

生不做 今機械人 夢想計劃

第四屆

夢想啓動 × 喚醒初衷



前言

四年來用著相同的形式舉行一年一度的活動，只有今年忽發奇想覺得是否一定要有限期報名、評審、選十個得獎者……除了這樣，我們還可以怎樣令更多人夢想成真，令這個計劃更有效地做到當初所想？很多想法，暫未歸納，卻令我很興奮地幻想一個沒有競爭性，走進來就找到所需，大家互相鼓勵支持，那一個美好的畫面。我知道要實現很難，也覺得沒有必要為翻天覆地而把原本美好的抹去，浪費人力物力和已累積的經歷。但我想，從實際情況中改善，因為參與者的需要而作出恰當調整是每一個活動主辦者必須有的意識。所以，大家就放長雙眼看我們明年怎樣把這件事呈現吧。要是你有意見或有興趣以不同形式參與其中，歡迎聯絡我們。

恭喜十位得獎者，欣賞五十位入圍者的準備與付出，感謝不同單位的支持、贊助、配對，最重要是想借大家的掌聲，予我們全年努力為這個活動的籽識團隊和籌委。陣間拍手拍得大力啲佢哋聽到㗎喇！

轉眼又一年，明年，繼續約定你。

王仲傑

今生不做機械人夢想計劃策劃人

籽識慈善基金

籽識慈善基金成立於 2014 年成為非牟利機構，並於 2015 年正式成為《稅務條例》第 88 條下所列名單中的一個正式慈善團體。籽識慈善基金主力為追求夢想、教育和青少年成長及發展三大方向的項目籌募經費，策劃及舉辦有意義的活動及撥款支持其他機構舉辦相近理念的慈善活動。



今生不做機械人夢想計劃

由籽識慈善基金每年舉辦的全港性大型活動今生不做機械人夢想計劃，四屆夢想計劃分別以「無限」、「生活」、「快樂」及「初衷」為主題，以「不限年齡、不限種類、不論規模」為宗旨，「突破自我」、「對社會有貢獻」或「與藝術創作相關」為三大原則，選出十個有心實踐夢想的單位，提供定額資助一萬元、資源配對及相關協助，鼓勵及支持他們完成夢想，宣揚「今生不做機械人」理念。



今生不做機械人夢想計劃流程表：

宣傳及報名	每年四月至七月	大眾可透過慈善基金網頁、FACEBOOK專頁進行報名，報名期為兩個月。參加者需填妥報名表，闡明夢想的具體性質和可行性。
評審及分享會	每年八至九月	挑選出合資格而又符合三大夢想原則的參加者進行進面試。面試前會安排簡介及夢想分享會，讓各初選單位進一步了解計劃及與不同嘉賓或其他單位作夢想交流。 選出最後入圍隊伍，作網上公開投票，最後跟據初選、面試和網上投票三個階段表現選出十個得獎者。
頒獎典禮及事後跟進	每年十月至四月	頒獎典禮於十月舉行，得獎者需於頒獎禮後半年內履行夢想計劃，提交證明和報告，申請撥款。夢想計劃團隊亦會就各最後入圍單位所需作出為期半年的跟進。

FACEBOOK: www.facebook.com/lvdreamplan

Website: www.laviolet.com.hk/dreamplan

查詢：3111 2033

dream@laviolet.com.hk

捐款戶口：La Violet Charity Foundation Ltd.

(HSBC 817-866601-838)

我最喜愛的 夢想計劃

每位觀眾可在以下得獎者和入圍者名單中投選自己支持的單位，而每一票，成為等值 \$10 的夢想起動金，直接給予各夢想單位。立即於入場券的投票部份，寫下您心儀計劃的號碼！

得獎者和入圍者名單

得獎者名單

- 01 劉晉丞
- 02 ImpactHK
- 03 香港腕力協會
- 04 盲蹤踪
- 05 周芷頌
- 06 翔青體育會
- 07 親和藝術
- 08 築。動力
- 09 鄭詩韻
- 10 鄭紫芊

入圍者名單

- 11 乖乖女
- 12 星說
- 13 Sparktake
- 14 關詩霏
- 15 綠惜超級市場
- 16 唐浩翔
- 17 樂街
- 18 陳旭麟
- 19 梁安琪
- 20 龔俊權
- 21 愛比
- 22 原詠詩
- 23 戴曉峰
- 24 樊沛雯
- 25 鍾卓霖





1 電競夢 劉晉丞

我叫 WaL 仔，今年廿三歲，原本就讀香港大學四年級主修地球科學系。2017 年，我選擇了退學並開展了自己的電競公司——築夢電競。

以前大家可能會對「電競」二字感到陌生，但今年隨著政府、傳媒、商界等多方面的宣傳和支持，相信今天大家都認識電競。作為一個電競狂熱分子，我多年來一直希望有一天香港電競能夠得到各界重視，讓更多人認識。今天我總算等到了，但同時卻發現原來除了發展速度，發展的方向也同樣重要。

「打機」和「電競」的分別如同籃球「跟隊」與「籃球員」一樣。喜歡遊戲的人很多，但不是每一個人都有意成為電競選手，就如同並非每一個打籃球的人都立志要做籃球員一樣。在全球眾多的遊戲愛好者中，只有極少部份能夠成為電競選手。以全球最受歡迎的遊戲英雄聯盟為例，在全球近一億名玩家當中，只有不足一千位是職業選手，而這一千位職業選手，又只有約一百位是廣為人知、擁有優厚薪金和待遇的。可想而知，要成為這 0.0001% 的一分子，需要的天分、努力和意志是多麼的誇張。

生於單親家庭的我有一個比我大七歲，同母異父的哥哥。從小媽媽就要非常努力工作才能應付生活，因此我和哥哥甚少到公園遊玩，也甚少參加戶外活動。由於長時間留在家中，從四、五歲開始我和哥哥就習慣了玩電腦遊戲消磨時間。小學時期就開始與其他同班同學一起打機，不知道是天分還是因為從小訓練，我永遠都比他們優勝得多。雖然我頗沉迷遊戲，但同時我的學業成績尚算不俗，而亦因為如此，只要我能夠保持學業成績在一定水平，媽媽從來不會指責我打機。甚至



