

香港元朗區傑出義工選舉2005 心聲集



社會福利署

Social Welfare Department

元朗區推廣義工服務協調委員會主辦

序言



一直以來，元朗區推廣義工服務協調委員會致力推廣地區義工服務精神。為表揚元朗區的義工的貢獻及嘉許其積極的助人精神，委員會過往連續三年均舉辦「元朗區傑出義工選舉」。今年已是委員會第四屆舉行「元朗區傑出義工選舉」，本年度參加選舉的組別，包括青少年組、成人組、長者組、新秀組、團體組、家庭組、學校學生組及學校家長教師組等八個組別，涉及義工人數高達500人，提名機構達80間，義工服務時數高達13,742小時。當中，參與新秀組別的義工尤其增多，這正好顯示元朗區新的義工力量與日俱增。

每個義工的成長歷程背後都蘊藏著很多苦與樂、服務心得及令人感動的故事。本心聲集正好收集他們在義工服務路途的經驗、感受和得著，其中包括：在職人士，利用自己的閒餘時間去服務他人；退休人士，藉著參與義工服務，令人生添上色彩；學生們，在學習之餘也參與社區服務；家長們，以身作則帶領子女們參與義工服務。本人希望透過心聲集中得獎義工分享的經驗和心得，元朗及天水圍區居民可以從中獲得啟發並從而身體力行，加入義工行列，服務區內居民。

對於各位義工朋友們以參與義務工作為己任，本人致以最崇高的敬意，亦同時深信每位義工在服務過程中的所有得著，已經是義工服務的最佳回報。他們真誠地本著「助人為快樂之本」的精神服務社區，因此無論得獎與否，均值得嘉許鼓勵，希望義工們能再接再勵，服務社區。

本年度委員會繼續以多元化的手法推廣義務工作，我期望各得獎義工們在區內繼續推動義工服務，使元朗及天水圍區成為一個守望相助，互愛關懷的和諧社區。



周廖鳳儀

元朗區推廣義工服務協調委員會主席



義工服務、薪火相傳

不經不覺，「元朗區傑出義工選舉」，今年已是第四屆舉行。是項選舉逐漸成為元朗區一項周年盛事。「傑出義工選舉」見證了一班不同年齡、組合、背景、專長的義工無私付出包括精神、心力、時間等，為社區內有需要的人士或組群持續提供適切的服務。「一份關懷，可以燃起無限的希望」；「一點愛心，可以化悲傷為力量」，這些都是義工們默默耕耘及積極參與的成果。

一年一度的「傑出義工選舉」，除了嘉許義工過去的努力及成果，更可藉此將義工精神廣泛傳播，令更多人士加入義工行列。這正正配合今年大會口號，使「義工服務、薪火相傳」。

是次「傑出義工選舉」得以順利舉行，實有賴地區各社團、機構、學校等鼎力支持，群策群力，推動義工服務及提名義工參與。更多謝評審團各評判的辛勞，在眾多參加者中選出優秀人士/隊伍。

此外，要多謝社會福利署全力支持及「元朗區傑出義工選舉2005」工作小組各成員之全情投入及積極參與，他們更會擔任義工，自付團費於2006年3月帶領獲獎義工們前往深圳進行交流。在此謹向是次「元朗區傑出義工交流團」贊助人袁蘭芳女士及各工作小組成員的付出致謝。

最後要多謝各位熱誠參與及無私付出的義工們，你們以「生命影響生命」，你們是「我們的」，「驕傲」。

潘永盛

元朗區傑出義工選舉2005工作小組召集人



召集人
感言

元朗區傑出義工選舉



長者組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	謝燕萍	明愛天悅長者中心
亞軍	鄭天恩	明愛元朗長者社區中心
季軍	文潔梅	元朗大會堂梁學樞夫人老人中心
優異	陳素文	明愛元朗長者社區中心
優異	黃韻華	博愛醫院王東源夫人長者地區中心
優異	蔡寶燕	博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心

成人組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	鄧少嫻	元朗大會堂賽馬會 元朗青少年綜合服務中心
亞軍	李美玲	天水圍循道衛理小學
亞軍	廖啟全	香港國際社會服務社 天水圍(北)綜合家庭服務中心
優異	郭偉明	元朗大會堂
優異	陳浩愛	基督教懷智服務處懷智互援網
優異	何靜茵	童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心



