

cover

義工研究  
抗毒導賞

# 單車導賞員及 義工訓練計劃

本計劃由禁毒基金贊助：



主辦機構：





# WeCycle3 改變社輪 計劃理念



## 計劃簡介

路德會青欣中心「WeCycle3·改變社輪·單車導賞員及義工訓練計劃」是延續由2014年開始的「WeCycle 改變系列」。此計劃為期三年，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。本計劃更與香港教育大學整全成長發展中心合作，透過一系列實證為本的科學研究帶出單車運動與戒毒工作的正面成效，從而鞏固運動戒毒效能。

## 計劃特色

「單車x抗毒x導賞x義工x研究」是本計劃的特色之處。以單車作為媒介、透過運動、導賞、義工及研究等元素。把社區和戒毒人士連結起來，增加社會凝聚力。同時提升戒毒人士拒絕毒品的決心及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，並加強學術界在研究工作對戒毒成效的了解。

## 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。
- 2) 運用單車作為媒介，連結社區，共享資源。
- 3) 提升社會大眾對戒毒人士，服務及地區的了解，除去標籤。
- 4) 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。
- 5) 透過相關研究工作，提升並肯定業界在運動治療及戒毒工作的應用。

## 1 透過運動方式增強 戒毒治療者抗毒能力

以運動治療/手法之小組及訓練方式去協助戒毒治療及康復者建立正確的價值觀及工作態度，而參加者在活動帶領上需具備一定的體能及技巧，透過運動中的鍛鍊和堅持加強戒毒治療者康復的決心，遠離毒品。

## 3 提升社會對戒毒服務 了解及達致預防教育效果

單車導賞員及義工在過程中除了帶領導賞及社區服務外，還會加入真實過來人戒毒經歷分享。此舉不但提升社會大眾對戒毒人士及服務的了解，還能強化社會大眾抗毒的決心並接納更新人士的改變，達致預防教育。

## 2 增強戒毒治療者的 職業技能

本計劃所有的事前訓練需要參加者的投入及願意才能達成。訓練目的協助他們裝備自己及建立所長，雖然所有訓練乃本著單車導賞員或義工而設，但同時亦有助其後發展興趣及建立職業，增強其職場能力。

## 4 透過相關研究工作提升運動 治療在戒毒人士的正面成效

香港教育大學整全成長發展中心負責協助計劃中的參與者利用隱性心理測驗及眼球活動追蹤實驗等技術測試，並研究單車運動治療在戒毒輔導工作中的成效與發現並引發業界思索更多運動治療的可持續性。





# 單車導賞員 訓練課程



## 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



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。

單車導賞員  
訓練課程

# 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

訓練時間：  
2018 - 2021年內進行  
(詳情請留意本計劃資訊)

訓練地點：  
路德會青欣中心或本港相關戒毒院舍

訓練節數：  
預計12-16節



# 單車導賞團 路線簡介

路線

# A

## 探索邊境

難度 ★★

路線

# B

## 認識生態

難度 ★



大頭嶺村

路線

# C

## 了解歷史

難度 ★



觀龍圍

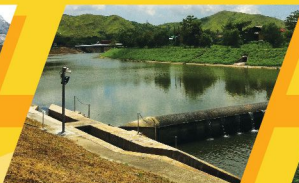


松嶺鄧公祠





上水圍廖萬石堂



梧桐河



文錦渡



前羅湖邊境禁區



客家圍松柏塢



塢原濕地



河上鄉居石侯公祠



崇謙堂



天后宮

一個結合抗毒研究與  
單車旅遊的導賞團

單車導賞團  
路線簡介





因為相同而結合  
因為相異而成長





# 單車義工隊 訓練計劃



計劃目標

1

透過義工訓練課程，裝備戒毒人士不同的技能，提升他們及社會人士對義工服務的了解

2

透過義工服務讓戒毒人士身份得到正面轉化，成為社會資源並回饋社會，達至社區共融及鞏固戒毒決心

3

提升社會大眾對戒毒服務的認識和了解，減少標籤，達至預防及教育效果

單車義工隊

訓練簡介



### 計劃特色

此計劃是以單車作為橋樑，透過相關的義工訓練及服務，為一些偏遠地區的長者或有需要人士提供關顧及義剪服務。計劃希望以單車作聯繫，聯結偏遠地區的長者及有需要的人士，為他們提供剪髮服務、預防腦退化相關的活動及關懷探訪等，關顧他們的需要，達到城鄉共融。

同時，計劃希望透過單車義工關顧及探訪活動，藉此提升戒毒人士的自我價值及認同，強化他們抵抗毒品的決心，預防復吸。此外，本計劃更會招募社區義工共同協作義工服務，加強社區人士對戒毒人士的認識，除去標籤，達至社區共融。

### 計劃簡介

透過本計劃，參加者會事先接受相關的事前培訓，包括由本會腦玩童俱樂部提供的玩具指導員訓練課程，為長者提供玩樂時間，從而預防及延緩腦退化的情況，還有義務剪髮訓練課程，義工完成訓練後能為長者或有需要人士提供最基本的日常頭髮護理服務，促進長者關注日常健康護理及精神健康。



