



《一起GOAL飛》計劃 2019



合作機構：

JCI  **紫荊青年商會**
（國際青年商會香港總會成員）



贊助機構：

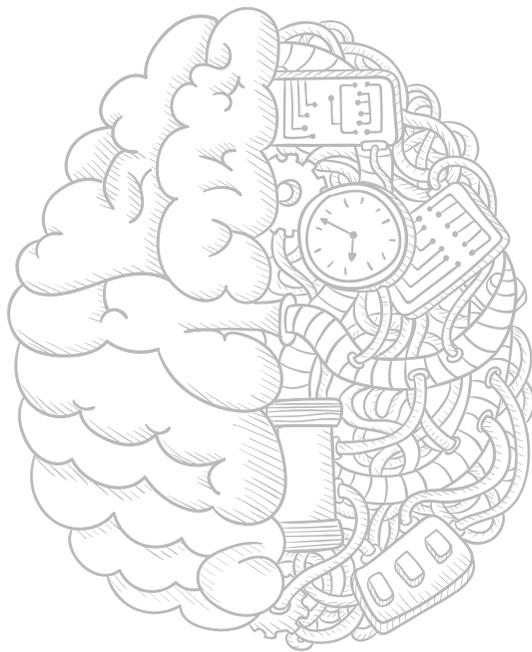
FACE COLLEGE
醫學美容 · 輪廓 · 美肌專家



ROMA
HKEx Stock Code: 8072



TRAVEL POINT 旅遊點







惠家慈善基金簡介

宗旨：“惠澤社群 積善之家”，以協助低收入家庭小朋友成長及關愛長者為己任，本會不存在政治立場。

惠家慈善基金：

於2013年成立，籌委會包涵各界專業人士，包括上市公司主席、會計師、註冊物理治療師等。本基金於2014年12月已獲政府批出慈善機構資格。

自2013年開始於觀塘、黃大仙、土瓜灣、深水埗、九龍城開設「惠家飯堂」，每日向有需要人士免費派出超過400個熱餐，2013年至今派出超過50萬個熱餐。本基金不定期帶領義工朋友探訪獨居及雙老基層長者，亦會帶長者外出旅行，更正計劃實現長者夢想。

曾於荃灣、柴灣、上水、大埔、屯門、東涌、深水埗開設「惠家學堂計劃」，為基層學童提供廉價補習、託管服務及課外活動支援。本基金不定期帶領義工朋友探訪基層學童，並會帶基層學童外出增廣見聞，另有計劃實現基層學童夢想。本基金於2016年4月與紫荊青年商會合作，選拔10位基層學童免費到馬來西亞與其他國家的學童交流。本基金每年於暑假舉行「惠家暑假大比拼」，於12月舉行「惠家聖誕聯歡會」，為小朋友帶來開心快樂又有意義的一天。

《三不政策》：於所有惠家慈善基金活動中，義工們：不談政治、不談宗教、不談生意。

其他善長的所有捐款，將全數用於有需要長者及基層學童身上。

《一起GOAL飛》計劃

計劃宗旨

- » 讓青少年認識自我，燃點生命熱忱，找到屬於自己的方向。
- » 為青少年提供更多學習機會，發揮無限潛能，擴闊眼界，勇敢追夢。
- » 良師一路同行，引導青少年靠自己的力量邁向夢想。
- » 培養青少年成為一個有夢想、有熱忱、積極、對社會有正面影響的人。

計劃目的

背景：基層家庭青少年缺乏資源，加上父母常忙於工作以賺取生活所需，需要把大部分精力和時間花於解決生活問題上，並沒有足夠的時間給予青少年輔導及指引，去讓青少年接觸外面的大世界，了解更多可能性，因此而錯失不少發展機會，有些青少年更失去目標及方向感。

目的：青少年是未來的棟樑，應在適當的時候加以栽培，發掘他們的個人潛能，並加以發揮，相信這對他們將來的發展有很大幫助！

行動：《一起Goal飛》計劃希望為有需要的青少年提供資源及培訓，讓他們有更多元化的學習平台，啟發找出自己的一片天。

期望：通過這個計劃，希望讓青少年在自己的成長道路上種下一顆能令他們振翅高飛的種子！

夢想蘊含著生命力

夢想，是青少年對未來的想像，是生命力的其中一個必不可少的元素！生活在貧困中的青少年缺乏資源，心靈及生活都缺乏照料，如何談夢想呢？別讓貧窮吞噬新一代的夢想，別讓社會的未來棟樑失去作夢的勇氣。

要實現夢想，傳統教育、情緒和行為發展、家庭和社會關係、社群表達能力等等，都十分重要。

《一起Goal飛》計劃，提供資源給予基層家庭青少年輔導及指引，去讓他們接觸外面的大世界，了解更多可能性，從而把握好發展機會，更明確自己的目標及方向。



第一部份：志願技能工作坊

潛能探索及志願技能工作坊：除了讓青少年認識自我，發掘個人潛能，學會如何制個人目標，更邀請為夢想奮鬥而取得成績的成功人士，為青少年分享並給予鼓勵等等。

目的：讓青少年知道自己有什麼天賦，並配合個人志願，找到屬於自己的方向。

第二部份：亞洲青少年交流計劃

亞洲青少年交流計劃：踏出小房間，飛去馬來西亞與多個國家的青少年交流，包括領袖培訓、文化交流、寄宿家庭等等；回港後亦會安排分享會，及讓他們成為慈善活動小籌委。

目的：希望能讓他們擴闊眼界及視野，並給予他們多方面的學習機會，提醒他們能夠懂得感恩，並學會給予。

合作機構：紫荊青年商會合辦

第三部份：Goal 飛之旅

設計夢想藍圖工作坊及良師同行之旅：邀請優質導師啟發他們什麼事夢想，如何去達成等等，並定立短期目標，在師友的陪同下，在限定時間內完成任務。

目的：讓他們找到自己成功的小秘訣，體驗完成目標的喜悅。

受惠對象：25名 13-15歲基層家庭青少年

電台宣傳

日期：2019年3月15日

地點：香港電台RTHK

內容介紹：紫荊青年商會會長Julie及紫荊青年商會副會長兼惠家慈善基本副主席Camille於3月15日一同到香港電台RTHK 普通話台節目《新人類大世界》，當中「香港人物」的人物專訪環節接受訪問，節目已於3月16日星期六中午12-2播放。



