**家工作营志愿者**

**吉首地区**

**2024年大福康复村春季工作营**

**计**

**划**

**书**

**主办:家工作营志愿者吉首地区**

**时间：2024年1月22日**

|  |
| --- |
| 工作营基本信息 |
| 工作营编号 | JIA-HuN2401-YS(HW&Con) |
| 项目 | 游园会、Party、定向越野、做日历、包饺子、写春联和福字、健康操 |
| 营地地址 | 湖南省益阳市安化县大福镇九瑶村 | 时间 | 2024年01月22日-01月29日 |
| 筹办方 | 家工作营志愿者吉首地区 | 合作方 | 无 |
| 筹备组 | 袁晴、王佳能、樊家雨 | 协调员 | 袁晴 | 电话:18607395535 |
| 参与者 | 吉首地区14人、长沙地区2人、  | 邮箱:airyuanqing@163.com |

**1.背景资料**

**1.1村子的地理位置及环境**

大福位于湖南省益阳市安化县大福镇九瑶村，处于湖南省中北部。村子离大福镇不远，步行约30分钟,前方公路有直达益阳的大巴，从村子到一样火车站乘坐大巴所需时间为2个半小时至3个小时，交通比较便利。

大福是湖南省内条件较好的康复村之一。总共有三栋楼房，最前边的楼房是医疗工作室，每天下午皮防所医生会给有溃疡的村民换药；中间那栋最大的楼房是村民的居住用房。2011年8月村子重新装修，居住用房还包括电视房，已经安上了空调，还有一间专门的棋牌室，洗漱的地方都装上了热水器；最后边那栋连廊小房子是村民的就餐地方，包括一间厨房和一间餐厅。除了村民住房部分，村子前边就是皮防所的办公楼房，平时皮防站还会接待其他病人。

**1.2村民基本情况及健康状况和医疗状况**

**1.2.1人员基本情况**

村中常住村民13人，其中12人为男性，有1名女性年纪20多岁是村民王伯伯的女儿，正在接受治疗。当时去村子的时候有两位村民生病住院了。此外，皮防所还专门雇了一位负责护理和打扫卫生的阿姨。村子中大部分村民身体状况较好，有三位村民脚部有溃疡。年纪最大的村民是蒋伯伯—96岁高龄，但身体比较好，平时还会抽烟。

村民身体状况较好,主要收入来源是政府的补贴，每月300元（用于买菜买饭），此外，每人每月还会有400元的低保收入，这部分钱可以自用于购买零食水果。村民做饭用的是煤气也是政府负责购买，村民养了40只鸡，鸡和鸡饲料也是政府负责购买。

。

**1.2.2精神面貌**

大部分村民平时会待在各自家里，或聚在一起打湖南字牌、打扑克、看电视，天气好的时候也会分别聚坐在走廊处闲聊、晒太阳。但仍有少数村民不打牌、不下棋、很少看电视，这部分村民也不太听得见声音。因为方伯腿不是很方便上二楼电视房看电视，所以方伯在自己一楼的房间购买了一台电视，也会有部分村民聚集在方伯家看电视。村民精神面貌较好，会和营员聊聊家常，了解营员的一些情况，村民会分享自己的生活经历。

**1.2.3医疗状况**

由兰医生负责管理疗养院中村民的基本医疗，并教会村民一些根据自身状况制定的护理措施，每周一会根据杜叔的要求采购物资食材进村；村中还有一个可进行基本医疗、护理操作的姚阿姨；村中每人有5000元/年的药钱；住院医疗费用基本全免。老人大部分都有高血压，高血糖，结石或其他老年疾病。村中的药物统一由姚阿姨去县城购买和发放。

**1.3与附近村落关系及外界的联系**

皮防所的办公楼和居民住所与康复者的住房靠得很近，村中有常住医生，皮防所医生在节假日还会与村民一起聚餐。村子与附近自然村距离近，村民会去附近自然村和其他自然村村民交谈。村民与自然村村民关系较好，还有两位村民与附近自然村村民已经结婚。村民会不定期赶集，一般是乘坐客车去大福镇上赶集。

