

# 退休警年做義工2040小時

## 喜盡情投入感情 用心關懷有需要者 獲頒時數獎

香港文匯報訊(記者 陳文華)今天是「國際義工日」,是全港127萬名義工的共同節日,或許應該向身邊的你我他說一句:節日快樂,多謝有你。做義工可以有幾投入?64歲的馬興和,僅今年一年義工服務時數便為2,040小時,即平均每日提供近6小時服務。今年29歲任職建築文員的黃紹甄,邊工作邊做義工,一年服務時數達336小時。兩人昨日獲義務工作發展局頒發「年度最高服務時數獎」。



「年度最高服務時數獎」成人組及青年組金獎分別由64歲的馬興和(右)及29歲的黃紹甄獲得。陳文華攝



吳婆婆(中)指,義工團令她有精神寄託。右一和右二為許氏夫婦。趙虹攝

義工局昨日舉行「2016國際義工日嘉許禮」,向逾300名傑出義工頒發「長期服務」、「年度最高時數」、「最高參與率」、「傑出貢獻」、「紫荊領袖義工」、「4C傑出青年義工領袖」等獎項。

今次「年度最高服務時數獎」成人組及青年組金獎,分別由64歲的馬興和及29歲的黃紹甄獲得。馬興和僅今年一年義工服務時數便達2,040小時。曾任職警隊的馬興和,退休前兩年加入義工行列,退休前一年更把整整180天大假全部用於義務工作,退休後更「全職」投入。他笑言,退休前兩年為「試用期」,退休後才「正式入職」。

### 昔做紀律部隊 難摻私人感情

馬興和表示,以往任職紀律部隊,很多時候要依據法律及規則做事,工作需不偏不倚,不能摻雜太多私人感情。然而,義工卻可以投放感情,用心去關心有需要的人,更能得到滿足。

參與義工過程中,馬興和逐漸發現很多團體及社福機構的外展活動經常人手不足,於是更積極投入服務,投入義工服務時間逐年增加,首年義工服務時數為800小時,次年逾1,000小時,2008年更超過3,000小時。由2006年至今年十年間,平均每年義工服務時數達2,000小時以上。馬興和感恩義務工作令他一直保持正面心

態,又結識很多具正能量的義工朋友。他希望未來繼續做義工,「有一分力,出一分力」。

青年組金獎得主黃紹甄6年前加入義工隊伍,最難忘曾為3歲至10歲有發展障礙的小朋友提供音樂創意服務。為期3個月服務中,黃紹甄見證小朋友轉變。「一名自閉症小朋友,由最初排斥我們坐在他旁邊,拒絕講話,到逐漸投入活動,與其他小朋友互動,整個人開朗好多。」

她又分享道,曾於假日到監獄探訪外籍囚犯,「我們一起唱英文歌、玩遊戲,真的很開心。外籍在囚者平時較少有親人探訪,又很少有人用英文與他們聊天,生活較苦悶。我們去探望他們,令他們很感動。」

為表彰青年義工的貢獻,嘉許禮向首批到海外聯合國單位提供服務的10名大學生義工頒發獎項,又向33名參與「4C青年義工領袖計劃」的中學生頒獎。

### 劉江華冀帶動青年做海外義工

民政事務局長劉江華在嘉許禮指出,政府去年首次推出「香港大學生計劃」,鼓勵本地大學生前往聯合國位於東南亞的單位做義工。首屆10名學生已完成計劃,第二屆學生現正於東南亞國家及地區服務。他透露,當局計劃明年起增加計劃名額至20人,為期3年,帶動更多青年投身海外義務工作。

## 做義工當返工 婆婆「準時上班」15載

為善最樂

從事義務工作不但能幫助他人,且能充實生活。84歲退休長者吳婆婆當義工是一份工,「工作」近15年「準時上班」,結識了不少朋友,彼此支援,臨老喪偶後得到精神寄託。有見大多數求診病人為長者,有醫院招攬義工,為該類病人提供求診協助。

聯合國訂定每年今日為「國際義工日」,旨在表揚義工貢獻。84歲退休長者吳婆婆,在東華東院從事義務工作約15年,現為東華東院最年長義工。她指出,丈夫2001年接受手術後,轉至該院接受復康治療,豈料卻意外地開展其義工生涯。她陪同丈夫覆診及接受復康,在該院結識了很多「老友記」,彼此支援及一同面對及商討生活問題。在丈夫鼓勵支持下,她成為該院義工,更成為「老友記」口中的「蓮媽」。