還可以說在我進入大學前的這十八年來，生命一半是讀書，另一半是打機。

進入大學後，很多人都會開展不一樣的生活。朋輩慫恿也好，大學氣氛影響也好，身邊很多朋友都會上莊、住 Hall、參加

很多學會，使自己變得非常忙碌。曾經我也想過這樣的生活，但是嘗試過後又發現自己不能融入。而我為了入讀港大，也選了一科自己毫不感興趣的學科。很多人說大學是蜜月期，但當時的我卻感到無比迷惘。我經常曠課，整天留在家中打機。正當我困在這個疑惑的密室之中，上天好像沒有離棄我，給我開了一扇門，一扇關於電競的門。

電競在全球化和資訊網絡的催化之下，逐漸形成了一個龐大的產業，和我們從前所想的打機廢青相差甚遠。我很想成為職業選手，花了近一年的時間，但後來也發現自己實在技不如人。這段期間，我同時任職教練、主播、比賽籌委等不同工作，也認識了很多有天分有潛質的香港選手。雖然自己無法成為職業選手，但我也希望能夠搭建一個平台，讓往後的年青人能夠完夢。我認識很多的香港高手，其實和傳統運動員一樣，很想為香港爭光，很希望普羅大眾支持，很想出國比賽時有市民為他們打氣。電競是否體育項目，至今仍有很大的爭議，但當中的競技和體育精神卻是無容置疑的。

今年我們有幸見到香港電競業發展得非常迅速，但以目前發展的方向來看，側重點卻放在了娛樂、網紅、模特兒的方向，和我們一眾電競狂熱分子希望看到的大不相同。因此我希望能夠盡自己的一點綿力，啟發更多人了解電競，幫助更多有志投入電競業年青人找到自己的崗位。



2 Free Laundry Initiative by ImpactHK

ImpactHK is a charity supporting the homeless in Hong Kong.

We currently serve the homeless in multiple locations around Hong Kong, 20 times per month.

The Need

After serving the homeless in Hong Kong with food and clothing roughly 100 times in the last year, it became clear that the clothing donation system we were using wasn't working.

We'd hand out clothing and see it in the rubbish the next day.

If the recipient really liked the clothing item, he'd wear it for a good while and then eventually just have to throw it away in the trash. Washing clothes is way too big of a job when you're living on the streets.

This is when we came up with our free laundry initiative.

The Programme

The concept is simple. We find laundry shops in areas near homeless communities. We give the laundry shops a large deposit and create free laundry cards with the map, restrictions and expiry date on them. We pass the cards out to the homeless and explain to them how it works.

They take their dirty laundry with the voucher to the shop and get it

washed for free. The laundry shop totals the amount and we pay at the end of the month.

Beneficiaries

We now have this system working in Sham Shui Po, Yau Ma Tei, Happy Valley, North Point and Sai Wan Ho. I'd estimate we serve roughly 300 homeless people combined in these five communities.

Now if they have a favourite piece of clothing or sheets, they can go get it washed and cleaned for free.

Having clean clothes is definitely not enough, but it sure can be a catalyst for change! It has the potential to empower them, giving them the confidence to leave their spaces and take part in life.

Results and Measurability

We were able to run our free laundry initiative in the Sham Shui Po area for three consecutive months passing out roughly 150 free laundry tickets each month.

After each of those three months we saw increased usage and we received great feedback from both the recipients and the laundry shop.

Since then we have had to pause our programme due to a lack of funding, however we have greatly strengthened our connections and trust with the homeless communities and will therefore have a better opportunity to explain the laundry programme and facilitate the homeless in using it.

Our Goal

It's our aim to be much more consistent in supporting the homeless with free laundry in order to build trust and give as many homeless people the ability to have clean clothing and sleep in somewhat sanitary conditions.

Thanks

ImpactHK has been a successful humanitarian movement due to there being so many people in Hong Kong who care about the less fortunate.

We are so grateful for your support!!



3 以臂彎之力，建築出夢想的夢台 香港腕力協會創辦人 鄺梓文

夢想，對我來說，是一份勇氣；一種敢去想，敢去做，敢堅持的精神。

我想，比腕力（俗稱「拗手瓜」）給大部分香港人的印象，暫時還只是一種純力量比拼的小遊戲吧。而我們香港腕力協會，正是全港第一個推廣專業腕力運動的團體組織。既然稱得上是專業運動，那麼專業的運動理論、技術訓練和比賽規則等都缺一不可；但我認為「專業腕力運動」和「日常拗手瓜」最主要的分別，則在於精神層面之上。我們真正追求的，不只是比拼力量的勝負，更是以腕力運動作為一個平台，不停為自己的目標付出努力和汗水，以這份堅毅感染身邊的人。

我在數年前已開始從網上留意腕力運動的國際動向，並發現大部分國家及地區均有所屬的腕力團隊或組織，唯獨香港則沒有。直至一年多前，我才正式考慮：「既然還沒有人在香港搞腕力運動，那為甚麼

我不去成為第一個拓荒的人呢？」起初搞腕力運動的時候，其實是想給自己一個展示實力的舞台，我自小體型肥胖，無論是球類運動抑或田徑項目均樣樣不行，更從未試過在校運會中奪得任何獎項。唯獨在高中時期，我透過「拗手瓜」擊敗身邊絕大部分人，我心想若果香港有正式的「拗手瓜」比賽，自然能一展實力，奪取名次，同時彌補內心中多年來的遺憾！只不過，在投身腕力運動後，接觸過不少高手，當中最能體會到的，還是「天外有天，人外有人」。

搞腕力運動更令我體會到，夢想，是一幅可傳承的拼圖。

當初了解到自己力量上的渺小後，自信心瞬間受挫，曾一度打算放棄。但當心境沉靜過來後，我開始慢慢理解，即使這個舞台不是為自己而建，它卻肩負著更重要的意義：或許我不是這個舞台上最耀眼的一個，但只要其他人有機會踏上這個舞台上發光發亮，那麼我不就有份成就了他人的夢想嗎？這是一種超越自我界限的滿足感。而就在最近，我的兩位戰友，鍾志偉和李振宗（協會的共同創辦人），在本年八月的「第十四屆廣州腕力公開賽」中取得佳績，他們分別在級別奪得亞軍及冠軍，用成績印證了我這份堅持的意義。當然，我們大部分成員現時還在初接觸腕力運動的階段，但我相信，他們每位都在不同的階段，一起拼湊著發展腕力運動這個夢想的大拼圖。

