

# 單車 × 抗毒 × 導賞



WE CYCLE 改變之輪 · 單車導賞員訓練計劃

單車 × 抗毒 × 導賞

香港路德會社會服務處  
路德會青欣中心

香港路德會社會服務處  
路德會青欣中心

地址 新界上水清河邨清頌樓地下  
電話 2660 0400  
傳真 2662 0444  
電郵 y07@hkiss.hk  
網頁 <http://cheer-ccpsa.hkiss.hk>



hkisswecycle  
wecycle\_biketour



主辦機構：

酒樓會青欣中心  
香港路德會社會服務處  
CHEER LUTHERAN CENTER  
HONG KONG LUTHERAN SOCIAL SERVICE LCBS

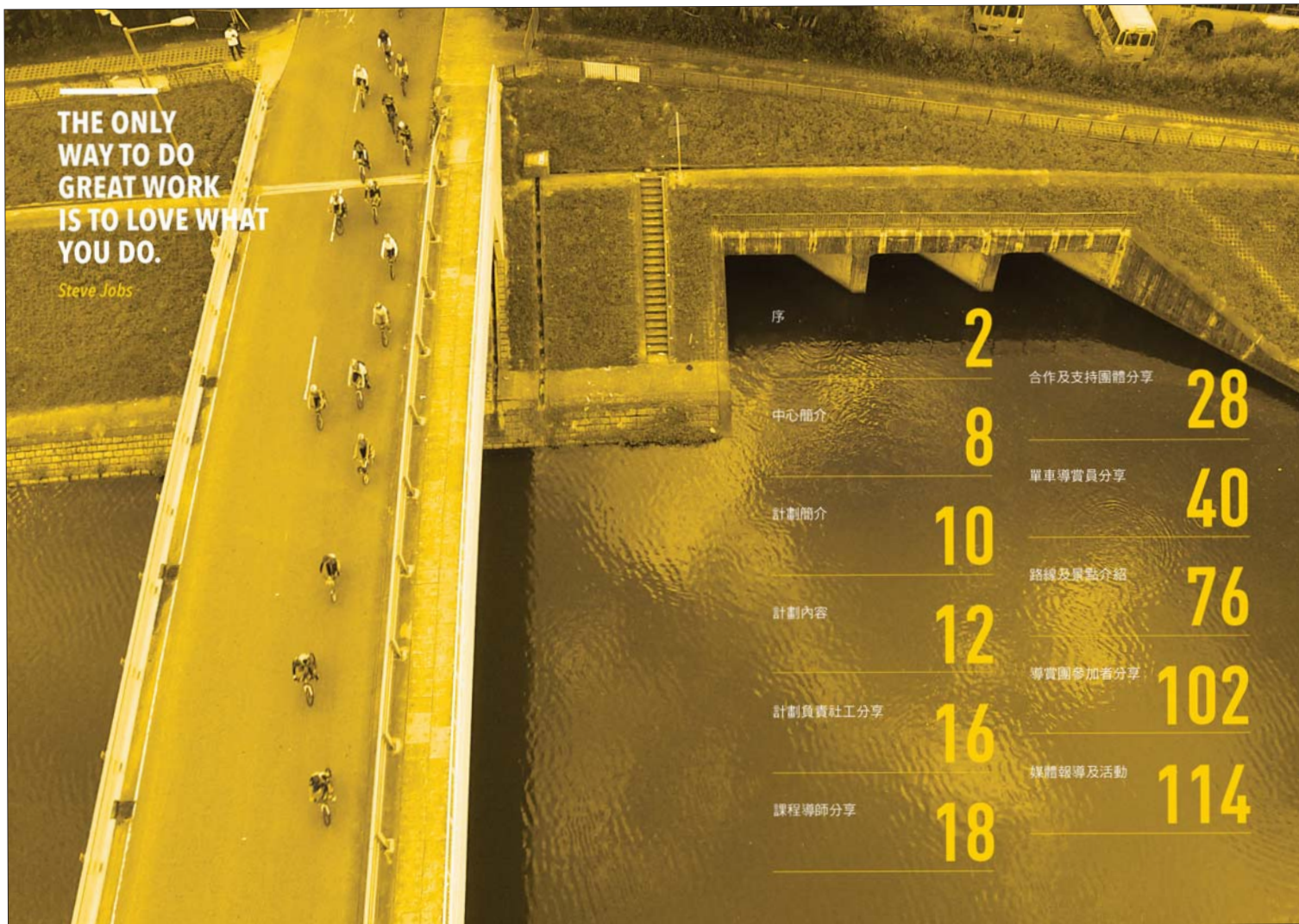
本計劃由禁毒基金資助：



THE ONLY WAY TO DO GREAT WORK IS TO LOVE WHAT YOU DO.

Steve Jobs

序	2	合作及支持團體分享	28
中心簡介	8	單車導賞員分享	40
計劃簡介	10	路線及景點介紹	76
計劃內容	12	導賞團參加者分享	102
計劃負責社工分享	16	媒體報導及活動	114
課程導師分享	18		



## 以恩典顯恩賜



香港路德會社會服務處  
行政總裁  
雷慧靈博士

香港路德會社會服務處轄下青欣中心在過去兩年來舉辦的「We Cycle 改變之輪單車導賞員訓練計劃」已順利完成。過去兩年間，透過「單車」這橋樑，鼓勵成功戒藥人士重拾單車運動樂趣，繼而鞏固其戒毒之路。經過一連串訓練，他們成功以單車作導賞媒體，並向外界宣揚抗毒訊息。

香港北區地方廣大偏遠，單車是北區市民一種常用的交通工具，而青欣中心正位處於此處，故以單車作導賞帶領區外人士，深入認識北區的風土人情。我們所訓練的單車導賞員，在導賞過程中，**重新學習自己的長處，分享自己的經歷，勉勵他人「永不放棄」的精神。**他們也有感住在北區鄉郊地方，有不少缺乏人照顧的弱勢社群，也有濃厚人情味的互相關顧精神，於是便創出以單車推動鄰里守望的新活動。

我們有幸得「禁毒基金」在2016年再次撥款資助「We Cycle II」改變「輪」舍計劃。**未來將成立We Cycle單車義工隊**，讓戒毒人士和社會上有需要的人士再加強連結在一起。同時亦正好實踐著本處「承擔、憐憫、全人」的三大核心價值。我們相信每人都各有恩賜，不管他們的過去如何。正如聖經說：**「我的恩典夠你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全，所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」**(林後12:9)

衷心期望大家一如既往地繼續支持本處活動，願上帝的平安與喜樂，與眾人同在。

# 序

LIFE IS LIKE  
RIDING A BICYCLE.  
TO KEEP  
YOUR BALANCE,  
YOU MUST  
KEEP MOVING.

Albert Einstein

## 轉化有「計」



香港路德會社會服務處  
服務總監  
吳雪琴

本處轄下共有三所濫用藥物者輔導中心，除了為有需要人士提供戒毒治療復康服務及社區教育外，更針對服務組群需要或社區特色，設計獨特的服務計劃，例如：為懷孕吸毒婦女設計了「新生命·孕記——一站式支援服務計劃」；為隱蔽吸毒者設計了「家友·牽動生命」隱蔽吸毒者家庭輔導及社區支援計劃。「改變之輪」就是青欣中心**運用身處的北區特色及資源，結合戒毒元素而設計的運動治療計劃。**

「改變之輪」是一項結合單車及導賞員培訓的活動，將「戒毒者」的負面標籤轉化為富活力的「單車導賞員」。除了自身的轉化外，透過這班導賞員以過來人身分帶出毒品禍害以及分享他們的生命故事，將禁毒訊息推廣給社區人士。此外，活動也帶來相連的化學作用，讓更多繁忙都市人認識北區鄉郊的生活及歷史文化，突顯北區的獨有特色及資源，推動北區的生態旅遊發展。

活動推行至今，我們看到一班曾經迷失的吸毒者，**因着單車運動而擁有強健的體魄；因着擔當導賞員角色而重拾社會價值；因着過來人分享而得到生命的重整；因着與社會人士的接觸而重拾自信心，活出不一樣的生命。**

最後，感謝各界人士及政府部門對計劃的支持，特別是禁毒基金的資助，讓計劃能以順利推展及改善。我們期望計劃能讓更多吸毒者帶來改變的機會，同時亦能推廣北區獨有的資源及文化，更重要的是讓戒毒者與社區連結，回饋社會。



香港路德會社會服務處  
助理服務總監  
林漢明

## 探索新面向

吸毒者、鄉郊、名勝古蹟、職業培訓、重塑生命……一大堆看似沒有關係的字句和處境，但卻在一個有心思和創意的服務計劃下，將這堆獨立名詞連繫起來，成為一個**有意義、可持續發展，也令不同持份者獲益的計劃。**

我曾組織自己教會的小組成員參加We Cycle單車導賞團，親身體驗這計劃有何特別之處。經過半天的行程，體會這計劃**集消閒、運動、社交、認識北區古蹟及近距離了解吸毒康復者於一身。**組員均驚訝北區無論市中心或近郊，有很多鮮為人知的名勝古蹟。經導賞員一一介紹後，對北區的印象有些改觀。更特別之處，是大家的互動交往和分享，參加者親身聆聽吸毒者生命的故事、戒毒過程的掙扎，即使成功戒毒後，亦要重過正常生活。這也需面對很多衝擊和挑戰。更欣賞是導賞員能在陌生人面前揭露自己生命黑暗的一面，這份勇氣和真誠更是可嘉。

We Cycle單車團，能令參加者對戒毒康復者之觀感有正面的改變，諒解和包容度提高；發掘了北區原來有很多郊遊的景點，值得再去探索和遊玩；令戒毒康復者得到訓練和更新發展的機會；參加者也成為協助過來人成長的一份子，體驗**「施比受更有福」**。「We Cycle改變之輪」，的確帶來很多改變。

## 計劃的種子



香港路德會社會服務處  
機構發展主任  
鄧國禧

在路德會青欣中心的一間面談室內，有四位正在忙碌於戒毒服務的社工。四個人經過兩個多小時的熱烈討論，以運動結合戒毒治療的計劃終於萌芽。最後便開始了創作We Cycle計劃的旅程。

作為計劃的始創者之一，要設計一個有效幫助到戒毒者的計劃，絕對不是容易的事。我們從不熟悉的單車、運動、導賞網絡，到能夠順利開展計劃也需要加倍的努力。再者，要帶領團隊及同工投入一項新的嘗試，也需要周詳的計劃。最後，能夠得到服務使用者的認同，看到他們投入參與才是We Cycle計劃的靈魂所在。

我從小也喜歡不同類型的運動，但卻沒有一項能發展成為強項。最近十多年我開始愛上跑步。從跑步中學習到很多，因此我確信運動是一個幫助青欣中心服務對象的媒體，所以最後實現了We Cycle計劃。自覺十分幸運能夠參與及推動此計劃，令戒毒者有新的體會及經驗。在不久的將來，希望We Cycle計劃能夠改變更多的戒毒者及社會人士。更要在這感謝青欣各位同工的參與、導賞員的努力及曾參與其中的參加者的付出。



香港路德會社會服務處  
路德會青欣中心  
中心主任  
陳曉暉

## 「轉」離毒世界

吸毒行為背後，吸毒者都面對著更深層的痛苦：對生活的煩惱焦慮、空虛孤獨、社會及家人的壓力和期望等。毒品就像麻醉劑一樣，令痛楚得以舒緩。面對內心世界的痛，吸毒能擱置難以處理的痛苦。很多服務對象都形容，吸毒的生活就像困在自己的世界內，失去了對外在環境的憂慮，以及對周邊事物的關注。因此我們在2014年推行了「We Cycle 改變之輪」計劃，以單車運動配合戒毒治療，希望用單車輪帶動參加者這種「逃避現實」和「自我麻醉」的狀態。同時讓單車運動帶他們到戶外呼吸新鮮空氣，重新連接外界社會。

每一次出團的旅程，對導賞員來說都是一個受教時刻。由於大部份出團的任務都需透過團隊力量及分工合作才能完成任務，所以伙伴之間的支持十分重要。有導賞員分享，他們從帶團之中學習信任別人，亦要相信自己能對團隊有貢獻；亦有導賞員分享培訓時要他站出來演說做導賞介紹。為免面向群眾啞口無言，故他認真地記住每一個景點的歷史故事，堅持盡責任地完成每一個微小的步驟。計劃令他學習到認真投入生活的態度，學習認真地對待自己，對當下每一秒投入和負責任。

一點一滴，單車輪帶動了不同的成長故事，感謝他們在過程中的轉化和勇氣。祝願大家在生活上和單車上都得到很好的平衡，眼看目標，腳踏向前。



承擔Commitment 憐憫Compassion 全人Community



**2015**  
We Cycle II 改變「輪」舍  
單車導賞員及義工訓練計劃  
以運動治療結合義工服務，促進社區共融及增進地區歸屬感

**1+1 家人社區共融計劃**  
支援吸毒者家屬，協助受吸毒問題影響的家庭

**2014**  
飛翼小博士  
小學禁毒教育

We Cycle 改變之輪  
單車導賞員訓練計劃  
單車x抗毒x導賞

**2010**  
I-Phoenix 我·  
感受戒毒治療計劃  
為吸毒青少年提供治療及康復服務

**2008**  
I-meta 愛·  
明白藝術治療計劃  
以藝術治療協助女性吸毒者治療及康復

**2001**  
活出真我時代  
為北區青少年、家長和教師舉辦活動，提高抗毒意識

**1998**  
路德會青欣中心成立

# 中心簡介

本中心乃社會福利署資助全港十一間濫用精神藥物者輔導中心之一，在1998年起投入服務，服務地區為上水、粉嶺、大埔及邊境，工作內容涵蓋個人與小組輔導、學校預防教育活動、外展服務、醫療支援、家庭支援、專業培訓與社區教育工作等。