吳婆婆笑言「為丈夫而做義工」,可能有人認為做義工愚蠢,因為沒有收入,更要貼錢服務別人,但她卻當義工是一份工,工作得十分開心。透過義工工作結識不少朋友,大家閒時相約聚會及旅行,如同大家庭,每天風雨不改「準時上班」。

她指出,丈夫8年前逝世,自己臨老喪偶一度難以

放下,但幸好加入該院義工團,得到精神寄託、幫人幫己。她現時每周到東華東院做義工一天,學會善用利是封摺疊成燈籠等創新手藝,近年開班教導其他「老友記」,成為導師。她露出如同孩子般的笑容,向記者展示用了兩小時完成的「利是封燈籠」。

做義工獲益的豈止吳婆婆一人?許先生自小就有服務他人的心,但長大後因工作繁忙未能成事。他62歲,終於在5個月前重拾「義工心」,為東華東院求診的老年病人提供門診查詢服務。

許太3個月前受丈夫許先生鼓舞,主動加入成為義工,現時兩人「夫妻檔」拍住上。

### 本月開展「關懷探訪服務」

因應80%至90%就診病人為長者,東華東院早年設立病人支援中心,透過義工服務向老年病人提供查詢等求診協助。現時註冊義工人數共有404名,主要為踏入中年或以上的「銀髮族」,至今服務總時數多達近8,200小時。該院計劃本月開展「慢性阻塞性肺病病人關懷探訪計劃」義工服務,現已培訓15名參與義工。記者 趙虹

## 逾千人做經絡拍打操破紀錄

香港文匯報訊(記者 趙虹)都市人生活忙碌,不少市民缺乏均衡飲食及足夠運動,影響健康之餘,亦增加慢性疾病患病機會,威脅身體健康。昨日有團體發起「千人經絡拍打操」,打破世界紀錄的同時,亦宣揚健康訊息。有首次試玩的市民指步驟簡單省時,日後會常做該運動。拍打操創建人相信,就算工作忙碌的上班族,亦可以輕鬆做該運動。

銀錢灣獅子會昨日在一間中學舉辦《健康,我話事2016-17之識飲適食好「拍」力》嘉年華會,吸引逾2,000名市民參與。大會動員16個團體共1,051名代表及市民做經絡拍打操,打破世界上最多同時做經絡拍打操世界紀錄。

### 市民首「試玩」日後恒常做

首次做拍打操的楊太表示,因會計工作常常要「坐定定」,肩膊難免緊繃,但試玩拍打操後「鬆晒」。

她又指,拍打操步驟簡單省時,工作忙碌亦可做到,日後會恒常做該運動。

拍打操創建人、現代中醫師訓練學會會長張福榮指出,自己是殘障者,深深明白健康重要性,因此早年創建拍打操保健養生。

他表示,拍打操結合中醫陰陽學說及人體



團體發起「千人經絡拍打操」,打破世界紀錄。趙虹攝

解剖學原理,把人體劃分為合共有15區域,按照由下至上、由內至外、由前至後拍次序即可,整套拍打操只需約15分鐘至20分鐘。

張福榮解釋指,拍打操根據經脈循行路線拍打,刺激人體經絡穴位,達致通經活絡、行氣活血、調節臟腑,以及提升免疫力的功效。拍打過程可以獨自完成,「隨時隨地想拍就拍」,工作忙碌的上班族亦可輕鬆做運動。他相信,拍打操有助舒緩肩周炎、腰背勞

損等不同痛症,亦適合糖尿病、高血壓等慢性疾病患者,但不適宜孕婦、嚴重高血壓、急性炎症患者等。

### 60%市民每日活動量未達標

受邀出席的食物及衛生局副局長陳肇基致辭時表示,衛生署曾訪問16歲至64歲市民,發現80%市民蔬果攝取不足,60%每日活動量未達標,亦有調查發現40%18歲至64歲市民過重肥胖,認為市民日常生活習慣有改善空間。