我不知道推廣腕力運動能讓我們走到多遠，但至少我們沒有埋沒掉青春的熱誠和幹勁，勇敢地將原本只存在於幻想中的畫面，一點一點地建成立眾人所見的成果。我們希望透過推廣腕力運動，例如舉辦腕力比賽，工作坊或慈善活動等，向香港人證明，夢想無分形式和大小；只要敢於去想，敢於去做，其實夢想是可以這樣實現的。希望腕力運動以後給予香港人的印象，除了是肌肉力量的比拼外，更是一種堅毅的精神象徵。



4 盲蹤踪遊歷中 盲蹤踪

在廣東話中，「盲春春」一詞形容人毫無計劃，胡亂地進行一件事。此詞的意思好像有貶義成分，但在營役的生活，何不讓自己來一場異想天開的夢？我們以同音字「盲蹤踪」為名，全因希望提醒自己不忘抱緊一顆赤子之心，隨心從心地完成夢想。

驀然回首，盲蹤踪成立的時間不足一年，有幸得到不同單位的協助及認同，為我們找到繼續努力的動力。這次，亦有幸得到今生不做機械人夢想計劃的支持，令我們更有力地走將來的路。

盲蹤踪是什麼？我們是旅人、我們喜歡攝影、我們喜歡製作、我們喜歡不斷突破自己。盲蹤踪最初是由幾個青年組成，為著一次到斯里蘭卡推廣盲攝的義遊成立。我們喜歡攝影，更希望透過大家的興趣傳遞更多正面的訊息。

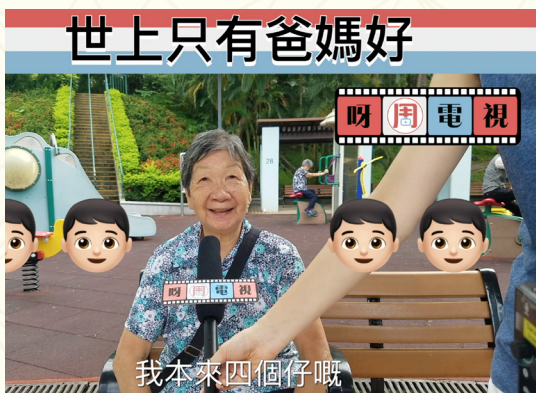
「盲人」與「攝影」兩個概念看似充滿矛盾，最初聽到「盲攝」一詞，我們亦有很多的疑問，但在搜集資料時，我們發現盲攝在外地已發展

得十分成熟，例如在里約奧運便有一位視障攝影師，以聲音判斷值得較佳的攝影位置。在機緣巧合下，我們透過失明人協進會認識了幾個喜愛攝影的視障朋友，才發現盲攝在香港已經開始萌芽。視障人士也許看不清、看不見，但我們卻不能把他們對攝影的熱誠視而不見。雖然他們未必能完全看清相片的細節，但他們享受攝影的過程，他們更希望藉相片與人分享所見所聞、分享他們所感受的世界。記得一次與視障朋友同遊城門水塘，途中視障朋友郭健突然問我們附近是否有花，原來他憑嗅覺發現了一棵長滿白色小花的大樹。靠著四感，視障人士也可以為我們帶來更廣闊的視野，因此亦令我們這群年青人更有動力，希望讓更多人認識盲攝。我們除了開始把盲攝作品製成明信片外，亦有相展的概念衍生。

攝影除了是視障人士的興趣外，我們更希望藉盲攝打破大眾對視障人士的既定印象，同時讓更多視障人士及社會大眾接觸盲人攝影。這個概念有幸得到不同的鼓勵，包括今生不做機械人夢想計劃的支持，我們的相展計劃將會付諸實行。我們正積極籌備在 2018 年三月舉辦一個盲人攝影作品展。在這個展覽中，我們將展示隊中視障朋友的攝影作品以及籌備攝影展的點滴，為了籌備此展覽，我們會一起走訪香港各處，盼能拍下更多動人的畫面，把香港的特色呈現到更多人的眼前，為自己創造更多可能。

回想在盲蹤剛成立時，我們沒有想過斯里蘭卡之旅後何去何從，亦完全沒有舉辦相展的念頭；同樣地，當下的我們剛剛踏上籌備相展的起點，亦會繼續製作明信片，尚未知道下一站在哪裡，但一直以來「盲春春」走過的每一站亦獲益良多。每個人都有想突破的限制，攝影亦從來不是雙目健全人士的專利。透過今生不做機械人夢想計劃，我們認識了懷有不同夢想的人，亦令我們對實踐夢想的想法更為堅定。每個人的夢想都各有不同，若能透過自己的夢想為世界帶來更多精彩的畫面，也不枉瘋狂遊歷一次。

5 不想做鹹魚的【呀周】 周芷穎



本人小姓周，剛剛完成大學進修，夢想是創立【呀周電視 Chow TV】——專屬銀齡和長者的網上娛樂平台，讓長者銀齡也不會 Out!