學校家長教師組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	光明學校上午校家長教師會 (常務委員會)及(家長義工)	光明學校(上午校)
亞軍	十八鄉鄉事委員會公益社小學 家長教師會	十八鄉鄉事委員會公益社小學
季軍	博愛醫院歷屆總理聯誼會 梁省德學校下午校家長教師會	博愛醫院歷屆總理聯誼會 梁省德學校下午校
優異	香港中文大學校友會聯會 張燭昌中學家長教師會義工組	博愛醫院歷屆總理聯誼會 梁省德學校下午校
優異	香港普通話研習社科技創意小學 家長教師會	香港普通話研習社科技創意小學



家庭組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	陳惠玲	社會福利署保護家庭及兒童服務課(西新界)
亞軍	樊采怡	基督教香港信義會天水圍青少年綜合服務中心
季軍	鄧國誠	香港聖公會聖馬提亞綜合服務
優異	余耀添	明愛元朗長者社區中心
優異	王巧珍	社會福利署西元朗綜合家庭服務中心
優異	梁錦蓮	社會福利署西元朗綜合家庭服務中心



2005 得獎者

團體組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	元朗警署義工隊 軍裝第三小隊	基督教香港信義會天水圍 青少年外展社會工作隊
亞軍	元朗大會堂陳應祥 紀念老人中心	元朗大會堂陳應祥紀念老人中心
季軍	明愛元朗長者社區 中心資訊組	明愛元朗長者社區中心
優異	元朗青年服務團	社會福利署元朗區策劃及統籌小組
優異	05義工組 (元朗大會堂)	元朗大會堂
優異	情「TEEN」娃娃	基督教香港信義會 天水圍青少年綜合服務中心



學校學生組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	天水圍循道衛理中學	天水圍循道衛理中學
亞軍	Top Teen 義工組	裘錦秋中學(元朗)
季軍	元朗信義中學 (義工先鋒)	元朗信義中學
優異	東華三院郭一棧中學 「伴我同行」學長支援計劃	東華三院郭一棧中學

青少年組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	何嘉賢	香港基督教女青年會天水圍綜合社會服務處
亞軍	麥家恩	元朗大會堂
季軍	盧子俊	仁濟醫院第廿四屆董事局 社會服務中心劉坤銘青少年中心
優異	王元佳	伯裘書院
優異	葉奮龍	基督教香港信義會 天水圍青少年外展社會工作隊
優異	蘇冠峯	基督教香港信義會天水圍青少年綜合服務中心

由義工服務協調委員會主辦



由義工服務協調委員會主辦



由義工服務協調委員會主辦



新秀組

名次	得獎者	提名機構
冠軍	曾煥屏	明愛元朗長者社區中心
亞軍	朱希	社會福利署保護家庭及兒童服務課(西新界)
季軍	劉嘉穗	基督教香港信義會天水圍青少年綜合服務中心
優異	葉素華	香港中華基督教女青年會天水圍會所
優異	梁如娟	香港善導會
優異	房靜雯	童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心



評語摘錄

家庭組

莊明蓮博士
香港城市大學應用社會科學系副教授
義工們……
願意將自己的個人經驗與其他單親人士分享，以助他們，十分令人佩服。能主動向有自殺意念的人士伸出援手，十分難得。

張宙橋教授
香港中文大學社會工作學系研究助理教授
義工們……
對義工服務有深入而長遠的投入，亦對義工服務的推廣有心有力。堪為義工服務後起之秀，並為義工的典範。

成人組

何潔雲博士
香港理工大學應用社會科學系助理教授
義工們……
雖面對重大困難，仍能積極面對生活及生命，並把個人所長及經歷盡量回饋社會，難能可貴。

林定楓先生
社會福利署元朗區助理福利專員
義工們……
- 在義工工作看到自己的長處及貢獻，明白到更多人「比他更慘」，
- 訓練「受助者」去幫助其他有需要的人士。

新秀組

魏雁濱教授
香港中文大學社會工作學系教授
義工們……
- 服務中能深入體會到義務工作的樂趣和意義，深信助人助己的精神
- 真心真誠
- 對義工前景有信心、願意承擔

