

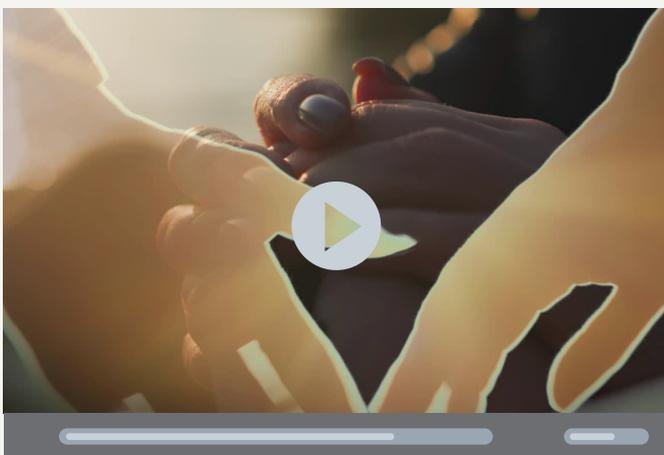
# 蛻變書扎

2024年3月 / 第二期

蛻變 PROJECT  
計劃 CHANGE



## 《一起·來》



### 點擊以下連結了解更多

#### 給支持者的信

聯席創辦人宋恩榮教授：漫漫長路，需要你同在。

#### 《一起·來》

「蛻變計劃」由跨專業、跨界別人士組成，服務最重要的一環是讓有經驗的持份者當生命導師，支持完成刑責的年輕人重投社會、追求卓越。

特區政府前官員、「蛻變計劃」受助年輕人的導師林煥光：「若果更多人踏出正向的一步，小溪最終也會積成大江大河。」

#### 我們的工作

迄今為止，支援逾320人，協助他們走過低谷。

#### 焦點活動

- 「連繫愛」家庭工作坊
- 《說笑之人》電影分享會

## 給支持者的信

### 漫漫長路 需要你同在

二零二零年的春天，我們幾位學者在新春的茶聚碰面交流，談到有數以千計的學生及年青人在反修例事件中被捕，需要面對漫長訴訟乃至長期監禁，從而孕育創立「蛻變計劃」的夢想，希望通過專業輔導及提供法律知識，幫助被捕青年及他們的家人走過這段崎嶇艱辛的旅程。

「蛻變計劃」從夢想到成立，經歷了好幾個月的探索及醞釀。在高度撕裂、立場先行、陰謀論滿天飛的社會氣氛中，如何提供非政治化及以專業為先的輔導服務、如何吸引對社會充滿懷疑及不信任的被捕青年自願接受服務、如何游說不同派別的支持者提供幫助，都是未有答案的課題。幸好香港社會有不少不同專業的專家學者，包括臨床心理學家、家庭治療顧問、精神科醫生、律師、社工等等，願意放下各自的政見，一同為被捕年輕人付出他們的心血，組成跨專業及政治中立的團隊為年青人點燃希望。此外，還有不少朋友及有心人慷慨解囊，使我們能夠維持財政獨立，毋須接受政府資助。本來我們服務方案的構想，是提供一個為期一年到最多

最多兩年的療程。當時我們以為完成兩年的療程後，「蛻變計劃」便可以終結。豈料事態的發展遠比我們當初想像的漫長、複雜、艱辛。反修例事件至今雖然已經接近五年可是在為數過萬的被捕人士中，仍有部分案件尚未審結，甚至最近仍然出現零星的新逮捕及起訴個案。此外，在反修例事件已經被起訴的三千人中，有約三成被控暴動罪，絕大部分罪名成立，刑期一般是三至五年，至今仍有不少人正在服刑。「蛻變計劃」的受助青年中，也有幾十人被控暴動罪，大部份仍在服刑。我們需要通過輔導他們的家人來支持在囚的青年人，讓他們在艱苦的牢獄生涯繼續看到希望。

「蛻變計劃」成立後一年左右，便陸續有受助的青年刑滿獲釋。為了幫助刑滿獲釋的青年重返社會，成為守法及對社會有貢獻的公民，更能夠發揮他們的潛能追求卓越，我們進一步在二零二一年中成立「生涯重塑」計劃，具體服務包括幫助刑滿獲釋的青年復學或尋找工作、鼓勵企業為他們提供實習和培訓機會，並聯絡專業協會及監管機構探討是否可以恢復他們的專業資格或專業牌照。

二零一九年十一月的理大衝突，有數以百計的青年人被控暴動罪，其中包括一位品學兼優的大學生，他在二零二零年中「蛻變計劃」剛剛成立時便接觸我們，是計劃的首個求助個案。他的審訊到去年年底（即被拘捕後四年多）才完結，結果被判入獄四十多個月，預計最快要二零二六年才能重獲自由。為被捕年青人燃點希望的工作，仍然艱苦漫長。

