

GO





80後

積奇梨的三大事業



培訓導師+生命教練



旅遊領隊



游泳教練

80後積奇梨——寫給你的書@尋夢、追夢、實現夢

作 者／李光德 (積奇梨)

總 編 著／黃慧妍

編 著／莊承龍

總設計師／麥翠芝

設 計 師／葉麗雲

漫 畫 家／董綺雯

統 籌／張慧儀

顧 問／李麗芳 及 林彩群

出 版 社／集思出版有限公司

地址／香港九龍觀塘興業街31號興業工廠大廈10樓B室

電話／(852) 3616 6798

印 刷／香港高科技有限公司

地址／香港九龍觀塘興業街31號興業工廠大廈8樓

電話／(852) 3759 0888

發 行／香港聯合書刊物流有限公司

地址／香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3樓

電話／(852) 2150 2100

出版日期／2012年12月

圖書分類 勵志／人生指導

ISBN 978-988-16802-1-1

定價 港幣98元

版權所有 不得翻印



梨的書・創造你的奇蹟

「夢」並不只是「想」，是需要經歷一個尋夢、追夢及實現夢的過程，「想」是第一步，當你敢去想，夢想便能成真。

小時候的積奇梨，腦海中並沒有「夢想」兩個字，直至編寫這本書的時候，積奇梨將自己二十九年來的所有記憶，一次過尋找出來，才發現自己所經歷的與「夢想」有著密切的關係。引用2004年奧運百米欄金牌得主劉翔先生的一句話：「其實每個人都有一個夢想，都會有目標。」

7歲那年，積奇梨發現了自己對踢足球特別有興趣，小三加入校隊，小六入選香港青年軍代表隊，繼而入讀自己心儀的中學——賽馬會體藝中學，並成為足球校隊成員。這些事情的發生，證明自己曾有經歷「追」這個過程。

成長後的你，會否覺得夢想是遙不可及？根本不可能發生？或是害怕只有追，而沒有實現的一天？再次引用劉翔的說話：「你只要去做好你該做的，就可以了。」

18歲時大膽地「想」，尋找到自己的第一個夢想，並在23歲時實現了到德國觀賞2006年世界盃的夢想，「追」的過程好像是遙遙無期，而且「實現」一刻卻很短暫，這樣會使你卻步，使你害怕去追尋夢想嗎？

積奇梨敢肯定的跟你說：「實現夢想後所得到的，必定比你在『尋』、『追』的過程上所付出的更有價值及寶貴，而你亦會在得到成功經驗後，可以擁有和實現更大的夢想，這樣你的人生可能就在此刻而改變。」



你願意堅持去追尋嗎？

實現了第一個夢想後，積奇梨繼續追尋和實現其他的夢想。26歲第一次請爸爸去雲南旅行、27歲正式成為企業培訓導師及29歲到英國倫敦觀賞奧運。

當你能把夢想實現，那便代表到達終點了嗎？積奇梨與三位同樣有出書夢想的朋友合作，各自將個人的興趣發揮出來，最終積奇梨就在30歲前創造了第一個奇蹟——出版首本個人著作。

書本分為四大部份，讓你能經歷「想」、「尋夢」、「追夢」及「實現夢」的旅程，而當中更包括積奇梨人生中最重要三十個故事，真人真事，原汁原味。積奇梨將自己的親身經歷及成功經驗編寫成這本書《80後積奇梨——寫給你的書 @ 尋夢、追夢、實現夢》，盼望藉此讓你登上一架高速飛馳的夢想列車，助你回顧過去，檢視現在，展望將來，重整自己整個人生，追尋首個夢想，並創造出一本屬於自己的書，擁有自己的奇蹟。