介紹【呀周】之前，先說說有關我夢想的起源。由於高考成绩

不太理想，我先修讀副學士，主修市場學。那年開始，我參加了不同的活動來充實自己。機緣巧合下，我認識了社會企業，亦結下了不解緣。自始我的夢想是開設一間社企，既能滿足我的創業夢，更重要是能對社會作出貢獻。

世事往往意想不到，一年級暑假將完結時竟收到大學的面試及取錄通知，但要從大學一年級讀起。這意味着我花的時間將比別人長，因此當時非常猶豫，但基於「今日唔知聽日事」的想法，最終接受了學位。回想起，幸好當時接受了，不然便沒有今天的我和【呀周】的出現。

進大學後，我對自己說「因讀書的時間比別人長，我定要盡力學到更多」。因此我參加了不同活動，而大部分都跟社企有關，如到毛里裘斯做義工，到新加坡社企 18 Chefs 實習，副修社企等。其中最重要的，亦是令我有建立【呀周】的初衷，一定是從大一起擔任鑽的休娛主任。當時朋友知道我對社企很有興趣，便介紹我成為「鑽的休娛」的休娛主任，帶領在院舍的輪椅長者外出「夜蒲」，四處玩樂。這加深了我對長者的認識和感受，亦令我對長者及銀齡產生興趣，開始關注他們。

我常希望能想出一個既可行又新穎的社企點子。有一天，我忽發奇想，為甚麼時代已十分進步，但網上娛樂對銀齡及長者而言，好像仍有些距離呢？光看自己的父母，雖然都是銀髮族，亦有自己的智能電話，但為何網上好像沒有專屬他們的娛樂呢？因此，我希望建立一個網上娛樂平台【呀周電視 Chow TV】，為他們提供有共鳴，富趣味性的娛樂，拍攝專屬他們的影片供他們欣賞，為他們的生活帶來更大更多的樂趣！此外，亦希望能改善大眾對他們「老、弱、殘」的負面看法，展示他們活潑新潮的一面。

機緣巧合下，我在大學四年級時憑【呀周】得到一個創業資助，便正式開始實踐。【呀周】的命名其一皆因我本身姓周，更重要的是【呀周電視】的發音跟某前電視台相同，聽起來既有趣，對銀齡及長者而言又有親切感！我們希望為他們提供「三無娛樂」——無特定類型、無時間限制、無地域束縛。我們會拍攝不同類型的影片，主要包括綜藝節目、休閒及資訊節目和街頭訪問，上載到社交平台（現階段主要是 Facebook 和 YouTube），供他們隨時隨地免費觀看。另外，主要演員皆為銀齡和長者，希望以他們的視角作為出發點，為他們帶來更有共鳴的影片。

現在【呀周】仍處於試行階段，暫時放了幾條街頭訪問，公公婆婆們都十分健談、可愛，說起另一半時還會含羞答答！歡迎大家到【呀周電視 Chow TV】的 Facebook 專頁欣賞！十月開始，我們將會推出更多影片，務求為銀齡及長者的生活帶來更大的樂趣。希望大家能介紹我們給身邊的銀齡及長者，讓他們體驗一下專屬的娛樂！如果有興趣成為我們的義工或演員，亦非常歡迎大家聯絡我們！

非常感謝各方好友的支持，【呀周電視 Chow TV】定會竭盡所能，帶領銀齡及長者的網上娛樂向前行！



6 有夢還要敢夢 翔青體育會

這次想分享的並不是巧固球，而是在追逐夢想的過程與掙扎中，如何成就我們這個團隊——翔青體育會。

當我坐在商業區的咖啡店想這篇文章時，看著人來又人往的顧客，心想：「其實在香港地有誰不是機械人？」是人被機械化還是機械人性化我也搞不太懂，但我知道我是幸運的一群，因為我心裡有夢。

你會想，甚麼是夢？它可能是你空閒時會想起的一個情景，可能是你忙著時也會想起的一群對象，又可能是你無時無刻，連吃飯、睡覺也會想著的問題或東西。如果你想起的這些都與你的工作有關，那你真是幸運中的幸運。很多人都會說，要找份你感興趣的工作，做自己喜歡的事，寓工作於興趣，可惜在我們身處的資本主義社會環境下，能有這種機會的人絕對是少之又少。不過，這一切都可以選擇，不是選擇與巧固球有關的工作，而是選擇工作以外的時間都奉獻給巧固球。這就是在香港尋夢的一種「堅·不離地」的方法。翔青體育會委員中

有做老師的、有做學生的、商界、有連我也不知是甚麼界別的，還有一些甚麼也沒做的。我們沒有與眾不同，面對生活，我們同樣現實，但我們不甘只顧現實。其實你身處甚麼位置也無阻你建造你的夢想，只要你願意，只要你敢夢。

實現夢需要漫長的過程，它需要一點點的衝動、需要對造夢的執著、需要被擊倒時堅定的勇氣和信心，還有很多很多的擺上與放下。這些一切都很困難，但這一切都可以選擇，選擇面對還是放棄。的確，在香港「搞運動」真的很難，沒資助、沒場地、沒器材。不過主席曾說過一番令我印象非常深刻的話，她說：「如果因為局限而放棄，那麼青松手球從一開始就不會存在。在局限中找到充滿創造力的球隊，更讓人值得珍惜、堅持。」那年，她帶領了一間沒有手球場，沒有手球龍門的學校的手球隊，拿下全港冠軍。感謝翔青體育會主席和所有委員，因為他們的衝動、執著、勇氣、信心和不計較的擺上與放下。我選擇了面對，成為一份子，有夢還要敢夢。

我敢說，這個夢沒有實現的一天。國際足協並沒有因為足球已成為全球最多人玩的運動而停止宣傳及推廣。推廣巧固球的我們又怎能為實現夢想下一個定義呢？我也希望這個夢沒有實現的一天，因為這樣才可讓它一代一代傳承下去。

感謝今生不做機械人夢想計劃支持，同樣地翔青體育會想帶來的就是這種幫助你造夢的機會，特別是對青少年遇上前路茫茫，人生沒甚麼目標和意義時，巧固球讓你知道你的價值與能力，從而帶給你信心和動力面對困難，以運動之熱愛傳達堅守夢想之精神。當然，你的夢可以不是巧固球，可以與運動無關，但翔青同樣鼓勵你，有夢要敢夢。



7 送給孩子最好的禮物 親和藝術

FAMILATIONS 親和藝術是一個社交平台專頁，起初由 ZOE(大家姐)、COCO(二家姐) 及 RUSSELL(弟弟)，三姊妹動議成立，目的是分享一下我們一家五口的親和關係。FRANKY(爸爸) 和 MINNIE(媽媽) 都十分贊成，於是在 2016 年 7 月 11 日便正式成立了 FAMILATIONS 親和藝術。