日期：2019年3月22日

地點：商業電台二台

內容介紹：惠家慈善基金負責人Andy連同惠家慈善基金副主席Camille及資深執行委員Ceci，獲邀到商業電台二台叱咤903節目《你好嘢》接受訪問，感謝香港商業電台叱咤903著名DJ朱薰帶領訪問，讓更多聽眾認識《一起Goal飛》及《亞洲青少年交流計劃》，節目已於3月29日星期五下午2-3播放。

日期：2019年3月29日

地點：商業電台一台

內容介紹：惠家慈善基金副主席Camille連同資深執行委員Ceci一同到商業一台881節目《與時並進》接受訪問，宣傳2019《一起Goal飛》及《亞洲青少年交流計劃》，節目已於3月30日星期六晚上11:30播放。



面試日

日期：2019年4月13日

時間：上午9時至下午5時30分

地點：慕光英文書院

內容介紹：報名情況十分湧躍，收到超過80份報名表，先從80份報名表中先篩選出40名合資格學生進行面試，再於面試日進行個人及小組面試以挑選出25名代表參加是次計劃。



啟動禮及迎新營

日期：2019年5月4日

時間：中午12時至下午6時

地點：慕光英文書院

內容介紹：啟動禮宣告《一起Goal飛》正式啟航，同時讓各位贊助、資助及合作機構以及家長更清楚理念及安排；

下午迎新營部份設有破冰遊戲、分組、交流計劃簡介及參加者事前準備（例如：介紹香港 Presentation、國家代表表演及天才表演等等。），讓參加者互相認識，增強團隊意識，鼓勵他們在交流期間互相合作，分組及分工合作完成事前準備任務等等。



第一部份：志願技能探索

潛能探索：

- 性格分析
- 生涯卡遊戲(配合志願問卷，用作志願技能配對)

志願技能探索工作坊

日期：2019年7月14日

時間：上午11至下午6時

地點：夢想成真Dream Impact

內容介紹：Mentor及Mentee期待已久的一起Goal飛第一個工作坊開始啦!工作坊內容十分豐富，包括：性格分析MBTI、團體遊戲、嘉賓分享、價值卡等等。感謝《一起Goal飛》計劃籌委兼資深導師黃濤Carmen深入淺出為參加者及Mentor講解 MBTI 16型人格，讓大家更深入認識自己，探索自己的潛能；同時帶領參加者用「價值卡」去深思自己的人生價值，從而更清晰自己的人生方向。



志願技能探索：

- 行業分享：邀請成功人士分享

行業分享

日期：2019年7月14日

時間：下午2時15分至下午4時

地點：夢想成真Dream Impact

內容介紹：我們先了解參加者的志願，再邀請合適的嘉賓為青少年分享自己的職業、入行的原因、如何去克服困難取得成功，及給參加者鼓勵及邁向成功的小提示。今次好榮幸邀請到大律師Bernard、LisBaking創辦人Teresa及遊節主持亦兼旅遊及專欄作家Charo為大家分享自己的心路歷程，參加者十分專注去聆聽，分享完畢更十分踴躍發問。是次分享環節，大家都獲益匪淺。



Goal Setting 工作坊：

→ 如何制定個人目標

日期：2019年8月4日

時間：下午4時15分至6時

地點：夢想成真Dream Impact

內容介紹：先進行了Mentor與Mentee配對環節，資深導師Carmen再次擔任導師，教參加者如何定立”SMART Goal” (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely)，一個明確的目標能讓自己更容易達到。同時教參加者如何制定目標行動表，及分享成功的心態助參加者達成夢想。最後特別設有目標宣告環節，參加者在Mentor的帶領下，定下自己的承諾宣言，並在台上宣告，讓參加者更確信自己的目標，在大家的支持下和鼓勵下更有力量 and 勇氣去達成。

我的承諾宣言

我 _____ 將會在2019年12月15日畢業時，
完成的**目標**是：_____

當我完成以上**目標**的時候，
我將會：_____

MENTOR: _____ MENTEE: _____

日期：_____



目標承諾宣言



宣告目標



制定目標

第二部份：亞洲青少年交流計劃

合辦機構：紫荊青年商會

家長簡介會

日期：2019年7月14日

時間：上午19時15分至11時

地點：夢想成真Dream Impact

內容介紹：向家長們簡介計劃行程及準備、禮儀指引、所需物資等，以確保青少年出發前準備充足，亦讓家長們更放心。簡介會亦設有預演攤位遊戲及PPT Presentation rehearsal、天才表演 rehearsal等環節，確保參加者已完成交流團任務。



7月14至30日亞洲青少年計劃交流團

包括馬來西亞文化之夜、天才表演、領袖培訓營、文化交流、寄宿家庭、興趣班及學校探訪等多個項目。

交流團第一天活動：交流團出發

日期：2019年7月24日

時間：下午3時

地點：馬來西亞檳城

內容介紹：期待已久的一趟旅程終於出發，各位青少年參加者一到步就有當地負責機構安排車輛接送到晚餐地點，由於到時已是傍晚，晚飯過後進行了簡單活動行程宣布，然後分發酒店房間先行休息。



交流團第二天活動：參觀Tech Dome科學館、國家代表表演、Global Village攤位

日期:2019年7月25日

時間:全天

地點:馬來西亞檳城White Resort Camp

內容介紹: 第一日活動正式展開, 首先是參觀Tech Dome科學館, 大家對裡面的設施非常好奇, 大會亦安排了小任務, 每位參加者都好認真完成功課; 午飯後前往馬來西亞檳城WhiteResortCamp, 小休後進行了國家代表表演International Performance, 每個國家施展渾身解數, 有唱歌、跳舞、話劇、朗誦等等讓參加者在輕鬆的氣氛下很快打成一片; Global Village擺攤位, 將國家特色小食遊戲和禮物展示給其他國家的參加者, 讓各國代表加深認識, 更能互相學習各地文化!