趙雨龍博士
香港浸會大學社會工作系副教授
義工們……
能克服本身障礙而服務他人，殊不簡單，而且又能以本身過往的技能服務他人，令評判十分佩服。

青少年組

吳日嵐教授
香港浸會大學社會工作系教授
義工們……
能從自己患癌的經歷，體驗到人生無常，明白到施比受更有福，更能透過參與義務工作去實踐是很難得。

李文玉清博士
香港教育學院教育心理、輔導與學習支援系講師
義工們……
對社會有高度關懷，有理想，能反思，是一個相當具感染力的青年領袖型的參加者。

團體組

林昭寰博士
香港大學社會工作及社會行政學系助理教授
義工們……
- 領隊有領袖風範，團隊默契甚高。
- 能將個人經歷溶入義務工作，“use of self”可令服務質素提高。

麥美珠女士
嶺南大學學生服務中心高級學生服務主任
義工們……
做義工的理念亦非常清晰，以長者教導長者為主題，吸引更多的老人家參與活動，是一組非常有組織能力的義工團。

學校家長教師組

曾潔雯博士
香港大學社會工作及社會行政學系副教授
義工們……
對服務學校及本區居民的胸襟及視野，令人印象十分深刻，是很有潛力和實力的義工團隊。

馮偉華博士
香港城市大學社會科學部高級講師
義工們……
團隊有默契及合作精神，所服務的對象及區域也多元化，部份服務更具深層意義，如「共融」。

長者組

陸潔玲女士
嶺南大學亞太老年學研究中心研究發展主任
義工們……
由對電腦一無所知，到能夠成為導師，是一個很難得的成就。對能教到七十多歲長者學生，也是他的成就。

林紹裘先生
社會福利署義務工作統籌處高級社會工作主任（義務工作）
義工們……
她在一年來的成長令人感動，她的貢獻，以及推動其他人的參與，令社區的需要得以反映及改善。

學校學生組

崔日雄先生
香港理工大學應用社會科學系講師
義工們……
懂得從服務中學習，處事認真，對服務投入，表達真誠，令人留下深刻印象。

嚴穗華女士
香港教育學院學生事務處輔導主任
義工們……
從帶領低年級同學參與社區不同類型義工服務，令服務者、受惠者以及帶領者都得到好處。將服務推廣至社區令大眾受惠是此計劃的特色。



元朗區傑出義工選舉2005工作小組

潘永盛先生(召集人)	香港基督教女青年會 督導主任
李盛白先生	元朗大會堂 總幹事
梁國源先生	博愛醫院王東源夫人長者地區中心 社會服務總監
黎守文先生	香港明愛安老服務 元朗區督導主任
鄭惠蘭女士	基督教香港信義會元朗區青少年服務 區域督導主任
伍德基校長	元朗區中學校長會 執行委員
樊耀全先生	香港中華基督教青年會天水圍會所 主任
張林秋先生	利民會 助理總幹事
余靜嫻女士	社會福利署元朗區策劃及統籌小組
錢可斌先生	社會福利署元朗區策劃及統籌小組

青少年組



冠軍 何嘉賢

「學會欣賞，少點埋怨，懂得反思。」這是我從義工服務中學會的最大得著。在參與義務工作的過程中，我學會欣賞身邊每一個人的付出是很重要的。我明白凡事懂得欣賞的人才不會經常抱怨，才會看見別人所付出的努力。此外更重要的是我能夠在過程中學會了自省，學習反思生命的意義、反思人與人之間的關係、反思世界上的需要。

參與義務工作後令我視野擴闊了不少，它讓我得著了很多書本以外的知識和經驗。從參與義務工作中，我深深體會到擁有健康的身體去為社會服務並非必然，因為在服務活動中，我很多時都會接觸到身體有缺憾的社會人士。看見他們，我明白到自己應該更珍惜自己擁有的一切，去幫助社會上真正有需要而被忽略的一群。

學校學生組



冠軍 天水圍循道衛理中學義工隊

在三年的義工服務當中，我們學習了少義工服務的技巧，也令我們成長。起初我們都是個急性的人，不懂得與人相處，更加不懂得關心別人，但從義工服務當中，令我們看清自己的不足之處，從而漸漸改變，也感受到施比受更為有益，也改善了我們的家庭關係。