**2.需求**

**2.1精神需求**

2.1.1

2.1.2村中的村民一日两餐都是吃食堂做的大锅饭，基本上是一个菜加上腌菜，少数村民会自己做一些菜，但是会做一次吃好几餐，日常的饮食单一，不利于健康。

2.1.3村中村民数量较多，没有迅速认识每一户村民的方法，外界其他人也不方便了解村民。

2.1.4村中3栋住房的桂花树常年没有修剪，枝条长得很密，压得很低，杜叔表示需要修剪但是抬高剪不到，也不知道怎么修剪。

**2.2精神需求**

2.2.1考察时发现村民对于往期工作营制作的留言本以及营员的照片保存地很好，会开心的向我们介绍，还经常谈及以前开营的趣事，

2.2.2除了杜叔和刘叔种了一些玉米和蔬菜，其他的村民生活很单调，日常的娱乐方式只有看电视，串门，打牌，一些腿脚和视力不好的村民则只能聊天，并且会和我们聊到往期营party和玩游戏的项目，表示很热闹，很开心。

2.2.3村民会想念之前的营员，但是家中并没有照片以及联系方式之类的东西，思念之情没有寄托的载体。

2.2.4村民大都比较喜爱看电影和电视剧，但是有些腿脚不便和视力不好的村民不会去到娱乐房看电视。

**3.目标**

3.1将两处垃圾清理干净，让以后村中的垃圾能合理投放和焚烧

3.2将桂花树进行修剪。

3.3让村名品尝我们做的一些美食，并养成均衡饮食的意识

3.4在营中丰富村名的娱乐生活，带来快乐

3.5陪伴村民，加深志愿者和村民之间的情感。

**4.2项目**

**4.2.1清理垃圾**

7月16号上午清理垃圾，提前将营员分成2组，每组8人，每人分发一双手套，草帽。第一组处理三栋屋房后烟草地旁坡上的垃圾，先由两人砍掉垃圾周围的杂草，然后营员用火钳捡垃圾放入水泥桶中，运至垃圾池旁。第二组清理垃圾池，3人用锄头，洋镐，铲子铲出垃圾池的土和垃圾，3人用火钳分拣垃圾池和第一组运送过来的垃圾，将可燃烧垃圾与不可燃烧垃圾分开，2人用斗车将不可燃烧垃圾运至营房前空地处。垃圾池清理干净后将所有可燃烧垃圾放入垃圾池焚烧。

注意事项：注意安全；不踩踏村民作物；合理使用工具

工具：锄头1把，铲子2把，手套18双，草帽18个，洋镐2把，水泥桶4个，柴刀2把，火钳7个，斗车1个

**4.2.2美食节**

7月16号下午开展美食节，提前将营员分为三组，（第一组6人，第二组5人，第三组5人）第1组制作冰粉，在早上准备好开水放凉，提前1小时（中午13：00）左右泡好石灰水，项目开始后分三个盆用纱布包好冰粉籽，把冰粉子放入纯净水中揉搓，粘稠后加入适量石灰水，用保鲜膜覆盖盆口，放食堂冰箱冷藏一小时后取出加小料。第2组制作南瓜饼，先将南瓜去皮切成小块，放到笼屉里蒸熟后取出压成南瓜泥，放入适量白糖。加入糯米粉，揉成光滑面团。揪小块按压成饼状，锅中到少量油，南瓜饼放入油锅煎，多翻面煎至两面金黄鼓起来。第3组制作绿豆糕前一晚将绿豆泡水一夜脱皮，项目开始，将绿豆清洗干净，用笼屉蒸熟，蒸至一捏就烂，然后取出来放到大碗里捣成泥，加入炼乳和黄油，搅拌均匀，揉成一团，揪一小块捏成椭圆状（如果面团散开，加入牛奶搅拌后再揉成一团，揪小块捏成椭圆状）然后用模具压成绿豆糕。

注意事项：注意安全；及时打扫卫生。

工具：冰粉籽250g，保鲜膜1卷，南瓜3500g，白糖400g，糯米粉4kg，绿豆750g，炼乳180g，黄油120g,牛奶1瓶250g，不锈钢盆5个，笼屉1个，绿豆糕模具.

