



譚芷筠說自己在香港接受過很多人的幫助，盼用其小小的力量幫助其他人，積極參與義工服務。
香港文匯報記者劉國權攝

譚芷筠 傳播大愛

要推動文明進步，每人都要各司其職，而社會上就有一群與香港特區同齡的青年人在默默付出，努力在不同方面回饋香港，卻不求回報。其中積極參與義工服務的城市大學社工系學生譚芷筠因昔日在困難時得到中學社工幫助，令她立志加入社工團隊，向弱勢社群送暖；心繫香港的她，更放棄了留學機會，「我在這裡成長，接受過很多人的幫助，想留下來用小小的力量幫助其他人」。聚沙成塔，集腋成裘，小妮子深信只要每人都付出一分力，香港會是一片滿載愛心及關懷的福地。

香港文匯報記者 鄭伊莎

生命影響生命，今年20歲的譚芷筠積極參與及推動義務工作也是受到中學社工的啟發，中五時，好友意外離世，令芷筠大受打擊，當時陪芷筠走過艱難時刻的，正是校內的社工。雖然社工只是在旁靜靜傾聽她的不捨與難過，但這次經歷令芷筠深明「陪伴」的重要性，立志日後要向有需要的人伸出援手，在大學亦選擇修讀社工，並致力參與義工服務，更協助策劃相關活動。

「義工要服務他們的心」

「過程中我發現其實這名學生要的很簡單，只是希望有人關心她、協助她適應。義工不是做完就拍拍身離去，而是要實際幫到他人，服務他們的心。」當功課輔導班完結後，女生向芷筠遞上心意卡，令她更明白自己的理念正確。不過，並非所有義工參加者都領略到服務他人的精髓，有人會視之為「任務」或喜歡才出席的「活動」，這令芷筠一度感到迷茫。她曾在大學招募同學為無家者預備糖水，最後僅得一半人出席。當她逐一致電參加者時，有人以

考試及上課為由推搪，「當時覺得這都是藉口，考試、上課早就有時間表，所以感到很心灰」。她也曾遇到一些認為義工服務「好玩」的學生，在與城大相關義工部門同事討論後，令她學會要跳出固有的框框思考，明白同學「甩底」或是普遍現象，不能輕易失去信心。

為了讓芷筠有更好的前途，父母曾勸她到外國升學，但心繫香港的她竟然拒絕，「我在這裡成長，接受過很多人的幫助，想留下來用小小的力量幫助其他人。」在她眼中，義工服務就像蒲公英，花開後會隨風飄散，孕育出新生命。她也希望接受過幫助的人，將來也可付出自身微小的力量，令義工服務在港四處開花，「我相信聚沙成塔，對社會的影響力將會很大，」最終會令香港這個家滿載愛心及關懷，而互愛互助也是香港的核心精神。

籲港青把握祖國機遇

今年香港迎來回歸20周年，她認為回歸對香港來說是一個新的局面，「由新的起點去發展香港的特色，例如建築物、多元化的種族融合等。」回歸後，香港與祖國內地關係更為緊密，芷筠認為年輕人要把握國家發展帶來的機遇，學習內地的創新科技等優勢之處，推動社會進步。

播灑義工籽 願為蒲公英

芷筠留港棄留學 盼用己力暖弱勢



譚曉瑜 明志義工

熱心堅持募義工 用愛感染身邊人



譚曉瑜認為義工服務的回報是難以衡量的，助人的快樂本屬「無價」。
香港文匯報記者鄭伊莎攝

商業世界講求最高回報率，但科技大學的商科學生譚曉瑜卻認為，只有義工服務的回報是難以衡量的，因助人的快樂本屬「無價」。自中學起已積極參與義工服務的她，曾服務過孤兒、長者及視障人士等；除了身體力行，曉瑜更拉攏同學加入義工行列，用愛心感染身邊人關懷社會。譚曉瑜的成長經歷不算一帆風順。小六時父母離異，她不時到社區中心流連，獲一名義工姐姐開解，雖然該名姐姐非專業社工，沒有專業輔導技巧，「但她願意伸出援手，對我來說大幫助。」直至中四，她開始做義工，主動加入不同的義工組織。

