



勇氣！ 改變的門匙



WECYCLE 3
改變社輪
單車導賞員及義工訓練計劃

主辦機構：



路德會青欣中心
香港路德會社會服務處
Cheer Lutheran Centre
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



整全成長 I-WELL
發展中心
INTEGRATED CENTRE FOR WELLBEING
DEDICATED TO 致力於研究與發展
RESEARCH AND DEVELOPMENT

本計劃由禁毒基金贊助：





只有知道為何而活的人，
才能承受任何生活的問題

弗里德里希·威廉·尼采
Friedrich Wilhelm Nietzsche



考慮一千次，不如去做一次！
猶豫一萬次，不如實踐一次！



序



香港路德會社會服務處
行政總裁
雷慧靈,JP

早在2014年初，路德會青欣中心在香港路德會社會服務處的VMV創新服務的氛圍下開始了WeCycle單車導賞員訓練計劃。不經不覺計劃已舉辦到第三期了，同時亦代表著這計劃在過往多年內為戒毒人士提供了正面及健康的運動平台。

本處過往多年積極鼓勵同事作多方面的嘗試，因此計劃亦由最初的導賞員訓練擴展至義工團隊，積極為當區服務。與此同時更在這幾年間加入信仰元素，希望再一次透過戒毒過來人的力量，為社區及受助者注入盼望的種子，在戒毒路上能互相守望與支持。為此再次感謝禁毒基金多年來對本處及WeCycle計劃的撥款及肯定。

「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。」（約翰福音 15:5）



香港路德會社會服務處
服務總監
吳雪琴

路德會青欣中心WeCycle「改變」系列，由「改變之輪」，「改變輪舍」走到今日的「改變社輪」已有7年時間。當初構思此計劃時，只因為北區的特殊地理環境優勢，希望藉此優勢配合單車導賞以協助戒毒人士走出社區，踏入康復之路。有關計劃在一班熱心的同路人及社工同事的推動下，不斷加入新元素，包括到北區一些偏遠村落探訪有需要家庭，為他們送上日常所需用品；由戒毒康復者組成單車義工隊到不同的村落為長者提供義剪服務；與香港教育大學合作以實證為本探討相關工作手法的戒毒成效等。計劃最成功之處是能讓一班戒毒者從「求助者」角色轉化成「助人者」，讓他們建立新的身份，為人生找到新的意義。

衷心寄望WeCycle團隊未來繼續深入社群，為社區服務，讓更多社會人士以積極正面的態度認識我們的戒毒康復者。



路德會青欣中心
中心主任
袁麗珊

「一起走的那些路」

今年是WeCycle的第七年了。

WeCycle隊員雖來自五湖四海，但一同參加訓練，互相學習，成長改變，隊員更積極地參與多項活動與比賽，如香港單車節、龍舟比賽、地壺比賽、TC36兩日一夜的行山旅程及台灣抗毒單車交流團等，從磨鍊中建立彼此信任與默契。

而過去三年，我們經歷了社會運動、2019冠狀病毒疫情。在這艱難時刻，同事默默緊守崗位，關顧同行，除了電話交流外，更手寫心意卡，將祝福寄到隊員家中，為他們在冬日下加添暖意；同事和義工未忘社區內的長者、殘疾人士，親自送贈防疫用品包，以紓解他們物資短缺的困境；隊員更一直未有鬆懈，在戒毒路途上努力持守！在配合防疫措施下，WeCycle夥拍輪椅團體舉行了一場不一樣的單車導賞團，雙方均有真摯的交流和分享，啟發更多的可能性。

這些年來，WeCycle從不單打獨鬥，背後有很多人一路支持著、鼓勵著我們，現也藉此機會感謝協作單位、公眾人士、隊員們、以及機構同事的參與和配合。願WeCycle成為夜裡的光，照亮他人，更祝隊員友誼長存，成彼此的伴。

最後，以一句節錄於散文集的句子作結，
「不祝你永遠正面或快樂，只願你不害怕黑暗或寧靜，在夜晚懂得和自己相處，在夢裡還有下一個願望。」

輔中有道，是之為輔導，把上帝的道用在你的輔導當中



「雖然我失去轉身的 ability，
但我有堅持下去的毅力，
你既然有重生的能力，
就讓它成為你改變的動力。」



STOP
停止

STOP
停止



我是轆仔，忘了從甚麼時候開始，
我與這頭黑色大怪獸形影不離，
身邊的所有漸漸離我越來越遠，
同時，身上的掙扎亦漸漸越來越多。

慢慢地，
這頭黑色大怪獸更阻擋著我與光的相遇。





我總是很努力擺脫它，
但好像怎樣也離不開它的視線。
儘管只有我一人的家，也想盡辦法分散注意，
我只希望能忘記它的存在。



喵!

甚麼事呢?
好痕呢!



哦!
是單車導賞團.....?



鏡頭裡的風景很漂亮，
也令我.....
唉.....