起初在家中遇到爭執都只會認為是家人的錯，從不會自己檢討。但在義工服務及策劃中，我們都學會解決問題技巧，我們都會靈活運用，把這些技巧運用在生活當中，我還可利用這些技巧幫助家人解決問題。同時，還可以與家人分享我們的義工經歷，藉以感染家人，令大家有共同話題，增加家人的感情。

亞軍 麥家恩

有誰不想四肢健全？但世事豈能盡如人意呢。香港有很多身體殘缺的人，因受歧視而不敢出外與別人接觸。在參與義工活動，我有機會接觸傷殘人士，他們身體上的缺憾並沒有造成彼此之間的隔膜，而我更有機會以手語作為大家之間的溝通的橋樑，跟他們暢談不少生活趣味。雖然我的手語不太靈光，但他們並沒有因為我翻譯緩慢而有任何怪責之言。

最令我震撼的是當中有一位能以頭部控制輪椅代步的參加者，居然也以自己對生命的熱誠感染別人，親身擔當義工到不同的醫院或學校演講，道出傷殘人士的心聲。這次的經驗令我上了寶貴的一課，讓我明白施比受更為有福。

季軍 盧子俊

今年，本人有幸藉參加一個名為「成長」- 天水圍社區校園互助計劃的活動，以自己的電腦技能去教授弱勢社群一些電腦基本知識。在計劃當中，在我感受到應用資訊科技帶來的好處及學員學到新知識所表現的喜悅之餘，更使我獲得偉大的成功感。雖然，我要付出很多時間及精神，但我覺得很值得。因此，如果你們有一些技能，不妨嘗試貢獻社會，感受箇中的樂趣及喜悅。

亞軍 裘錦秋中學(元朗) Top Teen 義工組

TOP TEEN 給我們最大的得著是令我們有勇氣，信心去承擔責任，承認錯誤。它和其他義工組不同，義工們凡事要主動而不是單單聽從導師的安排，我們有很大的自由度，從而培養出責任感和自信心。密集的會議將各人的關係拉近，無形中建立起友誼。Top Teen 讓我們的生活變得充實、有意義，而當中很多做人處事態度是可以一直有用的。

在TOP TEEN 裡最難忘的是九月舉辦「和諧新teen地」，在首兩個月已完成「校園和諧」中的大部份工作，得到各人的稱讚，心裡沾沾自喜。由於預備不足，結果頒獎禮當日大家手忙腳亂，情況非常狼狽。我們從中體會到事後補救的工作是額外花更多精神，亦更難去辦好，我們明白與待人處事及讀書都一樣，不是每一次都可以事後補救的。

今次得獎令我們更體會到成長的力量來自一個機會和一份欣賞認同，感謝各人對我們的支持。

季軍 元朗信義中學(義工先鋒)

今年參加的義工服務中，最難忘是十二月時的“2005愛心滿鄉郊”，探訪山下村的老人家，這是我的第一次這類型的探訪。

當天我們有約80位中一和中二的同學一齊前往山下村，探訪長者的表演過程中，我們很高興看見長者們聽得很入神！魔術表演時他們似乎很感興趣。能夠帶給他們娛樂，我們感到很高興。藉著為老人家磅重和量血壓，接送每一個老人家回家，我們和那些婆婆交談，增加對長者日常生活的了解！我們能帶領著這八十個學弟學妹，為老人家服務，撒下熱心助人的種子，對此我們感到很有意義，希望這種子能夠發芽成長，以後他們長大了，繼續服務更多的人。

得獎者心聲

學校家長 教師組



亞軍 十八鄉鄉事委員會 公益社小學家長教師會

首次提名便獲得獎項，除了令我們喜出望外，更是對我們的一份很大鼓勵。其實參加義工行列，不但能得到快樂和滿足感，更能加強對社會的歸屬感，肯定個人的自我價值，改善待人接物的態度，從幫助別人的過程中，重新認識自己，擴闊視野，互助互愛。將來的日子裡，本會將會繼續努力服務社群，做得更好。