### 名稱簡介

路德會青欣中心名稱之由來，乃取其「青年歡欣快樂」之意思，「CHEER」為喜樂、精神奕奕之意。同時代表中心服務宗旨及協助青年人脫離濫用藥物，重過有朝氣、快樂之生活。

### 我們的信念

我們明白在成長路上總會經歷許多壓力與挑戰，有些人會錯誤使用危害精神毒品的方法來應付，結果往往適得其反。我們期望與這班濫用危害精神毒品人士一起反思，尋找成長的契機以至建立積極自主的生活態度，使他們更能活出健康的人生。



### 服務目標

- 協助濫用危害精神毒品人士脫離濫藥習慣，從而建立健康人生
- 協助青少年對危害精神毒品建立正確認識，從而拒絕濫用危害精神毒品
- 協助濫用危害精神毒品者的家人面對及處理有關問題
- 提供專業培訓，加強青年工作者及有需要人士處理濫用危害精神毒品問題之技巧與知識
- 為離院戒藥康復者，提供重返社區適應輔導，以強化其遠離毒品的決心

### 服務對象

- 有濫用危害精神毒品人士及其家人
- 離院戒藥康復者
- 青年工作者、教師、社區人士及區內學生

### 服務內容

- 個人、家庭及小組輔導
- 個案評估及治療轉介
- 戒藥後康復輔導
- 醫療支援服務及轉介
- 外展輔導（及早辨別及介入）
- 學生預防濫用危害精神毒品教育
- 專業培訓及社區教育工作
- 電話及偶到諮詢服務

### 申請服務方法

- 有需要人士可致電或親臨本中心提出申請，或由機構轉介

### 退出服務方法

- 服務使用者可以以口頭或書面形式要求退出服務

### 費用

- 本中心費用全免（部份活動之費用除外）若有經濟困難，可向負責社工申請資助



本計劃由禁毒基金資助:



## 計劃簡介

### 計劃簡介

「We Cycle / 改變之輪」是一個為期兩年，專為接受戒毒治療參加者而設的單車導賞員訓練計劃。透過本計劃，參加者會先接受一系列相關的事前培訓，當中包括急救、單車技巧及維修、體適能訓練及導賞技巧訓練等。完成以上訓練的參加者會被獲邀成為本計劃的單車導賞員，負責帶領日後在北區及大埔所舉辦的單車導賞團。同時此計劃中導賞員向參加者介紹本區的特色風景外，還會加入核心的真實抗毒過來人分享元素，期望增加社會大眾抗毒的決心。

「We Cycle」取名諧音Recycle，寓意「重用」的意思。期望社會大眾接納曾吸毒的過來人並給予他們一個重新出發的機會，再次用上他們的才能回饋社會。「改變之輪」更寓意著透過踩單車來換上生命上的改變，「輪」比喻單車的意思。

### 計劃特色

此計劃是以單車作為媒介，透過運動及職業訓練，針對一些正在接受戒毒治療或戒毒康復者的人士，強化他們抵抗毒品，預防復吸，以及對未來工作安排上的支持及裝備。提供及早干預和介入(Early Intervention)及戒毒治療服務；利用運動作為主要元素，改善戒毒人士身體之餘亦促進他們的社交技巧，為他們提供支援。同時亦加強外界對他們的認識，除去標籤並教育大眾。



### 計劃目標

#### 1 透過運動的方式讓戒毒治療者能夠持續地停止吸毒

以運動治療/手法之小組及訓練方式，協助戒毒康復者建立正確的價值觀及對工作的態度。因為此計劃參加者在活動的帶領上需要一定的體能及技巧，因此當中體適能的訓練亦會是計劃的重點。我們相信透過運動中的鍛鍊和堅持，能加強戒毒康復者及正在戒毒的參加者增強其戒毒的決心，從而使個人以正面的力量幫助自己遠離毒品。

#### 2 提高戒毒治療者的職業技能和就業率

本計劃以運動作為切入點，大部分的事前訓練亦需要參加者的同意和耐力去參與的，而所有的訓練亦有助正接受戒毒治療或戒毒康復的參加者裝備自己及建立所長，雖然所有訓練是本著成為單車導賞員而設，但同時亦有助其發展之後的興趣甚至建立個人事業。增強其職場能力，故希望透過此計劃提高戒毒康復者的職業技能和就業率。

#### 3 提升社會對戒毒服務的了解及達至預防教育的效果

透過此單車導賞的計劃，除了導賞員(亦即正接受戒毒治療或戒毒康復者)在過程中講解北區特色及其個人吸食經歷外，還能透過其講解了解更多戒毒服務、戒毒時的狀況、戒毒須知等。這不但能提昇社會大眾對戒毒服務的了解，過來人單車導賞員的分享亦能讓大眾更了解曾經吸食毒品人士的心路歷程，從而達至預防教育的效果。

11



## 戒毒康復者 單車導賞員

## 單車導賞團 報名及流程



1

### 招募工作

從計劃開展時期邀請不同戒毒院舍及中心合作。另外更在本中心作出招募。務求在不同層面上能吸引有不同戒毒經歷的人士加入本計劃，集結力量，共同宣揚抗毒訊息。計劃至今已訓練達60位戒毒康復人士。

3間合作團體包括：

- 香港戒毒會凹頭青少年中心
- 基督教巴拿巴愛心服務團體
- 基督教得生團契



2

### 培訓工作

合資格而有興趣的學員必須接受為期3個月共16節的事前培訓，當中包括：

- 基本急救訓練課程
- 單車技巧及維修訓練課程
- 體適能訓練課程
- 導賞技巧訓練課程



3

### 考核及實習

單車導賞學員需通過路試考核及實習試才能正式成為合資格的單車導賞員，負責帶領日後單車導賞團及過來人分享工作。

有意報團者請聯絡本計劃負責社工以商討出團日子的安排、確定相關人數、參加者資料及注意事項。

1

- 單車導賞團的服務對象：
- 濫用精神藥物者輔導中心服務使用者
  - 高危青少年
  - 中學生
  - 教師、社工、大專生或一般公眾人士

2

單車導賞團每次能容納8-12人，每團需時大約4小時。各參加者會在本中心領取單車及頭盔，並先在中心進行簡介及安全測試才會正式出發。

3

各單車導賞團參加者會在設定的路線上遊歷北區不同的景點，沿途會有單車導賞員作專業講解及帶領工作。



4



5

各完成單車導賞團的參加者會在本中心歸還單車及頭盔。導賞員會在整個導賞團完結前進行過來人分享環節，把每一位導賞員的真實抗毒經歷透過互動方式分享出來。



13

# OUR ARCHIEVEMENTS 2014-2016

## 計劃成果分享

60位

戒毒康復人士已接受訓練成為單車導賞員

2年內共帶領  
60團單車導賞團

900人

曾參加過We Cycle單車導賞團

80%-90%

曾參與單車導賞團的人士均表示是次導賞團能增加他們抗毒的信心，明白毒品的禍害。

95%

單車導賞員均表示是次計劃能提升他們遠離毒品的決心

1次考核

3個月共16節的培訓課程

3條不同導賞路線



數據取自2014-2016年We Cycle單車導賞員訓練計劃提交報告。

# 單車 × 抗毒 × 導賞



路德會青欣中心  
「We Cycle 改變之輪」計劃負責人  
註冊社工  
張栢淳

「We Cycle 改變之輪單車導賞員訓練計劃」不經不覺已經推行了近兩年多的時間。由最初的構思、執行、宣傳、招募、合作等等，到最後看到有不同的社區人士及持份者的參與及鼓勵，當中的點滴還歷歷在目。

「單車x抗毒x導賞」是我們團隊在營運計劃當中經常推廣的訊息。我們希望把三種不同的元素透過戒毒及地區服務連結在一起。在個人的層面上，服務使用者信心的提升，身份的轉化。過往戒毒人士經常會被

標籤為一些負面或受助的形象，往往是被社會遺忘的一群。自信心隨著毒品及時間的蹉跎下已所餘無幾，而同時亦甚少與人接觸，慢慢缺乏溝通。在計劃中，導賞員的新身份能給予他們新的定位去面對社會大眾，有意參加的戒毒人士首要接受為期三至四個月的相關訓練，同時亦可作為職能上的裝備，而合資格的學員會成為導賞員，負責帶領，講解，過來人分享等工作。這正正改變從前對自己負面的觀感。而每位導賞員的真實抗毒經歷分享更鼓勵了

他面對過去，並把這看似不好的經驗成為每一位參加者在無毒生活上的祝福。所以身份及經歷上的轉化在此計劃中尤其重要。

其次，在社區層面上透過單車導賞，連結社區不同資源，發揮本區優勢，促進經濟，推動本土特色文化。我們嘗試把一些偏遠景點及歷史古蹟透過單車和導賞講解連結在一起，並由過來人導賞員推廣該區獨特的自然景色。與此同時希望改善社會大眾對戒毒人士的觀感及給予接納。宣揚

正面的抗毒訊息，同時更能促進往後的相關抗毒工作。

最後，隨著單車文化的興起及普及。興建中的超級單車徑將會在未來日子貫通新界東西，而透過由戒毒人士帶領的單車導賞團，正好能推廣綠色健康生活，同時更創造一種互動的分享關顧平台，讓導賞員團隊及參加者在大自然的環境下交流。正如計劃的名字一樣，「改變之輪」一種相互的改變與接納。再一次感謝社會各界的支持與鼓勵。



# OUR TUTOR

## 課程導師分享

### 導賞團教導我們的課

大家好，我是來自形動單車(INVIS CYCLING)的單車教練Fasi Chan。我們公司對於和路德會青欣中心的合作，及為We Cycle計劃擔任培訓導賞員的工作，感到非常高興和榮幸。

We Cycle 是我們公司首次進行與禁毒有關的項目。在計劃開始之前，我們都曾經對學員的質素感到憂慮。但當計劃真正開始後，才發現開始前的憂慮是多餘的。參加計劃的學員都表現積極，並從學習的過程中，了解到踏單車不單只是學懂平衡般簡單，而是有很多知識和規則需要遵守。

除此以外，在工作的過程亦令我明白到，曾經吸毒的人士，並不代表與普通人有分別。他們都可以在工作表現出色，他們只不過曾經在人生的一小段旅程中有過一點的迷失。只要他們有決心改變，社會應該要給予戒毒人士更多的關懷與支持，讓他們能夠更快戒除毒癮，重建新的人生。

最後，我們對於過去兩年能成功舉辦We Cycle感到非常高興。除了令更多人享受到單車的樂趣之餘，亦能夠增加對禁毒的認識。希望日後We Cycle能夠成為長期舉辦的項目，為社會帶來更多正面的能量。



形動單車 INVIS CYCLING  
單車教練  
Fasi Chan

### AASFP x 香港路德會社會服務處 「改變之輪/We Cycle」計劃

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「We Cycle / 改變之輪」計劃中擔任體能訓練的部份。

本學院很高興於2015年7-8月再度為3間中心提供培訓，分別是：上水路德會青欣中心、馬鞍山基督教巴拿巴愛心服務團及西貢得生團契，並由AASFP的高級體適能私人教練Mimi Cham和Ray Cheung教授。教練們運用他們的教學經驗，配合學員的特質及計劃的要求，與負責人栢Sir商量後設計出一連串的訓練。計劃能讓濫藥人士嘗試以運動為主的介入治療方法，且透過體能的訓練和裝備，成為一名單車導賞員，期望他們能夠擁有一技之長，重建健康人生並貢獻社會。

香港路德會社會服務處更邀請本學院成為2016年禁毒基金支持單位。本學院作為此計劃的合作及支持單位，期望與服務濫藥人士的機構聯繫起來，一同建立更良好的合作關係及提供更創新的服務，讓他們及其家人，甚至社區都能受惠。



亞洲運動及體適能專業學院  
Asian Academy for Sports  
& Fitness Professionals  
(AASFP)

## 優異的「學生」們

大家好，我是Mimi。我是一名體適能教練，也是一名健美運動員。今次以亞洲運動及體適能學院(AASFP)的導師身份，為We Cycle的學員作體適能訓練。

第一次聽到We Cycle這項目，覺得這個項目非常有意義。它是一個非常好的平台，讓接受戒毒治療年青人可以透過單車導賞計劃，使生命再一次踏上新的軌道及回饋社會。我能被邀請成為其中一個科目的導師，感到很有意義，希望能用心指導每一位學員。

記得第一次去接觸學員們，他們對我十分好奇，對體適能的概念也感到非常新鮮。大家都一邊目不轉睛地看投影屏幕上的資訊，一邊聽我講解。做伸展動作和肌力訓練，除了鍛鍊他們的體力，也鍛鍊他們的意志。人先要有良好的體能，才能應付長時間的單車旅程。同時亦要對伸展動作有一定認知，令他們有更強壯的體魄，能夠支撐日後單車導賞的工作。我感覺這班年青人，就好像一班學生在課室上課，表現得乖巧和有序，絕對是一班年青有為的好學生。