回憶起過往迷失的日子，
我遺忘了很多事；
也遺忘了很多事；
更遺忘了曾經多熱愛的興趣，

或許，勇氣好像已經離我很遠了；

或許，我需要一些改變？！



在社工的鼓勵下，我鼓起勇氣參加人生中第一次的單車導賞團。
我跟著他們沿著單車徑由城市踩到鄉郊，經過了河流和濕地，
周圍的景色也很美好，令我想起自己有多久沒有抬頭看看四周。





累了，我稍停下來，
我抬頭看著遼闊的藍天，感到陽光照射的溫暖，
頓時發現，
光，原來從沒有離開我，一直也沒有。



「喂！轆仔！仲企喺度做咩呀？
唔好再自己一個人喇，俾個機會我地同你一齊行啦！」



那次參與單車導賞團的經歷，
讓我感到不再孤單。
我真的很想加入這團隊，
於是接受了各種專業的訓練，
希望成為一位出色的導賞員，發揮所長。





終於，完成為期三個月的訓練課程，
終於，可以穿起這我夢寐以求的黃色戰衣，
終於，人生再次有一些並肩作戰的隊友互相扶持。





第一次帶領導賞；
第一次在群眾中說話；
第一次收到別人的讚賞；
再一次鼓起勇氣實踐很多的第一次。



「感謝天父，阿們！」



第一次做義剪服務；
第一次幫公公婆婆剪頭髮；
第一次與隊友合作為大家帶來歡樂，

原來，幫助別人的感覺很踏實；
原來，被公公婆婆圍著轉的感覺是多那麼的快樂。

第一次嘗了一碗充滿人情味的豆腐花，
還有很多的第一次都在這裡發生。

原來勇氣真的可以帶來不同的改變。





第一次坐飛機踏足世界的另一遍土地，
我又緊張又期待，
而身旁的隊友們說只要能堅持到底，
必定會看到更多美麗的風景。

第一次靜靜地看著汪汪的大海；
第一次感受著生命的流動。

對！這就是生命再次的轉動，
並且，永不止息……



計劃同工分享



路德會青欣中心
副主任/計劃主管
張栢淳

大家好，我是栢Sir，時光飛逝，轉眼間已經過了七個年頭，我亦由當初的社工小夥子變成了現在為人父親與丈夫。感謝主讓我有機會在WeCycle這個大家庭服侍當中的每一位。回想過去，我經常思想著不是我有甚麼能力給予大家，其實是你們每位教曉我如何當一名領袖，感恩在我生命中能遇上WeCycle，是我的福氣，更是上帝無盡的恩典。

堅持到底，必有嘢睇！
我想，這不單是一個口號，
更是代表著這世代的精神。

「使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代作神無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來。」(腓立比書 2:15-16)



路德會青欣中心
WeCycle 計劃
註冊社工
梁金燕

在WeCycle的大家庭很開心見證到戒毒過來人義工的轉變，成功發揮自己的能力去幫助社區上有需要的人，從「求助者」成為「助人者」，這個身份就由一架單車、一把剪刀、一盒玩具及一個人開始。而同工的得著就是確定人改變的可能性，相信你只要肯踏出一步，你就會比人多走一步。



路德會青欣中心
WeCycle 計劃
活動幹事
陳雪瑩

還記得當初加入這個團隊時的片段，記憶猶新，在這裏踏入第五年了，WeCycle就像一個小社區，在這裏互相的學習，每位隊友都因經歷而成長了，祝福WeCycle可以繼續生命影響生命，勿忘初衷，盛載更多不一樣的人生！

堅持不一定成功，放棄就一定失敗

合作及支持團體分享



香港教育大學
整全成長發展中心副總監，
特殊教育與輔導學系教授（臨床）
梁智熊

早於2017年，路德會不同部門到香港教育大學整全成長發展中心參觀。當中我們分享了如何應用最新研究科技於不同領域中。青欣中心暉sir、栢sir等詢問能否應用到單車導賞戒毒工作中。於是我們開始設計利用眼球追蹤了解參加者在開始參與至約一年三個月後對毒品心癮研究。研究結果相當有趣及提供未來進一步研究基礎。由於是首次應用眼球追蹤測試戒毒者心癮，研究除了在國際會議發表外，並獲得2021年瑞士日內瓦國際發明展銀獎。



香港教育大學
整全成長發展中心
高級研究助理
周澤祺

時光飛逝，香港教育大學整全成長發展中心已經與路德會青欣中心合作超過三年了。回想起三年前，當時仍是新入職研究助理的我剛剛加入教大，第一個主力負責的項目就是WeCycle。由計劃一開始，參與設計各項眼球追蹤測試的程式，到逐一接觸WeCycle手足收集研究數據，再到研究成果的發佈和應用。過程中除了欣賞路德會同工們的付出和努力外，更加佩服「過來人」戒毒人士們的堅持，令我見證到戒毒這條路絕對不容易走。日後雖然未必能夠參與計劃的推行，但仍衷心希望WeCycle能夠延續下去，令更加多同路人加入WeCycle。路雖然難走，但WeCycle團隊會陪你一起走。

隱性心理測驗知多啲

香港教育大學整全成長發展中心作為項目的合作機構，協助檢視訓練計劃的成效。研究團隊應用了三個隱性心理測驗配合眼球追蹤，測試參加者的反應時間和注意力偏誤，從而推測出成癮問題的嚴重程度。研究分為三階段，第一階段成功發現吸毒者與戒毒者測試結果有顯著差異。第二及第三階段進一步檢視訓練計劃的長遠成效，結果發現WeCycle計劃能夠長遠協助戒毒者維持較低的心癮。



形動單車
主教練
陳政垣

大家好，我是形動單車的Fasi Sir。不經不覺，WeCycle已由2014年開始至今舉辦合共3期及7屆的單車導賞員訓練課程。雖然大家都面對新冠肺炎的挑戰，但看見不少學員在培訓後，即使在困難的時間，仍能積極面對。看見各位學員除了擔任單車導賞員外，更積極參加不同的活動為社會服務，出心出力。我更留意到很多學員個人生活習慣上有著非常大的轉變，在單車導賞團時間以外都會自己積極踩單車，建立個人興趣。WeCycle正好體現，只要有心，前路是由自己創造和改變。不論過去的生活有幾複雜，一樣可以積極面對。希望WeCycle可以一路繼續為更多人帶來改變，繼續發光發熱。