季軍 博愛醫院歷屆總理聯誼會 梁省德學校下午校家長教師組

我是家教會其中一位義工，我才疏學淺，只識做家务和打份工，在生活環節上最喜歡就是做義工，無論香港或是在國內都義不容辭。我記得最深刻就是我曾幫過三種人。直至到現在都歷歷在目。第一種是被兒子媳婦拋棄的老人家；第二種是初出社會不務正業的人；第三種是身份被歧視而遇到經濟困難之人。自從幫過他們之後，我感到十分開心及自豪。其實做人好簡單，只要你用真誠之心去對你身邊的人，他們都會被你善良的一面而感動。

冠軍 光明學校上午校家長教師會

自當上〈家教會〉委員及義工，走進學校後，便揭開了我們生活豐盛的一章。在這裏，我們認識了一群志同道合的好姐妹，細數生活點滴，分享經驗心得，互相鼓勵，互相扶持。在平淡的〈家庭主婦〉路上，共同發現生趣，各自精彩。

透過種種服務，我們作出真誠的奉獻，把熱情與愛心傳送給有需要的人，讓他們感受到人間有情。更重要的是，我們領悟到群策群力的必然，要把義工服務推到更高境界，非靠一己之力可成，我必須策動群眾力量，發揮團隊精神，做事不分你我，各出其謀，集思廣益，各展所長，互補不足。在這種〈互相砥礪、互相扶持〉的合作文化下，方能發光發熱，把溫情透人心！

家庭組



亞軍 樊采怡(女)及朱鳳坤(母)

透過這3年幾的義工服務過程中，令我不斷成長，也令我越來越感受到做義工是多姿多彩的。還記得，上年我和其他義工合力推行了無煙週。雖然在策劃、帶領及籌備等過程中是很辛苦，但我覺得是值得的，因為我學到書本上學不到的知識。所以，義工就是這樣，未曾親自做過是不會知道當中的樂趣。此外，我在義工上學會了互相包容，現在我和家人相處更融洽。

母親

我發覺原來只要付出自己少少的時間，就能幫助到身邊有需要的人，令到他們感到快樂和幸福。同時，我亦認識了一大班朋友，在他們身上真的學會了很多。

冠軍 陳惠玲、陳凱婷

我是一位單親母親，獨力照顧兩名幼子女。以前，我整天只會忙於照顧子女和想起不愉快童年和婚姻，但自從參加了社會福利署保護家庭及兒童服務課(西新界)連心橋互助小組，甚至成為幹事，我的生命變得多姿多采。與我做義工的女兒也漸漸變得主動，比之前更懂得與他人相處。透過「援手大使」、「關懷探訪計劃」，我開始關心不同的人，服務了一些正面對不同困難的家庭。當我見到她們從困難中走出來，開心地過新生活，令我得到很大喜悅和滿足感。這些微少的付出更激發我關心其他社區人士，最近我更服務一些智障人士及長者，讓我學習更有耐性、愛心去服務他們。

參與義工服務使我結識很多志同道合的朋友，有些甚至成為知心友，互相關懷支持，這是另一種意外收穫！

季軍 鄧國誠(五人行)

最初當義工是抱著有能力便幫一下有需要的人的心態。當了三年的家庭義工後，發覺自己一家人亦獲益良多。當我們看到獨居長者年老無依的苦況，令我們更珍惜家庭。當我們看到智障人士父母及家人為子女所付出的一切，令我們懂得感恩，更明白只要子女們開心快樂地長大並成一個對社會有用的好人便已滿足，反而對子女的成績不再苛求，家庭成員間的關係更和諧。

現在子女們亦認同助人為快樂之本的道理，還感染了一些同學一起當義工。

新秀組



冠軍 曾煥屏

由小到大我都無憂無慮，長大後做生意，外國入口商稱我為服裝界的奇才。雖然婚姻不如意，但兒女們都乖巧長進。退休後加入義工行列，我才發覺很多長者都是生活孤寂，加上身體上的小毛病，所以長者中心的長者大多缺少活力。為了誘發長者的活力及動力，我在中心開辦了一個名為活力長者系列的活動，希望借助我們多些和長者溝通，關懷他們，令他們覺得人間溫暖而增加活力。其實任何人都可以做義工，任何人只要對身邊的人多些關心、溝通，寄語一些親切的說話，使他們內心甜絲絲。義工的工作就是娛人娛己、助人可得到內心的財富。

