

# WECYCLE 4

## 逆變職輪

## 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

本計劃由禁毒基金贊助：





堅持到底，必有睇

感謝每一位打開這本書的人，  
感謝你願意去了解更多戒毒更新人士這個群體。

# 序

香港路德會社會服務處  
行政總裁  
劉思凡



由二零一四年起，路德會青欣中心有幸獲得保安局禁毒基金資助開辦第一期的WeCycle「改變之輪」，走過十個年頭，今日的WeCycle IV「逆變職輪·單車導賞員及義工訓練計劃」亦已順利完成。多年來，中心社工透過單車運動治療讓戒毒過來人轉化身份成導賞員及義工團隊，積極為區內有需要的長者及社區人士提供服務。此計劃讓這班成功戒毒人士重建自信的同時亦可回饋社會，更重要的是他們彼此間透過多年一齊的努力與成長，已能成為互相守望及支持的同伴。

為此，我們再次感謝禁毒基金多年來對本處及WeCycle計劃的信任與肯定，WeCycle多年來建造一個過來人群體平台，除了讓戒毒人士持守無毒之路上互相扶持，互相守望外，相信WeCycle計劃亦同時為社會對戒毒人士形象帶來正面的改變。

「若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。」（傳道書4:10）

香港路德會社會服務處  
服務總監  
吳雪琴



感謝禁毒基金的支持，路德會青欣中心WeCycle計劃已完成第四期的服務計劃了，這亦代表著我們已為不少的戒毒復康人士提供健康運動的平台，透過單車這種運動，配合北區的旅遊特色，訓練一班戒毒康復人士透過導賞員身份及過來人分享向社會人士展示他們關心社區及健康的一面。導賞員在「求助者」轉化成「助人者」的身份轉化及脫變過程中亦認識了一群為共同目標互相支持的同路人，彼此有機會在社會重建自己失落的角色與價值，從而提升他們持守無毒生活的決心。

路德會青欣中心  
中心主任  
袁麗珊



WeCycle IV畢業禮是歷屆導賞員見證新一屆導賞員的誕生時刻，想藉林家謙創作的歌曲just carry on表達我所想：

「風吹走困惑創傷 光線給指引路向 (光轉化熱量)  
聽得到千里飛鳥最響 (遇冷鋒 繼續唱)  
如光譜裏找不到彩色 就繪出彩虹  
雲霧裏尋覓我」

我曾見過未完成頭幾屆訓練的手足在戒毒路上浮浮沉沉，在訓練過程中漸尋找到人生方向，最終成功畢業帶團，為自己的改變帶點驕傲；

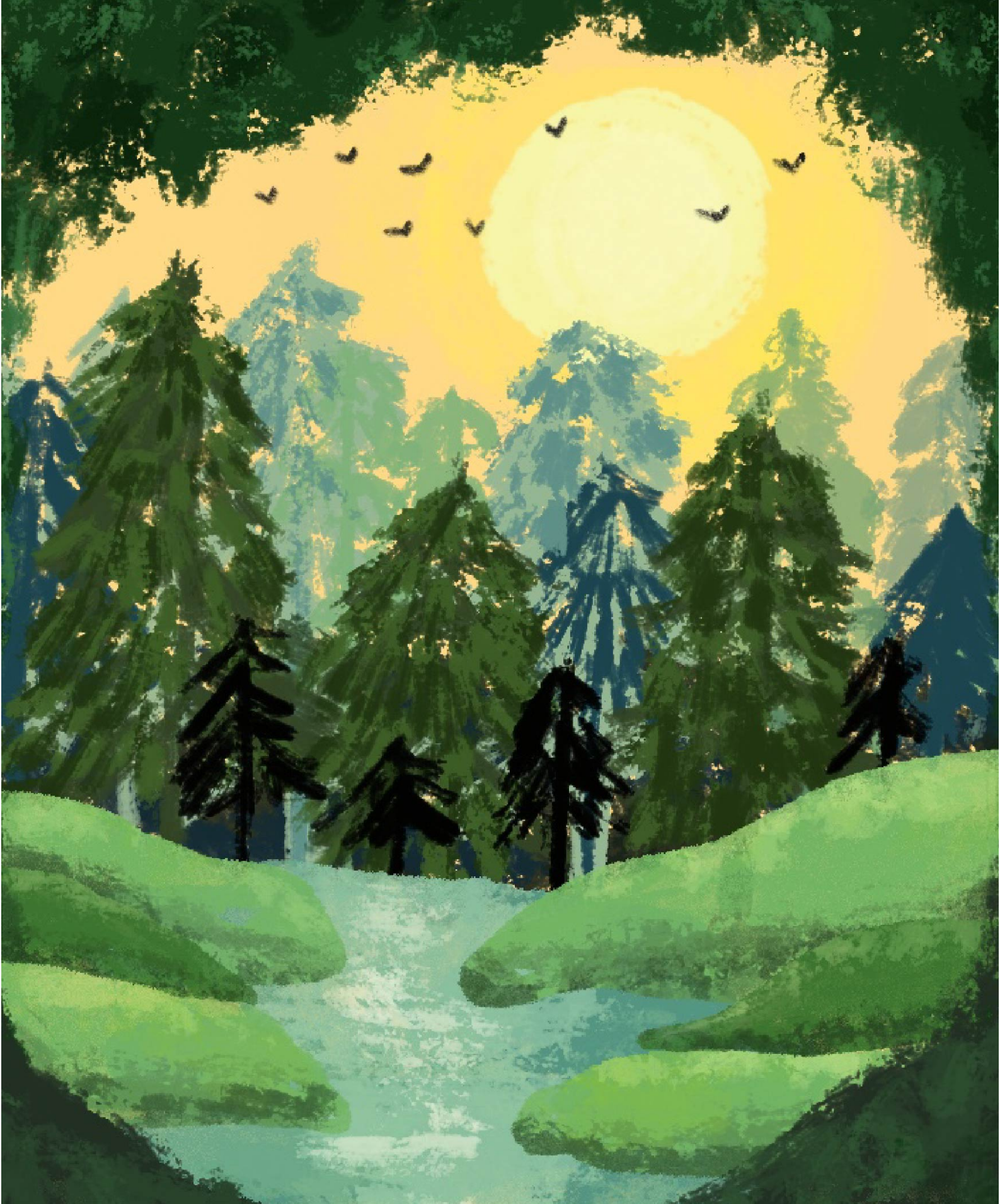
「oh just carry on 你已盛放於天邊散落太陽下  
你繼續力拼 你繼續拼出路徑 ba la la la la  
so just carry on 你我就拼出這花海 讓我躺下  
一起各自進化」