Familations 由 Family 同 Relationships 兩個字組合而成，意即家庭是所有關係的基石 Family is the foundations of all relationships。我們怎樣看世界、自己、金錢、健康、男女關係 都深受家庭影響。我們相信家庭是一切關係的契機，與家人改善關係、建立深厚的連結有助改善我們所有的關係。

家庭需要什麼？家庭除了需要看得到的東西，如房子、金錢外，還需要五個看不見的元素：「尊重」、「平等」、「被容許」、「聆聽」和「溝通」，兩者是缺一不可的。

而 FAMILATIONS 親和藝術的夢想是：向全香港的家庭推廣 FAMILY BUILDING 這個理念，即以「尊重」、「平等」、「被容許」、「聆聽」和「溝通」來建構家庭。

家家有本難唸的經，親和藝術這一家五口又何嘗不是呢？但作為父母的 FRANKY 和 MINNIE 在過去的十多年，堅持把這五個愛的元素，應用在親密關係和親子關係上，結果大大轉化了整個家庭的動能和溝通模式，由本來「無偈傾」的屋企，演變至今天親密、和諧、充滿笑聲的家庭。由本來「疏離」的關係，變成像朋友般的相處。我們知道不少家庭亦正面對類似的情況，但親和藝術深信，我們轉化到的，其他的家庭都可以透過這五個愛的元素來轉化，令家庭充滿笑聲笑聲。

透過今生不做機械人夢想計劃的資源，親和藝術希望在未來一年，舉辦講座、工作坊、親子日營，分享會等等，讓更多家庭認識這五個元素，及如何把它們應用在親密關係和親子關係上，令更多家庭轉化。

期待各位的參與，如果你都想成為親和一員，敬請注意 FAMILATIONS 親和藝術專頁（www.facebook.com/familations/），謝謝大家！



8 傷健共融、樂在其「築」 築。動力



「築。動力」(Power House)是一個由專業建築師帶領的義工團體，核心成員具多年義工及籌辦活動經驗。我們旨在融合不同界別的社會人士，向社會各界推廣傷健共融，樂在其「築」的理念，同時藉此回饋社會，建立關

愛共融的文化，為社區發放正能量及與各同行者一起擁抱愛、分享愛。

其中最觸目的活動可數第三年舉辦的「幸福聖誕屋」(Christmas Open House)，由「築。動力」義工與中小學生和傷健人士合力在社區裡建造聖誕場景，發揮創意潛能。活動自2015年起，參觀人數已多達五千人！其他活動還有協辦各類青少年及合家歡活動、探訪獨居長者等，希望令各受惠人士都能感受到幸福和溫暖！

「幸福聖誕屋」是由一位社工的夢想開始，她從電視節目中看到一位外國女士，把自己的家裝飾成一間聖誕屋，開放給附近居民參觀，藉此讓溫暖和愛傳遞給別人。該社工希望把自己工作的社區中心，亦變成一間幸福聖誕屋，開放給社區人士參觀。中心的學員大部份都是傷健或智障人士，她期待「築。動力」的義工們能與學員一起創作，達到傷健共融，讓學員發揮無限創意，共同達成夢想。

「幸福聖誕屋」項目籌備時間長達半年，我們用心制作，雖然籌備過程十分艱辛，但活動結束後，各參與製作的朋友都被美麗的聖誕場景及參觀者的滿足表情而感動，大家都為能參與創作而感到驕傲。這項目同時鼓勵傷健人士放低身體缺陷，融入社會及以自身經歷感動別人。本年度，項目將伸延至慈雲山聖文德天主教小學，由我們一班義工裝扮成聖誕小精靈，帶

大家深入聖誕老人工作室及禮物工場，讓各位都能感受到最幸福快樂的聖誕！希望令該區街坊更愛自己的社區，培養社區關愛文化。

義工心聲

- 陳家崑 -

聖誕，是一個普世歡騰的大日子，它充滿了愛和溫暖，亦同時充滿了希望。在今天這個物質豐富的环境下，過聖誕變得必然，假期、燈飾、聖誕大餐、聖誕禮物，這些都是觸手可及，平常不過的體驗。但我們有否留意到身邊仍然有好些人，他們可沒有我們那麼幸運，甚至未曾有機會感受過聖誕的喜悅和溫暖

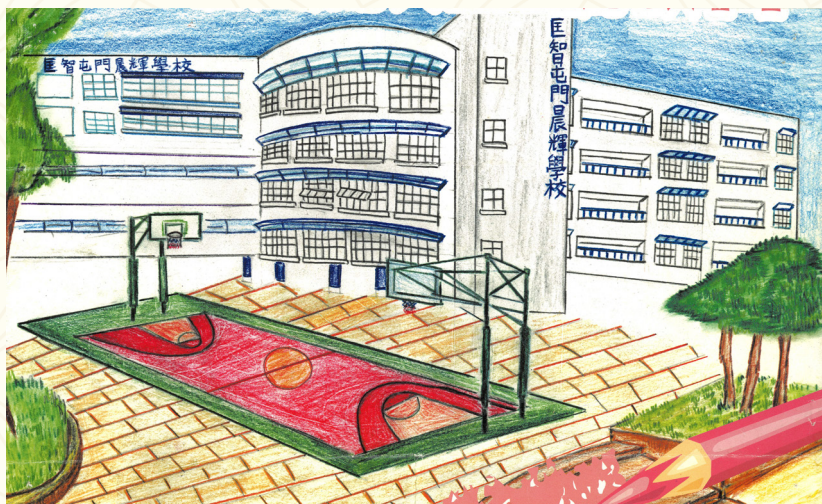
希望「幸福聖誕屋」能夠把我們之間的距離拉近，一起手牽手把我們夢想中的聖誕實現，彼此分享那一份喜悅，彼此感受那一份愛和溫暖。

- 關穎琴 -

在過去兩年幸福聖誕屋的活動，除了開心和滿足感外，深深體會到原來一些以為沒可能、辦不到的事情，只要齊心，原來是可以做得到的！記得上年的活動，有幾個小朋友很少說話，比較搗蛋，所以不被人認同。但當他們努力完成了一件意想不到的作品時，面對嘉賓講解作品的製作過程時，表現得充滿自信，這一刻我很感動，感到努力是沒有白費。每個人都有不足的地方，只要互相包容及肯定，都可以做出好成績。幸福聖誕屋就是一個讓他們發揮所長的平台，把聖誕的歡欣，帶到每一個社區。