香港聖約翰救傷隊
港島西總區一聯隊主管
高級監督
梁國威

透過了三次參加WeCycle的單車導賞活動，得到你們沿途的專業講解及細心照顧，在分享環節中你們毫無保留地道出自己的過去，以及如何再重新建立自己，回歸正途。令我深深感受到WeCycle一眾成員都是認真及勇敢的人，能夠在艱難環境下嘗試改變自己生命，展開健康新生活。

寄語大家：生命是一場努力活出來的燦爛。

合作及支持團體分享



亞洲運動及
體適能專業學院
客席講師
林敬良

大家好，我是亞洲運動及體適能專業學院Allen Sir，感謝WeCycle單車團隊的邀請在當中分享點滴。回想起在擔任WeCycle計劃中體適能導師已有三年之久，感謝學院AASFP讓我有機會可以做一件很有意義的事情。

WeCycle一個充滿正能量及助人自助的團體。我在這裡除了分享正確的健身知識之餘亦希望可以傳播運動令人堅持的正面訊息！

在過往的三年裏面認識到很多隊員，亦見過好多成功的個案！真的令人很鼓舞，曾經有一個過來人提及我是他的偶像！其實他才是我心目中的偶像。

當我看到他的訪問真的令我很感動！由最初曾經行差踏錯到後來為了家人而重回正軌，當中的堅持是非常令人敬佩及值得尊敬的。

希望WeCycle堅持到底的精神可以一直一直延續下去幫助更多同路人！繼續以生命影響生命！



海濱文化導賞會
創會前主席
吳力波

栢Sir唔化學、好堅，我話佢好識搞化學反應啫。

單車運動強化體能有助戒毒，人人都明，諗到加埋導賞員身份強化自信，就係自我形象的化學反應。作為2014年開始的合作夥伴，見證著WeCycle的化學反應越來越旺盛，越來越多元。原來，加入剪髮，又強化了助人之心以助己；加入腦玩童，嬉戲變左對社會的回饋。

WeCycle 一浪一浪的良性循環，化學反應得好，很好！



新香港髮型協會
會長
葉維邦

WeCycle是一個充滿正能量的團隊，隊員從訓練到實習，期間無懼困難，接受重重挑戰，絕對是一個珍貴的成長體驗，更是每位學員無比決心的一個證明。

在2019冠狀病毒出現期間，Wecycle在防疫措施下進行培訓，而且疫情使每位學員更加目標明確，彼此堅守服務大眾的信念，努力克服美髮技術上的每個鍛煉，以充滿歡樂及認真的態度完成訓練，並在最後一堂真人實習中自信展現自己的學習成果，為邀請蒞臨的親人及朋友帶來無比的感動，這就是WeCycle每位學員勇於成長的魅力，更是「義剪」能帶來的改變。

由零開始，到能用自己雙手給人帶來漂亮的髮型，感染身邊每一個人，創造無數觸動人心的時刻，其滿足感絕不能用金錢衡量。我衷心希望「義剪課程」能繼續帶給WeCycle每位學員人生的另一個新開始，祝願各位學員加油，期望與你們一起並肩作戰。



香港路德會社會服務處
長者中心組
腦玩童俱樂部
負責社工
郭綺薇

大家好，我是郭姑娘，有幸與WeCycle團隊合作了三次「腦玩童俱樂部認證指導員培訓課程」，腦海裡仍滿是參加者一時嘻嘻哈哈，一時緊張認真的畫面；他們由最初的一臉茫然，戰戰兢兢，漸漸變得有自信和積極。見到他們不停參與各項的義工訓練及服務，相信一路以來，有很多內心的疑問與掙扎。但今天走過了，開始改變了，見到陽光了；我很榮幸能參與其中，他們的勇敢和堅忍也正在影響我的生命；真的，生命有take 2，願彼此同行，加油。



基督教香港信義會
靈合長者健康中心
中心主任
魏琦

路德會青欣中心WeCycle義工隊為本中心重要的合作伙伴，多年來為古洞鄉郊長者提供各類型的社康活動，其中包括義剪服務，腦玩童健腦活動，健康檢查等。青欣中心所培訓的義工帶著一股獨特的氣質：有拼勁，毅力，團隊精神，愛玩，能吃，親切，自然帶出歡樂的氣氛給老人家！傳昇是青欣中心派予本中心的長期義工，這一年以來每星期不間斷為中心提供送飯服務，送飯過程中傳昇能夠掌握每位長者的特性，按他們的需要提示中心職員作出不同程度的支援。在此我們要多謝路德會青欣中心，他們不但燃點起一班同路人找到方向，而且更推動他們走入社區，服務有需要的人士，鼓勵他們勇敢開展人生的新一頁。

當你真心渴望某種事情，整個宇宙都會聯合起來協助你完成



歷屆隊員及義工生命見證分享



Terry

大家好，我叫Terry。回想起，原來自己參與了WeCycle已有一段很長的日子。在這些日子中我發現WeCycle經常會舉辦不同的興趣小組，讓學員能選擇自己有興趣的項目去參加。學員在學習的過程中，除了可以學到知識和技能外，更學會了堅持、合作及溝通技巧。另外，某些課程或小組更會有認可證書，學員除了學到一技之長，更能提升自信心及競爭力。以上種種元素，我相信就是為甚麼WeCycle這麼多年來，還有那麼多學員留在團隊中的原因。祝福大家，戒毒是一生的功課。