Global Village擺攤位



First Night Party



到達檳城White Resort Camp



國家代表表演



Tech Dome科學館

交流團第三天活動：營地活動-紹各自國家文化、綠色英雄主題探索、天才表演比賽

日期:2019年7月26日

時間:全天

地點:馬來西亞檳城White Resort Camp

內容介紹: 這天一整天於營地活動，一早集合吃完早餐，各國參加者在活動負責人帶動下一起舞動起來，讓大家打起精神，迎接一天的活動！熱身完畢進行了國家文化介紹，由各國參加者透過衣食住行各方面介紹當地特色文化，香港代表當然少不了教大家幾句廣東話，大家亦學會了不同國家的特色文化，互動互學。午飯後有環保專題活動-綠色英雄主題探索，學生們透過活動學習垃圾對環境做成的影響，身體力行親自制作，以學會如何處理電子垃圾，實行做環保小先鋒！

晚上是十分精彩的AYEP Got Talent天才表演比賽，學生施展渾身解數，各國派出代表以個人和團隊形式表演唱歌、舞蹈、樂器等，非常精彩，香港代表萬恩彤更獲得個人組冠軍，而本港團體表演代表亦獲團體組季軍！

最後的營地活動於party time和分享環節作結尾，各國參者依依不捨互相擁抱，爭取時間互相拍照，營地交流於歡笑聲中完結！



天才表演比賽



國家介紹



營地告別

交流團第四天活動：寄宿家庭介紹與配對、與寄宿家庭城內探索

日期：2019年7月27日

時間：全天

地點：馬來西亞檳城

內容介紹：早上由營地出發到當地鐘靈中學進行寄宿家庭簡介及配對，參加者正式開始體驗當地生活，深度了解馬來西亞的文化！當地傳媒亦到場進行訪問。



亞洲青少年文化交流生活營 多國109學生參與

邝云龙（前排左起）、謝凱揚、孫意志、朱思穎、曾彩雲、楊越能及黃嘉敏等人與參與學生合照。

（檳城26日訊）檳城精英國際青年商會（JCI Elite）本月24日至30日舉辦2019年亞洲青少年文化交流生活營

2019年亞洲青少年文化交流營籌委會主席謝凱揚指出，此計劃是為了鼓勵年齡介乎12至15歲來自海內外的學生參與文化

傳媒報導



鐘靈中學寄宿家庭配對



寄宿家庭生活



寄宿家庭生活



鐘靈中學寄宿家庭配對

交流團第五天活動：與寄宿家庭城內探索

日期：2019年7月28日

時間：全天

地點：馬來西亞檳城

內容介紹：參加者繼續寄宿家庭生活體驗，寄宿家庭很活躍地於活動聊天群組中分享照片，照片中完全感受到參加者十分興奮，他們亦逐一體驗馬來西亞當地的美食、文化、景點等等。寄宿家庭的家長亦稱讚香港參加者很乖很有禮貌，他們也非常開心這次能成為今次的接待家庭，接待不同國家的學生。



交流團第六天活動：與寄宿家庭城內探索及學校探訪

日期：2019年7月29日

時間：全天

地點：馬來西亞檳城鐘靈中學學校探訪及與寄宿家庭城內探索

內容介紹：參加者與鐘靈學生共同學習及體驗當地24節令館、馬來西亞手工藝及科學小實驗等課外活動，天才表演比賽亦於當天頒發獎項，豐富活動過後，各參加者與寄宿家庭再出發一起享受最後相聚的時光。



交流團第七天活動：檳城回港

日期：2019年7月30日

時間：中午

地點：馬來西亞檳城及香港

內容介紹：早上寄宿家庭接送參加者到檳城機場，與各位學生及隨行工作人員告別，學生與當地家庭及各國好友互相擁抱，更不捨落淚，最後依依不捨登機回港。



交流團回程後活動：分享會

日期:2019年8月4日

時間:下午1時30分至4時

地點: 夢想成真Dream Impact

內容介紹:讓參加者反思及把整個交流項目的感受分享予嘉賓、團體工作人員及其他參加者，參加者十分踴躍分享，有些更自備了簡報，及自行排練，以生動有趣的二人對答形式進行分享。參加者由出發前時十分內斂到行程後打成一片，更十分回味交流體驗，把得著及感受盡情分享，相信亦感染了在坐的每位。



夢想建設工作坊

- 交流計劃的啟發及成長連繫夢想
- 夢想是什麼？
- 生繪圖夢想藍圖
- 定立短期目標



日期：2019年8月18日

時間：上午11時至下午5時

地點：石硤尾鄰舍輔導會中心

內容介紹：是次工作坊很榮幸邀請到兩位重量級嘉賓－著名藝人詹瑞文先生及資深培訓導師孔偉良先生做分享。

詹瑞文先生分享了自己出身於基層家庭，如何由做夢要成為令人開心的人到將夢想變真，成為自己的事業。教參加者如何分辨發Dream同做夢，更以互動有趣的活動激勵參加者要敢做夢，燃點各位埋藏於心底的夢想之火，鼓勵大家學會堅持便可以成功！

孔老師教以遊戲形式啟發大家打破故有的思維模式，大膽跳出框框便能行得更快更遠。遊戲過後，孔老師引領大家如何製作夢想藍圖，整理及編排好自己想要達到的目標，讓參加者能望見自己的夢。

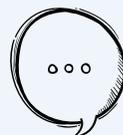


良師同行之旅：

由良師帶領，完成短期目標

日期：2019年8月19日至12月15日

內容介紹：多個工作坊為「Goal飛之旅」做好了準備，良師在這幾個月期間與參加者保持聯繫及定期約見，一起參與由本會舉辦的慈善活動，陪伴參加者完成短期目標，從旁給予支持和鼓勵。





我們的Mentor (良師)



Mentor Training :

為確保Mentor有充足準備去引領參加者一起完成計劃目標，及能夠與參加者保持良好溝通，《一起Goal飛》計劃特別為Mentor們設計了多個良師培訓工作坊。內容包括：了解Mentor的責任及角色、指導與輔導技巧、領導技巧、發問技巧、溝通技巧、激勵技巧、及解決疑難技巧等等。



參加者畢業論文



陳美霞

去馬來交流的那一天，一下飛機，那裡給我的感覺是很親切的，那裡人的性格個個都是很樂觀開明的，有種很好相處的感覺，也特別的熱情奔放，對我們這幾天無微不至的照顧，所以在那些幾天我都特別的開心，不知道是受到他們的影響還是什麼，在整個交流的過程，讓我最難忘的就是馬來的主席，他給我的第一印象是那種高冷型的，很不好相處的預感，但是組織攤位的過程中，他讓我大開眼界，就是每來自一個地方的都要做攤位，和大家分享自己的特色小吃，本來我們都在玩遊戲來著，突然音樂一響，有一班人在跳舞，我特別好奇的去看看，無意中我看到了一個熟悉的背影，原來是主席在給我們表演跳舞，播著最近流行的歌曲，跳的特別的開心，我心想，他怎麼會給我表演呢，怎麼一點主席的包袱都沒有，和我們還跳的特別的開心，那個場景是有多熱鬧非凡，完全是想像不到。