單車義工隊

訓練簡介



# 單車義工隊 訓練內容

訓練時間： 2018 - 2021年內進行  
(詳情請留意本計劃資料)



## 單車 義工隊

### 單車義工隊簡介及個人面談

介紹計劃目的及理念，同時了解參加者對活動的期望，以確保訓練時更有效率



### 剪髮技巧 訓練課程



### 社區關顧 訓練課程



### 探訪服務



### 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

### 「腦玩童」俱樂部

### 社區關顧訓練課程

培訓義工不同的服務技巧，例如學習預防  
腦退化玩具的指導及溝通技巧等

透過單車連結社群，  
通過節日探訪把溫暖傳遞社區



義工服務

實踐

### 義工服務實踐

透過單車作媒介，連結社區，  
把義工所裝備的技能在社區中發揮出來

單車義工隊

訓練內容



## 隱性心理測驗 研究項目

### 控制組測試

對象：吸毒人士

有吸毒習慣

未接受治療

未曾接受任何本計劃訓練

### 前期先導研究 實驗設計

### 戒毒組測試

#### 前測

- ▶ 即將參加單車導賞員培訓的學員

#### 中測

- ▶ 已完成單車導賞員培訓的學員
- ▶ 即將參加單車義工隊培訓的學員

對象：大學學生

無吸毒經驗



## 後測

- ▶ 已完成單車義工隊培訓的學員
- ▶ 已完成所有WeCycle計劃下培訓的學員



## 數據整理分析



利用研究成果統籌研發手機應用程式，並設立公開網站簡介其應用

研究成果將於學術論文發表，並舉辦公開研討會



隱性心理測驗

研究項目



## 前香港隊單車教練 仇多明

我一直都是一個沒有方向的人，直至十七歲踏上單車之後，這運動改變了我往後的人生，盼望WeCycle透過單車引出光明大道。



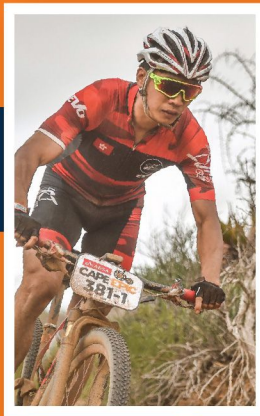
## 前香港三項鐵人隊代表 李致和

近年全球提倡「Exercise is Medicine」。WeCycle和我都深信運動能令導賞員和大眾從中都獲得運動所帶來的益處！希望計劃能持續並更為普及！！

## 香港山地單車代表/ 奧運選手

## 陳振興

本人希望透過單車運動，幫助戒毒者強化戒毒決心及扭轉社會大眾對他們誤解，建立新生，重返社會。





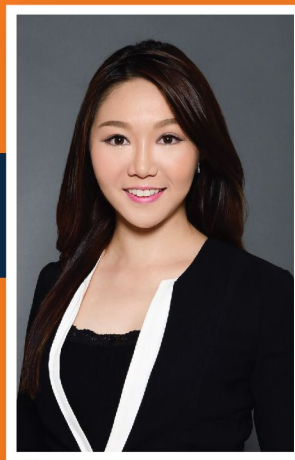
著名創作歌手  
**王梓軒**

當遇到挫折，每個人都值得擁有一次重新出發的機會。WeCycle單車導賞團不單給予有志改過自身的年輕人一次發光發亮的機會；它也給予團員們一次被生命和希望感染的機會。

電台主持

**辛巧琪**

WeCycle由改變自己，到現在改變社輪，以單車改變社會對戒毒人士的看法，同時令過來人學懂堅持和欣賞自己！今屆WeCycle，我會和各位學員及畢業師兄師姐一同燃燒心中的火，用單車助人自助！



WeCycle3

計劃大使

計劃推行年期

2018 - 2021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

如想進一步了解本計劃詳情，  
歡迎與 策劃社工 - 張栢淳(栢Sir) 聯絡及查詢

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

服務對象

- 新界鄉村地區
- 長者中心或院舍
- 復康展能中心或院舍
- 其他有需要機構或團體

如想進一步了解本計劃詳情，  
歡迎與 負責社工 - 梁金燕(金燕姑娘) 聯絡及查詢

## 聯絡及查詢



## 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：dennis.cheung@hklss.hk (栢Sir)

kamyin.leung@hklss.hk (金燕姑娘)

中心網頁：cheer-ccpsa.hklss.hk

交通：上水鐵路站：

- 轉乘九巴273A, 273B, 70K (於清河站下車)

- 專線小巴502總站 (來往大埔及上水)

聯絡及查詢



請即Follow WeCycle Facebook及Instagram  
獲取最新資訊



hk1sswecycle



Like



wecycle\_biketour



Like



督印人：雷慧靈行政總裁  
印刷數目：1,000  
發行日期：2019年3月

承擔 Commitment, 憐憫 Compassion, 全人 Community