- 王建豐 -

投入義工服務廿多年，由參與到籌辦，希望用自己的力量服務社會。幸福聖誕屋所能接觸到的社區、朋友、甚至參與的義工階層都十分廣泛，有效地把幸福、快樂帶入社區，更達至長幼傷健共融的效果。最深刻的是有傷健義工在參與製作聖誕場景後，感受到共融合作帶來的溫暖及對自己的肯定，希望未來幸福聖誕屋能為更多地區人士帶來不一樣的快樂聖誕。



9 童畫・童話 鄭詩韻

我在屯門區一所輕度智障學校擔任教師達二十二年，主要為資源教學及視覺藝術科老師。過去，我曾帶領很多學生參加不同類型的藝術比賽，部份自閉症學生更在公開賽中取得優異的成績。

患有自閉症的孩子，一般都較為被動及不擅於與人溝通。不過，他們往往有其他才能，患有自閉症及輕度智障的穎桐就是一個例子。她從小喜愛繪畫，但從不依畫題創作，用鉛筆繪畫時，其筆觸可以透過三張畫紙呢。她從前較為內向，不會表達自己。透過繪畫活動，她開始主動問我的意見、和我傾談怎樣畫才好，慢慢地變得較從前開放自己及充滿自信心。她是一個虛心學習及勤奮好學的學生。看，她的畫功略有小成。

在創作及平等的角度看，自閉症學童獨特的表達方式，為香港的藝術文化增添了色彩。此外，他們參與的藝術創作或藝術表演都是群體的活動，透過普及的藝術活動，可以增加他們與社區人士交流的機會，藉此互相認識、了解及接納。

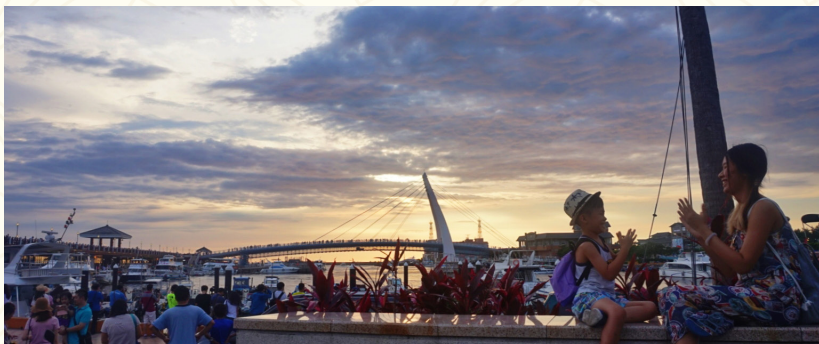
曾有家長向我傾訴，她四出為喜愛繪畫的兒子尋找課後學畫畫的活動，但一般畫室是不招收智障學童的，令她感到沮喪。我聽了之後內心湧現很多很多的感觸，我深深的感受到了她對兒子無盡的愛，與此同時，她啟動了我的夢想。

我的夢想是在展開人生另一階段時，開設喜洋洋小畫室。畫室不會標籤為自閉症兒童繪畫班或智障兒童畫室，教學目標是幫助智障學童透過繪畫活動改善社交技巧及溝通能力。在教學生涯中，我發現學生利用繪畫來表達自己的心聲，是最直接、最容易也最完整的。由於智障學童所識的文字、詞彙及用語有限，所以我會鼓勵他們以繪畫來描述日常生活中最感興趣的事情或閱讀過的故事，那管畫功是出色或稍遜，對智力稍遜的孩子來說，能畫出自己想表達的東西，是一種滿足，而這種感受在其他活動上是不易得到的。

這個夢想計劃，一方面能幫我實踐夢想，另一方面能讓我為一些曾被主流社羣拒諸門外的學童提供繪畫課程。除了讓學童受惠外，家長亦不會覺得其子女的身份卑微。「好的美術作品可以蕩滌人類的心靈，傷殘與否，並不妨礙我們繼承這筆豐厚的美術遺產。」

我是一位資深的特殊教育老師，為自閉症學童提供藝術課程，我是充滿信心的。我會因應他們的能力，切合他們的興趣，以學習需要及最少限制環境，例如租借學校課室或上門教授。以正常化的理念，幫助他們透過繪畫活動改善社交技巧及溝通能力。期盼他們勇於把自己的夢想與人分享，與老師一起啟動自己生命的力量，並感動身邊人。

期望此計劃實行後，我們可以持續發夢。將來，在家中開辦藝術小組或上門教導自閉症學生繪畫均有很大的發展空間；學生透過在公園寫生活動，讓他們拓寬視野，體驗創作所帶來的樂趣，藉此讓社區人士對他們增加認識和了解；透過學生作品展覽（鄭老師臉書畫展），亦能讓大眾及社區人士對自閉症學童增加認識、了解、欣賞和接納，達至社會共融。



10 讓我的生命影響生命 鄭紫芊

在抑鬱症嚴重的時候，我很害怕死亡。我怕如果有一天我死了，會有人願意照顧我兒子嗎？會有人愛護我兒子，就如我愛他一樣嗎？最後我把兒子的名字紋在身上，我告訴自己，我要努力活下去，因為我要好好保護我兒子。直至最近我發現身體裡長了一個瘤，我又開始害怕死亡。但這次，我是因為想很用力地活下去。我想好好愛我自己，我想好好愛身邊的人，我想可以實現所有夢想。

如果有一天，你發現活下去的原因是為了任何人。我希望，你能好好愛自己。愛身邊的人很重要，但用力愛自己更重要。

我是一位廿三歲的年輕媽媽，育有一名六歲兒子。在七年前年輕孕婦在街上被歧視是很普遍的事。乘搭交通工具如果排最後一位，很多時都不能夠上車。被途人問難堪的問題，被指罵亦是家常便飯；被鄰居說三道四，在產房被取笑。其實在孩子生下來後歧視亦沒有得以改善，只是多了一個陪伴我被歧視的人。在世上，他第一件學會的事是愛，第二件學會的事是歧視。幸好，他首先學會了愛。在兒子兩歲的時候，他學會了遇到歧視時，立刻跑來掩著我雙耳並擁抱我。其實他不明白話語的內容，他只知道這是歧視。他剛學會說話時曾經用簡單的語言問我：「媽媽，為何其他人要這樣對我們？」