我是積奇梨車長，你準備好嗎？

準備好的話，朋友們，**我們一起出發吧！**



恩師序 · 一



Dr. Amen Lee
李志誠 博士

Happeace平和樂創辦人

青年夢想實踐家協會
共同創辦人

40+協會共同創辦人

腳踏實地的理想主義者

夢想，就像指紋一樣，是每個人的獨特象徵。

夢想除了是生命的热情所在外，亦是我們人生旅程上的導航燈。歷史告訴我們，夢想是所有成功的起步點，更是開發人類內在潛能的鑰匙，成就一切的不可能。

透過追逐夢想而散發出的熱情，回味夢想成真的光榮時刻，我們發現，夢想其實是快樂的泉源。

人不是因為擁有夢想而偉大，而是因為實踐夢想而偉大。確立夢想，可能很容易，但要貫徹始終就很少人可以做到。當中的關鍵，其實是在於實踐夢想的過程中，有沒有一個可以給予自己啟發、加油的人。這個人就是 Dream Coach，作為 Dream Coach，擔當著不可或缺的角色，為尋夢者帶來一股很大的支持力量。因為我們發現，很多達成夢想的人，身邊總有一些啟蒙他、支持他的人。我們除了實踐自己的夢想，也可以成為別人的夢想教練，協助籌劃及實踐夢想。

在我心目中，Jacky 的生命是散發著熱情和潛能，他一直堅持和實踐自己的夢想人生，更感動我的是他鼓勵身邊的朋友建立夢想，有計劃地、持續堅持地邁向成功，擔當他們人生有力的支持者。他是很多人心中的「夢想教練」，希望身邊的人成就一個非凡的生命旅程，活出一個豐盛的人生。

「夢從不是想」我鼓勵大家努力追求和實踐夢想，人生必須有一件意義的事作為目標，生命才有價值。



Mr. Henry Lai
黎演剛 先生

謙信生命資源培育中心
創辦人及董事

夢想成就不平凡的人生

早年看過一本書，給我留下深刻的印象，是日本東鄉行泰先生寫的《向夢想挑戰》。一個71歲仍向夢想挑戰的美國Toyota終身顧問東鄉行泰先生，用八十九天的時間，駕駛著自己的私人飛機環遊世界一週，在世界不同地方與昔日好友相聚，造訪不曾去過的地方結交新朋友，共飛越二十二個國家，合共三萬二千里。

時刻擁抱夢想，生命充滿熱誠的人，總叫人有眼前一亮的感覺。2008年因著一個培訓項目上的合作，認識了積奇梨。初次見面，就給我展現了這一種特質，第一印象就覺得他是一個很願意付出的人。2010年開始正式與他在工作上一同合作共事，發現他是一個細緻周全，對朋友、同事熱誠關心，予人信任，通力合作的夥伴。在處事上紮實認真，用心準備，對青年朋友懷著無比的動力和熱誠，期盼以他自己生命的熱情影響身邊更多青年的生命。

2011年得悉積奇梨想藉一本書，用文字去影響今天更多的青年朋友們，善用自己的時間和生命，去敢於尋夢和實現夢想。十分欣賞他對自己夢想的那份熱切追求，更想藉自己的生命故事，觸動更多人反思自己的人生。一口氣看完這本書的不同故事，第一個感覺是很「親切」，同樣在中五時面對摯愛的親人離世，感同身受；為達成會考一定要達至五科合格那全然承諾的精神；更在書中看見積奇梨在實踐夢想的同時，亦追求一種平衡的生活。在事業、知識、關係、心靈、健康方面，藉著他自己的成長故事，扮演領隊的角色，從更高的角度，帶你俯瞰自己的人生。亦點燃你的思考，不單讓一群青年讀者能更有方向的去發展自己；更讓一群七十後甚至比較年長的讀者，能多一點了解八十後這一代的心路歷程。

八十後這一代是上一代與新一代的重要橋樑，祝福積奇梨能繼續帶著這份心志，燃亮起更多有心尋夢的人，好好發展與發揮最好的自己，能活出一個無憾的人生。

編著序



Ms. Step Wong
黃慧妍 小姐

兒童教育及輔導工作者

以夢想成就夢想

每一個名字也有它的意思。「Step」，是我英文名字的簡寫，它的意思是「足印」，代表著我的生命會帶著信心、希望和愛一「步」一「步」地走向我的夢想。早幾年前自己有一個夢想，就是希望出版一本以生命影響生命的書，以自己用心寫的文字觸動別人的心靈，激勵別人活得更積極、精彩和快樂。