影峰

光陰似箭，不知不覺已經在單車導賞團四個多年頭，當日渾渾噩噩的加入了WeCycle單車導賞員訓練計劃，開始接受一連串訓練，學習成為一個做事有準備並且懂得與團隊合作的人，好感恩的是更加在此認識了一班戰友，互相扶持彼此同行，大家都有一個共同目標，就係遠離毒品走向更美好人生，雖然結咗婚之後少咗參與，但係感恩的是，在後來有機會帶領一班年青人去參與單車導賞，見到新的一班導賞員，過去種種訓練出隊的回憶頓時湧上心頭，亦都成為一種繼續堅持戒毒路的動力。



碧琳

大家好，我是2015年第二屆單車導賞員，我叫碧琳，回想當初在戒毒村裏參加WeCycle訓練到帶團至今已經六年了，當中有感動的淚水，有奮鬥的汗水。好多謝路德會青欣中心社工們和朋輩輔導員委身服侍，特別是雷姑娘、暉Sir、栢Sir、金燕及每一個朋輩輔導員，每次回來都看見你們關懷的眼神，欣賞大家的笑容，令我好似「回家」一樣。過去這三年，我都努力投入工作，踩單車要「毅力」，帶團要有「耐性」和「愛心」，這一切我都會記在心，在工作和家庭上活出來，盼望WeCycle改變之輪繼續為主發熱發光，幫助更多過來人，讓大家在戒毒路上不會孤單，企得更穩，各位弟兄姊妹，加油。



Ben

唔知大家信唔信奇蹟？我想同大家講，今日我能夠穿起WeCycle的黃金戰衣，已經係一個奇蹟。我係Ben，三年前未參加WeCycle，我係一個討厭踩單車同去新界嘅人。參加WeCycle，完全係由一個承諾開始。心理學家成日同我講，從來跳出comfort zone唔係一件容易嘅事，但跳出咗之後就會發現原來自己嘅能力遠比自己想像中大。於是，我硬著頭皮去參加WeCycle第五期導賞員訓練班。起初我的確多次諗過放棄，但係WeCycle就係有一種神奇嘅力量令我留低，並且令我人生開始不一樣。睇團隊入面我學識欣賞別人嘅長處，而且仲燃點返我遺忘咗好耐嘅合作精神，同埋讓我知道同行嘅重要性。下刪三千字……呢三年WeCycle的確廣闊咗我嘅人生，我亦感恩呢個團隊帶比我嘅所有。我好慶幸三年前冇比自己嘅「舊我」影響而離開呢個咁優秀嘅團隊。最後我好想同大家分享一句說話：我們不能控制自己生命的長度，但我們絕對可以控制自己生命的闊度。



傳昇

大家好，我叫傳昇，我是路德會青欣中心WeCycle-腦玩童指導員。我想說的是在這個服務我得到最大的是開心和滿足感，能夠與一班長者一起玩，我看見的是真誠的一面，從開始到結束，大家都很投入，感恩可以在這個團隊中服務，謝謝。



詠詩

我已經加入了Wecycle將近2年，從起初的慢熱，難以投入當中活動，到後來感受到身邊同僚和栢sir的支持及鼓勵。感恩我有幸加入Wecycle這個大家庭。它就像一家人一樣，看顧著我們每人，教導我們跳出自己的舒適區，翻開人生新的一頁。



英明

不經不覺，在WeCycle已經第六個年頭了，作為一個生命的循環，在這裡讓我認識到更多，看得亦比從前更遠。能讓我體會的，並不是我踩單車踩得比別人快，也不是我的導賞技巧有那麼的純熟，而是在我每一次的旅途，也讓我認識自己多一點，重複的路途，也讓我看透多一點，期待往後能再走遠，邁向積極人生。



Cherie

「因著嘗試，迎來獲得」
大家好，我叫Cherie，當我第一次參與義剪訓練課程時，我還記得我的第一個感覺是無奈、埋怨、不高興、尷尬和冷眼相待。
無奈和埋怨的是甚麼？是每當下班後這麼疲累，為何我不能第一時間回家與孩子吃晚飯，仍然要出席課程？我真的很想回家休息和陪小孩玩。不高興和尷尬的是甚麼？是在課程中遇上年輕時吸毒的舊朋友，我隨即顯露了尷尬的樣子與他打招呼，我已戒毒20年了，我亦不是復吸者，我不高興地問自己，為甚麼我要和這一班人在這裡？原因是要支持我的丈夫，他是復吸者，正因為丈夫復吸，我作為太太或過來人的角色，要與他同行和支持他。在課程的過程中，我都是用冷眼相待的態度對待其他學員，因為我覺得自己不再是吸毒者和身邊再沒有朋友是吸毒，同時亦察覺到自己標籤了他們和包括自己的丈夫。每次上堂也是出現以上的感覺，一點也不好過，只想盡快完成課程，而其他他人或事就與我無關似的。直到有一次接受了社工栢Sir的邀請，向長者派發福袋的義工工作，沒想到參與做義工的人就是和我一起上義剪課程的學員，在做義工過程中，我們要為長者做一些小手工，做了一大個早上，這時我脖子也感到酸痛，我也要休息一會兒，這期間，我望着他們，他們很細心和很有耐性不斷做眼前的小手工，看到他們有點倦意，他們也只是伸展一下脖子和雙手，仍然默默地堅持要完成，沒有一句微言。我漸漸看到他們散發著不同的特質，直到下午，我們騎著單車出發向長者派福袋。很少騎單車的我，必定是最慢的一個。他們沒有介意我慢，還在路上帶領著我，給我鼓勵，在途中，我單車壞了，其中一名隊友突然停下來，主動上前為我維修單車，由這開始，我開始欣賞他們的每一個，這班人竟然有這樣的愛，有這樣的細心和堅持，真的很難得，這是最意想不到的地方，亦是我看到很有力量的團隊。做義工的過程裡，我看到不一樣的人，不一樣的事。人是沒有完美的，這團隊讓我成長了不少，讓我學習到要接受自己過去和接納他人，同行者要互相扶持。