我希望能夠看到每一位學員都順利畢業，日後能夠繼續參與We Cycle計劃，從而重新投入社會。



✕ 亞洲運動及體適能專業學院 (AASFP) 導師 Mimi

## 耳目一新的認識

首先，感謝路德會青欣中心社工栢sir的邀請，讓我可以為這次的刊物表達感想。我先自我介紹，我叫張家揚(Ray)，來自亞洲運動及體適能學院(AASFP)，並已有6年私人教授經驗。正職是宏利理財策劃主任。兩者同樣是健康領域的行業，同樣能夠幫助別人 and 帶給我滿足感。

今次有機會參與We Cycle計劃，我感謝亞洲運動及體適能學院經理Bonnie及學院總監周Sir。多虧他們的推薦，我才能參與這項計劃。今次我擔任體適能教練，負責教授一些與單車相關的肌肉使用、伸展動作、受傷及肌肉抽筋時處理方法等等。

今次參與We Cycle計劃的感受很難忘。因為以往未曾接觸過戒毒人士，心想：究竟他們是不是很兇惡的呢？是不是沒心機去學習呢？這些都是我心裡的疑問。但當我教授過他們後，感覺完全不一樣。我覺得他們的求知慾很強，亦勇於在不明白時發問。我亦感受到他們想融入社會的一片心。我期望他們完成We Cycle計劃後，能將課堂上的知識應用出來。更重要是日後能夠遠離毒品，令身體更健康。

最後，我希望政府能繼續支持這一類有意義的計劃，讓We Cycle計劃一路延續下去。我亦希望政府能在政策方面多加宣傳，以及提供一些方案能減低青少年吸毒的機會。這才是根治吸毒問題的最有效方法。



✕ 亞洲運動及體適能專業學院 (AASFP) 導師 Ray

23

## We Cycle成功的三個秘訣

本人曾帶兩名在天朗中心的朋輩輔導員學員到We Cycle實習，他們體會到「生命的改變就像兩輪自行車一樣，你要不斷踩動腳踏才能前進，否則就會跌倒或停滯不前……」

天朗中心的「朋輩輔導員培訓課程」與青欣中心的「We Cycle計劃」有著相同的理念：鼓勵成功戒毒人士堅持生命改變下去，蛻變成有自主力的生命。

We Cycle提供以下三個重要元素：

1. 運動能讓生命體產生很愉快的感覺。當完成一個旅程後，從體內釋放多巴胺會令學員處於一個滿足狀態，能自主地感到生命很有動力，懷著積極的心態向前邁進。

2. We Cycle是一個團體活動。學員與參與者互相照顧，學員導賞時需瞻前顧後，帶領參與者去不同景點。互動過程中，回饋給學員的是一份欣賞及鼓勵。這份認同，成了對學員的身份改變很重要的元素。

3. 最後是完成旅程後，學員分享生命故事。學員透露他們過去坎坷的成長經驗，特別是被毒品摧殘致身心俱疲、萬念俱灰的處境。他們或會流下懊悔的淚水，從而作自我的心靈重整。學員在此刻體會到自身能發出一把警世之音，內心似有一股甘露來滋潤過去的傷痕。成就感(Achievement)、正面情感(Affection)及被欣賞感(Appreciation)是你我生命之輪的潤滑劑。不單是學員要堅持下去，身邊的同行者也要為學員添加正能量。



✕ 基督教香港信義會 中國事工發展經理 劉宏章

## 努力結出來的果子

2014年夏天，本人獲青欣中心邀請擔任一項創新且有意義的培訓計劃。它的對象是已接受戒毒服務的年輕人。本人是負責導賞課程的其中一位導師。首次與十多位「過來人」學員見面時，實在令本人耳目一新！因為腦海中的吸毒者都是弱不禁風之人；出現在課室的都精神奕奕。得到他們的配合，課程能順利開展課堂之外，亦能有實戰經驗。學員要騎單車，帶領參加者到各景點參觀，介紹景點之歷史及特色等。每一個任務都絕不容易，而且並非一個人可以獨自完成。實習時，見各學員分工合作，輪流帶路、殿後、講解，充分體現出團隊合作精神。講解所需要的準備也非常重要，要記大量的資料及懂得在適當的時候介紹景點並不簡單。不過，最令本人感受深刻的一個環節，就是各位學員與參加者分享他們誤墮毒海的心路歷程。深知他們的坦誠，勇氣和無畏精神，令人肅然起敬！學員所完成的每一個導賞團，都是他們努力的成果。

這次富有社會意義的活動，有賴栢Sir幕後策劃及幕前帶領，不辭勞苦，使計劃取得空前絕後的成果，深得社會各界人士讚賞及認同。本會(海濱)及本人藉此祝願各位We Cycle的單車導賞員踏著「改變之輪」，奮力向前，拋開過去，衝向美好明天！



✕ 海濱文化導賞會 課程導師 容浩生(Sam)

23

## We Cycle轉出新路向

第一次聽Sir向我們解釋We Cycle計劃：「這項目是用體育、旅遊加上文化歷史的元素組成，為要提升戒毒者的自我形象。」我們的確十分認同，但不禁有點擔心：戒毒人士從未試過能專心上一堂課，培訓有機會成功嗎？

原來學員已經上了很多急救、單車駕駛與維修原理、體適能的課堂後，在堅持之下才上到導賞課的，當我們知道後，有點被他們感動了。

當晚我們留意到，這裏上課要準備很多零食，不時還要「呼吸」一下。而且因為導師時間有變，第一節就要講龍羅頭歷史，開始不久學員們就面有難色了，總結了這些情況，海濱的團隊緊急商量，決定馬上修正教案。首先把景點編號，以助記憶，更重要的是另製「貓紙」，列出每個地方起碼講的五句要點。令大家先強化信心，再在實戰中深化和熟習。

同學們沒令人失望，見證着他們從起初看到講義就想打瞌睡，到燃起求知慾，自己發掘資料，翻書剪報去豐富導賞內容。從起初開口說話馬虎，到越來越自信和投入，即使在大學演講廳也毫不怯場。更難能可貴是，每個出動的過來人導賞員，都會在旅程與參加者分享染毒的教訓與戒毒的艱辛，坦然面對自己的過去。除了告誡青少年，也是公告天下和自己「不會重蹈毒海」的承諾。



✕ 海濱文化導賞會  
主席  
吳力波

## 文化的傳承者

本人乃非牟利團體——海濱文化導賞會學術研究幹事，致力推廣本港古蹟歷史文化導賞。本會與路德會青欣中心的結合，可以說是「緣份」。以前彼此不認識，因籌辦We Cycle而合作，為單車學員作古蹟文化導賞訓練工作。

在課堂初期上，學員對該區的古蹟文化認知淺薄而興趣不高，加上專注力不足，對未來路向茫茫然。但幾經本會導師及社工Sir的用心和努力，終於「上路」，面對社會大眾。活動受社會各界所認識，不同團體踴躍參與。漸漸連本地各大社團及政府高官也前來視察。學員亦由缺乏自信、身心形象低下而慢慢把信心恢復過來，感覺自己的重生深受社會認同。

去年，本人有機會參與在「城市大學」的We Cycle分享會。主講學員在眾專上學子面前充滿自信地分享，言論使受眾有所感動。他們亦深受會場氣氛及自己「際遇」改變而感到安慰。及至參加其聖誕聯歡晚會，其中有一環節是對本區古蹟認知問答比賽。學員對本區古蹟歷史文化認知之高，使我告慰有新的一批推廣本土文化的承傳人。

本人希望We Cycle能延續下去，巨輪繼續前衝，幫助更多深受毒害的年青人能「重生」。期望對本地歷史文化追求，亦能「一代傳一代」地傳承下去。



✕ 海濱文化導賞會  
學術研究幹事  
陳實年



✕ OUR  
SUPPORTIVE  
PARTNERS

合作及支持團體  
分享



## 轉動 · 改變

收到路德會青欣中心社工的邀請，鼓勵學員參加「改變之輪」訓練計劃。由培訓到實習階段，都與學員一同見證了導師的熱心、愛心；見證了學員的突破和成長。不但為一眾導師、工作員、義工及學員獻上感恩，更見證了「我們曉得萬事都互相效力、叫愛神的人得益處」（羅馬書8:28）

人誰無錯？跌倒後再站起來前行，需要勇氣和信心。可惜，濫藥人士常被自己的愧疚情緒、以及不被接納的感覺所牽制，落入了起起跌跌的循環。這個循環，是一個「輪」，而青欣中心帶來的，正是改變這個循環的另一個「輪」——透過單車導賞訓練，為學員轉出新的希望！

「改變之輪」所改變的，不單是個人的急救、單車技巧，更是學員和社區人士的心態——讓灰心者在訓練和實習中重建信心；讓社區人士更明白學員的努力和更新，能以開放、尊重的態度來接納濫藥康復者。當事人的信心、與及大眾的接納，正是跌倒後再站起來前行的重要元素！

在此謹代表基督教巴拿巴愛心服務團，向每一位「改變之輪」的工作人員致謝。願上帝親自引領，讓「改變之輪」成為更多人的祝福。



✕ 基督教巴拿巴愛心服務團  
執行總監  
梁燕珍

## 信心的功課

香港戒毒會凹頭青少年中心專為25歲或以下吸毒青少年提供自願住院戒毒康復服務。中心鼓勵學員建立無毒的健康生活，為將來重返社會或學校做好準備。

We Cycle計劃的理念和內容，與凹頭中心的宗旨相似——透過多樣的知識和技能學習，包括急救證書、單車維修及導賞課程，幫助學員培養良好的興趣和學習。凹頭中心相信透過密集的訓練課程，可鍛鍊學員的意志力、耐性和提高他們的自我要求。

凹頭中心是We Cycle計劃的支持機構之一，認同年青人參加單車導賞計劃可增強他們的自信和表達自我的能力。20位學員們都經歷過四日密集式的急救課程、兩個月的單車導賞及考試。最初他們都怕課程有點辛苦，然而當計劃開展後，在We Cycle計劃導師和凹頭中心職員的鼓勵下，他們一步一步地學習，漸漸克服難關，並體會到學習單車和急救的用處和樂趣。大部份學員都考獲急救證書及單車導賞員資格。他們回想後，都覺得自己容易因困難而放棄，逃避問題。事實上，他們有足夠能力解決問題，只是信心不足。如果他們像以往那樣容易放棄及逃避困難，會失去很多學習機會。

凹頭中心日後會繼續鼓勵學員參加更多不同形式的活動和計劃，使更多學員能有所裨益。



✕ 香港戒毒會凹頭青少年中心  
院長  
鄭妙娜

## 蛻變

很高興路德會青欣中心為得生團契學員提供「We Cycle / 改變之輪」這個學習和實習的機會，讓我們能一同幫助一班曾有濫藥行為的青少年，使他們能因此更有信心脫離濫藥行為。

此計劃中我們有十位學員參與，花費了十天的時間，差不多三十小時，去學習一些有關單車導賞的知識。當中包括單車控制技巧、急救知識、體適能訓練和導賞技巧等等。而在考核當日，學員亦能學以致用，成功地通過考核，之後更獲頒發急救、單車控制、單車維修、體適能和導賞員等等多項證書，實在令學員自信大大提升。我們認為此課程不單為學員帶來知識的增長，亦透過分享的環節，加強了學員與別人的溝通能力。除此之外，分享環節也給予學員機會回顧自己的經歷，以及對個人生命的反思。另外，計劃讓學員在導賞員角色中，從帶領到照顧一眾參加者的過程中學習承擔與責任，上了難能可貴的一課。

作為同業，我們欣賞路德會青欣中心對幫助濫藥者的熱誠，盼望「We Cycle / 改變之輪」能幫助濫藥者在這「改變之輪」裏面改變過來。



✕ 基督教得生團契有限公司

## 戰衣的故事

Champion System創建於2005年，是世界上「訂制專業服裝業」內的一個領導者。由於我們為各項運動，以及不同的活動提供最好的手工製作衣服，因而迅速獲得良好的聲譽。

牢固的客戶關係，並和世界頂級運動員密切合作是Champion System成功的關鍵。我們的衣服與眾不同，又具有流行元素。我們的客戶不但有休閒運動員，甚至奧運選手、國家選手、世界冠軍等，不同等級的運動員均是我們的合作對象。今次與路德會青欣中心的「We Cycle 改變之輪單車導賞員訓練計劃」合作，希望給予接受戒毒治療者一個支持和鼓勵，發掘單車運動對身心及社交的好處。同時讓參加者能夠穿上最適合他們的衣服，享受活動的樂趣及增加他們的歸屬感。

世界上22個城市設有Champion System辦公室，為世界各地不同的客戶設計他們自己的商標及運動服裝。我們徹底改變了一直以來的印花印刷方式，重新定義何謂「服裝結構」，並且簡化了訂制服裝的過程。我們依據顧客的具體要求，製作各式各樣的新穎設計。這次為We Cycle訂制單車導賞員的單車服，從設計、生產到穿著到導賞員的身上，過程一絲不苟。希望把Champion System的重新定義的精神帶到他們的人生。