直至2011年3月，接到積奇梨的一通電話，讓我與夢想走近。在那次對話中，被邀請與他一同編寫此書，以他的生命故事影響別人的生命。不消一分鐘，我就答應了他的邀請，因為我們有相近的理念，而且我常被他對人和生命的熱愛所感動。

曾從事成長小組導師及心理輔導與兒童遊戲治療師，讓我在兒童與青少年的成長發展和激勵他們實現夢想方面都有深刻的體會。把過去的經驗和體會整理，並融入於積奇梨的生命故事裡，以文字把他的過去、現在與將來呈現出來。他能夠坦然地面對自己並向人分享自己的得與失、成與敗和樂與悲絕對需要勇氣，無論你是八十後還是與八十後關係密切的你，我相信他的故事定能成為你的祝福。

現時擁有一份全職工作的我，同時在晚上進修輔導學碩士課程，餘下的時間和精神實在所剩無幾，使我一開始的熱情冷卻，更一度動搖自己能完成寫書的決心和能力。「付出多不多並不是最重要，最重要是你已把自己最好的給予別人，就是最好了。」感謝積奇梨對我的鼓勵。這句話也是讓我堅持到最後的原動力。希望把自己所能做到最好的給予你們。

此刻，我的夢想達成了，得到的成果是甘甜而無價的！祝福你能懷著盼望，踏出信心的一「步」，從而讓你的夢想成真，並有一個滿載「奇蹟」的人生。



Mr. Jacky Lee
李光德先生

企業培訓導師及生命教練
平和樂島籌辦人

創造你的夢與想

2011年3月15日那天，我決定將自己的人生經歷編寫成一本勵志書籍，我期盼這本書能讓更多的青年人尋覓到他們的夢想。積奇梨是一位喜歡不斷追尋夢想的青年，用生命體驗人生，踏出一條屬於自己的夢想之路，所以特別喜愛《My Way》這首歌。「積奇梨」，這個名字背後蘊藏著一個意思，一個抱負——「梨奇積」。就如奇蹟在我身上發生，我深信「你的奇蹟」一樣是可以創造的。

“I Will Find My Way, I Want a Different Way.”

“After the Wind and Rain, There Will Be a Brand New Day.”

*** 實現夢想前，總有風雨阻擋著你，堅持著，夢想便能實現 ***

我相信每個人的夢想都能實現，只要你認清自己的強項和目標，並將潛能發揮出來，你的夢想便會達成。我希望可以將自己曾實現過的夢想與經歷結集成書，化為對你的祝福及支持，盼望生命影響生命，用心觸動你心。

“I Will Find My Way, I Want a Different Way.”

“Nothing Will Stop Me Now, No Matter What They Say.”

*** 尋找、追尋的過程中，沒有事能阻止你，唯一可以的，就只有你自己 ***

火車的路軌是通往到夢想的道路，我是這架夢想列車的車長——積奇梨，我希望搭乘這列火車的朋友，經過與我的交流，閱讀我的人生，從而尋覓到他們想追求的夢想。



我歡迎每位朋友在不同的車站，踏進或踏出這架夢想列車，因為我最希望看到的是找到了夢想的朋友，可在不同的車站，作為自己的中途站，準備肩負另一個重任——成為另一架夢想列車的車長，協助更多的朋友，尋找他們的夢想。

《80後積奇梨——寫給你的書 @ 尋夢、追夢、實現夢》，是一本成就你夢想的勵志書籍，籌備了五百天的時間，願將最好給你。

在2012年12月12日將會舉行首次個人的新書發佈會，非常感謝你們的支持。在此再次多謝兩百位的贊助人，他們是我在決定出書的那天起計五百日內被邀請的，他們的名字及送給我的說話會根據他們贊助的先後次序刊登在每一頁的頁邊。有你們的支持，真的是我的榮幸。積奇梨感謝你，感激你，感動你。

另外，也要感激三位一起實現夢想的伙伴，讓我可以成功完成這個奇蹟。黃慧妍小姐 (Step)，書本的總編著；董綺雯小姐 (Daphne)，故事的漫畫家及麥翠芝(Gigi)，書本的總設計師。最後特別鳴謝李志誠博士(Amen)及黎演剛先生(Henry)，這兩位是我人生最重要的恩師，為我寫上序的部份，讓書本的內容更加精彩豐富。