陳彩婷

目標是什麼？

我從未定過一個目標而又遵守自己定的計劃。其實這一次我做了我一直想做又做不到的事。做不到的定義是自己難以督促自己，完成一個自己認為未必必須的計劃。

我是一個沒有強烈時間觀念的人，在這個計劃裏我深深察覺到這點。在這個計劃之前，我曾多次定立時間表而遵守不到，最後放棄。在這個計劃中我遇到同樣的問題。加上我是一個「deadline-fighter」常常都做不到我所定立的事情。

在計劃初期，我十分嚴謹地遵守計劃，但到了中期，我開始懶散，少了背生字又受到誘惑。（例：手機）於是我的時間管理非常差，經常達不到我的目標。我知道我需要正視這個問題，所以我決定寫下每天要做的事，務求要令自己知道每天我需完成我事情。但我另外一個問題出現了，我會拖延。正所謂「明日又明日，明日何其多」加上功課增多，感覺時間更不夠用了。但當我知道自己的情況，我認為我需要改變，告訴自己如果拖延的嚴重性。另外，我要遠離誘惑，設定鬧鐘、時間表，盡量讓自己不要沉淪。直到現在我還在學習。這個計劃令我更了解自己，令我以後無論做什麼事情都約束自己。



陳月婷

我的成長蛻變

於整個計劃中，學到的東西不計其數，而對我來說最大的得著，不過是學會發夢。夢想，在現代人的眼中都是不切實際。連曾經天馬行空的我們，持著擁有大好青春的我們，想無拘無束拋開一切追夢的少年，都會默默地否定自己那些「不可能」的夢。可能每個人都受到各方限制，令自己置身於「面對現實」的險境。但參加這個計劃之後，我記得那個為了自己喜歡的事物大喊，緊緊抓著那張寫著自己三個目標的紙張，努力在空閒時間中學習進步的自己，我覺得夢想似乎真的離我不太遠，或許努力、或許用心，即使這個世界上有多少仕途不順的英才、有多少匹無伯樂欣賞的千里馬，只要自己心存盼望，無論如何都可以活出一個豐盛的人生。

就「夢想」而言，我第二個學到的就是欣賞自己的夢想、欣賞別人的夢想。夢想是否靠譜，是否有價值從來都不是任何人可以衡量的。



張可盈

伴我高飛

我學會了如何訂立夢想和目標，這是我從整個計劃中所得著和最難忘的，首先知道自己的性格（性格工作坊），然後增廣見聞，充實自己（馬來西亞之旅），再按照自己的性格和經歷來訂立目標（夢想建設工作坊），再獲得師友的幫助和提醒（師友同行計劃）來實現目標/夢想，最後完結時再做檢討（閉幕禮），這正正可能就是現代年輕人想實現夢想/目標而缺少的知識/東西，而我有這個機會去學習這些，我實在不能忘記也是十分難忘的了。在這些大的里程碑之間，其實還有一些不可或缺的小里程碑，這些都是非常重要的，少了它們，向著夢想/目標進發可能就沒有那麼容易了。

伴我高飛——透過主辦機構這次為我們舉辦多姿多彩的活動中，令我認識了豐富新鮮的事物，更令我開闊了眼界。雖然這個活動快將結束，但是它在我心裡面會一直佔有重要位置，我期待有一天，我會因著這些美麗的際遇，而令我人生踏上意義非凡的旅程…

參加者畢業論文



張凱程

記得嗰陣時我哋溝通有啲障礙，因為我哋冇共同嘅語言。然後，佢哋又唔識講英文，好難去溝通。不過後尾我哋用身體語言同佢哋地完成溝通，我哋仲要係嗰日問佢擺埋IG同電話，因為要完成功課。我哋第一日夜晚好開心，喺酒店房一齊癲一齊玩，我仲記得嗰陣時都算係成個trip最開心嘅一日，我哋玩到好夜先瞓覺。到咗第二日惡夢就嚟啦，我哋唔同國家嘅人一齊去檳城嘅一個科學館玩，完之後就一齊去campsite，個camp好多昆蟲本來以為去到嗰度可以自己分房訓，點知要同其他唔同國家嘅人一齊，我感到非常失望。然後最唔開心就係要收電話，當聽到要收電話嗰一刻我地感到很崩潰。因為你問房又有識嘅人，然後又要有電話俾我解悶，真係好傷心，然後我同佢哋晚晚喺度喊，係campsite嗰兩日就keep住冇電話，就keep住咁過到咗第四日。我感到更加傷心，首先人生路不熟，又有部電話傍身，然後又有香港嘅friend係身邊真係好sad。不過好彩我個hostfamily成家都好好關照我。



周啟聰

馬來西亞之旅的感想和經歷

第一天，搭飛機從香港去馬拉，我都既興奮又期待，因為可以去馬拉玩和享受，甚至可以在飛機上吃到馬拉的傳統飛機餐，成為了去馬拉的起步和最美好的記憶！！

第二天我們6：00就起床了，我就被叫醒。我們梳洗後就下去吃自助餐，然後我們就嚟到馬來西亞科技，我們就有兩大任務，分別就係要得到20個不同國家的人的聯絡方法，當初我很害怕，但習慣了就沒有什麼問題！

我最難忘就係去camp嘅第二日做早操和跳舞，因為我從來沒有在香港試過跳舞，害怕又尷尬我畀人看著取笑，但馬拉就不同大家都不會介意，而且我們都是盡力盡玩的享受，成為了共同的回憶！

最後一部分就是三天的homestay，我很高興，因為那個人精通三種語言(廣東話、英文、普通話)我很希望有機會去馬拉找他們。經過這幾日嘅馬拉之旅，明白到英文是全球語言是非常重要的，一定要學好，否則很難溝通。