✕ Champion System

## 回味單車的感動

本人是一個單車工作者，於Champion System工作身兼多職。因為熱愛單車，所以選擇了各項與單車有關的工作。

因為單車電影《破風》而接觸了We Cycle。沒想過單車會成為一個平台，讓人與人之間走得更近。不再只是電腦前的影像，而是透過汗水與別人及大自然交流。

科技發展迅速，讓人與人之間開始缺乏了溝通和人情味。大家對小時候踩單車仍有印象嗎？還記得小時家境清貧，沒有太多的玩具。每兩個月總要求媽媽帶我到公園「大草地」，或者長洲租單車遊玩。家住西環邨的我，要過到大園比現時去深圳還要麻煩，花大半天才去到。一到步，馬上拉媽媽去單車店揀選心儀單車。之後我就一邊傻傻地踩，母親則悶悶地看著我。回想當年，這麼簡單的事也覺得回味無窮。

現在我們常常會執著效率和質量，對著新一代欠缺關心、溫情。在這次交流中，我學會了這以下重要的一課：真希望大家還有機會的時候，不要吝嗇自己的時間，找個機會和你的家人或朋友踏踏單車，做做運動！不敢說有甚麼意義，但相信會讓你回味以久。真的感謝We Cycle，用單車幫我找出人生的真諦！

我希望將來We Cycle能夠發展至不同的地區，使更多的朋友能夠分享這份喜悅，這份愛。



Champion System  
單車工作者  
仇多明

## 轉化

《得閒去飲茶》本身是藉著一本同名書籍而延伸的社會企業，透過飲茶吃點心作平台，讓公眾認識本地中小型慈善機構及社企，了解受惠機構的社區工作及其相關議題，從而鼓勵參與者以自己興趣和專長去幫助有需要機構。

我們於一義工發展活動場合認識We Cycle，了解到We Cycle改變之輪的理念很創新及有意義。正適合跟我們合作，讓更多社會人士認識他們。由於日常工作及營運《得閒去飲茶》關係，我們接觸過全球不少慈善機構及社會企業，而We Cycle做戒毒服務有一種與別不同的模式。他們以單車導賞作為切入點，透過訓練戒毒過來人的體能、記憶力等，一些因吸毒而減弱了的能力，轉化他們成單車導賞員，並提供導賞服務予社會大眾，讓他們能提升自我認同感，重新融入社會。這種模式能把過來人轉化成為對自己及對社會有貢獻的人，實在難得！

我們曾帶過一間律師樓的律師及員工參加《得閒去飲茶》X We Cycle活動，有些員工聽到剛剛提供導賞服務的過來人分享他們的故事，對他們的經歷及現在重新振作投入社會的決心無不感動。他們更說這活動是近年最有意義及最受歡迎的慈善活動。

希望更多社會人士能認識這個以嶄新概念來提倡預防濫藥及戒毒工作的We Cycle。



得閒去飲茶

## 多采的生命

2015年，我以「海港青年商會領導才能發展組」幹事的身份，首次接觸路德會青欣中心的We Cycle / 改變之輪單車導賞員訓練計劃。當中認識了計劃的負責人張柏淳(栢Sir)及幾位單車導賞員，透過分享，我們了解到這個計劃的目的和導賞員的心路歷程，也得到政府官員的支持和不同媒體的報導。

每次出團我都很期待，除了可以做運動踏單車外，還可以聽到導賞員介紹北區的歷史文化、品嚐地道小食。更重要是活動後，我們可以聽到導賞員不一樣的故事。他們都毫無保留地與我們分享自己的經歷，讓我們完完全全感受到他們過去的艱苦，並以決心、毅力、堅持、努力，成就今天有自己喜愛的工作、家庭、興趣及人生。他們每一位都是多才多藝，有口才了得的，有對音樂充滿熱誠的，也有熱心於社區服務的。但他們都有一個堅定的目標，希望一方面為現時的青年人建立正面的價值觀及健康生活，另一方面透過帶團能在社區宣揚抗毒訊息，以生命影響生命。

期望這項計劃能夠繼續得到政府的資助，可以增加出團的人數及次數，並推廣至更多富有香港文化特色的區域，讓更多的人認識這項有意義的計劃。



海港青年商會  
領導才能發展組幹事  
陳瑞儀 (Doreen)

## 為年輕一代做點事

大家好，相信大家曾到新界踩單車，可能試過本店的豆腐花。我做甜品已經三十年有多了，現覺得賺錢並非最重要的，反之更常反思自己能否回饋社會，為年輕一代做點事？

近年，健康運動開始受到社會關注。很多人都會去郊外踩單車，但除了眾所周知的花草樹木，幽美風景外，還可以有什麼呢？我很希望可以宣傳一下健康飲食的訊息，同時推廣鄉郊地方，同時亦想為年輕一代以及熱愛運動的朋友設立一個聚腳地，提供一個結識同好的落腳點。這想法令我今時今日依然堅持開店。仍記得有人問我「羅太，豆腐花十元任食，會虧本啊！」不過我反而覺得很高興，因為有人留意到我所付出的事。

還記得第一次We Cycle的一班年青人，穿著黃色戰衣到我的店，每次都帶新一批又一批的參加者。當中不乏男女老幼，亦有專業人士都參與其中。一直以來雖有不少社區團體來光顧我的店，但眼見這班年青人頗有熱誠，而且很有禮貌。經了解之後，才知道他們是一班「過來人」。他們又表示，希望可以推廣一下鄉郊地方。我得悉後當然大力支持！見證他們可以浪子回頭，重投社會，實在難得。故我希望這個計劃能夠延續下去，為社區帶來希望！



鴻淘食品廠羅太豆腐花  
負責人  
羅太

## 重新出發

2016年初，我們製作新春特備節目《丙申猴年特輯》時，有幸邀請到「We Cycle / 改變之輪」社工栢Sir和導賞員Ivan參與拍攝。拍攝當日，栢Sir和Ivan作為「教練」和「嚮導」，帶領節目主持踏著單車，穿越上水和粉嶺，遊覽了石上河、廖萬石堂、上水石湖墟、蓬瀛仙館等地方。當中令我們驚訝的是，若果不是栢Sir介紹，相信誰都不會想象得到，眼前這位形象健康、身型健碩、彬彬有禮的導賞員Ivan，昔日原來是一個迷失於毒海的青年。這打破了一般人對「濫藥過來人」的看法，透過戒毒的服務，以及自己的反思，沉淪毒海的人也可以變得年青有為！

我們在參與過這個「We Cycle」計劃之後，深深明白它的可貴之處。不僅是讓戒毒者得到一個「改變」的契機，更提供一個互相分享的機會，讓導賞團的導賞員及參加者，認識到他們人生的「改變」。我們想這便是計劃名稱「We Cycle」中「We」字的意義，它提供了一個平台，讓大家見證戒毒者的人生已經走入了一個新的Cycle！讓重生的自己重新出發！



蓬瀛仙館主辦  
「道通天地」電視頻道



WHEN YOU FEEL  
LIKE QUITTING  
**THINK  
ABOUT  
WHY YOU  
STARTED**



OUR  
**DOCENTS**  
單車導賞員  
分享



IVAN

## 別了花花世界以後

回想從外國回流香港後放縱的日子，真的不堪回首。不過自從來到青欣中心負責We Cycle計劃，我改變了很多。相信最深感受的，除了栢淳之外就是我了。雖然過程很辛苦，不過見證著過來人的改變，真的非常值得！初試這項嶄新的工作，當中最深刻的，莫過於到院舍招收過來人當導賞員。每次都與栢淳攀山涉水才到步，由與他們互不相識，透過四個月的課堂，看到他們開始帶團，心中很興奮！完全是意料之外！參加者的支持及讚賞，有賴各導賞員的共同努力，發揮無比的專業與耐性。

其次就是表演活動。我自小熱愛唱歌，試過參加新秀歌唱比賽進入圍了，但最後因病退出而夢碎。沒想過自己仍有機會可以在台上唱歌！在青欣中心，我發掘了自己除了剪髮以外的能力。表演、設計、畫圖都能一手包辦！這也是我有史以來表現最動力、最投入的工作！雖然薪水不高，但幫助人所得的滿足感及存在感，令我多次在分享中滔滔不斷。另外，We Cycle亦讓我擴闊了社交圈子。我認識了一位學校社工，他給予我機會入學校帶領中學生到老人院參加義剪活動。教導中學生令我有「為人師表」的感覺。身份的轉化是很奇妙的。一個精彩的人生需有起有跌。期待We Cycle的續集，希望導賞員愈來愈有熱誠，令計劃大放異彩！

## 祝福之輪

我的名字是梁炳堅(Kenny)。在久未碰面的朋友介紹下，接觸到We Cycle的活動。在創辦人社工張栢淳先生的介紹下了解到We Cycle計劃，我覺得這計劃非常有意義，二话不說參加訓練課程。想不到We Cycle為我帶來驚喜。來到路德會青欣中心上課，認識了來自不同行業和背後有不同故事的朋友。不但學懂了一些單車的知識，更令我覺得計劃能改變很多人的未來，社會很有希望！

我認同這計劃的理念，「We Cycle」——讓我們一起像踏單車一樣，輪子向前滾動，把過往不愉快的經歷滾掉。每個人只要願意踏前一步，踏上單車的腳踏，勇往直前，毒品就沒可能從後追上來傷害我們，我們就騎乘著單車直往光明的前路，不再迷失！

「今天的我已沒有吸毒。別人吸毒關我什麼事？」我認為這想法是大錯特錯。引用自身作例子，我除了先後三個階段接觸過毒品外，我的父親和叔父也因吸毒毀掉了健康。若能在他人未有機會接觸毒品之前，令人知道禍害而不接觸毒品。為何不把這機會，防患未然？

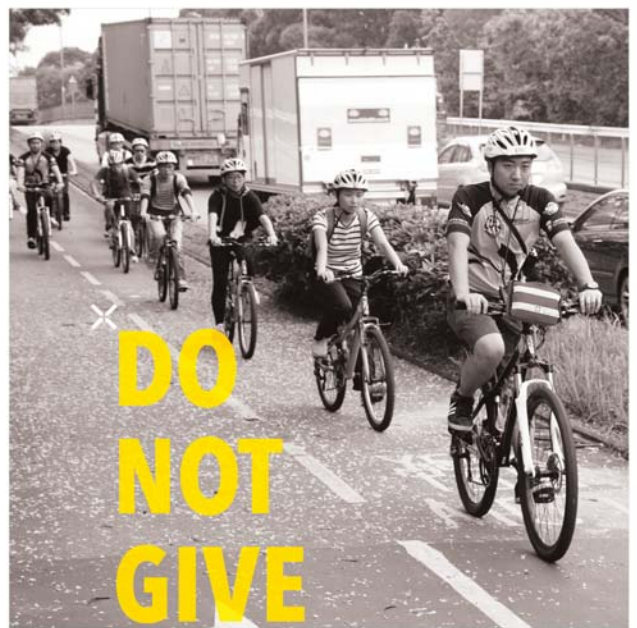
希望看此段文字的人，多關心其他人。若大家知道身邊有認識的人正在吸毒，一定要伸出支援的手去扶起被毒品侵蝕的人。因為他們能否改過自新，我們的接納和扶持是相當重要的！

祝願我們的社會，在未來是沒有人吸毒的美好社會，更健康快樂！

KENNY



## MAKE THE BEST OUT OF IT



DO NOT GIVE UP



### 衝破恐懼的挑戰

「過來人」這三個字，可能對普通人來說沒有什麼特別。但對一些曾經沉淪毒海，而最後能迷途知返的人而言，將自己生命中所經歷過的作見證，並鼓勵他人，「過來人」是一個使命。

成為We Cycle單車導賞員，對我來說是個很大的挑戰。回想起當天，其中一位導賞員因身體不適，分享環節由我來替上。當時我相當緊張。我說：「我不行的，我從來沒有這種分享經驗，真是不行的。」可是最後還是硬著頭皮，對著剛認識幾小時的參加者，說出自己過往沉淪毒海的經歷。令我意想不到的，每位參加者都竟然走過來給我支持和鼓勵，希望我繼續以自己的經歷去做生命的見證。

回想起仍在毒海的時候，每當遇到問題，都只會選擇用一個又一個的藉口去逃避，不肯去面對困難。到最後，我相信辦法總比困難多。每個難題都總會有解決的方法。如果自己連第一步都不肯踏出去的話，就永遠不能衝破內心的恐懼。事實證明原來在這次分享會中，有很多事情自己是有能力去做的，或許可以做得比其他人更好。藉著此事令我明白到「服務他人，自強不息，永不放棄，將自己過往所學、所得著的，以分享的方式去影響他人，原來可以很有意義的。」「不應該讓環境去適應我們，是我們去適應環境。」

MIU

亞SO



### 「踏」出自信心

Hi! 我叫亞So。我吸毒年期已經有近9年了。我由十多歲開始接觸毒品及真正開始吸毒，最後慢慢在不知不覺間就變成習慣了……。現在回過頭來，發現自己在這些年來由一個身體健康的人，變成一個身體經常出現毛病、各處不適的人。更因此失去了很多金錢及家人、朋友的關係。

接受青欣中心的戒藥治療時，認識了該中心的社工，之後在社工的支持下參加了We Cycle的單車導賞員訓練計劃。我能夠在計劃當中學習很多不同的技能及得到帶團的經驗，讓自己從過程中慢慢建立自己遺失已久的自信心。以前吸毒的日子裡，我非常抗拒與其他人分享自己的吸毒經歷，絕對不希望別人知道自己有這一段歷史。不過當我重拾自信心之後，性格變得更開朗，也不會像以前一樣，抗拒與別人分享自己的吸毒經歷，坦誠面對自己是「過來人」的身份。希望自己可以更快忘記毒品，做一個「健康者」投入社會。我覺得繼續參與We Cycle計劃，能夠幫到更多社會上有需要的人，更可以從無助的邊緣上拯救自己的生命，令到自己可以得到從內心發出的改變。