每次總會遇到準時的單車導賞員在中心準備出隊路線的物資，不論烈日當空還是烏雲密佈的日子，拼出幹勁與社區人士一起保持隊形遊走社區景點；

「各有各的天空之都 只需相信 繼續沉默努力種花  
每個也有一顆種子 給撒種吧」

如果你們聽過導賞員的生命故事分享，會驚訝他們的改變非一天煉成，他們餘生的戒毒持守路仍然漫長，相信沿著單車路仍會遇到更多同路人，彼此成就對方的生命。

有幸見證WeCycle計劃在社區推行十多年得以延續，有賴保安局禁毒基金的支持與信任，讓中心與導賞員創建了一個可讓戒毒人士改變的平台；此外，亦感謝背後一直支持計劃的各界人士，協作單位、公眾人士、青欣同工以及WeCycle歷屆參與的隊員。



在森林一處，住著一群小動物，  
牠們無憂無類地過著平凡但滿足的每一天。



某天，一隻不速之客竟悄悄地盯上了某一隻小動物...



兔子小輪留意到腳下出現了一個不尋常的影子，  
它比平常的影子更大更黑，而且形影不離的跟隨著小輪...



無論小輪走到那裡，黑影也會牢牢跟隨。  
而黑影也意識到小輪發現了它的存在。

就在這天，當小輪回到家後，黑影終於露出真面目！  
它凌厲的雙眼及鋒利的牙齒把小輪嚇得整個在發抖，  
也不知所措...



小輪嚇得往街上狂奔，希望尋求其他小動物的幫助。  
可是街上的小動物看著小輪都十分茫然，  
不知道小輪發生了什麼事。



小輪心急如焚的指著黑影向小動物們求助，  
可是小動物們都不明白小輪在說什麼。

原來看到黑影的，只有小輪自己！  
其他小動物都看不見小輪的黑影呢。





黑影無時無刻都跟隨著小輪，甚至會不由自主地捉弄他。  
小輪的身心也十分俱疲，很想擺脫它，  
每天都活在恐懼與不安之下。

盡管如此，小輪也沒有放棄，他仍然努力尋求協助。

一天，他在街上看見一個小動物，  
腳下竟然有著跟他一樣的黑影！





小輪二話不說，馬上走上前詢問。

他是小獅子阿里  
阿里不只看得見小輪腳下的黑影，  
也明白小輪徬徨無助的心情。  
小輪終於找到一個明白他的人。

我看得見



為了幫助小輪，阿里帶領著他越過了叢林。



100  
100



越過了急流。



攀山涉水，終於來到了森林另一邊的一個小山莊。

在小山莊裏，小輪驚見很多小動物腳下也有大大小小，深淺不一的黑影。





在這個小山莊上，每個小動物都跟小輪有過一樣的情況，  
曾經都受黑影的折磨，於是團結起來，  
在小山莊上建立了一個群組，結合大家的力量，  
互相幫助，令每一個小動物都能感受到支持與鼓勵，  
不再孤單。

小輪在這裏認識了很多新朋友。  
他們會相約一起到蘋果園摘蘋果





一起享受美味的甜點

一起倚星細語，抱月夜談。





也會迎著微風，在草原上奔跑。  
小輪看以漸漸地已經走出了黑影的陰霾。



一天，  
小輪為了烹調出美味的蘋果撻給朋友們享用，  
他獨自走進了蘋果園。



小輪非常專心地摘蘋果，  
沒想到曾經熟識又陌生的黑影已經漸漸地回到小輪腳下...