實現

夢想

有如

經歷

四季





閱讀小貼士

積

奇梨用盡心思，竭力將書中每一部份寫到最好，希望讓正閱讀的你尋找到你人生的第一個或更多的夢想，更期望你能發現讓別人創造夢想的能力及方法。

這本書是積奇梨人生的第一個奇蹟，而奇蹟背後是有兩百位有心人的支持，它才能發生的。當你在閱讀的時候，你會發現由第一頁至第二百零頁的頁邊均有一位贊助人的名字及他們送給我的一句祝福語。

剛好二百位贊助人的句子，都是有所不同的。正因如此，積奇梨更認為每個人都是獨特的，所以尋找夢想的方法也是各有不同的。現在，我也鼓勵你選擇你喜歡的方式去閱讀這本書。

- 1 由首頁順序看到最後一頁。
- 2 瀏覽目錄，選擇你最感興趣的部份開始閱讀。
- 3 順序選擇自己喜歡的部份，然後才細味每一部份。
- 4 每邊閱讀時，如任何靈感，寫下你的啟發及感受。
- 5 或者任何一個，你想到的方法開始都可以。

無論你選擇的是哪一種方法，我也誠邀你細味書本中每一部份，因為我深信總有一部份或者一個故事，能給你一點啟發與靈感。現在簡單介紹書本中四部份的重點。

介紹部份

夢與想 — 積奇梨與三位朋友分享對夢想的看法。

第一部份

尋夢之旅 — 尋找人生的十大喜好與十大事情。

第二部份

追夢之旅 — 三十個真人真事；與夢想相關的精彩故事。

第三部份

邁向實現夢想之旅 — 規劃屬於你的夢想與奇蹟。

選擇好你喜歡的閱讀方式後，你便可以啟程屬於「你」與「梨」的夢想之旅……



第一部份

尋夢之旅

- 「尋」找人生十大喜好 15
- 「尋」覓人生十大事情 16
- 尋、追、實現夢 · 心路歷程 17
- Get、Set、Go · 三個階段的夢想 19
- 創造夢想的六大關鍵 23

「松倚崖；眼春光；落葉重生。」 Jason Wong

第二部份

追夢之旅

- 拼貼出「梨」的精彩人生 29
- 工作歷程 30
- 遊歷足跡 33
- 影響人生的兩大核心價值 35
- 三十個尋夢 · 追夢 · 實現夢主題故事 38

三十個尋夢・追夢・實現夢

主題故事

GET

38

故事

- 出生・奇蹟的出現 一
- 兒時・幼稚園的回憶 二
- 小學・從小發現興趣 三
- 中學・學業虎頭蛇尾；足球如虎添翼 四
- 旅程・第一次衝出亞洲直達加拿大 五
- 失去・影響一生的轉捩點 六
- 會考・三次重考 七

SET

68

故事

- 八 重整生活・活出精彩
- 九 由遠而近・父子關係
- 十 18歲那年・體驗半退休生活
- 十一 專業精神・救生員
- 十二 自我激勵・游泳教練
- 十三 生命教練・影響我生命的恩師
- 十四 實現夢想・2006年世界盃

GO

124

故事

- 我・就是積奇梨 十六
- 梨的事業・踏進新的人生階段 十七
- 梨的知識・終生學習的愛情必修科 十八
- 梨的關係・第一次請爸爸到雲南旅行 十九
- 梨的心靈・領隊Masa感同身受 二十
- 梨的健康・膝蓋的前十字韌帶完全撕裂 廿一
- 夢想旅程・上海世博・日本睇波・倫敦奧運 廿二
- 梨的事業・踏上導師之路 廿三
- 梨的知識・100種相處模式 廿四
- 梨的關係・別具意義的好友聚會 廿五
- 梨的心靈・謝謝你的生日會 廿六
- 梨的健康・由肥梨變身為Fit梨 廿七
- 夢想家庭・888日的求婚之旅 廿八
- 梨的傳承・生命影響生命 廿九
- 梨的奇蹟・30歲前的個人自傳 三十