YOU'RE NOT ALONE





亞文

## 決心勝過一切

大家好，我叫亞文。我是上水清河邨，路德會青欣中心的義工。同時我擔任青欣大樂隊的成員一職，另外亦是We Cycle單車導賞團的成員。這重重的身份並非突如其來，最初我只不過是一個背著「求助者」身份的人。因為有了家庭，開始萌生戒毒念頭，偶然見到電視戒毒廣告電話「186186」，致電訴說自己的情況後，安排我到青欣中心見社工Sir。

成功戒毒之後，Sir安排我加入樂隊，以及We Cycle單車導賞員。其實，我自從22歲起，因骨椎有事之後甚少運動，而且本身就毫無自信。We Cycle正正針對我這兩項弱點，最後我決定參加，成為導賞員。要成為導賞員一點也不容易，過程中要接受為期長達三個月導賞員訓練。真的少一點恒心與耐力都很難堅持完成整個訓練。對一般人而言，踏著單車去不同地方、介紹不同的景點和歷史，會有什麼樣的困難呢？不過對於戒毒者而言，意義就完全不一樣。

生活向來較少運動、沒有自信又沒有恒心，都是戒毒者復吸的主要原因。單車乍看是一個非常簡單的運動，但事實上它能夠給戒毒者意想不到的身心治療功效。我希望更多人能夠認識「We Cycle改變之輪」這個如此有意義的計劃。

伊琳



## 祝福社會

數數日子，現在已成功戒毒五年了！我於2015年參加了天朗中心舉辦的朋輩輔導員課程。課程當中會有戒毒服務及到中心實習的機會，我就在課程中被派到青欣中心實習。

這次實習最主要是協助中心的「We Cycle改變之輪單車導賞員訓練計劃」。每次出團都是我期待的時間，除了我本身喜愛踩單車外，亦很喜歡計劃的概念：「We Cycle」取名諧音Recycle，意指「重用」的意思。中心提供一連串的訓練如急救、體適能、單車技巧訓練等等給正接受戒毒治療的人和康復者。參加者成為單車導賞員後，便可帶領社區人士，向他們講解北區的特色及分享過往濫藥經歷，宣揚禁毒訊息。這個計劃除了讓過來人自我增值外，亦成為我們的踏腳石和平台，有機會用過去的經歷去祝福別人和社區。同時讓外界人士從單車導賞活動過程中，看到過來人積極正面的一面，知道我們原來跟普通人一樣，甚至更有目標。每次完了戶外單車導賞環節後，都會回中心進行分享環節，這亦是我很喜歡的部份，可用自己的經歷去祝福別人。

感謝青欣中心裡的Sir和Ivan，他們的提點和良好的工作氣氛，實在令我實習時獲益良多及充滿喜樂。實習過後，我也有抽時間回中心幫忙和參與活動。盼望這計劃能祝福更多生命！

## FALL DOWN SEVEN TIMES

× STAND UP EIGHT.





# 呀倫

## 浪子的故事

我叫呀倫，接觸毒品十多年，大約五至六年前更產生了不能自拔的心癮，嚴重影響身邊的家人朋友，甚至自己的健康。28歲在半推半就的情況下尋找戒毒中心，當然最後因為未真正萌起戒藥念頭，最後沒有接受戒藥服務。我曾兩度入凹頭青少年中心接受服務，兩次只是相隔4個月。復吸原因是「試一口，不會出事的。之後不要再試不就行了？」這種心態令我接受第二次的戒毒服務。入村（入住凹頭青少年中心）後才發現自己何等自私，濫藥時完全忽略家人的感受。

其實我早已有接觸過青欣中心的We Cycle計劃，後來我亦成功成為當中的單車導賞員。出村後試過帶團，感覺可以挑戰自己。以前沒有想過自己能參加這些活動，而且每一團完結之前會有過來人分享。計劃讓我向不同的參加者，分享我對毒品的感受和當中的經歷，藉此宣揚毒品的禍害。參加者對我們的讚賞，對增加我的信心有很大幫助。他們讓我知道，自己並非一個人在戒毒，而是有很多人支持著我，感受到加入團隊後帶給我的動力。We Cycle令我明白，如果再食毒品，只是一個惡性循環，倒不如用正面的活動和心態去令自己得到一個開心快樂、健康的正面循環。

# 國文



## 將破爛轉化為祝福

回想起加入單車團的經過，我在青欣中心接受戒毒服務，已經有9年之久。在這段時間都有參與青欣所舉辦的活動。在活動中認識了中心社工Sir，他問我有無興趣參與「單車導賞團」。導賞團內容是由一班以過來人身份的導賞員，帶領參加者認識北區一帶的歷史古蹟以及介紹典故。最後會對參加者分享自己過往濫藥的經過。

我人生第一次帶著一班陌生面孔遊走北區，感覺上很特別。途經一些景點如梧桐河、博文學校、羅太豆腐花等地方，都會停下來讓他們可以欣賞及拍照。這個過程可以令參與者體驗到，假日除了逛商場及在餐廳聚餐外，還可以有多一種選擇——單車運動。一般城市人生活太緊張太大壓力，每星期用一些時間做運動，可以令自己的身心靈健康。這是很重要的。我看見他們在整個單車旅程當中都很愉快，沿途有歡笑聲，亦有很久沒有接觸運動的人發出的辛苦聲。但這使我們可以在旅程中相遇，是值得的。

最後，很感恩他們願意聆聽我們以往濫藥的經過，沒帶半點不友善的目光對待我們，亦用很正面的態度回應，給我們鼓勵，讓我們再邁向自己的標杆。

可能這就是「生命影響生命」，將我們以往不完整或破爛的人生換來為別人的祝福。感謝天父一直帶領保守平安，謝謝。





## 坦克

### 從拒絕到關心

我叫坦克，一個在毒海起伏廿多年的過來人。在毒海中得到只有自卑、不滿、白眼，不太願意同他人接觸、溝通，形成孤僻內向的性格。2011年是我人生轉捩點，因為嚴重毒品問題入住院舍，接受戒毒療程，自此開始遠離毒品。離院後有機會參加青欣中心所舉辦的「We Cycle 計劃」，初時參加只因為訓練課程中有急救證書在內，這對我日後工作會有所幫助。

參加了為期四個月的導賞員訓練計劃，在訓練課程期間，不但有急救證書，還有單車維修、體適能和導賞訓練。其中導賞員訓練尤其深刻。對於一個口齒不伶俐、不善於表達的我，真是一項挑戰。過去每每遇上不愉快時，只會用上一些粗言穢語或武力去壓倒他人。如今要學懂整理說話的層次，要讓聽者明白你所說的一切景物、風土人情，的確要花多些心思和膽量。帶團時都膽顫心驚地去帶領公眾人士遊歷北區。要處變不驚地迎接每一項挑戰，最後與團體活動朋友分享過往生命中經歷。感謝神，每當互動完結時參與人士都會回應我們是專業的一群。

We Cycle 改變之輪單車導賞員計劃是我參加社區活動中，和參與者最有互動的活動之一。如果有一日真能使興趣成為職業，是一件多麼美妙的事。

## 小蟲



### 醉生夢死的世界外

參加We Cycle的單車導賞員訓練，的確是一個集合多項挑戰的「新挑戰」，給我一個非常新穎的感覺。

首先，在半年內的課堂中，要學習一些新的知識確實不容易，不論數量還是深入程度也絕不簡單。除此之外，在硬件上要學習的技巧也非常之多。要一步一步跟隨教練的指引，將技巧學過來也並非易事。除了心力，也需要一定的時間和堅持才可以成功完成培訓計劃，真正成為一個導賞員。

終於，經過半年的訓練，令到我們一班人都由對單車只懂皮毛的過來人，變成了專業的單車導賞員。我們跳出了以前吸毒的身份，轉變成為一個可以帶領別人的「導賞員」。在每次帶團的四小時內，我們也需要保護自己有一定的體能、堅持鍛鍊，同時令到身體不知不覺的強壯起來。

與以往濫藥時頹廢的日子相比，單車導賞員給了我們心靈上身份的轉變。這個計劃令我們可以在醉生夢死的世界外，建立一份正面的自信。在帶團期間，身體的狀態亦日漸強壯，使我們感覺更勝別人！無論在內裡的心靈上或外在的身體轉變，都令到我們更有信心，抵抗毒品的誘惑。



**HELPING OTHERS  
IS THE WAY  
WE HELP  
OURSELVES.**







影鋒

## 告別「自我否定」

戒毒的路途真不輕易。還記得剛開始戒毒的時候，總覺得就連自己也把自己標籤了。總不願讓沒經歷的人知道自己的歷史。「自我否定」大概就是這樣吧。

後來，我認識了福音的緣故，我認為不能再這樣。我開始參加不同的活動，而其中一個就是單車導賞員。記得一開始的時候，要上3個月的訓練課程，真的有點不慣；急救、體能、路線應知……但原來我不是一個人，還有一班過來人也在為生命努力。當完成所有課程，我仍與朋友說：「我有急救牌的！發生什麼事我可以救你！」

之後終於到了第一次出團，對象是一班年輕人。我跟在車隊後真的頗緊張，只懂說「靠左邊」、「小心有對頭車」等等。到了第二次，栢Sir竟然要我帶頭，還要我介紹景點！我就「膽粗粗」試一試。表現當然未如理想，但幸有隊友互相幫助。之後我與參加者分享濫藥經歷，他們的目光並沒有歧視，還鼓勵我們！他們也認識到毒品的禍害。四小時的相處，令我們好像成為了朋友，大家互相鼓勵。這種交流互動真好，畢竟之前我讀書，看到的就只是一個人上台分享，沒有那種實在感，更不會如此深刻。願往後的日子，單車導賞能祝福和造就更多人。

## 忙碌中擠出的快樂

大家好，我叫志堅。過去自己亦因為毒品問題，影響自己很多年。我很感恩最後自己能夠因著家人的不離不棄，以及信仰的幫助之下，最終能夠有勇氣和能力，讓自己走出毒海的困境。

我在2015年透過朋友認識栢Sir，透過介紹之下亦知道路德會青欣中心有個We Cycle計劃。下班後的生活都令人忙得不可交加。哪會有這麼多空餘時間，可以讓人做運動呢？參加這樣的單車導賞團，自己可以有機會遊玩一番，同時又可以透過分享，叫更多不同社會的人士明白我們「過來人」更多。何樂而不為呢？於是「膽粗粗」地選擇報名參加了。日常生活中，成為學員之後，我卻能有機會在半年的課程上學懂如何能夠好好地操控單車、檢查單車的狀態、維修單車的方法、體適能訓練、急救和單車路線等等。課程讓我能夠為自己裝備多種的技巧和知識，好叫我們日後能當一個成熟、合格和專業的單車導賞員。真正出團帶領人透過單車了解這個社區，以及好好分享自己與毒品之間的故事。我非常期望We Cycle能夠越做越好，祝福社會上更多人。

志堅



× ENJOY EVERY MOMENT





呀昌

### 重拾人間「情」

在我而言，We Cycle是一個溫暖人心，助人自助的計劃！本身我是一個戒毒者，透過朋輩輔導的課程有幸到青欣中心實習，參與We Cycle。起初聽著栢Sir講解計劃的內容和看著一大堆計劃資料，實在百思不得其解。為何踏單車可以協助到戒毒人士之餘，又可以帶來心曠神怡的歡樂？

到我身處其中的時候，我從帶領者的專業和領導能力、參加者的參與目的、遊歷時帶來的歡樂和挑戰，看到一絲絲微妙緊扣的連帶關係！原來如此豐富單車旅遊體驗的帶領者是一群戒毒人士！過程中他們以專業的景點介紹，深入的歷史剖析，健康燦爛的笑容和魄力，為參與者帶來不一樣的單車之旅！當然參與者和我本人都十分欣喜這個奇妙之旅！作為戒毒者的我，也為著我的同路人而感到無比的驕傲！眼裡看著那些曾經和我一樣在人生路上犯過錯，飽歷滄桑和悲痛，自我價值觀跌到一沉不起的人，能在這個計劃當中重拾自信，重回人生的正軌，仍然能為社會，為普羅大眾帶來貢獻和正面的訊息，實屬難得。

同時希望藉此分享，衷心感謝開發計劃的機構和社工們。多謝您們相信人間有情，為一眾戒毒者帶來如此有意義的重塑計劃，重建我們遺失已久的自信，也重建我們對自己，對社會的價值和承擔！