偉文

大家好，我叫偉文，雖然我畢左業之後並不是經常出團幫忙，但係導賞員課程比我好大既感覺就係同行嘅團隊精神。戒毒嘅路係好難行，但係有一班人一齊同行，無論條路幾困難都可以一起跨過。祝福大家！
「但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄。」
(路加福音 22:32)



妙晶

我叫妙晶，我好開心可以加入WeCycle這個大家庭。加入後讓我可以認識到更多的同行者，感受很多的關懷。當中亦學識了很多新技能，例如剪頭髮，急救等，令我可以增值自己更多的知識。在這個團隊中我能夠找到真實的自己，亦能改變舊有的思想，令我一直進步改變自己的人生，邁向成熟。



呀世

「改變始於行動」

大家好，我叫呀世，WeCycle比我有種家的感覺，由當初山長水遠走到上水青欣中心，帶住一種唔係好想黎的感覺，到今日好彩我當日有黎到。我人生第一次行山就係同佢地，廿七公里，全程我感覺好舒服一啲都唔覺得辛苦，係栢sir讓我知道快樂係用錢買唔到，果日行山我洗得最多錢就係食個幾廿蚊餐蛋麵，望住個海灘食住個餐蛋麵同一班弟兄傾偈感覺好舒服，好平靜，一點都不覺得辛苦。果刻感覺讓我知道咩叫享受人生，呢啲係用錢買唔到嘅快樂。WeCycle就好似一個家，佢令迷惘嘅我搵到自己，快樂原來就係咁簡單。每次同大家一齊行山前一夜我都有種小學時去旅行嘅心情，興奮到訓唔著。大家一齊係一個寧靜美麗、空氣清新嘅環境一齊行一齊傾偈分享，成個過程係好舒服。一路慢慢行每一段路，一路自己探索生命意義，每行一步路都係一個享受快樂的回憶！同大家一齊行山對我黎講係享受亦係心靈學習。感恩遇上你們，尤其係栢Sir對我黎講佢係我嘅牧者、老師、大佬、兄弟，佢讓我更清楚自己係個咩人想過咩生活，我成世人係未試過講自己內心軟弱一面，但對住栢Sir我會講我嘅懦弱，我知道佢會解答到我，我呢一生都做咗好多錯誤選擇，但今次走入去上水青欣中心係我呢世做得最正確嘅事！



呀蚊

「一位母親，一份堅持，一種愛」

Hello大家，我叫呀蚊，我是WeCycle第五期的單車導賞員。從前的我曾經因為吸食K仔持續12年，在那段時間曾迷失了自己，直至2013年得到朋友的鼓勵下才致電186186求助熱線，繼而轉介到路德會青欣中心接受相關的輔導服務。時光飛逝，轉眼間已過了8個年頭了，其實我早於2015年參加第2期WeCycle單車導賞員訓練期間因已經懷孕3個月而不能完成所有訓練，心裡覺得有些遺憾。2018年我再次參加第5期訓練班成功畢業，我在這些年間都提醒自己要keep住出席導賞及不同活動，回來幫手因為每次著起這件黃金隊衣，是提醒自己——我有責任要做好自己。每次向參加者分享自己的過去和現在的比較時，亦好像對自己打支強心針一樣，希望這生能生命影響生命，同時為了我家中仔仔而做個好榜樣。媽媽永遠愛您。



志雄

「從嘗試到成功」

大家好！我叫志雄，加入WeCycle團隊一年多，首先好多謝鄧姑娘介紹左個咁好嘅團隊俾我加入，諗起當初第一次見栢sir時傾左好耐，其實大多數話題都忘記左，有樣嘢記得就係同我講話可以參加單車比賽，而我自己一路以來都想去參與單車比賽，亦都令我人生有個重大嘅改變，就係立下決心戒毒！見完栢sir即刻開始到現在我都有再接觸過以前班朋友同毒品，好多謝栢sir只係用左幾小時嘅談話就改變左我嘅下半生！諗起當初上單車導賞員堂嘅時候好似俾人買豬仔咁，又要讀書又要企出來介紹自己，全部都係我唔會做，但係而家嘅我就唔同晒，所以上堂嘅訓練係有用，當初都擔心自己畢唔到業，但對自己有個承諾就係要100%上足晒堂。俾自己做個負責任嘅人，依點亦都係團隊需要的，最後都上足晒堂同順利畢業！喺WeCycle裡面令我搵返以前讀書嘅我，熱愛運動！在WeCycle我覺得好似返左讀中學嘅時候，同有種家嘅感覺，成班手足好似兄弟姊妹！喺裡面學到好多野，同埋感受到團隊可以帶比大家嘅歡樂、關懷、愛心！例如送福袋俾老人家，令我人生上左寶貴一課！學到點樣同人相處、顧人感受、幫助別人、被人關心、同理了解人、仲有好多嘢要我學的，所以我希望喺WeCycle團隊裡面直到永遠！我視栢sir係我一位恩師，有好多野仲要跟佢學習，再一次多謝栢sir，同領導層幾位女神，仲有成班手足一定要堅持到底！最後希望疫情快快過去，希望WeCycle有多D活動等成班手足一齊參與，唔好復吸呀！