小輪已經摘下一籮蘋果，正準備回程時，  
發現了腳下的黑影，嚇得他整個跳起！

曾經恐懼又不安的感覺再次湧上心頭。  
小輪腦袋一片空白，只知道要拔腿奔跑，  
很想再次逃避黑影的追隨。





小輪只管一直跑一直跑，  
一不留神竟撞到大樹，暈倒過去。

不久，阿里與其他小動物經過，發現了暈倒的小輪

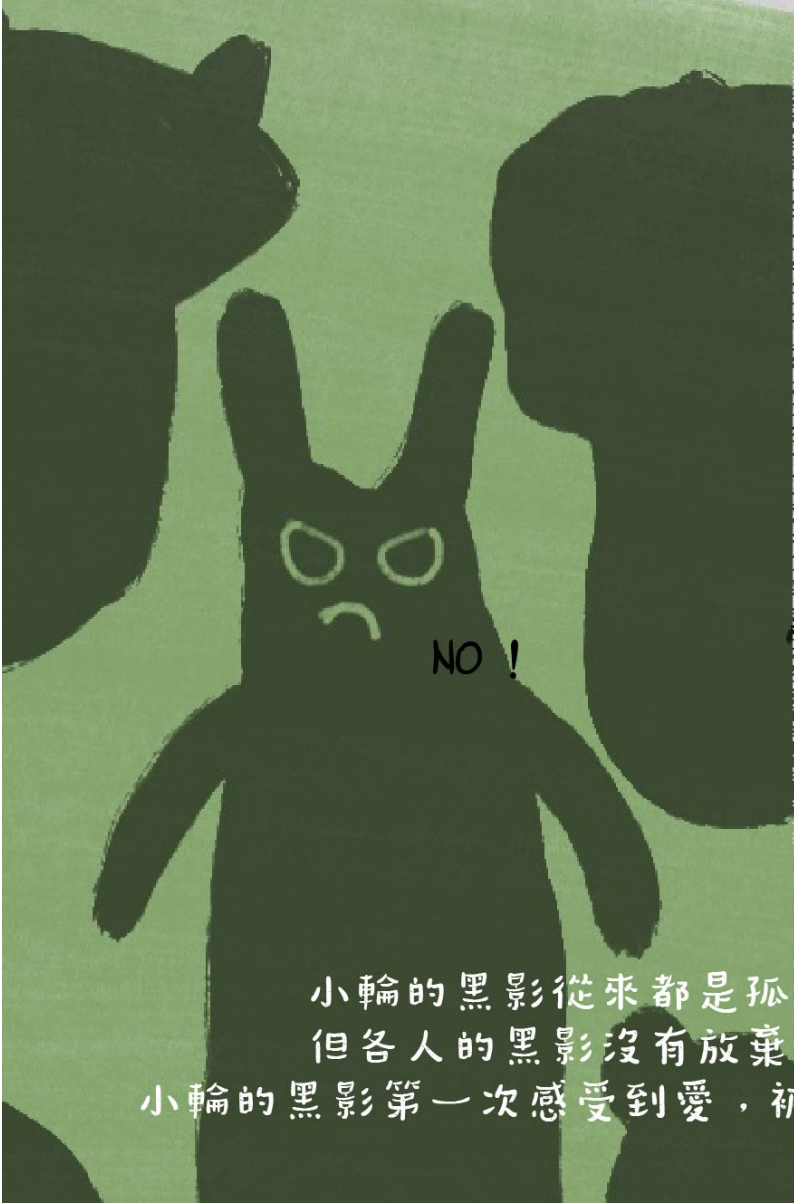




大家馬上上前查看小輪的情況，各人都很擔心。



就在大家都關心著小輪的同時，各人的黑影也跑了出來



小輪的黑影從來都是孤單獨處，所以態度氣餒。  
但各人的黑影沒有放棄，用愛與關懷包圍著它。  
小輪的黑影第一次感受到愛，被它們感動，亦慢慢釋放了自己。



隨著黑影的覺悟，小輪也甦醒過來了。  
小動物們緊緊的擁在一起，彼此分享愛與鼓勵。  
小山莊又再次回到平靜的美好小日子了。



# 後記

這個故事是很多曾經有濫藥習慣過來人的寫照，很多時他們都想停止濫藥，但在心癮影響之下卻身不由己。在故事開始主角兔子小輪一直受心癮影響，就如一個影子緊隨自己，不知道何時會來襲。用影子表達心癮，因為心癮是自己心靈的一部分，可能是過去創傷，或是一些缺欠。心癮出現時可以見到兔子十分無助，很難找到對象訴說自己的困難，很多時得到的回應都是：「心癮是否自己的心理作用?」、「心癮是否濫藥的籍口?」。直到兔子遇上獅子阿里，阿里都是一位受心癮影響的朋友，都有一個象徵心癮的黑影跟隨著他。他們能夠互相理解，知道受心癮影響的難處，而不是責怪小輪。

