

助人亦自助 厭食女開懷

匯知生做義工幫基層 懂知足感幸運

香港文匯報訊（記者 唐嘉瑤）常聽說的「助人為快樂之本」也許只對了一半，「助人自助為快樂之本」或者才更圓滿。匯知中學中五生孫思濤，原本跟隨家人在內地學習及生活，更是考上重點高中、成績名列前茅的學生，但沉重的讀書壓力卻令她後來一度患上厭食症及輕度抑鬱。其父母不忍女兒苦況，一年多前毅然舉家搬來香港，於新環境下思濤成功適應在港生活，更主動參加校內的義工隊，在過程中她更學識如何紓解壓力及找回自信，助人又自助。而她在義工服務的突出表現，近日亦獲義務工作發展局「4C青年義工領袖計劃」頒發「傑出青年義工領袖獎」。

思濤父親是香港人，曾於內地經營小鞋廠，後不幸虧蝕倒閉改為打工，他連同太太及思濤三姊弟一家五口原在惠東生活。而自幼學業成績好的思濤，升高中時獲當地重點中學取錄，由於學校離家遠，思濤要在校住宿；身為資優生的她對自己要求高，加上身邊同學們凌晨四五時已起床晨讀，晚上亦挑燈夜讀，讀書環境難有喘氣空間，令思濤倍感壓力。為不讓學業退步，思濤更開始廢寢忘餐地學習，逐漸變得沉默寡言。

廢寢忘餐學習 長期失眠暈倒

思濤憶述，當時覺得同學們都明白課堂上新教的内容，只得自己不懂，壓力很大，不惜犧牲吃飯和睡覺的時間追回進度，「經過一段時間後，我感到非常疲倦，從同學口中得悉自己瘦了很多，才後知後覺發現身體出現問題。」

長期失眠及營養不足，令思濤終在校內暈倒，其父母亦意識到事態嚴重，要求思濤停學回家休養，雖然獲父母悉心照顧，惜思濤病情反覆，最後被確診患有厭食及輕度抑鬱症。

向10多間學校叩門終獲錄取

為讓孩子們有更輕鬆優質的學習環境，思濤父母毅然決定去年暑假回港，全家由在鄉下偌大的房子暫遷至祖母的一人公屋單位，六人逼一房，後來一家人才搬到較大的單位。而剛來港找學校時思濤亦面對不少波折，「有學校知道我是新來港，就馬上稱沒有學位，亦有些入學試英文很難未有收我」，在往10多間學校叩門後，思濤終獲匯知錄取。

思濤原擔心自己帶口音粵語或會引來同學戲笑，但實情同學卻十分友善，努力幫助她融入校園。而為盡快適應及了解香港社會，她主動

參加校內義工隊。藉着每一次的義工服務，思濤在幫助不同有需要的人的過程中，漸漸也敞開心扉，令病情好轉，走出抑鬱症的陰霾。

她憶述，在一次剖房探訪活動中，看見別人狹窄的居住環境，與自己當初來港時情況相似，了解到香港華麗的背後，有着很多基層人士需要幫助，也意識到即使自己條件未算優厚的，仍可出一分力幫助別人。思濤表示：「原本我以為只有自己的條件差，了解了基層人士的生活後，發現自己已經很幸運了。」

來港後思濤父母均在地盤工作，父親早前因工傷，留家休養，母親母兼職，含辛茹苦地照顧家人。

為減輕母親負擔，思濤今年暑假亦有打工賺錢支付自己學費及生活開支，而她的一個小心願，就是將來找一份能好好供養父母的工作，報答養育之恩。



孫思濤在義工計劃中表現突出，獲頒「傑出青年義工領袖獎」。香港文匯報記者唐嘉瑤 攝

「肥」4科瀕退學 遇恩師「翻生」

香港文匯報訊（記者 唐嘉瑤）大學生若對前路感到困惑和迷茫，不妨看看別人的經歷，吸取他們的經驗，避免走上「冤枉路」。現為中華煤氣公司安全及風險管理工程師的科技大學畢業生陳子立，初入大學時曾經「走堂」渾噩度日，期末考多達4科不合格，成績差到瀕臨被退學的地步。所幸「貴人」老師為他以「巴士」比喻人生，提醒他需要知道自己目的地，即使過程間「搭錯車」，只要努力亦終可到達，而後來成為其妻子的師妹亦督促他努力學習，推動他發奮圖強以佳績畢業並找到心儀的工作。

期中考和期末考」，而因荒廢學業，考試時他更有4科不合格，瀕臨被退學。

「搭錯車」最終都會到達目的地

陳子立憶述，幸得到已故恩師、當時學系入門科目教授高彥鳴，以輕鬆形式輔導他走上正途，又向他分享「巴士」人生的比喻，「若你知道目的地，無論途中你是否『搭錯車』，最終都會到達」，勉勵他繼續努力讀書，尋找自己的目標。後來他又遇上現為其妻子的同學系師妹，經常督促他努力讀書，又相約在圖書館溫習。經過「貴人」指點迷津後，陳子立開始思考未來，並改變學習態度，其中以往不合格的數學科更進步至A級優秀成績。他直言，「我很好彩，能遇到改變我一生的人。」

本科畢業後，陳子立繼續升讀科



鄺超靈（左）分享在挑選見習行政人員計劃的準則及陳子立（右）分享在求學的心路歷程。香港文匯報記者唐嘉瑤 攝

大環境及可持續發展碩士課程，更找到自己的理想工作，成功獲煤氣公司「見習行政人員計劃」招攬，負責環保及保育的項目，學以致用，現時更擔任獨當一面的工程師崗位。

首批20名東傭抵港

香港文匯報訊（記者 文森）自特區政府放寬東傭來港簽證要求後，東傭傭工可來港工作。首批為數約20人的東傭已於日前抵港，為香港僱主提供更多外傭選擇，期望紓緩外傭供應短缺的問題。香港東傭人力資源協會表示，來港外傭已於當地訓練中心接受為期3個月訓練，相信待她們適應香港生活後，隨即可安排到香港僱主家庭工作。



首批東傭抵港為僱主提供更多選擇，望紓緩外傭供應短缺，一眾嘉賓迎接抵港東傭。

香港東傭人力資源協會舉行簡介會，先由東傭駐港領事館副領事和東傭勞工部副總監 Mr. Ngug Rith 致辭，再由勞工處簡介香港勞工法例及其他僱傭相關資訊，讓外傭了解傭工和僱主各自的傭傭權益及責任。

於當地接受3個月訓練

該協會主席呂志仁表示，首批來港的東傭已於當地訓練中心接受為期3個月訓練，部分東傭具有海外外傭經驗如新加坡和馬來西亞，並能操英語及普通話，

亦在訓練中心學習廣東話。

他續說，來港的外傭經過多月訓練，已懂得煮飯、熨衫、照顧小朋友及老人家等基本家務料理，相信她們很快適應香港生活，並隨即可安排到香港僱主家庭工作。

他期望能達致吸納1,000名東傭來港工作的目標，紓緩香港在外傭供應方面的需求。

全力支持

全國人大常委會一致通過「一地兩檢」合作安排





香港茂名同鄉總會

香港茂名歷(現)屆各級政協委員聯誼會

香港茂名青年聯會

香港茂名婦女聯會

香港茂南區同鄉會

電白旅港同鄉會

僑港信宜同鄉會

香港高州同鄉會

化州市旅港同鄉會

致 意