服務中成長 反思持續性
透過服務不同的人，曉瑜在當中亦不斷成長，學懂珍惜。她去年參加了一個孤兒探訪計劃，活動完結後，孩子拉着她手，依依不捨地問她會否再回來，「聽完很心酸，因為我們要再回去是很

拉布阻民生 最終基層苦

一直關心社會的曉瑜，本身於1997年出生，她覺得在回歸年出生別具意義。看着近年社會爭拗較多，個別立法會議員動輒以拉布反映不滿，令民生議題停滯不前，最終基層市民受苦。因此，她期望社會可多一點包容，讓政府專注應對更多民生問題。作為年輕一代，曉瑜自覺有責任做好本分，並立志要服務香港。

香港文匯報記者 鄭伊莎

鍾芯豫 環保站長

網宣本土低碳遊 盼令香江更「健康」

香港面積雖小，但不乏自然美景，值得港人細加珍惜。中文大學學生鍾芯豫，自小就很注重環保，考慮到港人最愛旅行，但長途機會加劇碳排放，於是她與同學構思「v'air」網上平台，介紹本港的旅遊資源，鼓勵市民參與綠色活動，希望令香港變得更「健康」、更宜人。芯豫去年與同學組隊參加由法國駐港總領事館及香港可持續校園聯盟合辦的「第二十一屆聯合國氣候變化大會香港大專教育界競賽」，最後獲「v'air」網上平台贏得一等獎，後來再獲「高等院校學生推動可持續發展獎」頒發項目規劃獎。芯豫指，「v'air」網站介紹本港的旅遊資源，最終希望更多人留港旅遊，盡量減低香港人乘坐飛機出遊而產生的碳排放。網站目前已有逾1,700人關注，過往平台曾與中學及環保組織合辦外展活動與生態遊等，未來會進一步開發不同活動，鼓勵市民參與綠色活動。

每一條路線 走遍才推薦

網站介紹的每一條路線，均由鍾芯豫等成員走一遍後才會推薦，這也讓她更加體會到香港的美麗，「香港有七成的土地為綠化地帶，天然資源絕不缺乏，市民可以免費享用」。她認為香港糅合了「石屎+森林」的特色，一方面是四通八達的國際都會，另一方面坐擁優質自然環境，郊野範圍的管理與品質俱佳，值得香港人自豪。昔日的回歸寶島今日成為環保先鋒，芯豫認為回歸有助港人肯定中國人身份，「在奧運賽場上看見中國運動員有好表現，見證國家太空船順利升空，我都會很高興」，雖然國家在某些方面仍有改善空間，正因此，港人更應共同努力，並不是看見問題便否定自身中國人的身份。芯豫對香港這片土地有着深厚感情，為了保護優美的家園，小妮子會與同學交換衣物穿，盡量重用膠盒包裝，並保留美觀的零食包裝紙做成生日卡等贈予朋友，「一些人可能認為環保事不關己，不明白堆積區飽和、環境污染跟每一個人都有關係」。她更希望畢業後投身環境保護署從事政策研究工作，學以致用兼為環保出力。
香港文匯報記者 姜嘉軒



鍾芯豫自小就很注重環保，希望令香港變得更「健康」、更宜人。



王洛泓實行以自己雙手及專業醫護知識貢獻社會，實踐「醫者父母心」。
香港文匯報記者 鄭伊莎攝

落後地區推健教 親手糾民壞習慣

全球有不少落後地區的人民因健康常識貧乏，飽受疾病煎熬。其中，尼泊爾喜瑪拉雅山居民因一直未有將水煲沸便直接飲用，約八成人腸胃出現病菌，部分人更有胃潰瘍。有見及此，今年20歲的香港大學醫科生王洛泓(Angus)與一群醫科生及醫生去年走訪當地，為居民檢查及推廣健康教育，並糾正他們的壞習慣，實行以自己雙手及專業醫護知識貢獻社會，實踐「醫者父母心」。