小輪之後認識到更多都受心癮影響的朋友，明白要對抗心癮是需要不同元素，包括對生活有新的經歷、體會，例如小輪與朋友一同野餐，重拾對生命的熱誠。以及新的工作/技能，如小輪會到果園工作，才可以離開舊環境/生活。

最重要的是小輪有一班同路人與他一同經歷，即使是有喜與悲，心癮再來襲跌倒都有一群夥伴守望相助。這才可在持守之路走得堅壯些。

# 手足分享

偉文



我參加左WeCycle之後都有好多得著，最大嘅得著就係有一班好好既同行者一齊同行，因為對過來人嚟講同行係好緊要，喺呢度我真正感覺到"保守同行"呢四個字，

保守：當然係社工對我地嘅保守，為我地無私嘅付出🙏

同行：當然就係我地一班嘅隊員，大家同一個目標一齊同行💪

阿蚊



我叫阿蚊，wecycle第五期畢業已經5年，如果唔係加入wecycle就唔會有今日嘅我，戒毒唔容易，堅守更加難，所以我堅持咁多年keep住出席義工服務，做一啲以前吸毒時唔會做嘅嘢，幫到人亦幫到自己，由一個常常低頭做人的我抬番起頭

傳昇



我覺得任何吸食毒品的人-也會有一種心態-就是自卑和沒有信心-和不懂怎麼面對社會-所以往往都會做一種要強的心態來掩飾自己的自卑-進了單車隊參加導賞和義工-接觸不同種類的團體和參與者支持和有時分享自己過去黑暗的一面-也都得到參與者支持和鼓勵-重回對自己的信心-所以我會說進了單車隊-就是你改變人生一部份😊

詠詩



參加WeCycle令我擁有勇於嘗試和改變的機會。最大的感受是人一旦接觸過毒品，康復便是我們一輩子需要學習的事情。即使我的生活已回到正軌，但是由於我過去的經歷，使我認為我與常人不同，亦難以真正融入社會。而在機緣巧合下，加入Wecycle這個大家庭，令我更有勇氣面對我的過去，並努力學習如何成為更好的人，這是一個美好的成長過程。戒毒是直到我們老去進入墓碑仍然需要堅守的事情。

MOMO



Wecycle呢個全體可以令我增加自信心同埋令我可以去我面對更多事情！因為吸毒係會令到自己收收埋埋好多野都唔會同人哋講會同你分享，反而呢個團體令我去認識到如何面對去勇敢說出自己的過去！

2.如果你問我有咩得著我就會話團體精神！因為我地成班人喺互相扶持去支持大家一齊去行一齊去鼓勵唔想見倒其他人同自己一樣會跌倒！



MIKO

參加Wecycle令我覺得加入左一個大家庭，和隊友一同努力，有困難時可以互相扶持。而且做義工時得到的成功感，係無比的快樂！希望大家都一齊堅持落去👍

詩朗



有一班人同我一齊行戒毒之路，唔會孤單一個人行落去，有一班人一齊堅持先會見到終點，唔堅持唔會見到終點相信你只要肯行出第一步你就會覺得俾人行多咗一步Wecycle就好似一個家，圖sir令到我迷惘中找到自己。我跌跌撞撞咁多次，終於鼓起勇氣去行戒毒呢條路，人生經歷某一樣野先會成長，正如面對兩個親人離世，當佢講番自己經歷既事俾我聽，自己都有有所反思，正正佢地離世先去面對自己不好的面，參加咗Wecycle，比我重捨信心，去講香港新界歷史，因為之前吸毒令到記憶力衰退，喺呢個團隊比我認識到每一個人有長處，縱然點返我哋嘅遺忘合作精神，讓我知道同行嘅重要性，呢幾年喺Wecycle的確令我廣闊人生，亦都好感謝Wecycle有呢個團隊，令我可以而家係某一間中心做咗一個朋輩輔導員，而家嘅我係三名小朋友嘅媽媽。謝謝