## 分享窺腸切瘻經歷 局長校長籲驗腸

香港文匯報訊(記者 文森)大腸癌近年超越肺癌,成為香港最常見癌症之一,位列本港癌症第二號殺手。中大昨日舉行「大腸癌關注月」啟動禮,向公眾宣傳預防大腸癌,預計為期一個月活動可覆蓋本港約150萬人口。曾透過大腸鏡檢查並發現瘻肉的食物及衛生局局長高永文呼籲市民適時檢查,及早接受診斷及治療。

中大賽馬會大腸癌教育中心昨日舉行「大腸癌關注月」啟動禮。主禮嘉賓高永文表示,自己透過大腸鏡檢查發現瘻肉並隨即切除,認為適時進行大腸鏡檢查令自己安心,亦可免卻發現腸癌時對自身或家人帶來的衝擊。他強調,患癌影響病人身體,亦可能對他們及其家人構成心理及經濟壓力,及早診斷及治療,可大幅改善療效。高永文鼓勵合資格市民參與衛生

署「大腸癌篩查先導計劃」,建議大家注重及奉行健康生活模式,包括多菜少肉、不沾煙酒、恒常運動等,便可大幅減少患大腸癌風險機會。

腸胃科專家、中大校長沈祖堯席間分享大腸鏡經歷,指自己早前進行大腸膠囊內視鏡檢查時發現瘻肉,其後接受大腸內窺鏡檢查並切除,減低患大腸癌風險,呼籲市民多關注大腸健康情況。

### 中大首辦「腸癌關注月」

中心今年首次舉辦全港性「大腸癌關注月」,本月以巴士巡遊方式遊走本港多區,宣傳預防大腸癌信息,以及在多區舉辦五場講座,期望透過是次大型活動,進一步增加公眾對大腸癌的關注及認知,預計可覆蓋觀塘、黃大仙及深水埗合共約150萬人口。

## 林健鋒:公積金方案互利共贏

香港文匯報訊(記者 文森)經民聯建議政府推行中央公積金,取代現行強積金制度,僱主及政府分別按僱員月入作出6%及1.5%供款,並設立由公帑注資的「遣散、失業及傷殘補助金」,代替長期服務金和遣散費,估計政府每年要額外承擔115億元。行政會議成員、經民聯副主席林健鋒認為,建議是互利共贏方案,能改善勞資關係,令社會和諧。

### 可改善勞資關係 令社會和諧

林健鋒表示,中央公積金方案下,僱主供款比例由現時5%增至6%,政府亦額外承擔1.5%供款,令僱員可毋須供款,是互利共贏方案,相信可以改善勞資關係,令社

會和諧。他又指,強積金制度推行16年,一直被詬病「愈儲愈窮」,令打工仔怨聲載道,批評政府多年來不肯作出承擔。他認為,未來無論誰做特首,都要解決對沖問題,否則是不負責任。

對於方案被指將僱主責任轉嫁政府,林健鋒認為,現時即使向倒閉公司追討遣散費亦未必成功,若政府成立補助金,能保障僱員權益,至於僱主如何補償被遣散的員工,則可以再商討。

他又指,強積金的對沖機制是政府早年對商界作出的承諾,對沖並非全數「沖走」僱員的長服金和遣散費,只是提早將供款落入僱員口袋,並非「沖落鹹水海」。

## 「光屋」供電 中電拉「火牛」上山



莊偉茵(中)指,「光屋」規格原為上世紀60年代。Raymond(右)及其團隊克服地勢限制。中電供圖

香港文匯報訊(記者 文森)位於深井的前九龍紗廠舊宿舍大樓現已活化成「光屋」,為有住屋困難的家庭提供住宿。

不過,該大樓規格及供電系統屬上世紀60年代標準,翻新「光屋」時,中華電力工程師需要安裝變壓器(俗稱「火牛」)提升供電量,更要把變壓器拉上斜坡,才能完成供電工程。

負責工程的中電工程師Raymond指,平日因應地理環境採用不同方法安裝供電設施,例如用直升機把變壓器吊下來

安裝,但「光屋」位於山坡,附近樹木雜草叢生,適合安裝木樑地點有限,又不能用直升機、吊臂車等運送變壓器,最終決定在斜坡上搭建臨時斜道,把變壓器慢慢拉上去。

中電企業發展總裁莊偉茵指出,同事面對巨大挑戰也不會輕言放棄,反而會靈活變通,以拉變壓器上斜坡為「光屋」租戶供電。

負責管理「光屋」的「要有光」創辦人及行政總裁余偉業指,工程進行時遇上深井新村舉行盂蘭勝會,中電在地區聯繫上做了不少工夫,務求減少工程影響。

**今日香港天氣預測**

2016年12月5日 星期一

部分時間有陽光,有煙霞

氣溫: 21°C-26°C 濕度: 60%-80%

潮漲: 13:56(1.6m) 22:44(2.3m)