碧琳



### 信心的建立

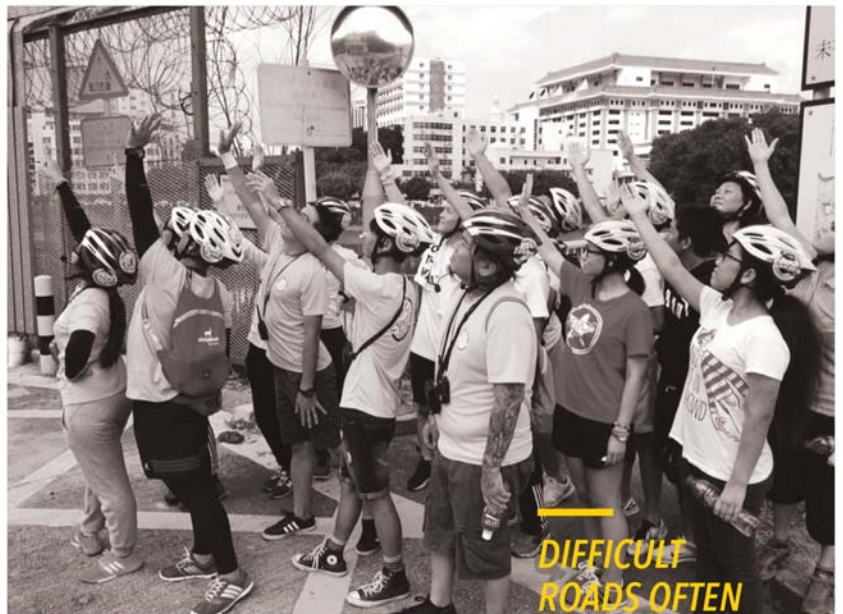
我13歲開始吸毒，維持了15年左右。K仔、大麻、搖頭丸、冰毒，我都試過。最後還影響身體和思想，引致抑鬱、廣場恐懼症、自殘自殺、尿頻甚至失禁。在2010年接受天朗中心的戒毒輔導，亦在2014年決心自願入住巴拿巴戒毒院舍，接受福音戒毒療程。在2015年路德會青欣中心社工張栢淳到宿舍介紹We Cycle單車導賞課程。雖然我不喜歡踏單車，但做單車導賞員每次出團都有人工，而且想到自己將快畢業離院，要重新投入社會工作，這也是一條出路。

在2015年9月正式畢業成為單車導賞員，認識很多同路人互相扶持、守望。記得第一次帶團的我沒信心，向團友介紹景點時說話結結巴巴，還要向大家分享自己吸毒經歷，實在難以開口。但帶團後，團友會寫下感想鼓勵我們，栢Sir也會與我們檢討。在栢Sir的鼓勵下，我已經帶了八團。每次分享過去經歷都能令我日後在戒毒路上更堅穩。介紹景點和處理突發事件，都讓我自信心不斷提升，豐富人生經歷。明白到「信心」和「堅持」是很重要的。

盼望We Cycle將來能走遍全世界每一個角落，幫助更多浮沉毒海的人。感謝路德會一直幫助吸毒和戒毒人士，感謝栢Sir對我的信任、支持與鼓勵，常常帶我去電視城、電台等分享吸毒戒毒經歷，給予我機會回饋社會。



BE PROUD



DIFFICULT ROADS OFTEN LEAD TO BEAUTIFUL DESTINATIONS

### 一切皆可能

我叫英明，過去在石鼓洲進行自願戒毒治療。離開院舍後，我立志當社工，為了以自己的生命，影響其他還在痛苦或正在努力的同胞。基於自己的理想，我曾嘗試在不同機構接觸朋輩輔導員的課程及工作。在朋輩輔導課程裡，我被分派到路德會青欣中心實習，也是我認識We Cycle的地方。我亦被此計劃負責人的認真態度、信念及對過來人的期盼所感染而作出改變，由「協助」變成「參與」。

知道準導賞員本來沒義務要回來上堂，課程亦沒津貼。但他們也放棄星期五的Happy Hour回來上堂，可見他們對自己要有要求。這更令我對We Cycle的往後發展抱有期望。

整個活動的核心可說是活動完結前的導賞員個別分享了。每次到活動尾聲才告訴他們「我們是過來人」的時候，他們都會感到很震驚，「你這麼健壯哪似濫藥的人？」我不會說其他人標籤我們，這是可理解的。我們希望透過分享，令他們明白我們經過很多考驗，我們不是想得到大家的讚同，而是想告訴大家：「我今天做到了，我的努力沒有令所有對自己有期望的人失望！」、「我不是什麼名人或是天才。既然一個平凡的人都可以，我相信大家都可以！」

我會希望We Cycle真的可以成為一間社企，能夠將整個計劃持續地、有貢獻地發展。現階段希望可以再增加出團次數，衝出香港！



## 英明



## 朱輝

### 回頭以後

本人在基督教得生團契中接受戒毒服務的。在院內戒毒期間，得到We Cycle單車導賞員訓練計劃的邀請。起初，我還以為我們是「參加者」的身份。但經了解後，才恍然大悟——原來計劃是訓練我們這班戒毒人士作「單車導賞員」。

可能很多人都不明白為什麼會揀選我們這一群曾「吸毒」、「入黑社會」作單車導賞員，帶領社會各界的人士遊覽各個北區的文化、歷史景點。即使我們自己也不知道，這次戒毒能否成功，成功後又能否繼續保持操守，永不沾上毒品。沒錯，戒毒人士身上看似有很多不穩定的因素，但We Cycle計劃正正希望社會大眾，特別是那些不了解我們戒毒人士的人，可以更明白我們的經歷，給予機會我們重投社會。更希望我們能用自己的能力，改變生命，甚至去影響還在迷失毒海的生命，從而讓自己不要再走「吸毒的回頭路」，而是「浪子回頭，祝福他人」。如聖經上記載「你回頭以後，要堅固你的弟兄。」(路加福音22:32)，真正實踐助人助己。

最後，衷心多謝We Cycle計劃中所有職員的講道和分享。



# NEVER TOO LATE





## 阿盈

### 除去標籤

大家好，我叫阿盈。本身沒有太在意自己的吸毒年數，但當接觸到社工時，她問我吸食了多久，自己一算，發現原來不知不覺已經有八、九年之久。中間亦因吸毒忽略了身邊的一切。

上年2015年3月，因為索K太多引致膀胱容量只餘下50cc左右容量，連一支益力多的容量也沒有。加上經常患尿道炎，所以去了上水北區醫院接受醫治。在那兒，我認識到青欣中心的首姑娘。她幫我申請到巴拿巴接受戒毒院舍服務，我便由2015年5月入住了半年的計劃。

在院舍中，不時有義工或社工的探訪，其中一個便是We Cycle。栢Sir第一天介紹計劃如何用導賞員身份去改變自己，改變生命。之後他們每星期都來一次，教授我們單車知識、體能測驗、路線知識等。教導我們的每一位導師都十分專業和有耐性，雖然中途曾覺得沉悶，但當正式出團時，這些準備都是十分實用的。

我很慶幸自己有機會接觸到We Cycle計劃。同時知道這個計劃能夠讓別人用不同觀感去接觸一些更新人士。我覺得當自己以一個導賞員的身份去帶團時，感受到「至少別人不會標籤自己」已經很快樂。因此亦希望能藉著We Cycle活動，時常提點自己所追求的目標。

最後，我亦希望用生命改變生命，能夠從學習中實行自己的理想。不要再沉溺於不切實際的虛空日子。



禁區

羅湖

## ROUTES & ATTRACTIONS

### 路線及景點介紹



**1 青欣中心**

出發前及遊覽完畢後均集合在青欣中心領取及歸還單車和用具，亦會於出發前在中心進行活動簡介

**2 大頭嶺村**

- 主要是姓簡的客家村落，在松柏壩東面，石上河旁
- 所見的两層建築物是圍門，是村的主要入口
- 石上河—又名大石河，發源於大刀坳西坡，是新界北區三大河之一(其餘兩條河為雙魚河及梧桐河)

**5 梧桐河**

- 社稷大王社壇—社為土地神，稷代表五谷神，農民奉祀土地、穀神，祈求安居樂業，五谷豐收
- 擴闊梧桐河碑—由於河道淤塞每遇大雨經常水浸，河道疏通與擴闊工程於2003年9月完工，將水患消除
- 華山求雨碑—古稱大嶺，山頂有求雨碑，道光十九年(1839)所立，每遇大旱，鄉民便設壇求雨

# ROUTE 1

路線

**3 上水圍廖萬石堂**

- 廖萬石堂—香港法定古蹟
- 上水廖族的宗祠，元朝來此的開基祖是廖仲傑，萬石堂名字源於紀念宋代遠祖，廖剛與四個兒子皆為高官，年薪合共一萬石糧食
- 建築結構：三開間，三進兩院式建築
- 祖先神主牌安放在第三進

**4 石湖墟**

- 上水區最大的墟市
- 三百多年歷史，初期只有一條小街八間店舖，於1955年和1956年歷兩次大火，幾乎全墟盡毀

**6 文錦渡**

- 原名「羅湖渡」的街渡，連年都被名叫文錦的人士投得，鄉民遂稱為文錦
- 清朝時，三位地方官治理水患有功，鄧、侯、廖、文、彭五族合送一筆禮金，但他們不肯接受，用此資金置辦一艘街渡，名為「羅湖渡」
- 東興橋—跨越梧桐河的石橋，以往往深圳必經之路，有守橋土地神位碑，橋名只刻在碑上，連地圖都沒有橋名

**7 前羅湖邊境禁區**

- 以前是邊境禁區，須有禁區紙才可進出，在2013年6月10日，政府將羅湖得月樓到落馬洲一帶解禁
- 軍閥陳濟棠—曾於深圳河邊建一羅湖賭舫，樓高兩層，可用小艇上落，日治打仗時被摧毀
- 羅湖得月樓村警崗—2013年6月10日，羅湖得月樓到落馬洲一帶解禁，但從這裏上羅湖火車站的行人橋至今仍是禁區

香港法定古蹟

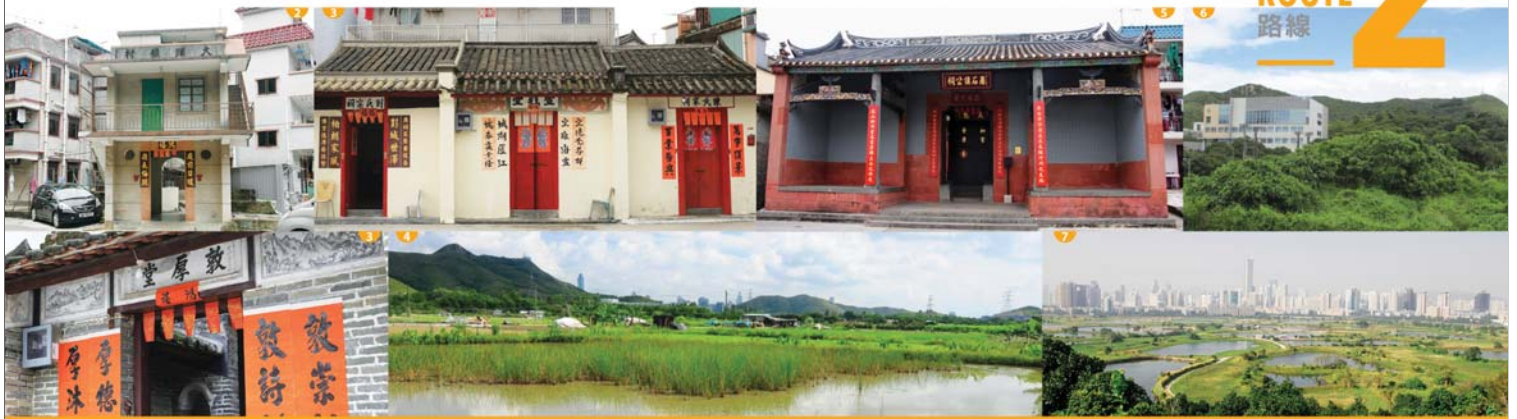
81



83



× ROUTE  
路線 2



1 青欣中心

出發前及遊覽完畢後均集合在青欣中心領取及歸還單車和用具，亦會於出發前在中心進行活動簡介

2 大頭嶺村

- 主要是姓簡的客家村落，在松柏塢東面，石上河旁
- 所見的兩層建築物是圍門，是村的主要入口
- 石上河—又名大石河，發源於大刀坳西坡，是新界北區三大河之一（其餘兩條河為雙魚河及梧桐河）

香港法定古蹟

3 客家圍松柏塢

- 客家圍—建於清光緒三十年(1904年)，開村始祖為黃錫宗，內有錫宗黃公祠，有三層高的炮樓，圍門口有拱形護牆作風水擋煞
- 松柏塢—由五位結拜兄弟（陳、黃、劉、簡、鄺）合力所建，各立家祠一所
- 博文學校—位於村旁，是北區有名村校之一

4 塋原濕地

在石上河和雙魚河之間，是一氾濫平原，雀鳥天堂

5 河上鄉居石侯公祠

- 侯族—發源於河北省上谷郡，宋朝時，侯五郎自番禺遷至上水，明初傳至侯卓峰，到河上鄉開村
- 居石侯公祠—法定古蹟，河上鄉之宗祠，建於(1762)乾隆廿七年，祠堂是村民祭祖和聚會議事的地方