梓生

生活在市區的我，很少接觸單車。自從參加了wecycle，我才發覺踩單車原來那麼relax。過程中還認識一群同路人，大家彼此扶持，互相關心。使我有力量重新出發！

子健



我認為參加WeCycle令我成長咗…真誠咗…開朗咗，識多咗朋友。其實幫到人是一種福氣…大家快啲參加WeCycle啦

Arthur



有活動時好好安排 有機會參加多啲義工服務 俾老人家就多啲存在感

小明



如果問我會點樣邀請其他人參加WeCycle，我會問佢有冇興趣一齊踩單車做義工，做運動又可以幫人，一班人一齊去玩下。

英明



其實都算不上什麼導師 我擁有只是一點很微弱的技巧 能夠在短短課程內分享 就算在工作後回中心 也是值得的 作為過去的受助者 今天能回饋中心 對自己亦是一種鼓勵 期望日後能繼續以不同形式分享工作技能 無限地傳承下去

安華



參加完Wecycle後，認識到單車活動需要互相配合和溝通，由出車前檢查單車，行車時的安全走位，還有景點的歷史介紹，和完結行程後的互動分享感受，都能感受到Wecycle單車活動的團隊合作氣氛！

嘉琦



我參加WeCycle 令我個人開朗左，自信心都增加左，識多左朋友，持守嘅心更加穩固左，心態成長左，人變得更真誠，做多左運動。

阿元



想向前衝，多謝大家的鼓勵，我想同身邊的大家一齊努力下去，雖然不知道會發生什麼事，我想超越自己，希望阿圖你可以陪我走這段wecycle的路，彈結他真係無彈啦，我心裏依家最重要的事係畢業單車導賞員，同上班，或者好似你們所講上帝自有安排

阿源



係wecycle好開心!又有野玩，又可以識到一班好朋友，又可以學到導賞員的知識!希望有一日可以同一班兄弟一齊出團!

阿偉



自己一直很喜歡踩單車，想不到踩單車也可以幫助別人，更令我驚喜的是在幫助別人的過程中亦都幫助自己了解自己更多，同時間認識了一班好手足，好開心可以參與呢個課程！如果有機會一定會推薦比身邊適合嘅朋友參加

黃鴻



我係2019年參加單車隊但係最初參加的時間與人不熟所以冇再參與最近因為參加樂隊所以呢一年又再接觸單車隊,青欣嘅同事都幾搞笑呀 加埋啲啲單車隊員義工,合作起嚟都幾融洽。最近呢一年參加都有呢一啲令自己唔開心嘅嘢我覺得係wecycle成長咗,令我對機構信任咗。

在姑娘.社工的鼓勵加上阿sir耐心的教導，我最終都剪到而且被人讚剪的不錯。甚至可以有機會出隊都老人剪頭髮。可以將自己學到的來幫助他人真的很有滿足感

### 巴拿巴姊妹 (1)



很高興有機會參加weeyde由剪髮班! 感謝星級髮形師占士sir的耐心和花時間長途跋涉來到南丫島教導我們, 雖然只得幾堂給我們學習, 感恩都讓我學到幾招簡易剪髮旁身身義工當日我生病了所以無或參加, 但都希望他日都有機會幫助別人義剪, 在學習當中我發現剪髮是訓練我的耐性和細心, 幸好我也能專注地完成課堂呢!



### 巴拿巴姊妹 (2)

這次是我人生第一次剪頭裝在上堂的時候. 阿sir教大家的技巧也我也可以掌握, 唯獨是剪男仔頭我不是很能掌握雖想阿sir也經很細心的教導了、但我還是剪不好, 本來想放棄可好在姑娘. 社工的鼓勵加上阿sir耐心的教導, 我最終都剪到而且被人讚剪的不錯. 甚至可以有機會出隊都老人剪頭髮。可以將自己學到的來幫助他人真的很有滿足感

### 巴拿巴姊妹 (3)



雖然今年未能跟大家一齊上課. 但能夠跟大家實習幫公公婆婆剪頭髮係一件開心嘅事, 表面上好似係我幫婆婆剪頭髮, 但其實我覺得係婆婆幫我訓練我的專注力。另外亦重拾之前的一團火 希望籍著義工身份幫助我去知道如何去幫助其他人



# 合作團體

大家好，我係亞洲運動及體適能專業學院 (AASFP) Leo Sir，好榮幸可以擔任兩屆WeCycle 單車團隊其中一名導師。感謝學院 AASFP 給予一個對我人生很有意義的一個教學經驗。

在教課過程中看到學員積極學習，希望能夠係測驗中取得好成績，以及看到他們勇於問問題及答問題的表現，令到整個課堂氣氛十分熱烈。再回想起和他們一起做運動及勇於站出來示範正確的動作，這些舉動及投入度，令我我相信他們日後一定會成為出色的WeCycle 導賞員。

WeCycle 是一個充滿正能量及熱衷助人的團體，期盼WeCycle的精神一直延續下去幫助更多同路人，以生命影響生命。

亞洲運動及體適專業學院(AASFP)