在兒子一歲的時候，我決定重返校園。問題是，普遍學校都不願意接納媽媽學生，有些人害怕媽媽學生會影響校風，有些人害怕其他學生家長未能接受自己子女的同學是一位媽媽。種種原因，嘗試了很多學校都未有一間願意收錄我。最後讓我遇上母校，他們不但接納我，而且因為我身份特殊，未必能夠申請一般資助，還找相關機構求情讓我得到學生資助。當時每天都過得很充實，早上六時多上學，晚上五時左右回家照顧孩子，九時到糖水店兼職，至零晨二時下班。

幸好能遇上母校，在學校裡不但沒有受到歧視，還能遇到很多生命中的小天使。與同學熟絡後他們都叫我「媽媽」，有時課餘亦會探望我兒子，帶他到公園玩。一起外出時，更不介意我帶同兒子參與。此外，我在校裡還遇上對我而言影響很深的老師。在這間學校遇上的人遇到的事，慢慢地使我不再介意歧視，學會改變心態，學會抱有夢想，然後盡力追求。

在上一輩的年代，普遍人都待退休，等兒女都出身時才開始做自己所想的。但我認為兩者能夠兼備，而且亦都能同時教育孩子。每個人都應該擁有夢想，不分年齡。從小我便教育兒子，快樂很重要，有一天幼稚園老師問兒子將來的夢想是什麼？兒子答：「想做一個開心快樂的人。」對！其實夢想是不分高低。在那時開始，我萌生了一個夢想，希望可以改變社會對年輕媽媽的歧視。最初，我希望寫書，寫出一直以來的經歷與感受，從書中表達出歧視的問題。我與老師分享我的夢想後，很感激他們從各方面對我的支持，他們推薦我參加了一個全港性的獎勵計劃，從計劃中得獎後，我有機會與他人合輯一本書，記載著我們的經歷。此外，計劃的機構更安排了我與其他年輕媽媽分享，鼓勵他們從返校園。那次分享還得到母校的支持，在學校內進行，而且媽媽們亦不怕再受到其他學校的拒絕，她們可以直接向學校報名申請入學。分享後她們對我說，受過太多學校的拒絕，本來已打消了讀書的念頭，當時我才驚覺，原來不止我一人有如此經歷。



歧視是相向的，社會問題存在歧視，但我卻忽略了另一方，受歧視者亦需要鼓起很大的勇氣去面對。從那時起，希望能協助年輕媽媽上學的念頭成為我夢想的一部分。在分享會前我已經畢業了，後來從老師口中得知分享會後有多位媽媽願意報讀，重新上學，其中一位更參與了那個全港性的計劃並得獎。這件事在我生命中起了很大的鼓舞，原來生命，真的可以影響生命。

投身社會後，從前的想法受到很大的衝擊，在工作上仍然遇到歧視的情況。相隔數年，我參加今生不做機械人夢想計劃，是想把當年的夢想延續下去。期望往後能繼續鼓勵更多的媽媽重返校園，讓社會增加對年輕媽媽的接納度。報名前，我顧慮了很久。我是在截止前幾天才報名，在得知獲獎後，亦多次想過放棄。很感激今生不做機械人能給我一個機會，就如上述所說，歧視是相向的，在我被歧視的同時，我身邊的人亦會受影響。在未來，我希望能夠保護我所愛，亦希望可以在生命裡用力地實現夢想，繼續以生命影響生命。



11 乖乖女

一次陪同母親覆診的經驗，令乖乖女驚覺原來覆診動輒耗時大半日，加上手續煩瑣，老人家難以單獨應付。在香港，為人子女的未必有彈性抽空陪伴父母應診，所以希望推出手機應用程式「乖乖女」，為一班有心無暇的乖乖女，提供一個簡單有效的平台，連結有陪診經驗的人士；並加入「共乘」理念，號召全港有車、有心、兼有時間的大姐大哥提供接載服務。

12 星說

星說是一個由跨院校大專生所組成的義務組織，他們用過來人經驗、以同行者的身分來協助 DSE 的考生，一方面希望考生能考取好成績，另一方面希望能為香港教育帶來一點改變，包括讓來自低收入家庭的同學得到免費補習的機會。成立三年，星說已服務超過一萬考生，除了補習外，還提供 Whatsapp 群組交流、視像口語練習、JUPAS、面試技巧、考評局通訊等多元化服務。

13 Sparktake

很多人都遇過以下情況：「看完一本很喜歡書後，因為空間所限等原因而不能收藏，逼於無奈把書本丟棄或以低價賣出，十分心痛。」Sparktake 這個二手書買賣 App 本著「將每本書的價值繼續傳承，令閱讀變得更大眾化」的精神，希望大家把看完的書分享給更多的人。Sparktake 目前已超過二萬個用戶，未來更希望打造成一個世界性的閱讀分享平台。

14 關詩霏

辭去平面設計工作，希望成為一位自由插畫家，透過插畫本去分享異國生活。計劃住進外地不同的家庭，以若一至兩個月的時間認識他們的文化，用繪畫的方法記錄所見所聞，從而分析異地與香港生活的大不同。希望人們能夠從我的插畫中得到放鬆和快樂，然後能夠用另一個角度去了解和建立自己理想的生活。首個目的地為台灣，書名暫名《偽台妹的偽移民計劃》。

15 綠惜超級市場

綠惜超級市場是一間社會企業，提倡減少浪費食物。我們希望可以透過實體超級市場和網上平台去以低價去出售好品質的貨品，從而去教育公眾浪費食物的問題。推動香港成為綠色經濟。希望可以透過這計劃得到一筆營運資金和宣傳經費，以及寬闊服務市場。