呀B

「陽光背後的男孩」

大家好，我係呀B，我在WeCycle毅行者練習過程裡有好多的得著。其實，我兩年前已在青欣中心，但當時依然在毒品中盤旋，沒有真正放下。直至2020年頭，才下定決心戒毒，在2020年9月重遇栢Sir，比了一個挑戰自己，參加毅行者訓練。在這個過程有更加多嘅得著，我學會團隊精神，一隊人去互相分工，以往嘅自己係獨來獨往。好抗拒比別人去幫忙，但現在我學識接受他人的幫忙，同時更加學懂了如何去關心他人，透過毅行者訓練令自己更加成熟，我好開心自己曾經參與過這個訓練，認識了一班同路人手足，征服過不少的山頭，我明白到一個人嘅力量是有限的，反而在團隊裏令我的自信心日益強大。我戒毒都差不多接近一年了，我好喜歡現在的自己，身體同心理上已經康復了不少，我有幸成為WeCycle毅行者其中一份子，我會懷住這份鬥志行我將來的道路。同時我而家趁空餘時間，都會在社區做各樣的義工活動，我的生活習慣亦改變了不少，好感恩，一切都是天父在保守我，使我有力量去改變自己，感謝一班WeCycle的成員同栢sir，祝福大家。

「盼望」可變成看得見的，就是加一個行動，稱為「寄望」





呀水

Hello 大家好，我係第五期畢業生 – 呀水。係一個機緣巧合下加入WeCycle呢個大家庭，從而令到我嘅人生添上不一樣的一頁。我的經歷較簡單較幸運，在隊友的故事中，我甚至覺得自己不值一提，但在台灣之旅中，在團隊工作入面，我學識了不同的溝通技巧，更衝破了自己一直以來的心理關卡，學識了面對自己，亦學識了原諒自己。WeCycle 是一個讓人成長的團隊。



肥牛

大家好，我叫肥牛，我是WeCycle第二期單車導賞員，由於自己從前過於自大的關係，在十七歲的時候接觸了第一次的毒品包括K仔及冰毒。直到認識了第一任女朋友，過後我承諾她一定要去戒毒，努力面對人生問題。於是便正式去戒毒更因此轉介了路德會青欣中心，在過程中得知有WeCycle這個計劃便立即加入，希望令到自己進步，幫助自己戒毒。在WeCycle裡面，我學會了做個有承擔、團隊合作精神、有責任感的人。多謝一路以來陪伴我的弟兄姊妹。



大眼

大家好，不經不覺由2016年參加WeCycle第三期單車導賞員訓練班至今已擁有五年了，我同時亦是單車義剪隊的第一期學員。過往五年間跟隨WeCycle出隊服務，無論是導賞員或義剪，都有得著及成長。當中我的感受是：每個人都曾經有自己的痛處，不需計較別人怎樣看自己。最重要的是自己能夠正面面對，從中領略需要學習的課題，給予自己力量，做一些回饋社會的事情。將痛點變成亮點，這樣人生才會有更多色彩及更有意義。



定邦

由於在家庭缺乏信任與承諾，在高牆下影響彼此溝通，我初次用這兩句句子來描述自己二十多年的成長經歷。我過去的生活不斷被家人質疑，正正因為家中成員是沒有溝通的，彼此相處時可以用靜得連蒼蠅飛過都聽到來形容。由於家中成員曾有酗酒的習慣，我從小到大面對家庭暴力時，已經習慣非必要的時候都不要說太多感受。為了不讓妹妹難過，自己唯有擔當父親的角色，可是卻令彼此的距離越來越遠。

「人的盡頭就是神的開始」幾年前，我因為吸毒行為引發出情緒崩潰而嘗試自殺，那次才發現自己有二十一年的成長經歷沒有疏理過，終於醒覺要勇敢面對以往的傷痕。我於是求問神為何要將我放在一個充滿傷痕、敵對的家中？那時天父沒有回答我的提問，反而機緣巧合下在醫院做義工時，遇到一個友好機構的負責人非常留心地聆聽我的經歷，建議我不如上課堂學習如何與家人好好地相處。在一次課堂聚會中，我忽然聽到有聲音說：「你不如講下自己同爸爸的關係啦！」我知道是天父鼓勵我嘗試提及自己與先父的關係，當我完成分享時，全場鴉雀無聲，後來卻收到不少支持的回應。自此，我身上多了一份陽光，慢慢地我亦嘗試以行動修復與妹妹的疏離關係。

「一部單車重拾一家人的歡樂時光」基於以往吸毒的經歷，我有幸認識Wecycle團隊。初期踏足路德會青欣中心，我被以往的經歷給自己限制和定型，曾被譽為WeCycle版夏神（比喻初期踏足中心往往都是自己一個，卻以為自己有好多重任在身）。後來，天父藉一個同學的提醒要我學習放下。投入WeCycle出隊活動之後，天父借不同的師兄、師姐的經歷來提醒自己，原來自己不必執著以往不快的經歷。藉著天父的安排，我與家人在不同的場合嘗試了很多個第一次，例如：一家人第一次踏足迪士尼樂園、共享晚餐和一起剪髮的體驗等等。若不是天父的安排，我深信自己仍未修補與妹妹的關係，更不會加入Wecycle團隊，現在我希望向過來人社工的夢想之路進發，感謝主！