**4.2.3游园会**

7月17日上午进行游园会，提前招募3人为摊主，告知并让摊主熟悉游戏规则，将人员分为4组，（第一组3人，第二组3人，第三组3人，第四组4人），鼓动营员邀请老人到食堂玩击鼓传花，一人用手机播放音乐随机暂停，其他参与者传递花束，音乐停止时花束在谁手中，就由这个人表演一个节目。游戏预计30分钟。游戏后每组邀请3位老人组成一队。组队前，每组分发不同颜色的彩带，与老人组队成功后，在老人手臂上绑上彩带，然后开始游戏，一楼设有吹乒乓球，打保龄球，二楼设有吹乒乓球，每个参与者在同种游戏上有三次游戏机会，成绩取最优成绩，吹乒乓球桌有一列盛满水的五个杯子，参赛者站在一列水杯的一端吹动小球，掉出水杯即为失败，小球最后到达第几个水杯就记几分。打保龄球时，场上共有5个瓶子，参赛者甩出球砸倒几个瓶子记为几分。由摊主负责积分发放，积分用贴纸代替，最后小组成员成绩累加，以小组形式用积分换取相应奖品，每10积分换取一盒牛奶或一小份水果。第一组换完一个奖品后，第二组换，依次轮流循环换取。

注意事项：注意老人状态；注意组内合作

工具：花束1个，彩带4卷，瓶子10个，乒乓球4个，牛奶24盒，水果若干

**4.2.4看电影**

 PT在进村前先选择一部情节易懂，能让老人和营员产生共鸣的影片，时长不超过两个半小时，并提前观看影片，对影片有所了解。在17号下午两点至两点半进行布置场地（4人），场地布置包括投影、布置桌椅、摆放一些瓜子等，同时其他人去邀请老人来到2楼会议室进行看电影；预计2:30开始观看，过程中村民和志愿者之间可以互相讨论一些剧情，在电影结束后，家政可以鼓励大家发表一些关于影片的体会和感想，也可以就一些情节进行讨论，也鼓励村民发言，让看电影的氛围更好。

 注意事项：提前下载好影片以免村中信号不好；注意老人状态，必要时与老人交谈。

 工具：排插1个，电脑1台（包括充电器鼠标），投影仪1个，瓜子4斤

**4.2.5制作门牌**

7月18号，根据老人日常聚集习惯，把老人分为四组，每组分配3-4名营员，带上木板和彩笔去往老人聚集处，和老人一起制作门牌，先用黑色笔写上老人的名字，再用刻刀刻出痕迹，最后再用黑色笔上色，在木板上侧钉上螺丝拴上麻绳即可。和老人一起做手工目的陪伴老人，也给老人留下制作门牌的美好回忆，也方便之后的家访。

注意事项：时刻关注老人的参与，多与老人交流沟通。写名字要用黑色笔写，切忌红色字体。

工具：木板8块、螺丝刀4把、螺丝20根、小锯子1把、锤子1把、钢钉15根、麻绳一卷、剪刀4把、水彩笔2盒。

**4.2.6定向越野**

7月18日下午进行定向越野，提前招募3人为组委会，在项目开始前完成藏匿与编谜题的活动并可以提示藏匿地点，组委会同时需要充当裁判。将其余13人分为3组（第一组4人、第二组4人、第三组4人），每组去裁判处选点，裁判给出谜题，小组通过谜题去寻找藏匿的任务，找到后完成任务，完成任务后到裁判处记分，在项目时间结束后，得分高的组获胜。