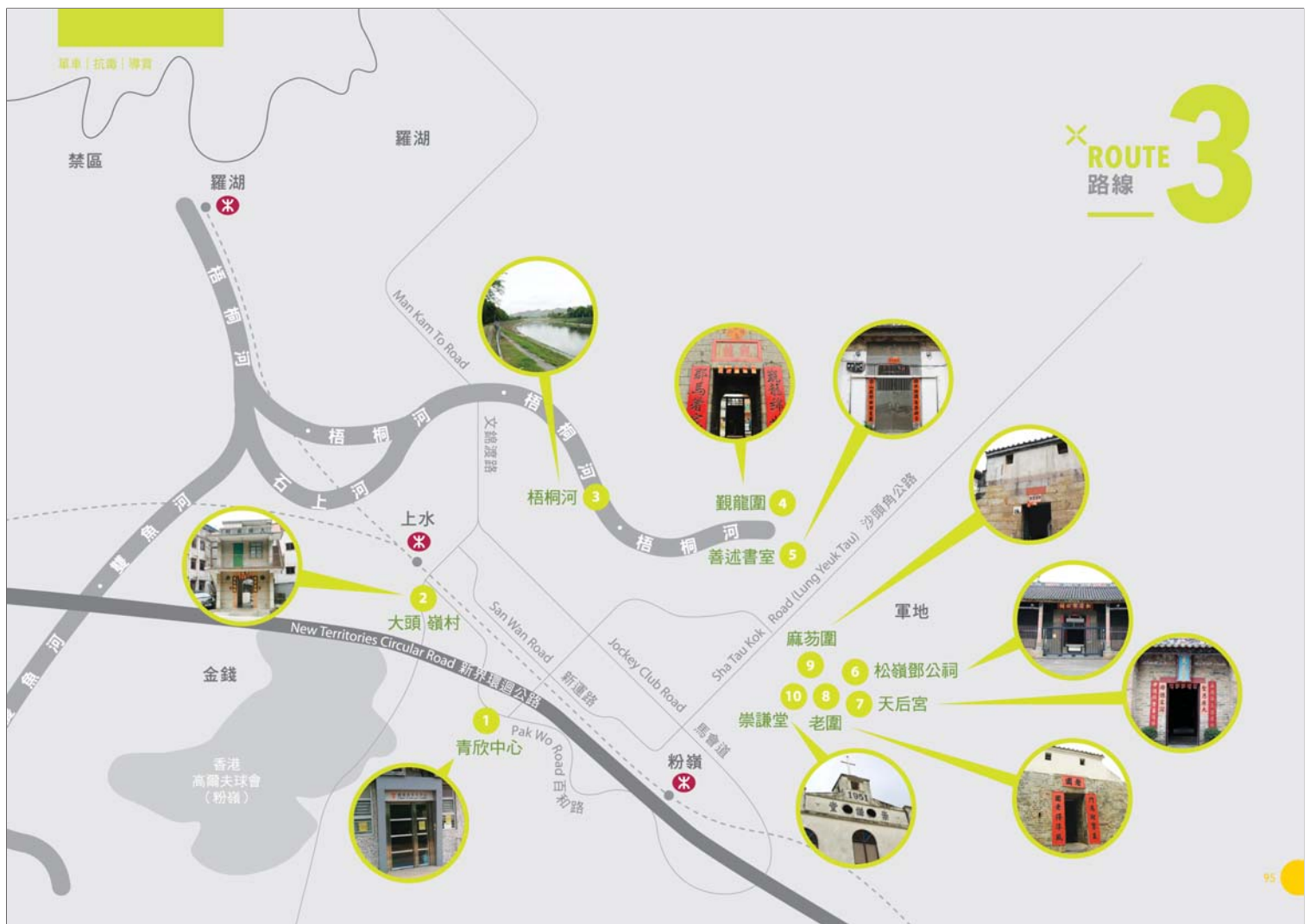
6 羅湖懲教所

- 原為英軍軍營，其後成為偷渡者拘留所，後改為女懲教所
- 大石磨，又名牙鷹山，古名排峰嶺，山頂原有英軍哨站

7 落馬洲河套區

- 原為深圳之地，深港兩地合力將深圳河道拉直，因而歸入香港境內







# ROUTE 3

× 路線



## 1 青欣中心

出發前及遊覽完畢後均集合在青欣中心領取及歸還單車和用具，亦會於出發前在中心進行活動簡介

## 2 大頭嶺村

- 主要是姓簡的客家村落，在松柏塢東面，石上河旁
- 所見的兩層建築物是圍門，是村的主要入口
- 石上河—又名大石河，發源於大刀坳西坡，是新界北區三大河之一（其餘兩條河為雙魚河及梧桐河）

## 3 梧桐河

- 社稷大王社壇—社為土地神，稷代表五穀神，農人奉祀土地、穀神，祈求安居樂業，五穀豐收
- 擴闊梧桐河碑—由於河道淤塞每遇大雨經常水浸，河道疏通與擴闊工程於2003年9月完工，將水患消除
- 華山求雨碑—古稱大嶺，山頂有求雨碑，道光十九年(1839)所立，每遇大旱，鄉民便設壇求雨

## 4 觀龍圍（新圍）台

- 香港法定古蹟，建於清朝乾隆年間
- 四邊有圍牆，四角有更樓，只有中間一門進出，易於防守，因此叫圍村

## 5 善述書室

- 以前供村裡子弟讀書的地方
- 戰後曾改作幼稚園

台 香港法定古蹟

97

# ROUTE 3

× 路線



## 6 松嶺鄧公祠 台

- 香港法定古蹟，建於1525年，紀念開基祖鄧松嶺，在元朝時從東莞遷入龍躍頭定居
- 三開間三進兩院式，神主牌放在第三進
- 其中一塊有龍頭木雕，是表示族人具有皇族血統，相傳其二世祖鄧自明娶宋室公主為妻，後獲封為稅院郡馬

## 7 天后宮 台

- 香港法定古蹟
- 天后是從事海上工作的人所信奉的神，特別是漁民
- 天后本姓林，宋朝時福建莆田人，名「默娘」，相傳因嬰孩時期從來不哭而得名
- 天后座前兩位侍神是(左)「千里眼」和(右)「順風耳」

## 8 老圍 台

- 香港法定古蹟
- 是龍躍頭最早建立的圍村
- 圍門原本是向北，後因風水原因改為向東

## 9 麻笏圍 台

- 香港法定古蹟
- 原名「鬱蔥圍」—英人接管新界遂村登記時錯讀門額上的字為「麻笏」

## 10 崇謙堂

- 1903年巴色會退休牧師凌啟蓮從東莞來此地定居並傳福音
- 1927年建一單層的教堂名《崇謙堂》及《從謙學校》
- 1951年加建成兩層，樓上教堂，樓下青年部
- 信眾越來越多，致聚集成村，故名「崇謙堂村」，是罕有的不以宗族，而是教友在二十世紀所立的非原居民村

台 香港法定古蹟

99



很欣賞你們  
態度認真和  
講解清楚!

希望各位導賞員能  
繼續拒絕毒品的決心!  
支持你們!

各位哥姐:  
欣賞你們用心的預備、  
耐心地教導風風的同學。謝謝  
你們呢!願上帝加能賜  
力,祇存祈禱了!!

欣賞你們願意自己  
站出來也還做這  
有意义的工作,  
你們要加油,  
繼續找尋自己想  
做的事!

真棒!

18/11/2015

Ivan, 世傑導賞員  
做得好好, 分享  
經歷對人生的  
反思 😊

各位導賞員尽自己之力  
向社會上的人作貢獻  
十分偉大。希望各位  
導賞員可以堅持。

Ivan哥哥, 多謝您等埋我  
踩單車呀! 加油!!  
我支持您 😊  
18/11/2015

欣賞你們向心的清晰,  
我對小小的逆境都認識了似  
加油呀! 你地!

感恩導賞 真的照顧,  
真誠分享, 希望日後能再  
向更多人分享, 以令青少年  
防止入毒海。加油!  
願主祝福你!

繼續以你們的年青  
再影響其他人的生命。

加油! 努力投入  
人生!!! 社會一直仰  
您!!! 凡事靠神!

Alvin,  
多謝你今天沿途的幫助,  
令我感受到踏單車的樂趣  
你今天的分享令我感受到  
人定勝天, 肯努力便成功。

輝,  
努力, 加油,  
要堅持! 做人要有  
信心。

18/11/2015

很感動, 你們導賞員是一個很  
好的鼓勵, 希望你可以  
繼續努力, 為自己的目標  
向前行, 知道你可以  
做得到!

我係導賞員, 一日前  
到一節目關於香港, 個  
足咁多教訓, 既故事, 佢係  
堅持用動力, 我都可以係  
你抱身上搵到!  
好 touching!!

# OUR PARTICIPANTS

## 導賞團參加者 分享

Yee Lam (唔知係咩  
停緊打) Gin Yan  
努力, 朝着目標  
進發! 也 Ruby

遠離以往的圈子硬  
勇者的表現, 是勇氣和堅  
的表現。

加油!

加油! 如果唔講都  
唔知你們吸過毒。  
你們會有更好的生活,  
珍惜多些!

感激你們的勇氣  
多謝你們的汗水

Bobir,  
感謝你今日既分享,  
呢個 program 好正呀! 我哋而家  
俾你 ~~咁~~ 咁多咁多, 俾  
我哋可以明白呢個活動  
好重要, 自己吸過毒  
既同學, 好多人係  
好容易就吸, 加油! 18/11/2015

要互相支持, 月行很  
重要! 指更多自己見過  
全

18/11/2015

## 活出彩虹

我接觸We Cycle是2015年夏天。偕一眾油尖旺青年社的會員，集合於路德會青欣中心，整裝待發。三位黑黑實實、散發一股陽光氣息的導賞員(小蟲、Ivan和栢Sir)，教授我們一些基本的單車知識。

當天天氣清朗，各人心情愉快。我們第一站到達廖萬石堂，由風趣的栢Sir和導賞員介紹了「廖萬石」這稱號的由來。當中進入庭院時會不自覺地鞠躬，內庭設計大小的因由，地下去水道的微妙等等，都顯示了導賞員對這個地方的了解，並且用輕鬆、互動的方法讓我們認識、明白廖萬石堂的建築特色。接著我們到達梧桐河、鐵路旁等景色怡人的地方。親親大自然，讓日常工作繁忙的我們舒一口氣。整個行程都感受到導賞員細心的安排。他們在車隊中首尾呼應，扮演了領導和守護者的角色，和我們建立了互信互助的關係。

最後我們回到青欣中心，聽導賞員的親自分享。原來大大隻隻、笑容滿面的導賞員都曾經誤入「歧」途。他們憶述吸食毒品對身體、人生的禍害。我個人的感受特別深刻，因為以往在電視機上，看過同類型的分享，都是聲音、面容經過處理。沒有他們那麼坦白、正面。讓我們真正認識、了解毒品的可怕。眼前導賞員，也親身體現了，轉個彎，就會活出彩虹！



✕  
油尖旺青年社主席  
陳德立

## 不可能變成可能

四項課程、三個月、兩個車轆、一個戒毒人士的歷程。由引入We Cycle，到服務使用者成為一個稱職的導賞員，我看到的是無限的不可能變成可能。

我印象深刻的是，見證一個濫藥至身體機能嚴重受損、近乎五分鐘去一趟洗手間、走路不能挺著腰、甚至不能躺著睡的人，可以帶著逐漸復原的身體完成導賞員的路徑。

我印象深刻的是，因著吸食毒品而記憶力受破壞的人，可將景點的細節倒背如流。

我印象深刻的是，一個曾經因濫藥而連自己孩子都不顧的母親，可將整團參加者照顧得無微不至。

我印象深刻的是，以往隱蔽的濫藥者，今天可站出來面對大眾，說出他們的故事。

以上這些景象，我在We Cycle的團隊中確確實實看見了。We Cycle提供一個平台讓參加者建立自信及重現自我。最重要的是，令社會大眾都能一同見證他們的努力。We Cycle，讓我看見不可能變成可能。



✕  
註冊社工  
Phoebe

## 過來人準備的「禮物」

我叫Scott，有幸得到栢Sir邀請，為We Cycle這個充滿意義的項目安排保險。第一次聽栢Sir介紹We Cycle的時候，我已看見栢Sir對這活動的熱情和付出，實在令我十分敬佩。

後來，我更加可以親身參與一次單車交流團。在活動尾聲時，我深深感受到，在這次活動雖然與過來人一同參與，但反而是他們讓我獲得更多。這是我第一次接觸戒毒的過來人。看見每位導賞員的努力和真誠的分享，確實令我十分感動。作為過來人的導賞員在分享環節中，毫無保留地把過往濫藥及戒藥經歷分享給其他人。我相信這必定需要很大的勇氣。故此，我十分感謝當天為我們帶隊的三位導賞員，碧琳、肥區以及洪仔的細心準備及付出，令我獲得如此珍貴的「禮物」。

我知道We Cycle現在已經不單止是單車導賞團。他們已經開始組織自己單車隊，亦會到其他地方進行交流。希望We Cycle這健康形象，能夠不斷讓更多人對戒毒人士的印象變得正面，以及幫助更多有需要的朋友。

每一位We Cycle的導賞員都要加油呀！！！！



✕  
保險從業員  
Scott

## 中華聖潔會靈風中學 學生分享



在參加這個戶外活動時，我以為只是透過踏單車，去觀賞有關香港五大姓氏的歷史建築。但原來在活動的最後部分，有吸毒的過來人為我們分享，提醒我們不要接觸毒品，令我們了解吸毒對人體的禍害及影響，也會傷害身邊的家人。

✕  
4A 梁敏洛

在這次的戶外學習，我能夠了解一些戒毒過來人的經驗，及毒品的壞處。另外，也令我增廣見聞，因為可以了解各樣的歷史及特色建築在古時的功用。

✕  
4C 曾凱晴

我經過這次旅程後，除了沿途觀賞了很多的景點，更重要的是我能夠從這次旅程中，了解導賞員的人生經歷，亦明白毒品的禍害。在分享的過程中，導賞員也以真心回答我們的問題。我認為在這個旅程中，最重要的是明白到吸毒者並不是永遠的罪人，我們理應幫助他們改過自新。我從導賞員身上獲益良多，很享受這次旅程。