亞軍 朱希

在社工的關心幫助支持下，我去年開始加入了義工服務的行列，通過參與不同義工，我的精神狀態起伏很大的變化。我由沉悶、孤僻、不開心、情緒化，變得性格開朗、樂觀、開心、情緒穩定、樂意參加社會上各項有益的活動。過往一年，我所參與的義工服務包括有主持攤位遊戲及維修工程等。通過這些活動，我從別人身邊學到了許多寶貴的知識，學到如何與人相處和溝通，擴闊眼界，懂得了如何面對現實和困難。現在，每遇到困難時，我知道身邊的人都在關心和支持自己，令深深體會到溫情和愛心。現在，我很有信心做好每一項義務工作，並樂意幫助有需要的人士，為他們解決難題，彼此分享互助過程的歡樂。今後我將繼續參與義工服務，對社會作出更大的貢獻。

季軍 劉嘉禮

以前，我是一個只顧讀書的學生，極少參與課外活動，但自從做義工後，我認識到一班義工朋友，生活圈子擴闊了。在服務過程中，我接觸到長者、小朋友及其他社會人士，了解到他們階層的困境，學懂如何與別人溝通、相處，以及接納、尊重別人的意見，提升了自己處事和領導能力，我更學會遷就、包容、忍耐。自此之後，我和家人減少爭執，令家庭更和諧。有一次，探訪智障人士，見到他們無法照顧自己，令我覺得自己很幸福，不再埋怨生活中缺少什麼，也會珍惜自己擁有的一切。更重要的是，我體會到每個人都需要愛。

團體組



冠軍 元朗警署義工隊軍裝第三小隊

「互動、互助、互愛，請加入義工行列。」近來常在電視裏看到這個廣告，廣告中有小朋友，青年人和長者，他們每人都滿面笑容。未參與義工服務之前，我並不會留意這些廣告，因為我未曾感受到做義工的喜悅，現在就不同了，我們當了義工後，終於知道他們為什麼會那樣開心，因為能夠幫助到有需要的人那種喜悅，真的是發自內心呢！

早、午、夜的輪班制雖然令我們太累，但參與義工服務後，除了教曉我們怎樣與不同年齡的人相處外，更令我知道無論什麼年紀的人都很需要別人的關心和支助。明白了這一點後，我們便覺利用空餘時間參與義工服務是非常值得的。

亞軍 元朗大會堂陳應祥紀念老人中心

我們在中心學習健體舞蹈，一方面娛人娛己，另一方面可以彰顯「長者」健康形象，讓社會人士認識長者積極一面。再者，我們參與社會服務時，更可加強個人自信，發揮團結精神。相信社區人士，從我們的「表演」中也感受到我們的活力。除了跳舞表演，我們也到院舍探訪，慰問院友，關懷他人。每次我們被邀請表演，大家心裏更承諾會令社會人士認識長者需要，關注「長者身心健康」。

季軍 明愛元朗長者社區中心 — 資訊組

我們透過學習數碼科技，用電腦作為媒體，為其他體弱長者將片製成姿彩人生光碟，作為永久的回憶。此外，我們又將其他電腦作品如電子賀卡等與區內學生分享，達到互相交流目的。過程中，不單是能力的提升，還孕育出「肯付出、了解和尊重別人」的心，是價值觀及態度的轉變。

我們認為長者不是負累，而是社會上寶貴的資源，我們從學習中服務、從服務中學習，與時並進，我們有能力學習先進科技，願意成為長者長青學院的義務導師，積極參與服務，再次貢獻社會。

長者組



冠軍 謝燕萍

我未參加義工前，是一名家庭主婦，生活十分平淡。自從我參加義工行列，我和家人都有很大的轉變，我變得開朗、積極。我不單從義工服務中學懂很多人際相處技巧，更使我增強自信，使我遇到困難時，不再以負面態度去處理問題；反而積極面對。此外，我參與義工服務後，令我體會到與人之間是需要彼此體諒。

另一方面，我在參與義工服務過程中，丈夫不時提醒我出席義工會及欣賞我的參與，使我深深體會到丈夫對我的支持，他使我無後顧之憂，使我深深體會我參與義工服務能影響身邊每一個人，同時多了話題與家人分享。所以參與義工服務不單能幫助別人，自己更是最大得益者。