「十年樹木，百年樹人」，個別的青年服務項目或機構，總有完結的日子；然而栽培下一代的工作，卻沒有止境。「蛻變計劃」只是香港源遠流長的公民社會中的一份子；要完成「百年樹人」的大業，還需香港社、政、學、商各界及眾多志願機構不懈的努力。

「蛻變計劃」聯席創辦人

宋恩榮



## 一起來，林煥光

曾任政府官員的林煥光，是「蛻變計劃」受助年輕人的導師，與年輕人並肩而行，分享人生經驗並陪伴年輕人重投社會。



林煥光先生

**問：首次跟參與「蛻變計劃」的年輕人見面，對他有什麼印象？**

林：他是一位充滿好奇心的年輕人，我也是一位有很多好奇心的人；他喜歡閱讀，我也喜歡閱讀；他愛電影，我也愛電影。當然，大家喜歡的種類或許南轅北轍，但大家很自然地能夠相處融洽。

他可以說代表社會新世代某一類年輕人，是值得大家珍惜的年輕人。他擁有好奇心，任何人一旦有好奇心，便願意追尋、思考、去尋找各方面的看法。我很欣賞這一特點，所以很高興能夠有這一段師友關係。

**問：兩個人因着背景經歷不同，會否感到有距離？**

林：最初認識時大家也很謹慎，畢竟大家在年齡、背景以至整個人生有很大的距離。但人始終是人，只要回到初心，回歸基本，談談大家的興趣，便可放下這些障礙。

我並非常常跟他見面，他念書等等也很忙碌，但每次見面，大家也談個不亦樂乎。這正好證明不同背景的人也可以溝通，只要你願意放下成見、放開預設的一些所謂障礙，總會找到一些可以互相溝通的地方；然後你漸漸發現，有不少令你驚喜的意外。

原來不同背景、不同信念、不同成長經歷的人，也可以成為好好的拍檔、朋友或者對話的對象。當我們說要凝聚、要建設和諧社會，我想大家可以從小處、人與人之間做起，最後也可以在大的層面上做得到。

**問：很多人認為今天的年輕人很激進。你是否認同？**

林：這是過於簡單概括的說話。大家上了年紀，便忘記了自己年輕時是怎樣。如果你細心想想自己年輕的歲月，便不會隨使用一個所謂「激進」又或者「離經叛道」等等比較概括的形容詞來定義年輕人。年輕人初見世面、初次面對世界、初次嘗試瞭解成年人的世界、面對現實並嘗試解決以往由父母代他們解決的困難，這情況下，他們會有很多想法，並不一定跟隨前人的步伐；倘若你認為跟你的那一套不同

便是激進，我想那反倒是成年人自己的問題。

我從來也不認為、或至少我所認識的 *mentees* 是激進。我很欣賞每一代年輕人有不同的思維、視覺，以至不同解決問題的想法。坦白說，像我這些上了年紀的成年人，倘若你不願意接收新的思維、新的視覺，只會變成化石。你認為自己舊有的那一套可以放諸四海、憑諸一千年皆準，事實並不然嘛。

問：為什麼要特別給這些曾犯過事的年輕人機會呢？

林：我們每一個人，不論年紀有多大還是仍然年輕，若誠實地撫心自問，想想自己的過去，有那一位朋友敢說：從沒有犯過任何錯誤？我所做的一切都正確？我想，無論到了什麼年紀、有什麼經歷，或多或少、或大或細，總會犯過一些規矩、做過一些錯事。

我們經常引用一句老話：知錯能改，最重要是你能夠從錯誤中學習，學習過後再回頭，或許這時你武功已增強，能夠做得更好。可是，這說便容易。有空間或沒有空間，兩者差別可以很大。就像我們懲教署，有「懲」也有「教」。很多時候，「教」遠比「懲」更為重要。一個社會，必須嚴、慈共濟。社會在每個時空裡有不同的法規，在某些時空裡，執行這些法規時或要非常嚴格，但若要求大家心悅誠服、有凝聚力，便不能單單講嚴，當中還需要要有慈。慈的意思是什麼？你要有一個愛和恕的心，一個歡迎他們回來這大家庭、這組織的心志。這樣才可以令到整個社會和諧。

若果這些朋友已受到法律上應有的懲罰，最重要是什麼？仍在讀書、還未畢業的同學，除非他們不願繼續學業，否則最重要是給予他們機會和空間，讓他們完成學業；尤其是大專院校的學位安排有較大的彈性，可以主動地讓他們有機會重拾學業，這對他們而言是很大的幫助動力。

從社會、宏觀 Macro 的角度來說，若一個人或一組成員犯了過錯，便 write-off (放棄)、把他們變成負資產，這對整個社會是損失還是增值？不言而喻吧。沒有人希望見到社會越來越多負資產，一定想社會增值嘛。所以，如果你能夠提供到學業，以至畢業後給予很重要的就業空間，讓他們可以立即重新出發，融入社會，那是很重要的。尤其是年輕朋友，若果你不主動提供途徑給他們，可能會增加逆反心態，長遠而言只會積累了一種負面的氣態，那並非健康的現象。社會上誰沒有錯，我相信沒有人認為給他們提供空間是負面的事，這肯定對社會是正面、是好事。



