

蛻變書扎

二零二五年六月 / 第五期

蛻變 PROJECT
計劃 CHANGE

請給年輕人多一個機會

作為一個退休公務員（政務官），參加「蛻變計劃」，義務協助因2019年社會運動而入獄的青年人重投社會，總不免令人格格不入的感覺。

就讓我跟大家分享一下三點心路歷程吧。

首先，2019年的社會運動對整個香港社會是一個歷史性大震撼，香港人置身其中，當然不能倖免，我很多朋友以至家人選擇了移民。和面對97問題時一樣，我選擇了留下來，因為這是我生於斯長於斯的地方，就好像電影「鐵達尼號」其中一幕，縱使船要往下沉，演奏者仍要奏至最後樂章，更何況船仍未沉呢？

第二，那留下來的我可以幹甚麼呢？恰巧在二零二二年媒體報導關於蛻變計劃的成立，為要幫助因二零一九年社運受影響的青年，挽回青年人、重燃新希望！當下覺得這完全切合香港的需要，如果留下來，當然想盡一分力，把香港建設得更美好，可如果香港沒有下一代的年青人，又怎談得上建設呢？於是毛遂自薦，加入「蛻變計劃」行列。坦白講，當時有一些朋友力勸我，已屆退休之時，就不要趕這趟渾水了，幸好蒙上帝祝福，我今日仍然平安無事😊。

第三，我先後擔任「蛻變計劃」下五位年青人的導師，有很多是想補習好英文，然後再次就學。如果你問我對他們的印象，我不會美化或醜化他們，我只會說，他們跟一般香港年青人一樣，只要給他們適當的機會，他們一樣可以綻放色彩！

點擊以下連結了解更多

給支持者的信

陳鈞儀：請給年輕人多一個機會

有人同在，便有希望

「同心同行・共燃希望」
分享會

蛻變計劃剛好踏入第五年...

老實說，不是每個個案都成功的，但亦有令人振奮的經驗，例如我用一個月時間，為一位學員用中文補經濟DSE（而我是用英文唸經濟，更未接觸過DSE試卷），但結果考獲四分，最終入了大學。

我想藉此短文，呼籲大家給這些年青人多一個機會（a second chance），讓他們成為建設香港的下一代！

陳鈞儀

董事、總監 (企業關係與傳訊)



有人同在，便有希望

感謝逾二百位朋友參與「蛻變計劃」今年三月二十二日舉行的「同心同行・共燃希望」分享活動，聆聽我們七位年輕受助人談談他們從被捕到重返社會的心路歷程，以及三位家長訴說心聲。



▲ 「同心同行・共燃希望」工作人員感謝二百多位朋友及義工參與，沒有大家的支持，一切不能成事。

回想當天被捕、遭起訴，有年輕人還記得當下的憤怒、對前景的迷惘和憂慮，他們也反省這段日子的所得所失，學習跌倒的功課。幸好，獲得協助及社會的接納包容，他們能夠恢復學業，或可以憑着已有的專業知識，繼續服務社會，讓他們看到了出路。

三位家長也分享他們的心底話：他們未必完全認同子女的想法，但看着子女已為自己的行為付上了沉重代價，他們希望大家給予這些年輕人第二次機會，讓他們也可以跟其他人一樣貢獻社會。

是次活動，我們慶幸請來了大學校長、教授和商界領袖參與分享環節，他們都異口同聲說：年輕人值得給予第二次機會。



● 精神健康諮詢委員會主席林正財醫生

人誰無錯？不少出席嘉賓，包括負責主禮的精神健康諮詢委員會主席林正財醫生在致辭時也如是說。林醫生指出，任何人觸犯法例當然須承擔後果，但每一個人也有機會犯錯。每一個人都是多面，他希望大家能從不同的角度去看這些年輕人，讓社會更共融，他並說：「希望大家可以繼續支持在獄中又或者已獲釋的年青人，讓更多人了解這一份支持，並且凝聚成強大的社會力量！讓這一份愛和希望，得以傳揚！」

是次出席的二百多位嘉賓，有分別來自教育、文化、藝術、商界、社會服務、輔導、專業團體、發牌機構、公共機構以及政府部門等不同界別，一同見證年輕人的成長和轉變。出席者離開前，特別寫下鼓勵語，貼在畫板上，給予支持，為年輕人繪畫生命的色彩。