✕  
5C 吳卓維

我本來對毒品的禍害有一定的認識，在參加這次的導賞團後，聽到了過來人哥哥姐姐親身分享他們的抗毒過程及毒品對他們的傷害後，令我對毒品的認識更加深入。我也希望他們能堅持這條抗毒路。

✕  
5C 陳孝賢

我在整個過程中，也小心翼翼地玩樂，因為可能會碰到途人或弄傷自己，也怕自己追不上團隊。雖然我在當中經歷到很多困難，例如由於我有一段長時間沒有踏單車，所以在開始的時候都未能掌握如何停車，但我也能逐一克服。我在今次的單車導賞團中玩得很開心。

✕  
5A 洪衛

## 記者筆下的「We Cycle」

我並非We Cycle改變之輪的參加者之一。我，是一個記者。我在一次採訪中接觸到We Cycle這個計劃。採訪當日，我深受感動。雖然在接觸這個計劃之後，我連一位導賞員都不認識。我在這個計劃中，看到一眾導賞員在參與We Cycle的過程裡，如何透過活動去重新開始各自的人生，更可以幫助到其他人，介紹參加者到新世界各個特色地點。而他們在起跌之後能夠有勇氣站起來，再轉為一個「助人」的角色，學習如何付出。後來在活動當中設有分享環節，我聽着他們分享自己的經歷，當中的碰壁跌跌，並不簡單。

我認為這個We Cycle計劃很有意義，應要繼續發展下去，讓更多人可以參與其中，幫助更加多有需要的服務對象。



✕ 前東網電視記者  
梁玉明

## 戒毒青年的更生

2015年初，我透過海濱文化導賞團，得知路德會青欣中心為了讓戒毒青年提高自信心、融入社區，計劃培訓他們認識社區的文化、生態、歷史而成為導賞員，為社會公眾、學校師生服務。這個改變之輪We Cycle計劃非常成功，除了能提高了過來人的自信心，還可以讓他們現身說法，向社會公眾宣傳吸毒的禍害，從而警惕社會青少年遠離毒品。

2015年9月我參加了改變之輪單車導賞，路線是導賞三條路線中最長的一條：從清河邨出發，途經大頭嶺、松柏壟、河上鄉、雙魚河和落馬洲。每到一個景點，這些學員努力介紹社區的生態、文化和歷史。雖然有些資訊不是很熟識，表達不是很熟練，但都十分自信地互相分享和交流。

到了落馬洲在一個士多下午茶時，在導師張先生引導下，這些導賞員搖身一變，以過來人身份痛陳毒品的禍害。戒毒過程中忍受毒癮的痛苦，非我們局外人所能想像。就算戒毒成功，不單只要抵抗其他吸毒朋友的引誘，還要忍受社會和親友的白眼，從而產生自卑感。

這個改變之輪計劃作為戒毒青少年融入社會的過渡點，讓社區接納他們，不歧視他們。更重要的是提高這些青少年的自信心，抬起頭來，重新起步。



✕ 司徒永德

## 倒影

本校天主教書院學生參與「We Cycle 改變之輪」單車導賞計劃已有兩年多。學生覺得活動的吸引之處是可以讓他們放鬆自己，離開網絡世界及日常繁瑣生活，接觸大自然。

「We Cycle」寓意「重用」的意思，過來人正正透過單車導賞作介入點，從中分享自己成長、改變的一點一滴。單車導賞計劃不只教曉同學們的生態知識，更重要的是培養他們良好的價值觀，讓他們明白人生就如單車徑，沿途所見不只是眼前一條單車徑，而是身邊的風景。縱使他們沿途掠過，只要細心欣賞，仍能找到它的可貴之處。每個人亦有獨特之處，有值得欣賞、學習的地方。過來人正正是這群年青人的倒影。他們反映了年青人的需要及如何作出改變。透過朋輩的經驗分享，讓參加學生明白毒品的禍害，並提昇遠離毒品的決心。而參加學生的回應亦肯定了單車導賞員的努力和付出。我見證着一眾導賞員由缺乏信心，到自信地熟讀各條單車路線的導賞地方資料。這是他們生命重建的過程及成果。

最後，在此感激此計劃的創辦社工一栢淳。眼見他由零的開始，到今天的成果，全賴他對服務的熱誠及使命感，讓此計劃得以惠及大眾。而他的熱誠亦感染我委身於我服務當中，與年青人一齊同行共學。



✕ 天主教書院  
學校社工  
陳敬洛

## 踏入戒毒服務的世界

我來自海港青年商會，去年透過商會和青欣中心合辦的「踏」出精彩人生單車導賞團而有份參與We Cycle計劃。當日，我們安排了數個社區團體，以及和本會的青年領袖一同參加單車導賞團，讓更多社會人士認識戒毒過來人，幫助他們重投社會。另外我們亦曾參觀路德會青欣中心，過程中讓我更深入了解到吸毒的原因，社會上幫助戒毒人士的資源，特別是青欣中心的服務。我認為青欣中心很有創意，能夠想到透過訓練過來人成為單車導賞員，從而幫助他們重投社會。

我自己亦因為參與We Cycle亦認識了一部份過來人導賞員，知道他們當中有喜愛音樂的，還成立了「青欣大樂隊」。同樣喜愛音樂的我，每當知道他們有演出，都會抽空觀賞和支持呢！

我期望青欣中心繼續培訓更多的過來人成為導賞員，改變他們的人生！



✕ 海港青年商會  
Terrence

## 新造的人

「單車」、「戒毒」、「歷史導賞」這幾個風馬牛不相及的概念，剛好在我腦內產生化學反應及聯想，好奇心把即將被我送往垃圾桶的路德會We Cycle宣傳單張拯救回來。「可能會是個頗有趣的東西。」我想。

我是一名中學教師，這次參與路德會We Cycle導賞活動的經歷，令我和學生都覺得十分有意義。那是一風光明媚的週日午後，在Sophie和區仔的帶領下，我們踩進了大頭嶺村，細聽他們娓娓道來附近圍村軼事；又踩到在梧桐河畔，實地考察梧桐河的地理及生態價值。一路上導賞員展現了友善及關愛的一面，安全地把我們引領到邊境禁區。即將要穿越火車橋時，更細心地提醒學生要小心斜坡，注意碎石。終於來到邊境茶座，Sophie和區仔以過來人的身份分享了他們的往事，令到學生對毒品的禍害認識更深。那一個下午，我完全感覺不到是在參與一個由「更新人士」帶領的活動，而是與專業的導賞員經歷一次豐盛的旅程。

聖經中保羅說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書5:17）感謝路德會We Cycle計劃，讓我們能夠看見更新人士的改變，亦能讓他們有發揮的機會和空間！



✕  
瑪利諾神父教會學校  
教師  
陳沛洪

## 熱誠之火

我們的中心於暑假舉辦了一個「一個更生的故事」活動，讓青年人認識更生人士及藥物濫用者的生命故事。在籌備活動的過程中，收到了We Cycle的宣傳：「踩單車X過來人分享」，吸引又有意義，報名！是次行程，作為一個社工，最大的感覺有兩個。

首先是社工的熱情。負責社工栢Sir，我被他的熱情與社工意志感染了。我們竟然因為這個一次性活動而成為朋友。我覺得他是一個滿有生活及信仰經歷的人，因此他能用心感受別人的生命。

第二個感覺是社工與服務對象的同行。當天認識兩位導賞員，感受到他們與社工的關係。我感到，這同行不單是傳統輔導關係中，陪伴戒毒人士戒毒那種「同行」。而是真正視彼此為生命伙伴，一起為夢想和願景而打拼的同行。

如果社會工作是生命改變生命，我覺得We Cycle真正活出了這一點。服務對象在當中並不是被動的，而是「被點燃了」，成為能主動改善世界的「生命工作同行者」。叫我怎能不支持？願We Cycle未來的發展一切順利，服務對象與社工之間，社工與社工之間，機構與機構之間有更多的連結！



✕  
聖公會馬鞍山青少年綜合服務  
社工  
周詠禧(禧Sir)



OUR  
MEDIA  
COVERAGE  
& EVENTS  
—  
媒體報導  
及活動

吸毒問題一直備受社會關注，坊間有不同模式的戒毒機構提供各類型的戒毒治療和復康服務。惟戒毒或戒癮、戒毒本身的難度尤甚重要，香港路德會社會服務處總會自成立以來，一直推行了一個另類的戒毒方式，結合戒毒與單車運動的導賞團，由曾是過來人的專業導賞員帶領，在導賞之餘加入戒毒課程分享，一方面讓戒毒者能夠積極地修正壞處，同時提升對戒毒導賞團的了解及達到戒毒教育的效果。香港商報記者 蕭嘉敏

# 路德會單車導賞團 抗毒遊樂兼備



以過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 改變·戒癮·戒除戒毒者

路德會「We Cycle」單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 訓練急救等多項技巧

路德會戒毒中心為戒癮輔導中心轄下之戒毒導賞團小組，由「改變·戒癮·戒除」計劃所屬之單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 李小姐導賞團首屆會員畢業

參與導賞團的小組成員蕭嘉敏表示，她對自己的改變感到驚喜，她對自己的改變感到驚喜，她對自己的改變感到驚喜。

2015年3月 香港商報報導

# 感謝社福界沉淪歲月施援手 毒青慶重生 單車找回自我



單車不只是一項運動，更應是社會、勵志者人士。在「We Cycle」單車導賞團的成員，在導賞之餘，更應是社會、勵志者人士。

### 青年中心戒毒戒癮導賞員

路德會「We Cycle」單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 羅華中獲選為資深人士發言人

路德會「We Cycle」單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 李小姐導賞團首屆會員畢業

參與導賞團的小組成員蕭嘉敏表示，她對自己的改變感到驚喜，她對自己的改變感到驚喜。

2015年3月 香港商報報導

吸毒問題一直備受社會關注，坊間有不同模式的戒毒機構提供各類型的戒毒治療和復康服務。惟戒毒或戒癮、戒毒本身的難度尤甚重要，香港路德會社會服務處總會自成立以來，一直推行了一個另類的戒毒方式，結合戒毒與單車運動的導賞團，由曾是過來人的專業導賞員帶領，在導賞之餘加入戒毒課程分享，一方面讓戒毒者能夠積極地修正壞處，同時提升對戒毒導賞團的了解及達到戒毒教育的效果。香港商報記者 蕭嘉敏



### 改變·戒癮·戒除戒毒者

路德會「We Cycle」單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 訓練急救等多項技巧

路德會戒毒中心為戒癮輔導中心轄下之戒毒導賞團小組，由「改變·戒癮·戒除」計劃所屬之單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 李小姐導賞團首屆會員畢業

參與導賞團的小組成員蕭嘉敏表示，她對自己的改變感到驚喜，她對自己的改變感到驚喜。

2016年6月 Before & After 雜誌報導

# 「改變之輪」建正面生活 戒毒康復者做單車導賞員



保安局局長陳國基日前到北區，了解區內團體提供的青少年服務及戒毒康復計劃。其中清河路德會青年會中心的「改變之輪」單車導賞團，獲陳局長嘉許，並獲他頒發獎狀，鼓勵他們繼續努力，建立正面生活。完成訓練後，他們會為中心擔任導賞員，帶領單車導賞團遊覽北區及大埔具特色的景點。

### 單車導賞團時間

路德會「We Cycle」單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 李小姐導賞團首屆會員畢業

參與導賞團的小組成員蕭嘉敏表示，她對自己的改變感到驚喜，她對自己的改變感到驚喜。

### 3個月內完成課程

路德會「We Cycle」單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

### 「踏單車換食物」助基層

路德會「We Cycle」單車導賞團，由曾是過來人、正在戒毒或戒癮的戒毒者參與，坊間為期4個月的單車導賞團計劃，將於去年12月13日舉行最後一團，今年1月正式開始團務。

2016年6月26日 國際禁毒日 晴報報導

2016年6月 Before & After 雜誌報導





We Cycle X 香港青英會活動



接受香港電台Gimme 5節目訪問



參與明愛樂晴跑



到聖公會工作坊進行分享



接受新城電台訪問



到訪中學推廣單車文化



參與越野賽跑



參與「沉默的騎行2016」



參加北區豐盛跑



燒烤同樂日



聖誕節派對及重聚日



新界北總區單車安全大使活動



導賞員畢業日



2016年6月 國際禁毒日 We Cycle X FoodSport



2015年12月 保安局局長黎棟國到訪



2015年8月 政務司司長林鄭月娥到訪



2016年1月 無線電視《今VIP》節目訪問





2015年12月 東網電視專題報導



2016年3月 開心頻道《我們的天空》訪問



2016年5月 無線電視《兄弟幫》節目錄影



獲邀到香港城市大學進行交流



社會福利署義務工作研討會



社會福利署大埔及北區福利專員任滿河先生到訪中心



《破風》電影工作人員到訪



發行日期：2016年7月  
印刷數目：1,000本  
督印人：雷慧靈 行政總裁  
顧問：吳雪琴 服務總監  
陳曉暉 中心主任  
編輯小組：張栢淳、李樂詩  
書籍設計：Nicola Cheung

版權所有，不得翻印