注意事项：注意安全；任务主要是老人与营员、营员与营员互动完成；注意组内合作。

工具：卡纸若干，笔

**4.2.7修剪树枝**

7月19日上午5人出村采购大聚餐物资，余6人负责将村中3栋的两棵桂花树进行修剪，将多余的枝条修剪掉，把桂花树修成更加美观的圆形，另外5人打扫整个村子中水泥硬化部分路面的垃圾和落叶，放在垃圾池后续进行焚烧。

工具：修枝钳2个，梯子1把，扫把3把，灰斗2个。

**4.2.8相册与文化墙制作**

相册制作：7月19日下午进行，前一晚例会按门牌制作的分组分好营员，19日上午去永顺县城采购大聚餐物资时打印照片，（照片来源：往期营营员、项目以及本期营相册照片），下午各组带上牛皮卡纸，卡环和照片和老人制作照片。和老人做相册，目的帮老人回忆起曾经的营员和一起做过的点点滴滴，留下美好回忆。

文化墙制作：相册先制作完的营员可以到村中空白墙处先开始文化墙制作，用颜料画上图画，写上本期营的日期以及装饰。目的美化村子，增添更多色彩，留下工作营的痕迹，给老人留下纪念。

注意事项：项目过程中注意和老人交谈，可以一边制作一边给老人看往期营员照片，回忆曾经工作营。

工具：牛皮卡纸，卡环14个，彩笔两盒，颜料，画笔，大卡纸。

**4.2.9 Party**

 在营前由家政收集大家的节目表，鼓励大家提前排练，也可以利用在营中的空余时间排练。在party前1天招募两名主持人并让他们串好台词。7月20日上午8：30安排5人开始布置场地，摆好零食和桌椅，预计9:30布置完毕，30分钟调试好设备和彩排，准备期间其他人可以自由排练或家访，11人邀请老人入座。10:00 Party正式开始，预计11:30结束，送老人回房间并收拾场地。

 注意事项：1.Party之前提醒营员利用空余时间排练。

2.表演过程中注意老人状态，必要时给老人解说。

3.Party结束后分配好任务可以自由家访

4.注意厨房大厨做饭时间。

**4.2.10大聚餐**

7月19日上午派遣5人（含家政）去往永顺县城购买大聚餐所需食材，具体食材种类和量由家政在前一天决定，一共8个菜（初步定为鸡鸭鱼肉，两个素菜，猪肉丸子，麻婆豆腐），20日中午即可开始大聚餐的食材准备，5人洗菜，5人切菜，6人炒菜，16：30-16:50可以开始准备场地，预计16:40饭菜准备完毕，开始邀请老人和上菜，17:00开始吃饭，预计18:30用餐完毕，送老人回到房间，收拾并清洗好桌椅碗筷。

注意事项：

1.在吃饭过程中时刻关注到老人情况。

2.在吃饭之前做完分配好的任务可以自由家访。

3.适度饮酒，避免喝醉影响例会。

**5.项目时间安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **上午** | **下午** | **晚上** |
| 7.15 | 集合进村 | 例会&娱乐 |
| 7.16 | 清理垃圾 | 美食节 | 例会&娱乐 |
| 7.17 | 游园会 | 看电影 | 例会&娱乐 |
| 7.18 | 做门牌 | 定向越野 | 例会&娱乐 |
| 7.19 | 修剪树枝 | 做相册 | 例会&娱乐 |
| 7.20 | Party | 大聚餐 | 例会&娱乐 |
| 7.21 | 出村 | 解散 |