精英教練

關曜雋 Leo Kwan



我係代表亞洲運動及體適專業學院(AASFP) 既林教頭，由第一年的WeCycle到現在，我覺得參加的同學們越來越醒目，代表了社會對市民的運動意識教育好了，達到更多人可以感染身邊的人對身心健康的重要性。

過去在WeCycle的課程分享中令我感到很大的滿足感，我所講所提及的內容大部份的同學仔都有深深記著，這就是教育裡要做到的融會貫通，我會與大家一起成長，實現自己的夢想。

亞洲運動及體適專業學院(AASFP)  
精英教練  
林順華 CarlLewi



亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)於2014為香港路德會社會服務處推行之【改變之輪 / WeCycle】計劃中擔任體能的訓練的部份，至今已舉辦10年多之【逆變之輪 / WeCycle】。

AASFP很高興曾為4間中心提供培訓，分別是：上水路德會青欣中心、馬鞍山巴拿巴女子院舍、西貢得生團契及香港戒毒會石鼓洲院舍。培訓分別由AASFP的高級體適能私人教練Carl Lam、Ray Cheung、Lawrence Lai、Mimi Cham、Leo Cheung 和 Allen Lam教授。讓濫藥人士以運動為主要的介入治療方法，透過體能的訓練和裝備，繼而成為一名單車導賞員，期望他們能夠擁有一技所長，重建健康的人生。

貴處更邀請AASFP成為禁毒基金支持單位。AASFP作為此計劃的支持單位，祈望與一群服務濫藥人士的機構聯繫起來，建立更良好的合作關係及提供更創新的服務予他們、其家人及社區。

亞洲運動及體適專業學院(AASFP)  
高級經理(行政及營運)  
葉玉枝女士 (Bonnie)



剪髮導師  
蒙sir



Wecycle 是一個大家庭，能夠參與Wecycle4 義工訓練計劃，義剪導師一職，我實感榮幸，多謝學員們對我嘅肯定及信任。透過義剪服務過程，我看見隊員們努力學習，全程投入，齊心做事，實感恩惠。希望隊員們能重拾信心，肯定自我，堅持信念，重投社會。



剪髮導師  
sara

每一場嘅義剪活動，都係集結愛心、耐心、及信心嘅元素。本著助人助己，終身學習嘅信念，推動我繼續前行。參與義剪都是一種體驗，做得好的地方，很有滿足感，需要改善的地方，就要反思、檢討，避免重滔覆轍。身為助教，眼見隊員有進步，要繼續給予鼓勵。在炎夏日，烈日當空，汗流浹背，默默忍受蚊叮蟲咬嘅煎熬，全程企足兩小時完成任務，呢份團隊精神，就是憑著一份拼勁，堅持，真係要給大家一個讚喔！

剪髮導師  
占士sir



多謝手足們一直以來嘅努力學習同付出，每當長者們剪完髮後露出真摯的笑容，這就是最好的回饋！

希望大家都可以找到生命的彩虹，  
改變自我重新出發。

祝大家：

不飛則已，一飛沖天；不鳴則已，一鳴驚人。

只要努力改變，必定做出驚人的成績！

海濱文化導賞會  
歷史古蹟導賞導師  
麥炳雲(麥sir)



與青欣中心We-Cycle結緣已10年多了,一路很欣賞We-Cycle的團隊精神,他們除了為北區單車團導賞,又到鄉郊探訪長者村民和義剪,平常又會組織行山練體力。

記得數年前,紅花嶺剛提議建成郊野公園,與柏Sir和數名We-Cycle成員行紅花嶺,其中一位參加者是剛到中心參加戒毒不久的肥胖年青人,據他講從未行過高山,只行過約一小時的郊遊徑,那天氣溫高達34度,我心想他可能行到半路會中暑,要call直昇機接走。

起行不久,這位胖青年已慢下來和有點辛苦,但經各隊員沿途不斷鼓勵和輪流陪著他慢慢走,經過近五小時的行程,終先後征服紅花寨、紅花嶺,結果眾人都平安下山,結束這次艱巨的旅程。一路很欣賞We-Cycle的團隊互助精神



形動單車  
主教練  
陳政烜(Fasi sir)