丁愷庭

我學會了如何介紹自己的地區，對自己的地區更有認識，以及理解其他地區的文化。我還嘗試了如使用powerpoint簡報來製造一份專題研習去介紹自己的地區。

結束這次交流團後，雖然收穫豐富，但結束後又有下一段新的旅程展開了，本次活動，分配了友師和我們一起達成目標一同學習，原本是要製定兩個目標的，但是因為時間關係我只訂了一個目標，但是無論一個還是兩個也好，我最終有沒有成功，因為那段時間正是我整個年度最忙碌的一段時期，當時我要應付學業和其他活動的比賽，所以達成目標正式宣告失敗，這是我個人的最大問題，無法良好地管理好時間以及遵守承諾，雖然現時又有新的考試又開始了，另外學業方面和其他活動方面也表演得非常好，但是我都錯過了這是達成目標的機會，我認為這是一個遺憾，我有沒有好好交代清楚發生什麼事情，但是正正因為通過這次事件，我才發現我一而再再而三地反覆破壞承諾，我會進行自我檢討，以防止類似事情發生，但是就是因為有這次，我才有機會去改過自身，我認為只要我做到了，我才能彌補這次事件的缺憾。

總括而言，這次的活動讓會有很大的啟發和思考空間，讓我擁有自我檢討的機會，經過這是活動後，我的感受是我沒有做到最好，所以我才需要成長。願以此和你共勉。謝謝。



何鎧怡

馬來西亞交流團感想

係2019年裏面令我最深刻啲就係去今次交流團。當中亦學到當地啲文化，亦可以體驗到當地人啲生活方式同埋對待遊客啲嗰份熱情，佢哋會好樂意幫助我地解決問題還會介紹當地嘅著名景點同埋歷史背景，令到我哋大開眼界知識更加廣闊。除咗體驗到當地嘅文化同埋亦都了解到馬來西亞嘅熱情之外，

我哋到咗學校探訪了解到佢哋上堂嘅課外活動嘅喜好，令我慢慢地發掘到自己嘅興趣，尋找自己。與此同時你改變左我一向內向嘅一面，因為今次嘅交流團可以識到唔同國家嘅朋友。而令到我最深刻嘅就係咗條寄宿家庭裏面。今次係我第一次出遠門，冇家人嘅陪伴，但佢哋嘅溫暖令我感受到好似屋企人陪伴我身邊溫柔咁樣去探討令到我呢幾日住得很舒適。係最後一日雖然大家有唔捨得，但大家都會有愉快嘅擁抱同埋講再見樓或者拍照留低深刻嘅印象。而係今次嘅交流裏邊令我獲益良多。希望下次可以參與其他唔同嘅交流團認識到唔同國家嘅文化同埋唔同國家嘅朋友，令到我有美好嘅回憶係腦海裏面。

參加者畢業論文



郭珊

我的感悟之一起Goal飛計劃

我於2019年參加了一起高飛計劃，一開始面試我不知道這竟然是為期差不多一年的計劃，有幾個中藥方還有那麼多有師友陪伴著我們。整個計劃十分的隆重而且認真，準備和前進的目標都十分明確。我認為這是一個十分完美的計劃。這個計劃令我按部就班地了解我自己是什麼樣的人，更懂我自己想做些什麼。在這過程中我也認識了很多朋友，我認為這件事真的很奇妙。他把住在香港不同區，不同中學生，在街上擦身而過的年輕人，聚在了一起互相認識互相了解，從一開始的不認識到成功做出整個攤位和表演。而去馬來西亞交流，更不可思議。這次不是香港，而是來自不同國家的年輕人，試想一下，一個你從未見過的人和你在一起相處了一段時間產生感情之後。這段時間一過去，你可能今生都不會再看見他了。這也更加令我感到認真處理每一段關係的重要性，錯過，可能今生就沒辦法再挽回。例如我現在就有點後悔沒有在交流計劃裏，多和別人聊天。這個計劃也令我知道夢想不是遙不可及，只要訂立目標，一切都是可行的。而且我也認識了更多的我，自己對未來我想要怎樣有了方向。



梁海琳

在7月尾我去了馬來西亞，我覺得非常大開眼界。在馬來西亞除了認識香港朋友還有其他地方的朋友例如台灣、馬來西亞華人、越南等等。在那裡的一個星期我特別喜歡。在第三天的節目，在那一天我們吃完了晚飯後我們有一個特別的表演，在這個表演裡我覺得很驚喜，因為有很多人都參加了這個表演在表演的時候台下的觀眾也特別的熱鬧，在萬姐唱「喜歡你」的時候台下也一起一邊喊一邊唱場面特別的。表演過後又有一場PartTime在，在這個時候你可以點你喜歡的還在很hi的歌，然後就會有很多人在那裏跳舞，爆了，當然我也不例外。第四天，我們要分道揚鑣了，因為我們被安排去了別人家，在琪家，我玩得特別開心因為她的家人對我很好，在她家的第一天晚上我可能是吃太多有點不舒服然後琪的爸爸給我喝了一杯（不知道名字）喝完後我覺得好多了但是第二天的活動我沒有去因為狀況還是不太樂觀，我特別感謝他們，現在我還是很希望再去多一次馬來西亞。



梁文臻 初夏

參加這次計劃除了結識不同地方的朋友，亦提升了眼界，勇於嘗試與不同人溝通，大家一起合作，一齊整攤位。是次交流計劃我要獨自出國，離開小房間，拖着沉重的行李箱令我變得獨立。到大馬後我進了訓練營，可謂百般滋味在心頭。

訓練營最後的一晚，我和朋友抱在一起不知為何一串串的眼淚一湧現下，可能想家人了/依依不捨，真的玩得很開心興奮期盼。這是我

第一次到當地的寄宿家庭住宿 他們一家都很友善 吃過特產 到了旅遊景點遊覽，買了一大堆手信，我很滿足做過一天自己。十分感恩行程安排 到了商場、橫街、沙灘、小農場。坐船。又參觀了博物館了解當地的歷史文化。三天的時間雖然短暫，但腦海滿滿都是回憶，滿載而歸心滿意足。

沒有手機令我學會多留意身邊的事物，慢步用心欣賞沿路風景，感受每一刻的寧靜。走在沙灘上，太陽也向我微笑，海風徐徐吹來，很涼快。此刻我彷彿已擁有世界上的幸福!