- 十五 旅遊領隊・難忘的經歷
 - 一) 好心做壞事・廣東潮汕三天團
 - 二) 見血會暈・中國山東五天團
 - 三) 尾房鬧鬼・韓國首爾五天團
 - 四) 當眾被罵・廣東盤龍峽三天團
 - 五) 禍不單行・廣東順德番禺三天團

第三部份

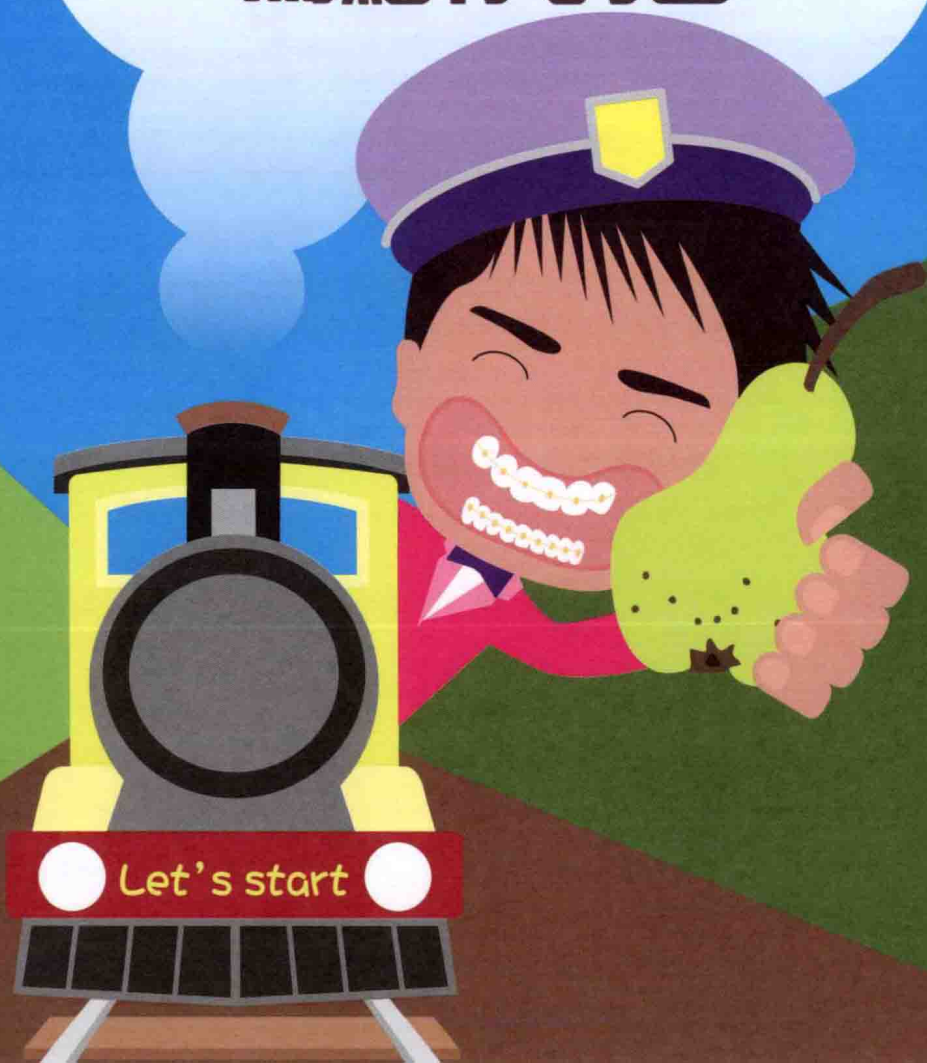
邁向實現 夢想之旅

- 創造未來十年的夢想 189
- 規劃屬於你的夢與想 190
- 讓夢想傳出去 198
- 聯絡積奇梨 199
- 感謝梨 · 感激梨 · 感動梨 200

沿途有你，也有梨！

80後積奇梨

寫給你的書



第一部份

尋夢是一個自我認知的過程，
越了解自己，夢想的方向越清晰。

尋夢之旅

GET 尋夢

報告總師令，一切準備就緒。

GOOD！
時機終於到喇～



艾斯達



精奇梨

「你係我引以為傲嘅細佬。」——實實梨