**問：你最初幫忙時有沒有顧慮？**

林：現實上社會有一批人、當中有很大比例是年輕人，他們在某一時空做了一些社會認為不應該做的事，他們也受到法律上指定須承受的懲處，那我們要考慮的問題應該是「之後呢？」「我們想這些人怎樣？」「當中很多是年輕人，想他們怎樣呢？」「想他永遠成為社會負責資產還是歡迎他們回到社會當中成為其中的動力？」這些都是很實實在在的問題。若你從這些角度考慮，那便毋須從政治角度下判斷。是嘛！

這社會情況並非我們香港獨有，不同地區、國家或不同民族在不同時空，也需要面對這樣的矛盾。但最重要是當最嚴重衝突過去了，跟着該怎樣處理？我想採取正向的態度處理矛盾，永遠是對的。

**問：社會怎樣去營造這一氣氛？**

林：這題目並非一個組織、一個人可以做到，而是要整個社會願意誠實地、全面地面對我們現在的矛盾，想想怎樣解決這些矛盾，怎樣才可以讓社會更融洽。這不限於學業、就業層面，不單需要大學、僱主等等用正面思維可解決，而是需要差不多全民討論和思考。這是需要一點時間。

這時，像 Project Change 這類組織可以做的事未必很多或很大，但我想至少是一個引子、一把火種，讓人看到前面仍有一點光、一點希望，仍然有人在前方鋪路搭橋。所以，莫以小而不為，由小做起，希望慢慢地引起更大的認同，這樣可以幫助日後解決社會矛盾，令年輕人對社會更有歸心。這一些都是值得鼓勵。

**問：一人一少步，希望日後可累積力量？**

林：對呀，總要有正面的一步。我相信大部份人都喜歡正向、社會更是喜歡正向，沒有人喜歡分裂。對嘛！若果更多人踏出正向的一步，小溪最終也會積成大江大河。我鼓勵大家繼續努力啊。



特別鳴謝：林煥光先生

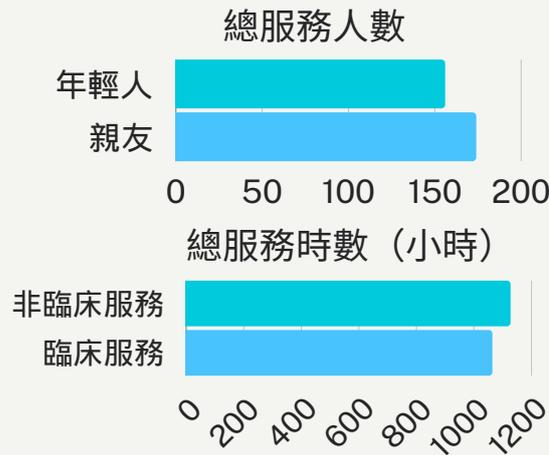
訪問：Grace KONG

攝影：Keith FAN

## 我們的工作

至今，我今已經為超過30人提供逾2000小時服務。而在過去6個月，我們為9個新的年輕人，以及9個至親提供了服務。

## 個案數據



## 焦點活動

### 「連繫愛」家庭支援工作坊

舉全村之力方可教養一年輕人！」幫助年輕人，不單給他援手，還要讓他得到至親的接納和支持，方是持久之策。

「蛻變計劃」明白被捕年輕人的至親承受着旁人無法想像的心理及精神壓力，需要支援。儘管要聯繫他們並不易，我們的團隊已為5名被捕年輕人的至親安排了以四次為一系列的團體工作坊。藉各種體驗式的活動，幫助他們學習放鬆、管理和表達負面情緒的技巧，並提供空間讓他們放心分享所想，並相互支持。有參加者事後向我們發短訊，說：「感謝安排這工作坊，非常有啟發性，讓我獲益良多。」

## 《說笑之人》電影分享會



蛻變計劃於2月25日成功舉辦了《說笑之人》電影放映會，並邀得導演兼編劇區焯文先生出席映後分享會。活動有36位觀眾出席，包括我們支援的青年及其至愛、與年輕人同行的導師、和我們機構的支持者、義工及合作夥伴。

此活動旨在向年輕人傳達強而有力的正面信息，鼓勵他們不要放棄，繼續發掘潛力和追尋夢想。同時，我們也強調與家人進行有效溝通的重要。感謝參與者在活動後積極回應我們的活動問卷，超過6成受訪者表示他們從活動中學到了這些信息；其中一位參與者還說：「感謝蛻變計劃舉辦了如此有意義、充滿教育意義的活動。」

協作出版

Grace KONG, Alex NGAU, John CHAN