**6.作息时间安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **时间** | **安排** |
| 7：00—7：20 | 起床&洗漱 |
| 7：20—7：40 | 晨练 |
| 7：40—8：10 | 早餐 |
| 8：10—12：00 | 项目安排 |
| 12：00—14：00 | 中餐&午休 |
| 14：00—17：30 | 项目安排 |
| 17：30—20：00 | 晚餐&自由家访 |
| 20：00—22：00 | 例会&娱乐 |
| 22：30—24：00 | 夜聊 |

**7.财务**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 种类 | 项目 | 数量 | 单价（元） | 规格 | 总计（元） | 备注 |
| 家政 | 彩色卡纸 | 3 | 8.00 | 包 | 24.00 |  |
| 木板 | 7 | 3.00 | 20\*30cm | 21.00 |  |
| 尖头刻刀 | 8 | 2.50 | 元/把 | 20.00 |  |
| 彩色水笔 | 2 | 15.00 | 元/盒 | 30.00 |  |
| 五子棋 | 2 | 9.00 | 元/张 | 18.00 |  |
| 照片 | 240 | 1.50 | 元/副 | 360.00 |  |
| 乒乓球 | 3 | 1.00 | 元/个 | 3.00 |  |
| 水果 | - | - | 元/斤 | 50.00 |  |
| 小计 | 534.00 | 向地区申请 |
| 工程 | 草帽 | 5 | 3.00 | 元/顶 | 15.00 |  |
| 圆铲 | 2 | 15.00 | 元/把 | 30.00 |  |
| 手套 | 4 | 2.00 | 元/双 | 8.00 |  |
| 小计 | 53.00 | 向地区申请 |
| 营费 | 零食费 | 18 | 10.00 | 元/人 | 180.00 |  |
| 交通费 | 18 | 115.00 | 元/人 | 2070.00 |  |
| 保险费 | 18 | 10.52 | 元/人 | 189.36 |  |
| 工作牌和小册子 | 18 | 6.00 | 元/人 | 108.00 |  |
| 生活费 | 18 | 10.00 | 元/人 | 180.00 |  |
| 营服 | 18 | 40.00 | 元/人 | 720.00 |  |
| 伙食费 | 18 | 74.34 | 元/人 | 1338.12 |  |
| 物资保养费 | 18 | 5.00 | 元/人 | 90.00 |  |
| 不可预计 | 18 | 13.04 | 元/人 | 234.72 | 5% |
| 小计 | 5119.21 | 营员自费 |
| 考察 | 物资保养费 | 3 | 3.00 | 元/人 | 9.00 |  |
| 交通 | 6 | 50 | 元/趟 | 300.00 | 永顺 吉首 |
| 3 | 20.00 | 元/趟 | 60.00 | 永顺至疗养院 |
| 3 | 7.00 | 元/趟 | 21.00 | 泽树至永顺 |
| 保险 | 3 | 1.14 | 元/人 | 3.42 |  |
| 小计 | 393.42 | 307.54元向地区申请 |
| 总计 | 6091.63 |  |

**财务说明:本次工作营一共6091。63元。**

**向地区申请元，其中886.54用于家政项目。营员承担5119.21元，人均营费284.40元。**

**8.风险评估及应对措施**

问题：开营期间下雨对清理垃圾的一些准备的开展难以进行。

应对：1.合理地将项目进行调换，如将第二天的游园会和清理垃圾进行互换。

**9.后期评估与反馈**

**9.1营员感想以及建议：**我们会收集营员的感想和建议，总结出本期工作营的优点与缺点，给下次开营做出借鉴。

**9.2营后报告分享总结：**我们会对本次工作营的得失进行总结，和营员们沟通分享营地的信息，并在结营后一个月内上交JIA办公室。

**9.3补充更新村子信息：**每次工作营之后，村子都会有变化，我们将及时对资料进行补充更新，方便以后开营的人有最新的参考。

**感谢您在百忙之中抽空阅读我们的计划书，期望得到您的宝贵意见和建议！**

 **2023年7月永顺疗养院夏季工作营筹备组**

 **2023年6月17日**