▲「蛻變計劃」聯席創辦人宋恩榮教授感謝所有出席人士的支持

我們衷心感謝各位的參與和支持。因為有你，年輕人知道人生道路縱使顛簸不平，沿途仍有不少人願意接納、願與他們同行，給他們燃點希望。

嘉賓留言：

得時感恩，失時仰望，傷時倚靠，悲時呼喊，樂時頌讚！這是生命的應許。加油！祝福你們！

我們愛你，沒有放棄你。相信你很愛香港，知道你需要我們接納、支援、鼓勵。我們彼此同心，為大家創造希望。

在隧道的盡頭總有光照亮，不要放棄。願神賦予你力量和希望！

幫助一個人不能改變世界，但你可以改變他周圍的世界。

壞時代在年輕人身上看到希望，風雨中請抱緊他們。

當你發現眼前的漆黑原來可以透出光色，「光」其實沒有離開過誰！

感謝各個崗位幫助支持年輕人的有心人。

有人同在，便有希望

生命是學習、成長的過程，必經逆境、考驗和風雨，我們學習如何面對，如何變成更有智慧，更堅強。

二次機會代表重頭來過。保持堅毅和正面。我們一起能重新出發。

「有路咱沿路唱歌
無路咱蹠溪過嶺」 -
《路》謝銘祐

2019不能定義你的
人生，加油

只要有悔意，只要肯努力，工程師專業支持你！
歡迎你！加油！

相信自己是一顆星。
You are not alone.

今日的所有分享和發言都令我非常感動，好高興可以來到這麼有意義的場合幫手。

謝謝蛻變計劃為所有人創造了一個安全的空間！

我們相信你！

風高浪急過後，就是
海闊天空。

感謝今天有機會參與義工工作……
充滿了愛

非常感謝邀請我參加今天的蛻變計劃的義工活動。能夠參與這份微小但有意義的貢獻。非常欣賞所有參加這次活動的人！

各位辛苦了！今天聽到不同團體的分享真的很美妙，好感動！希望時間能夠更長，兩小時根本不夠啊！

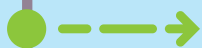
蛻變計劃成立了五年...



2020年

「蛻變計劃」緣起於2020年初，一群學者在新年聚會上談及反修例事件中，很多年輕人被捕；作為老師、社會知識份子，他們希望能夠在年輕人面對被捕、被檢控以至面對審訊的艱難時期，及時伸出援手，協助這些年輕人渡過難關。

被捕年輕人當中，不少經歷情緒困擾。因此「蛻變計劃」成立之初，主力提供輔導服務，並協助年輕人面對司法訴訟，若有需要亦會替他們撰寫報告，給予法庭參考。計劃同時也為年輕人的家人或親密朋友給予情緒輔導，因為一人被捕，整個家庭也受影響，再者我們也深信沒有家人或至親的支持，年輕人更難跨過這一關。



2021年

在2019年社會事件被捕的一萬人中，大約有6000人是25歲或以下的年輕人，當中不乏擁有大專學歷以至專業資格，倘若他們因為背負案底而未能重投專業，對個人及家庭打擊很大，也大大浪費社會資源。因此，我們在2021年下半年增設「**生涯重塑**」服務，協助刑滿出獄的年輕人恢復學業或重投社會。



2022年

開始進入懲教院所提供「重返社會先導」輔導。



2024年

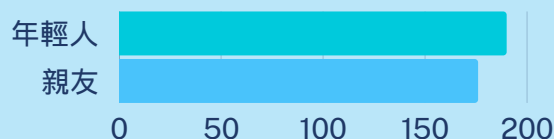
去年，我們的工作有新的突破。兩位參與「蛻變計劃」的年輕人 - 一位工程師及一位從事金融業的年輕人 - 在社會的協助及給予機會下，成功保留了專業資格，讓他們可以繼續運用專業知識，服務社會。



2025年

迄今為止，我們一共為366位年輕人及他們的家長與至愛提供服務；不少年輕人在重返社會後，亦接受「生涯重塑」服務。

總服務人次



我們深信，年輕人有逆境自強的能力，只要我們願意給予第二次機會，他們也可以像很多年輕人一樣，貢獻社會，綻放光芒。

如要了解「蛻變計劃」更多，可按下此連結：

<https://www.youtube.com/@projectchange1472/featured>