小明

大家好，我叫小明，是WeCycle單車導賞員訓練班第五期隊員，我是由其他戒毒機構社工介紹下認識WeCycle團隊。因為吸毒，失去信心；更失去自己，因為Wecycle令我拾回初心，找回自己的興趣。正因為加入WeCycle成為導賞員不單止只是踩單車，更要學習單車駕駛知識及道路駕駛知識、考取基本急救證書，當中更要熟讀香港新界歷史等。因為這些訓練令我重新建立信心及學會了何為堅持。在我人生中從未諗過會參加越野賽，因為栢Sir及一班隊員的支持，讓我有勇氣去接受新的挑戰，雖然最終未能完成，但更讓我知道原來我的戒毒路並不孤單，身邊有一班同行者的支持及鼓勵是非常重要的。我很喜歡栢sir在行山路途中經常鼓勵我的一句話：「人生不是見到終點而去堅持，而是堅持才會見到終點。」



呀倫

大家好，我叫呀倫，過去的和毒品的關係就像情侶一樣。初初一起很熾熱，雖然不常見面，但喜歡和她一起的感覺，或者因為喜歡嗅她的「香味」。途中分開過，但隔幾年又回到她身邊。那次「復合」比上次更纏綿，無時無刻有她陪伴在側，對她的專一更被她弄得遍體鱗傷，她說的「甜言蜜語」令家人朋友醫生對我苦勸不果。最後，我終於醒覺了！後來遇到WeCycle！回望，被偷走的不止那五年，WeCycle令我懂得選擇甚麼樣的生活。其實這幾年我的生活跟平常人一樣，只是當初不正常而已。能活得平凡已是不平凡！



衡仔

在路德會青欣中心實習這一個月時間過到好快，好開心！其實自己從小到大都從未接觸過社區中心，最初以為社區中心都只是與社工傾計等佢地輔導吓你咁簡單，但路德會青欣中心比我是一個全新的認知，呢到真係好有活力，有好多唔同嘅範疇幫助社區人士，最深刻係可以透過單車、行山和其他活動去幫助唔同層面嘅人，一方面可以透過單車去幫戒毒人士重拾自己嘅信心，又可以認識一班同行者互相去鼓勵，仲可以透過單車導賞去幫助一啲社區有需要嘅人，可以為社會作出小小嘅貢獻，重拾面對社會嘅自信。而自己最深刻係帶著一班電動輪椅人士去參加單車導賞團，真係好開心同滿足，自己都無諗過輪椅人士都可以係路上享受樂趣。最滿足係到分享時參加者嘅說話，「係路上感覺到同大家一樣不分彼此」，呢句說話好感動我，雖然在過程中都有小小嘅難處，但大家都能合力，團結地解決所有問題，最後順利完成整個過程，好感恩。另外好想特別多謝栢sir，金燕，雪瑩和其他包容我的每一位，因為自己在實習內都有一啲情緒問題，但每位都好關心我，包容我，我衷心感謝各位嘅幫助和教導。這真是我一個好好的成長經歷。



仲華

大家好，我叫仲華，吸毒年期都差不多有三十年了，曾經都嘗試戒毒但又復吸。當我係香港戒毒會石鼓洲院舍戒毒中心出返嚟之後，其實個人都處於好迷惘嘅階段。剛好，我個社工就帶咗我去參加WeCycle單車導賞團，當初只係一個參加者的角色，之後慢慢見到導賞團裏面的義工全都係是過來人，感覺好舒服，可以暢所欲言，又可以分享自己的故事。我當其時正處於自己好迷惘嘅時候，但當參加完導賞團之後，我覺得大家都係過來人，如果佢哋做到我諗我都可以做到，同埋我覺得運動可以帶毒品比唔到嘅嘢我。

我仲記得臨走之前栢sir同我講咗句希望下次開班嘅時候可以見到你，當其時我諗我都希望可以做到導賞員，除咗可以幫我完全戒毒之外，仲可以學到唔同嘅嘢，之後我就好積極聯絡社工，希望下次開義工班嘅時候可以即刻通知我，之後收到社工嘅通知，知道義工班再開，咁我就立即去申請啦，點知原來因為疫情關係，單車導賞團未開班，只係義剪課程開班。

當其時我覺得死啦，我係完全冇呢啲天份，都有諗過放棄，因為我覺得自己應該做唔到，但係經過上第一堂，栢sir講解之後，我覺得學習剪頭髮只係一個輔助過程，而真正學到嘅係點樣堅持到最後去做一樣嘢，所以在義剪班嘅時候就學識咗乜嘢叫做堅持到最後。

最後我都上曬所有嘅課堂，到最後一堂嘅時候仲叫咗我媽媽去畀我剪頭髮，最厲害嘅一樣嘢就係係嗰一晚之間，就同我媽媽嘅關係突然間拉近咗好多，佢睇到我學習嗰份堅持，佢終於完全相信我係好決心去完全戒毒。雖然個頭我覺得剪得好辛苦同埋剪得真係唔夠靚，但係我媽媽覺得咁耐以嚟我剪呢個髮型係人生最靚的，嗰種成功感係毒品永遠畀唔到我，之後我就決定一定要參加路德會青欣中心WeCycle嘅所有活動，出去做義工嘅時候、幫到其他人嘅時候，見佢哋笑得好開心多謝我嘅時候，嗰種滿足感係從來都未試過，原來做義工去做運動係畀吸毒開心更加多。

