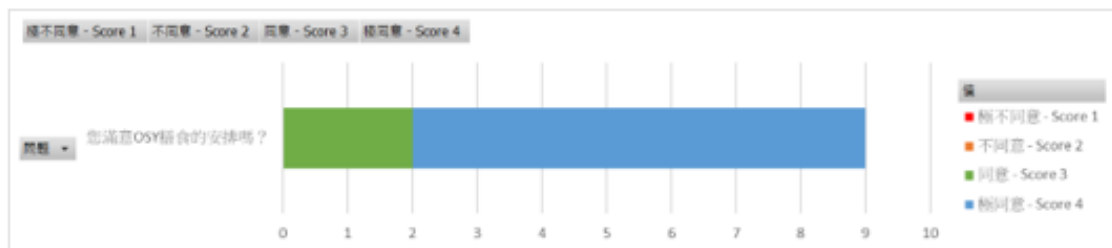
- 9 位參加者一致表示極同意「能全情投入」，「2. 訂立了個人目標，並創造了成果」，「4. 建立互相信任的團隊」，「參加 OSY 是非常有價值的」。
- 其次有 8 位參加者表示極同意分別有「1. 學習到與人溝通的方法和技巧」，「3. 更深入地認識了四條支柱」，「加強了自信心」，「對自己更加瞭解」，「對自己的成長有啟發」。
- 整體來說，參加者給與 OSY Camp 極佳正面評價，這亦剛好反映係「題目 5. 經過了三個月的 OSY 計劃後，您學習 / 得到了什麼呢？」：參加者大多表達正面評價，e.g. 得到了 4+1 的支柱。

## 2. 您認為那個環節 / 活動有意義？



- 最受參加者喜愛的活動：「Y.E.T. 訓練」，「小組討論」，「集體遊戲」。
- 以下活動取得較多不同意：「指引電話」，「跳舞」。
- 整體來說，參加者給與 OSY Camp 極佳正面評價，這亦剛好反映係「題目 6 OSY 計劃那一個活動令你最深刻？為甚麼？」：參加者大多表達嘉許環節令人非常感動。

## 3. 您滿意 OSY Camp 膳食的安排嗎？



大部份參加者 7 位表示極滿意 OSY Camp 膳食安排，另外 2 位表示滿意

## 4. 有什麼因素影響你來參加 OSY 計劃？

最主要因素如下：

內容 → 朋友因素 → 時間 → 父母

## 5. 經過了三個月 OSY 計劃後，您學習 / 得到了什麼呢？

參加者提供的答案
<p>得到了 4+1 的支柱，各方面得到了進步；從不喜歡到喜歡。</p> <p>4+1 支柱的內容、技巧和溝通。</p> <p>4 條支柱。</p> <p>與人相處，互相體諒。</p> <p>認同自己。</p> <p>傾聽、絆腳石、恐懼等。</p> <p>4 條支柱。</p> <p>與人溝通的方法和技巧、4+1 支柱。</p> <p>4+1 支柱</p>

## 6. OSY 計劃那一個活動令你最深刻？為甚麼？

活動	得票	參加者提供的原因
嘉許環節	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 因為知道自己在別人眼中的形象。</li> <li>◆ 因感動</li> <li>◆ 非常感動，能讓自己知道其他人對自己的想法。</li> <li>◆ 因為這活動有趣，令人快樂。</li> <li>◆ 謝謝所有人都這麼認同我，這是我永遠想不到的結果。</li> <li>◆ 因很觸動</li> </ul>
鼓勵 (camp 最後一刻)	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 心有所感，感動最深。</li> </ul>

7. 經過 OSY 計劃，你對自己的看法有不同嗎？

答案	得票	參加者提供的理由
有	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 原來我也可以有這麼多人肯定我，讓我更有自信。</li> <li>◆ 感覺自己變得有同理心。</li> <li>◆ 變化很大，像是長大了。</li> <li>◆ 我認同了自己。</li> <li>◆ 自己有了更多技巧，學懂更多。</li> <li>◆ 原來自己有好多優點，有人欣賞我。</li> <li>◆ 自己可以成為 Creator(創造者)</li> <li>◆ 感覺自己有所進步。</li> </ul>
沒有	0	

8. 您有興趣參與薪火來年的成長活動嗎？

答案	得票
會	7
否	2

9. 您會否繼續積極參與薪火的活動呢？

答案	得票
會	8
否	1

10. 您會否介紹其他朋友參加 OSY 計劃呢？

答案	得票
會	8
否	1