感恩我能有機會參加這個計劃；師友計劃、工作坊等活動令我更了解自己，認識不同的人，變得大膽嘗試表達自己想法。



梁穎雯 自己

我曾經是個十分多說話的孩子，不論甚麼也會說一大把有的有的，總會為別人帶來一些不必要的麻煩，但是一次機緣巧合之下我有幸可以參加，這一次的一起Goal飛計劃，讓我學會了控制自己。這一次的出國交流讓我知道世界真係好大，我一定要發奮圖強、努力學習！和我認識到不同國家的人，雖然只是認識不足三天左右的時間，但已經知道他們都十分有善、熱情、和諧。他們的生活也十分

不一樣，他們一天可以最多可以洗三次澡，一開始也有些不適應呢！他們亦教會了許多事情，例如：在學校交流數學和科學實驗，讓我獲益良多！非常感謝寄宿家庭的照顧！亦要感謝曾經教導過我的導師們！我特別要感謝導師Apple，因為我是個沒有什麼時間觀念的，要人督速才會動身做事！是個十分懶散的人！但經過她的指導，我也努力改掉我這壞毛病，還幫我完成目標！她每天都十分辛苦地上班，亦然在關心我，她知道我要搬屋，會盡能力地幫助我家，我真的十分感激你！

參加者畢業論文



梁穎怡

Goal飛

在馬來西亞交流團裡，我認識了好多朋友，有來自柬埔寨的，有來自馬來西亞的。

他們都很友善，我很喜歡他們。為什麼這樣說？因為我的英語跟普通話不標準，所以我有時候會口吃，說話吞吞吐吐的。沒想到他們居然體諒我，還教我怎麼讀。

膽小讓我對自己沒有信心，每天都很害怕說錯些什麼而導致被其他人取笑。我看著旁邊的Rachel，她一直都很自信的跟他人溝通，我

真的很羨慕，在想為什麼我不能這樣呢？

我很感激那個來自柬埔寨的人，在寄宿家庭裡，他看見我一直不敢說話，就說：「我們都差不多，半根八兩，沒必要因為害怕說錯而不敢說，大家都聽得懂不就行了嗎？」

這句話啟發了我，在洗澡的時候沉思著。我每次做事，只要沒有百分百的把握就不會做，連嘗試都不會。因為怕被別人取笑，他們會討厭我。可是我希望我作出改變，就像Rachel一樣。我發現，無論做任何事，嘗試都是一件很重要的事，沒有試過又怎麼知道呢？嘗試對於我來說是一個巨大的城牆，我必須擊破它我才能跨越難關。

儘管這只是一個小改變，但對於我來說是前進了一大步，希望未來我會變得更有自信。



盧彥潼

當上到飛機，坐了五至六小時飛機我們終於到了，那時已經是晚上的六時半，當我們等齊了，拍完大合照，我們上了旅遊巴去了一間餐館食飯，那裏的飯餸真的是很香很好吃，好吃到我們吃了二至三碗飯，因為真的是很好吃，當我們吃完飯回到酒店我們還要等分配房間，我們真的累到站在這裏都能睡着覺，等啊等，等了大概十五分鐘，我們終於各自回到自己酒店的房間，回到房間後，我們第一

時間去洗澡，到了第二天，突然他們說要收手機，要收六天，我們都翹上得想離開這個地方這個地方沒有熱水洗澡有溫水洗澡。

到了最後兩天我們終於去寄宿家庭，終於有熱水洗澡，我們高興雀躍起來。到了最後一天，他們帶我們到馬來西亞的遊樂場玩耍，我們玩得非常開心，換完之後回到他們的家睡了最後一天，最後他們一大早準備了早餐給我們吃還送我們到機場，最後還擁抱了我一下，我真的感動哭泣了起來。回到了香港，突然我的家人來接我機我有感動得哭了起來，因為這是他們給我的驚喜，我真的很開心。



萬恩彤

這個計劃讓我認識到了我的導師-JasonHo，他是一位親切和藹，有耐心，對待每件事都很仔細認真，且非常有責任心。他經常會主動問我有什麼需要幫助，還會跟我一起想辦法解決難題，我非常非常感謝他，在他身上我學到了如何有效地解決問題，而不是一味地抱怨，更讓我明白了什麼叫做高情商和如何處世待人。他經常督促我，讓我更加自律地向目標前進，譬如他讓我每天把行程表寫在紙上發給他，久而久之我便養成這個好習慣。所以我非常感恩遇見我的導師。

的導師。

把思緒帶回二零一九年的三月份，那時的我是一個迷茫又懶惰的人，不知道自己有什麼夢想，沒有動力的過完一天是一天，不規律的生活節奏使我每天無精打采，恐懼社交，那種感受真是糟糕極了，可內心渴望能改變這樣的生活狀態，不甘平庸。直至遇見了這個計劃，改變了我的心態。讓我不再迷茫與浮躁，讓我遇見了許多優秀的人，他們每個人都是我學習的榜樣。這整個計劃突破了许多第一次，第一次出國，第一次住寄宿家庭，第一次從八層樓挑下，第一次上台表演，第一次交到外國朋友，第一次去探訪老人家，第一次拿到歌唱比賽冠軍，第一次清空超市的購物架，第一次體驗到馬來西亞的美好……



繆凱鏗

勇敢追夢

勇敢追夢，這四字便是我在是次活動深深體會到的了。夢想對很多人來說也只是一場「夢」而言。但是次活動卻能挺起胸膛告訴你--不是。夢想是人的動力，周星馳也說過:「做人沒有夢想和鹹魚有什麼分別?」愛迪生曾花了整整十年去研製蓄電池，其間不斷遭受失敗的他一直咬牙堅持，經過了五萬次左右的試驗，終於取得成功，發明了蓄電池，被人們授與“發明大王”的美稱。從以上例子可以見得，夢想並非不可能，重要的是你有沒有勇氣追尋，儘管要花再多的

時間，依然能堅持下去，永不放棄。是次活動也有邀請到詹瑞文為我們講解何謂夢想，以我認為最有意思的是他邀請了我們進行一場遊戲，遊戲並不困難，只是單純的和師友，同學們互相傳波，我們平均用了30多秒的時間內完成一次，在這個時候詹先生向我們提出了一個目標，在一秒內完成，理所當然，大家都認為不可能。但是我們從中不斷學習，不斷嘗試，不放棄。最後大家都想到方法解決問題，從起初大家都認為不可能的事情，最後卻人人都成功了。透過這段經歷，我主要是想表達，沒有東西是不可能的，只要勇敢嘗試踏出一步，成功就不遙遠了。