16 唐浩翔

參與舞台劇十多年，唐浩翔的團隊小伙子理想空間希望透過「花開・花落」這個表演藝術計劃，將世事不斷變化，又不停重複的生死循環的意味，融合短片、音樂和舞台劇元素的，去表達青少年心理健康的重要性，令青少年及社會大眾明白：即使你心理上的缺陷，亦可以與平常人一樣，奮力追夢、投入工作、正常社交。舞台劇將會在賽馬會創意藝術中心演出。

17 樂街

街頭藝人 Queenie 發現身邊有很多朋友都熱愛街頭表演，但不知如何踏出第一步。於是她成立《樂街》，提供一個街頭藝術分享平台和最新街頭表演資訊，讓街頭藝人及觀眾進行交流。《樂街》亦會定期招募有質素街頭藝人，透過平台分享表演作品，配對街頭藝人和商戶之間的合作，促進本地街頭藝術發展。

18 陳旭麟

陳旭麟是個「原發性扭轉型肌張力不全」病患者，屬嚴重傷殘人士。參與學校活動時發現自己的興趣與天賦——攝影。旭麟今年中學畢業，雖然要離開母校，但從未想過放棄自己的「攝影夢」。他的夢想是舉辦一個攝影作品展，藉攝影展對外作生命分享會，傳遞正能量。而此之前，旭麟最希望能找到一個專業的攝影老師，全面提升自己的拍攝技巧。

19 梁安琪

梁安琪是肌肉萎縮症患者，曾患腦膜瘤並接受手術。雖然在病患裡，但仍希望透過推廣硬地滾球運動，讓其他肌萎患者也能享受當中樂趣。她對此運動有濃厚興趣，希望取得資金繼續在這運動中發展，以及在年尾到台灣參加比賽，再嘗當運動員的感覺。向肌萎朋友推廣硬地滾球的樂趣，盼藉此運動建立他們的自信心，透過活動減慢身體退化速度，積極渡過餘生。

20 龔俊權

中度智障的俊權，因一個咖啡拉花課程，對咖啡產生濃厚興趣。在課堂中，俊權的努力和表現得到導師的賞識，並被挑選到導師的咖啡室實習，獲得不少顧客的讚賞。導師更表示如果俊權將來店裡有空缺，可以聘請他成為店員。俊權沒有自滿，他的夢想是希望進一步學習，提升自己的咖啡知識和拉花技巧後，考取專業咖啡拉花師資格。

21 愛比

劉惠君是一名插畫家。她希望能透過簡單的文字和小小的插畫將祝福安慰送給別人，滋潤別人的心靈，讓人停下來喚醒內在深心處的自己。她特別喜歡帶著微笑把自己設計的卡送給陌生人，給他們打氣。提醒大眾重視精神健康，可以痛心、可以傷心、可以失望，但不要絕望。世界仍有溫暖，仍有令人微笑的事。每人都可以尋回真正的自己和愛自己。

22 原詠詩

原詠詩的左眼完全失明，右眼只餘下三至四成視力，但亦無損她對藝術的追求。她的夢想是成為一個陶瓷導師，她相信藝術無疆界，認為只要努力，即使視障也可創作出色的作品。原詠詩希望透過是次計劃將自己的作品與別人分享。如果得到獎金，便會繼續進修，鑽研陶瓷藝術，成為導師，將興趣變成事業。希望社會大眾能欣賞自己勇於挑戰的精神，並將陶瓷藝術推廣給大眾。

23 戴曉峰

數學老師戴曉峰的 Facebook 專頁《數學咁都得！？》，透過各種的生活觀察、比喻、幽默笑話，揉合設計，創作製成一圖一主題的 Facebook 貼文，為數學平反，擺脫大眾認為數學「沉悶」和「離地」的想法。專頁口碑正面，戴曉峰希望將貼文結集成書，做數學界 Ben Sir，為香港的數學領域增添一分歡笑和色彩。

24 樊沛雯

營役役的生活，有時候甚至忘記給自己一個喘息的機會。樊沛雯了解到忙碌的香港人最需要的，也許只是一份安慰和鼓勵。一次忽發奇想，將自己的畫作配上文字「今天你很努力，辛苦了。」印製成明信片送給身邊的人，讓不少人感動不已。沛雯希望將這份關懷擴大，大量印製自己設計的明信片，繼續為香港人打打氣！

25 鍾卓霖

本人為香港摔角手，同時是現任 AWGC 冠軍，希望能再加強自身技術，想到海外修行。我的計劃是到日本東北的摔角體團 Michinoku Pro Wrestling 進行為期一至三個月的修行。我希望繼續比賽，在香港推廣摔角，除讓更多人認識，更希望得到有心人提供合適場作讓我們這群愛好者練習。

鳴謝

主辦機構

籽識慈善基金有限公司

贊助機構

有定堂慈善基金有限公司

中華電力有限公司

心健醫護用品有限公司

陸續出版有限公司

牧羊少年咖啡館

彩印有限公司

和富社會企業

宏致 (香港) 有限公司

夢想伙伴

香港紅十字會

香港輔導教師會

明愛青少年及社區服務

Gift Love Company Limited

樂活新中年

教育無邊界

Doughnut

宣傳伙伴

九龍巴士 (一九三三) 有限公司

etnet 經濟通

紙談音樂

SparkRaise

Impact Hub

新世界第一渡輪服務有限公司

評審

尹德恩小姐 - 和富社會企業
鄧秋英小姐 - 古天樂慈善基金
伍進超先生 - Impact Hub
王仲勳先生 - 今生不做機械人夢想計劃
王仲傑先生 - 今生不做機械人夢想計劃
孫慧冰小姐 - 陸續出版有限公司
李采穎小姐 - 第一屆得獎者
雷煒程先生 - 長屋設計有限公司
陳鈞俊先生 - 紙談音樂
陳文珊小姐 - 社企投資會有限公司

籌委團隊

李卓豐先生
譚蘊華老師
莫嘉慧小姐
陳文忻小姐
孔琪欣小姐

姚淑君小姐
關榮昌先生
梁淑妍小姐
唐明慧小姐
呂佩盈小姐

錢美芝小姐
黃靜小姐
李愷翎小姐
傅進先生
湯嘉寶小姐

大會司儀

鄭真朗小姐