為善用自身所學助人，Angus加入非牟利組織「醫心」成為幹事，去年1月與另一慈善團體合作到尼泊爾考察，為當地人購置擔架、急救用品備用，又喜喜瑪拉雅山居民作身體檢查。Angus指不少尼泊爾人的健康常識貧乏：他們認定鼻血是骯髒之物，流鼻血也不會即時止血，任鼻血直流；又嫌女性經期時「身體骯髒」，不容許她們煮飯；很多人更會直接飲用生水，結果八成人腸胃均有幽門螺旋菌。

於是他與義工們去年6月到尼泊爾，向居民講解健康常識，並開設工作坊。Angus留意到當地年輕人有一定學識，只因文化差異及習俗令他們習染了長輩的一些壞習慣，遂努力糾正他們觀念，希望提升當地人衛生水平。在行程完結時，由於尼泊爾的雨季提早來臨，交通安排大失預算，一行人花了近3天徒步下山，要延期多日才返抵香港。不過Angus不以為苦，認為此行別具意義。

對尼泊爾，Angus有着關懷之情；回到自己的家香港，他更是愛護有加。與香港特區一起成長的Angus指，回歸至今，港人一起經歷過風雨陰晴，1997年的金融風暴、2003年的「沙士」等，挑戰不斷，但港人仍能堅毅不屈、靈活變通渡過難關，體現出香港精神。他笑言港人像「縮骨仔」般能屈能伸，希望政府可以推動社會更具國際競爭力，未來產業發展更多元化，年輕人便不愁出路了。
香港文匯報記者 鄭伊莎



少族天使 黃思敏

黃思敏(右一)希望能以自身專長貢獻社會。
受訪者供圖

服務促共融 助人亦自助

年輕人社會經驗不多，但可透過義工服務汲取寶貴的人生經驗，令自己更成熟懂事。嶺南大學翻譯系二年級生黃思敏的義工經驗非常豐富：曾協助少數族裔融入社群、為小六學生提供學業與情緒支援、透過大哥哥大姐姐計劃安撫癌症患者的孩子、指導孩子電腦知識、幫助意外懷孕的外籍家傭、到台灣懷幼院做義工等。由於熱心服務社會，她去年獲社署頒發義工嘉許銀獎。思敏中學時已參與義工服務，對此也有反思及得著。經驗告訴她，提供義工服務時不能「一廂情願」。有一次思敏前往台灣懷幼院做義工，那裡的孩子多是父母無力照顧而被送到那裡寄養的。滿懷熱情的思敏跟義工們準備了不少遊戲，打算跟孩子互動一番。

汲取昔教訓 助未來更好

沒料到孩子根本不領情，有人更以粗口惡言相向。後來她才知道，原來懷幼院有既定的規矩，生活作息嚴謹，亦有晨跑等項目需要遵守，孩子們沒有太多時間參與其他活動。思敏坦言，「這次義工服務是不太順利，但從中的確汲取到教訓，有助未來做得更好。」能考上大學，本身正受惠於香港教育制度的思敏，希望以自身的翻譯專長貢獻社會，並相信若能提升少數族裔孩子的中文水平，將有助他們融入社會。她又留意到本港至今有逾9.2萬名聽障人士，對手譯員的需求將會增加，故她已立志學好手語，裝備

自己協助更多有需要的人。

「回歸助育具競爭力年輕人」

作為「97年出生」的一分子，思敏當年對回歸的意義一無所知，但她一路成長，一路見證着這些年來香港保持着繁榮穩定，慢慢對回歸有着更深的體會，覺得回歸絕對是值得慶祝的事，「香港在『一國兩制』下，維持着國際化城市的地位，擁有完善的免費教育制度，中英文水平亦高，培養出一代又一代具備競爭力的香港年輕人。」對於近年社會被指撕裂，有人刻意不認自己是中國人，思敏強調香港是中國的一部分，有着不可分割的情感，寄望社會大眾未來可以和平理性地溝通，尋求共識，互助互勉。
香港文匯報記者 姜嘉軒