參加者畢業論文



吳駿熙

馬來西亞之旅

在整個計劃中，我十分慶幸可以認識到各位朋友。令我最深刻的是前往馬來西在交流的經歷，由入營的互不相識到出營前一晚大家打成一片，那晚上有不少人都用眼淚證明自己的捨，短短的三天已足夠讓我們學會珍惜，最後大家都找相識朋友合照。第二天中，我們有一個機會認識大家不同的文化和美食，這也是十分寶貴的，因為難得有機會可以認識大家的文化。出營後，我們到了宿家庭中居住，這也是一個難得的機會可以學習馬來西亞的文化和生活方式。在居住期間，屋主帶我們四處遊玩以及到不同的景點遊覽，他們就像看待我們是兒子一樣，全方位照顧我們，帶我們去食不同的好東西。最後離開馬來西亞那天，大家都十分依依不捨地離開。幸好我們在機場還看到一少部分來自其他國家的朋友，還有一個機會向他們道別。這次讓我們學識了朋友的寶貴以及珍惜與別人相處的時光。

於是，我第二天就鼓起勇氣跟其他人說話。跟他們聊天真的很開心，就像認識了很久的朋友一樣。我發現我好像沒有那麼害怕與他們交流了！



吳慧敏

自己的夢想——感觸

夢想是什麼？是一場虛幻的白日夢？還是小時候天真的理想？再參加一起goal飛這活動前，我不曾想過所謂的夢想，更不曾理解夢想的含意，然而經歷一起goal飛一系列的活動和交流團後，我清楚夢想或是一場白日夢，或是一場機遇然而一切的抉擇，全取決於自己。

不過，有歡樂也有悲哀，我在交流團中，我不滿自己，不滿自己所能做到的本份和責任寥寥無幾，我明白我代表的是一個團隊，但我卻不能盡到我作為團員的責任，這點我是在交流團時的天才表演中，悟出的，看著來自不同國家的交流生，他們的精彩的演出，驚豔全場的舞蹈，那優雅的歌聲，在台下的我是被震撼了，也開始後悔自己的當初，假如我能說服其他人，我有固執過，那麼我們的表演就不會如此般遜色。就算沒有人說我的不好，我的錯，但心中就是有著一根刺，插在心頭上，想舒解，卻又不能。不過，困擾的問題，總會有解決的一天，在和其他交流生道別時，其中一名交流生，說我們的表演很棒，副歌的地方唱得很好，和聲也很帶感，我的眼眶泛紅，流下眼淚，那是欣慰的一刻，也是最令我內疚的一刻。



冼愷晴

學到最難忘的事情是團隊合作。出發馬來西亞前，PowerPoint和攤位都是我們十幾個參加者一起一手一腳構思出來的。攤位中的大小事，大至攤位的方向，小至攤位的獎品，都是由我們分工合作所得出來的結果。我的組別是負責做PowerPoint的，我們首先分工選擇自己要做那一個部份，再由每一部份細分至種類。例如交通工具之中，分成的士、小巴、巴士、渡輪等等。如果沒有我們組別的人一起「落手落力」一起完成這份PowerPoint，那麼，這個PowerPoint一定不會如期完成。攤位如是，如果我們少了幾個同學幫我們買攤位的獎品，又或者沒有其他組別的想法，攤位也未必能運作得那麼好。我們分了三組運作攤位，這可以令到攤位不會人手太多，也不會缺乏。這就正正體現到我們之間的合作與溝通。也正是我學到最大的得着——團隊合作。有時候，人人都說，人與人之間相遇是偶然。可是我卻不這麼認為。我認為人與人之間相遇並不是偶然那麼簡單，如果沒有了緣份去邂逅我們這十幾個一起goal飛的參加者，我們也未必會相遇。因此我也學會了珍惜身邊的你們，珍惜出發前組員給我的鼓勵和我們之間的互助，珍惜計劃進行中參加者們的包容，珍惜與這些參加者和Camille姐姐、Andy等的幫助，感恩身邊曾有你們。



蘇鈺瑩

我的成長之旅

以前的我不會為自己去制定什麼目標或者做什麼新的改變，即使知道自己有很多不足需要去改變。但是自從參加了這個計畫之後，我肯去為自己訂立了幾個目標讓自己做出改變，並向周圍的人看到我新的改變。也讓我自己懂得了如果知道了自己的不足，而又不採取相對的措施改變，這樣做很對不起自己，等釀成不好的結果時，就會後悔莫及。雖然在這幾個月裏，自己所訂立的目標有的還沒有達到，但至少我有為自己做出改變和努力不會感到遺憾。

我以前是一個不怎麼會與人相處合作的女孩，因為害怕自己在與人合作時會出現錯誤，或者發生分歧。但是來到Goal飛這個活動後，我被推薦成為了“MFHK”的組長，這對我剛來報到的我有點手足無措，不知道怎麼去與組員溝通。但是之後再參與活動後便漸漸熟絡，我很快就與組員們打成一片，也能遊刃有餘地與組員們商討活動。這樣也令現在的在學校擔任總隊的時候，有了更大的勇氣去管理隊員以及讓隊員們更加能夠去願意執行我所發出的任務。

參加者畢業論文



曾琬晴

這個計畫我真的很喜歡，因為從大家一開始個個都不認識，到了後來都漸漸熟悉，我覺得都是一件很有緣份跟很難得的一件事情。我記得我在面試的時候曾經跟導師們說過我沒有什麼自信心，還有就是想自己壯壯自己的膽，我覺得我在去馬來西亞的時候做到了，因為在天才表演的時候我跟大家一起上台表演了，雖然心情還是很緊張，但是在台下大家都比較熟悉，而且大家都有打氣，很有氣氛，所有我才會完成到我的目標。在camp的時候，一開始分房，我發現我的roommate是講英文的，我就想那我怎麼跟她們溝通，而且也不熟悉。可是慢慢開始相處的時候才發現其實還蠻好相處的，而且就算我不會說的話馬來西亞的朋友也會幫我翻譯，所以整個過程其實還蠻好笑的。但之後其實很令我感動的一個點是我那個組的姊姊——麗君姐，真的很感謝她，也很感謝她很照顧我，所以在機場那天我真的是很不捨得她，所以我來年要多賺錢，之後就要再去檳城一次！我發現，無論做任何事，嘗試都是一件很重要的事，沒有試過又怎麼知道呢？嘗試對於我來說是一個巨大的城牆，我必須擊破它我才能跨越難關。