潮退: 06:25(0.7m) 16:49(1.5m)

日出: 06:48 日落: 17:39

未來四日天氣預告

6/12(星期二)	7/12(星期三)	8/12(星期四)	9/12(星期五)
氣溫: 18°C-22°C	氣溫: 16°C-20°C	氣溫: 16°C-21°C	氣溫: 17°C-22°C
濕度: 55%-75%	濕度: 55%-75%	濕度: 55%-75%	濕度: 50%-75%
部分時間有陽光	大致天晴及乾燥	大致天晴及乾燥	天晴乾燥
天氣乾燥	早上清涼	早上清涼	

查詢天氣: 1878200 查詢時差: 10013或1000

**空氣質素健康指數**

一般監測站#

明日上午: 低至中

明日下午: 低至中

路邊監測站\*

明日上午: 低至中

明日下午: 低至中

一般空氣質素監測站

設於中西區、深水埗、東區、觀塘、葵涌、荃灣、大埔、沙田、東涌、元朗、屯門、港門

1-3 低

4-6 中

7 高

8-10 甚高

10+ 嚴重

**中國各大城市天氣預測**

大連 -1°C 6°C 天晴	呼倫浩特 -8°C -2°C 天晴	南寧 13°C 25°C 多雲	烏魯木齊 -10°C -2°C 多雲
北京市最低最高預測	廣州 17°C 26°C 多雲	濟南 0°C 11°C 有雨	上海 8°C 17°C 多雲
北京 -2°C 6°C 多雲	貴陽 5°C 15°C 多雲	昆明 5°C 18°C 天晴	瀋陽 -7°C -1°C 多雲
長春 -11°C -6°C 多雲	海口 20°C 25°C 多雲	蘭州 -4°C 5°C 多雲	石家莊 0°C 9°C 天晴
長沙 7°C 19°C 天晴	杭州 8°C 18°C 多雲	拉薩 -5°C 9°C 天晴	台北 20°C 26°C 有雨
成都 5°C 15°C 天晴	哈爾濱 -18°C -10°C 天晴	南昌 10°C 19°C 天晴	太原 -3°C 5°C 天晴
重慶 9°C 15°C 天晴	合肥 5°C 18°C 多雲	南京 6°C 18°C 多雲	天津 1°C 6°C 多雲

**世界各大城市天氣預測**

馬尼拉 25°C 32°C 有雨	悉尼 21°C 31°C 驟雨	倫敦 3°C 7°C 天晴	檀香山 20°C 27°C 有雨
新德里 11°C 24°C 有霧	新德里 11°C 24°C 有霧	馬德里 10°C 11°C 有雨	洛杉磯 7°C 22°C 天晴
首爾 5°C 9°C 有雨	阿姆斯特丹 -2°C 5°C 天晴	莫斯科 -9°C -1°C 有雪	紐約 2°C 8°C 天晴
新加坡 25°C 33°C 多雲	雅典 10°C 15°C 有雨	巴黎 0°C 6°C 天晴	三藩市 9°C 15°C 天晴
曼谷 25°C 33°C 有霧	法蘭克福 -5°C 2°C 天晴	羅馬 8°C 13°C 薄霧	多倫多 -2°C 4°C 驟雨
河內 17°C 24°C 毛毛雨	日內瓦 0°C 4°C 多雲	溫哥華 4°C 6°C 多雲	孟買 31°C 31°C 有雨
雅加達 25°C 31°C 有雨	墨爾本 17°C 21°C 驟雨	里斯本 13°C 17°C 驟雨	華盛頓 3°C 8°C 多雲
吉隆坡 25°C 34°C 有雨			