好高興及榮幸與路德會青欣中心以來的合作,由Wecycle 第一期一直發展到Wecycle IV。

Wecycle 的成績各界有目共睹,見到各位手足可以從這個計劃找到目標,我仲見到有手足超越單車導賞的範疇,深入參與單車運動。我個人感到非常高興及感動。

證明只要人有目標,即使曾經可能走了一些偏離的道路,都可以踏入正軌。

希望Wecycle 這個計劃能一直延續落去,發光發亮。

香港聖約翰救傷會  
訓練經理  
關惠之



認識Wecycle已經數...年，說在疫情前好像是久遠的事，原來認識的日子也不短。欣賞路德會青欣中心舉辦這計劃，也欣賞其目標，希望透過一項運動--單車，重新賦予了多重意義。戒毒者（學員）可以透過運動強身健體，在過程中多了導賞員的角色，學習有效表達，有信心的講解，同時對社區的生態又多了認識，一舉多得。我與學員的接觸主要是教授急救內容，特別是單車最容易出現的受傷原因及情況，受傷後如何處理等等。當然，教授成人心肺復甦法也是其中一個重要環節，亦是需要練習及考試，所以學員們額外認真，份外專心。鼓勵大家學完整的急救課程～

在教授過程中，感受到學員學習的認真，學員與學員之間，以及中心職員與學員間也有很好及很自然的互動，彼此同行，彼此支持，好像家人一樣。說真的，能在人生的旅程中，有一同學習，一同相處的機會，真的難得，亦要好好珍惜。



基督教巴拿巴愛心服務團  
徐姑娘

南丫島訓練之家與青欣中心有多次合作，感恩讓舍友能夠學習多一種技能，重要的是讓她們有機會去接觸義工服務，從助人自助中找到滿足感。感謝導師耐心教學，又經常鼓勵她們，令她們能夠在正面又愉快的氛圍中學習，也有不同的得著。

# 同工分享

路德會青欣中心  
註冊社工  
朱恩圖



好開心可以加入wecycle，可以同一班手足一齊同行。我會形容wecycle是一個群體，手足之間守望對過來人持守十分重要，因為即使決心開展無毒新生活，總會遇上不同挑戰。我從來未聽過手足會向我說：「我戒左毒啦！」因為過來人都是「持守」，持守在一個無毒的狀態，無人可確保自己一生都不再受心癮影響，「持守」是一生的功課。「持守」絕對不是容易的事，如果要獨自面對更是難上加難，所以十分需要wecycle這個群體與一眾手足同走持守之路。希望用單車導賞及義工活動，參加者可以與手足一同經歷一個旅程，明白一個群體的力量，在遇上困難時可以一同感受，一同跨過。很喜歡用單車比喻過來人持守之路，因為持守如車輪一樣，要保守一鼓向前的力量才不會倒下，即使速度很慢，只要向前不放棄都可以按自己步伐達成心中所想的目標。

*疲乏的，祂賜能力；無力的，祂加力量。就是少年人也要疲乏困倦，年輕人也必力竭跌倒；但那等候耶和華的必重新得力；他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。*

—以賽亞書40:29-31



路德會青欣中心  
註冊社工  
林方華



我與Wecycle 的緣份始2018年，當時Wecycle 的手足幫助了我的一位體弱個案整理了家居，大大提升了他的的生活質素。過程中Wecycle 作為一個團隊的活力在我的腦海留下了深刻的印象。4年後，迎接我的職位正好就是Wecycle，我當然欣然接受，沒有甚麼比能夠負責自己欣賞的計劃更好了。在運作Wecycle 同時，我也作為Wecycle 的一份子，感受到手足們都勇敢地承擔着、面對著他們的生命故事的力量。若是累了，不要忘記身邊也有其他手足。我哋一齊行。Wecycle 的力量是來自於這個團體的人，來自於他們強大的生命力。期待像我初認識 Wecycle 時，Wecycle V 能以家居翻新的元素繼續服務社群，繼續發揮我們的生命力量 ♥



路德會青欣中心  
項目助理  
賴梓澄

WeCycle不僅為戒毒過來人帶來新的機會，也讓我學習了很多，體會到結伴同行的力量。加入WeCycle團隊短短2年，我感恩可以與團隊一起同行，到社區為不同有需要的人士服務，一同面對困難，一同成長，互相學習。盼望未來每位隊員可以繼續創造和改變自己的前路，從平凡活出不凡的人生。

路德會青欣中心  
活動幹事  
陳雪瑩



Wecycle 踏入第10個年頭，我在這個團隊也不經已地7年多，陪伴我成長的不只是歲月，還有一班同行着的手足，一班教導我們的導師，鼓勵過我們的所有參加者…都是讓Wecycle 能延續下去的動力，在此非常感謝你們。回望過去，跟手足們有不少的回憶也點滴心頭，每一團單車導賞的預備，努力背讀景點，合力搬運單車及維修單車，合作無間地讓參加者以最安全措施下渡過歡樂時光；每一次義工服務的熱誠，每一個髮型，每一次探訪，對長者發出最真摯的笑容…這些經歷都能盛載我們成為一個更好的自己，在此非常感謝每一位手足們，你們的努力不單是改變自己的生命，也改變了我的生命，甚或是影響更多人的生命，感激在這個團隊遇到你們。