黃釗琦

活動中的那些朋友

在這個計劃中認識了很多不同的人，一開始在香港的活動中對我們計劃中的人亦沒有很熟，沒有什麼交集，但後來甚至認識到不同國家的朋友，因為在馬來西亞相處的時候…

在馬來西亞的時候，有日本、台灣、柬埔寨及馬來西亞的人，最先相處的是日本的人，雖然和他們溝通不了，但仍覺得他們很可愛，後來在那幾天的宿營中，亦慢慢認識到他們，甚至做朋友，但其實台灣的女孩是我印象最深的，一開始甚至連交集都沒有，但我第一眼就對他們其中一個女孩子很有印象，亦是在宿營中才認識的，後來和他們都成為了朋友，而馬來西亞的朋友當然是我的house family，她和她的姐姐都很好，她的姐姐很健談，亦會和我介紹不同的景點及食物，而我香港的朋友其實一開始只有我一起參加的朋友，但後來在馬來西亞期間的相處啱啱和不同的人也開始玩起來，例如Erica，Christy。

古語有云「讀萬卷書不如行萬里路」，我認為是對的，親身感受比起在書上在你尋找上面找的東西，到更加的實際，更加的令你明白，更加地體驗得到。



黃寶怡

說到心路歷程和得著，我坦言我是冲着那去馬來西亞的七天來的，我對國外實在是太好奇了，幸好，我也完成了我的首次出國之旅，並且也獲益匪淺。雖然我是冲着馬來西亞而來，但我其實有着一直以來想完成的目標，只是沒有好好正視，然而這個計畫給了我一個努力的機會，所以我一開始那種帶着玩的心態變成了認真，很認真的想和大家一起完成目標。老實說，我的目標進行的時候我是遇到很多挫折，在繁忙的每一天堅持拉筋真的很累，但儘管很累，卻有一種充實而安心的感覺充斥着我的心，「嗯！我正在為自己而努力！」這應該也是我一直堅持的動力吧。得着上面基本已經說過了，就是我擴闊了視野跟增長了見識，認識了各國的朋友，更加學到了堅持不懈就是勝利，因為我終於下到一字馬！而在閱讀英文書方面，我很抱歉我還沒完成閱讀四本書的目標，只完成了三本，分別是《Holes》，《Wonder》以及《A girls with a broken wing》。儘管只完成了三本書不過我已經學會了不少單詞，而且我未來也會繼續堅持下去的！我基本也有每天幫媽媽洗碗，有時間會掃地拖地，減輕她的負擔，看見她沒那麼辛勞的臉，我覺得我再辛苦點也是值得。



袁智澄

I'm grateful for myself - Mad Hat

The thought of having a mentor that will help me through my journey is hard to imagine. I didn't see the future that was ahead of me and I thought no one would help me with it either. However, the mentor that I got paired up with changed me, by a lot I mean! It's like, she added wood to the fire that was lit up a little bit in my heart. And I was like a superhero that just realized I'm the chosen one who would save the world. And the "world" I mean is my future. My superpowers are my talents and the knowledge I've gained on my own. By school, and the good people I've met with, a Los the bad one that I've dealt with. Nevertheless, this all couldn't be rushing through my mind if it wasn't for this step-by-step progress that this program so generously gave me. I changed from "Nothing to lose" to "I have too much to give, but this problem can be handled with the help of my mentor and teachers." It's not an overload "too much", it's a beneficial "too much". And here, I learnt the other word: Myself.

參加者畢業論文



袁熙爾

馬來西亞的經歷

我在《一起Goal飛》計劃的整個活動學到了很多東西，例如學會了馬來西亞當地文化的語言，馬來西亞當地的美食，學校，景點等，令我增加更多知識。

第四天，我們在營地吃了早餐，然後上車去馬來西亞的某一個學校，當我入了學校，看見了馬來西亞的學校都很大，然後到了禮堂後，就開始分配寄宿家庭，然後我去到他家的時候，首先我和他一起去了電腦堂，放學後，回到家，然後又去了吃當地的美食，相當美味，然後去了吃當地的榴槤，吃完後去了水庫，然後回家吃了晚餐，然後睡覺。

第五天，他們帶我去了一個高山去玩，然後我們去看了猴子，又去了吃小吃，然後我當時很肚餓，所以他們帶我一起吃很多美食，然後又去了其他地方玩，不過我忘記了在甚麼地方，然後又一天過去了。



鳴謝

感謝各贊助及支持單位，包括Face College醫學美容、Legacy111、羅馬集團、Travel Point及香港青年商會基金給予贊助，您們的支持不但能讓計劃成真、給予青少年很大的鼓勵，還能讓他們知道，只要肯努力爭取，把握機會，得到的不僅僅是生活的所需，而是無限的可能性！

謝謝合作機構紫荊青年商會的參與及付出，讓青年有一個難忘的交流體驗、謝謝支持單位慕光英文書院落力在學校內推廣，更提供場地給我們進行面試及舉辦開幕典禮等等。

謝謝支持單位勞工及福利局兒童發展基金大力支持及推廣，短短幾個星期，已經收到大量申請表。

感謝於是次計劃中有心有力的良師們無私付出，為青少年的目標及夢想一起奮鬥，成為參加者的精神支柱，全因有您們計劃才更完滿。

特別鳴謝是次計劃其中一位良師 – Alfred，製作這本精美場刊，萬分感謝。

最後十分感謝多位出心出力的《一起Goal飛》籌委計劃，計劃由零開始，你們每一位默默努力付出，百忙中仍願意付出很多心機和時間去籌備這個計劃。每一個工作坊，每一個環節都用心做好！因為大家都秉持住為青少年帶來積極正面改變，為他們種下夢想種子的信念，目標一致，讓計劃成真！

希望將來還有大家的支持，讓計劃能越做越好，帶來更大的價值。

《一起Goal飛》籌委會主席

劉燕珍

20-2-2020



排版/美術設計：Alfred But

《一起Goal飛》籌委會成員



主席：劉燕珍 Camille



籌委：黃濤 Carmen



籌委：謝友宗 Benny



籌委：曾榮桑 Andy



籌委：陸紀仁 Kelvin



籌委：賈美詩 Ceci



惠家慈善基金

慈善牌照號碼：91/13822

Facebook page: www.facebook.com/wellfamily

地址：九龍荔枝角長裕街11號定豐中心11樓1110-11室

電話號碼：24410441

傳真號碼：28939889

電郵：info@wellfamily.org

捐款銀行戶口：

滙豐銀行戶口/023-784309-838

(Well Family Charity Foundation Limited)



惠家慈善基金