往後的我，更參加WeCycle行山活動，當行到差唔多尾段嘅時候其實真係好辛苦好想放棄，但就係義工班裏面學到嘅堅持，雖然隻腳好痛加上各位手足嘅幫助，終於畀我行到最後，亦都同做義工一樣得到嗰種成功感係前所未有咁開心。一直以為自己做唔到嘅嘢，原來只要堅持，我都一樣可以做到。

好多謝WeCycle的一班手足同工們短短幾個月裏面，將我嘅想法完全改變。以前只為錢看嘅我，將我變到一個覺得錢已經唔係最重要，原來做義工幫人得到嗰種快樂，做運動得到嗰種成功感，係遠遠超越搵到好多錢嗰種感覺，亦都得到其他朋輩嘅影響，令我覺得自己真係可以重新出發，好想繼續去幫助別人。

希望大家可以同我一樣走上呢條堅持、改變的路，加油呀手足們！

以後見到嘅唔係所有，更加係前所未有



同在就是最好的禮物



Treat everyone **kindly**
And light up the night





當你渴求自己缺乏的事物，你就在低谷裡；
當你對現況感恩，你就在高峰上！



曾參與的研討會



HKCSS社聯-戒毒服務交流研討會
2020年



WeCycle III利用眼球追蹤技術評估
單車戒毒成效網上研討會
2020年



全國藥物濫用防治研討會
2019年



美國波士頓哈佛大學 發表及分享
WeCycle計劃
2019年

特別嘉賓到訪



現任政務司司長 時任保安局局長 李家超JP
親臨路德會青欣中心



見證分享



播道兒童之家
2021年



香港基督教服務處 北角樂Teen會
2021年



長洲建道神學院
2021年



南區福音使團
2020年

曾參與賽事



香港街馬2020



香港紅十會捐血盃2019



西貢區龍舟競渡



元朗10K街跑



博愛老夫子香港慈善跑2019



校服跑



團體挑戰36



香港街馬2018



商界展開懷社區伙伴合作展



香港單車節2018



高分猛龍越野跑



沉默的騎行

獲得獎項



日內瓦國際發明展 銀獎
2021年



香港人道年獎
2020年



義務工作嘉許狀 銅狀
2019年



傑出及創新服務獎 嘉許狀
2019年



香港十大優質社會服務計劃
2017年

往下扎根 往上結果

WeCycle3改變社輪
單車導賞員及義工訓練計劃 活動記錄



媒體相關報導



NOW新聞台報導WeCycle單車導賞團

香港紅十字會 Red blog電台節目

時代論壇專題報導WeCycle

香港商報 新界專刊 報導

新城電台「健康cheerup」節目訪問

香港人WeCycle計劃

壹傳媒報導

思考HK報導

基督教今日報

道通天地-改變之輪

TVB 無耆不友節目 / 港台電視31台日常8點半

南華早報訪問香港精神獎 / WeCycle隊員獲得[重新出發]大獎

香港01 / 東網-【全球首次應用「眼球活動追蹤」技術於戒毒研究】

頭條日報報導 / 香港電台無煙新世代

D100數碼電台-恩典時刻 / 香港商報

Sportsoho 頻道訪問 / 商台你好嘢朱薰訪問

萬千寵愛葉韻怡訪問一連五集

Fitz雜誌報導WeCycle 單車導賞團 / RTHK精靈一點訪問

NOWTV經緯線 / 生活存關愛RTHK辛巧琪

香港01【社區小小事】沉淪毒海成全家負累 / 戒毒人士變單車導賞員

政府新聞處保安局局長李家超到訪 / Topick 報導新聞

晴報 / HK01報導單車義剪

南華早報訪問 / 成報

蘋果動新聞 / 香港01

經濟日報 / 頭條Pop news 報導

東方ONCCTV / 至fit男女

蘋果日報動新聞 / 毛記電視



人生就像踩單車，
為了保持平衡，
你必須一直前進。

阿爾伯特·愛因斯坦
Albert Einstein



你的日子如何，你的力量也必如何。
(申命記 33:25)

發行日期 | 2021年8月

印刷數量 | 1000本

督印人 | 雷慧靈 行政總裁

顧問 | 吳雪琴 服務總監、袁麗珊 中心主任

繪本作者 | 張栢淳、Tegan Chan

校對 | 梁金燕、陳雪瑩、張穎琪

插畫 | Tegan Chan
@Morgugu Garden Studio

設計 | Tegan Chan
@Morgugu Garden Studio

特別鳴謝 | WeCycle團隊成員

版權所有，不得翻印

故事簡介

轆仔，一名土生土長的香港年青人。
從前的人生經歷了很多不同的困難，
失敗總是圍繞著他，逃避亦漸漸成為他唯一面對的辦法。
因著一部單車，他的人生被改變了，
因著一班隊友的支持及鼓勵，他的想法也被改變了，
因著一份願意，他也徹底被改變了。
勇氣，真的是開啓改變的門匙！



地址：新界上水清河邨清頌樓地下
路德會青欣中心

電話：2660 0400

傳真：2662 0444

電郵：y07@hklss.hk

網頁：<http://cheer-ccpsa.hklss.hk>