路德會青欣中心

《WeCycle4 逆變職輪》單車導賞員及義工訓練計劃

## 計劃簡介

### 計劃特色

「單車x抗毒x導賞x義工」

以單車作為媒介透過運動、導賞及義工等元素：

- 1) 連結社區和戒毒人士，增加社會凝聚力
- 2) 提升戒毒人士拒絕毒品的決心
- 3) 扭轉社會大眾對他們的誤解及標籤，建立新的身分，回饋社會

### 計劃目標

- 1) 透過單車運動，建立正面興趣，提升戒毒人士抗毒決心
- 2) 透過相關訓練，提升戒毒人士知識技能，改善就業
- 3) 運用單車作為媒介，連結社區，共享資源
- 4) 提升社會大眾對戒毒人士，服務及地區的了解，除去標籤
- 5) 透過義工服務，重建戒毒康復者的信心及能力，回饋社會，達至社區共融

延續由2014年開始的  
「WeCycle改變系列」  
計劃為期三年

專為具有毒海經歷及正在接受戒毒治療

參加者而設的培訓項目

參加者經過一系列的相關  
導賞及義工

訓練後會成為單車導賞員  
及單車義工，並結合自身的  
戒毒經歷，  
宣揚禁毒健康更生的訊息



# 單車導賞員訓練課程

成為單車導賞員

所有單車導賞員需完成以下訓練課程，  
以確保具有專業的帶領資格。

1

## 單車技巧及維修訓練課程

提升學員對單車理論、道路法例、單車結構及戶外帶領的知識及技巧



2

## 基本急救訓練課程

裝備學員面對戶外活動時所遇到意外的正確急救技巧及知識



3

## 體適能訓練課程

提升學員掌握及正確運用體適能知識，  
明白健體及熱身運動的重要性



4

## 導賞技巧訓練課程

提升學員的導賞帶領技巧，  
準確掌握路線景點的知識及資料  
負責帶領北區導賞團



## 單車導賞團路線簡介

路線A 探索邊境



前羅湖邊境禁區

文錦渡

上水圍 樓上石壁 梧桐河

大圍墟 松栢圍 密家圍

望原濕地

路線B 認識生態



何東發夫人醫局

望原濕地、古河蔬菜合作社、仁華圍、羅田圍

路線C 了解歷史

河上鄉 石侯公祠

# 單車義工隊訓練課程

## 課程簡介

- 訓練時間: 2021 - 2024 年內進行 (詳情請留意本計劃資料)
- 需接受個人面談
- 簡介單車義工隊的目的及理念,同時了解參加者對活動的期望,以確保訓練時更有效率
- 所有參加者需完成以下義工訓練課程



## 訓練內容

1

### 剪髮技巧訓練課程

教授剪髮知識、技巧及不同髮型處理需知等,以及學習剪髮時的應變技巧

2

### 社區關顧訓練課程

培訓義工不同的服務技巧,如學習指導預防腦退化的玩具、溝通技巧及節日探訪等

3

### 送膳服務

透過單車連結社群,通過送膳把溫暖傳遞於社區

「義工服務實踐透過單車作媒介,連結社區,發揮義工所裝備的技能」  
因為相同而結合  
因為相異而成長  
自身的戒毒經歷,宣揚禁毒健康更生的訊息

計劃推行年期 2021 - 2024 年

## 招募及服務對象

### 單車導賞隊 招募對象

- 正在接受戒毒治療的人士
- 戒毒康復者



### 服務對象

- 濫用精神藥物者輔導中心的服務使用者
- 高危青少年
- 中學生
- 教師、社工、大專生
- 一般公眾人士



### 單車義工隊 招募對象

- 正在接受戒毒治療的人士
- 戒毒康復者
- 大專學生
- 退休人士
- 一般公眾人士

























但那等候耶和華的必從  
新得力，他們必如鷹展  
翅上騰；他們奔跑卻不  
困倦，行走卻不疲乏。

— 以賽亞書 40:31

發行日期	2024年7月
印刷數量	500本
督刷人	劉思凡 行政總裁
顧問	吳雪琴 服務總監 袁麗珊 中心主任
繪本作者	朱恩圖、Esther Wan
校對	賴特澄 陳雪瑩 林方華
插畫	Esther Wan
設計	Esther Wan
特別鳴謝	WeCycle團隊成員

版權所有，不得翻印

### 聯絡及查詢

地址：路德會青欣中心新界上水清河邨清頌樓地下

電話：2660 0400

傳真：2662 0444

電郵：yanto.chu@hkcss.hk (社工 朱恩圖先生)

floralam@hkcss.hk (社工 林方華小姐)

中心網頁：cheer-ccpsa.hkcss.hk

請即 follow


Instagram: wecycle\_biketour



Facebook: wecycle



### 保安局禁毒處

求助／諮詢

 186 186

  98 186 186

 唔take嘢  
narcotics.divisionhk

 唔take嘢  
narcotics.divisionhk