亞軍 鄭天恩

在退休初期，我只是單獨留在家中看電視，甚少外出結交朋友。

自從兩年前，我學識使用電腦後便被邀請成為義務電腦導師。當時我感到非常開心，因為我可以利用自己的電腦知識去和其他長者分享，在回饋社會之餘，也令學員增廣知識。另一方面，我更在教授過程中認識和結交到很多朋友，彼此互相學習及互相交流經驗，兩全其美。所以投身義工服務，可以學會彼此尊重、體諒、互相關懷、互相幫助、互相共融，共同締造一個更和諧的美好社會。

所以「退休後之後，在家中享清福是最好的」，這話應該要改了。

季軍 文潔梅

我雖是一位婚姻失敗的婆婆，但我的生命並不因此而變得怨憤、悲哀；反而活得比他人更積極、更豐盛。在兒女年幼時，我雖然工作忙碌，但也有幫助鄰舍，如陪診、陪產等，至兒女長大，成家立室後，我有更多空餘時間往老人中心當義工，包括落村探訪、剪髮、健康檢查及進行電話慰問等，所以我不會覺孤獨。我透過義工服務，相識滿天下，當我生病時，他們更會反過來慰問我，就仿如弟兄姊妹般，互相關懷、互相愛護，故我覺得做義工真是可以助人助己！

成人組



冠軍 鄧少卿

當義工給我最大的回報，並不是名或利，而是別人的笑容，它使我變得有自信，不再自卑，為我生命添上色彩。

回想我未做義工之前，婚姻破裂，父母不諒解，兒子的反叛等問題，在我生命裏一浪接一浪地出現，令我有尋死的念頭，只有做義工那一刻，我才可以暫時忘記自己，精神亦得到片刻舒緩。

記得在某次義工服務，當我教完一位滿臉愁容的婦女完成其手工藝作品後，她臉上放出一絲絲的笑容，她向我道謝並表示從來沒想過自己也會做出這漂亮的小玩意，說罷便踏著輕快的腳步離開。

當時我很感動，並不是她的道謝，而是她那臉上的笑容，因為我並沒想過自己的一些小玩意居然可以帶給別人歡樂，其實該說道謝的人是我，是她令我重拾自信，她們的笑容，就是我生命的原動力。

亞軍 李美玲

為什麼參加義工服務？是因孩子在轉校過程中得到校長及老師們的幫助，我看到他們那種無私的精神給我很大的啟發。亦因為如此，讓我開始了義務工作，每天和孩子天天上學，成為學校的家長義工。

在學校裡，除了協助老師們工作外，亦令我有更多時間跟孩子一起，了解他們在校內的情況。因我經常都跟他們一起，令保持良好的親子關係同時，亦令我更容易幫他們解決學習及成長上的問題，使我們的家庭更和諧，大家相處得更融洽。

當我累積經驗後，我亦開始與校內其他家長分享我在協助子女在學習及生活成長的經驗。我更鼓勵他們一起成為校內的義工，為其他的孩子及學校作出一些努力。我希望每人出一分力去貢獻社會，為將來創造一個更美好更和諧的香港。

亞軍 廖啟全

本人因交通意外令身體出現問題，直接影響日常生活、工作及情緒等等。由於未能正常工作，加上長期受到傷痛的困擾，社交活動漸漸亦減少至零，因而經常鬧情緒及向家人發脾氣，家庭氣氛變得無比惡劣。

結果在太太鼓勵下，我主動與居住的區內一家青年中心商討開辦免費義工剪髮訓練班，自此漸漸得到各方的支持。在過去兩年，本人與不同的團體合作，至今經本人訓練的剪髮義工已超一百人去到不同的社區及老人中心替長者及有需要的人士服務。雖然過去一年忙得喘不過氣，而傷痛仍跟隨著我，但這些已不再困擾我了，因我的社交生活比以前更加活躍，惡劣的心情和情緒亦隨著學生的學習精神，各方的支持，長者的歡笑等等而消失。

最值得安慰的是我已重拾一個和諧的家庭。十二歲的兒子也受我感染而變得關心別人，主動將一些不再穿著的衣服和玩具送給有需要的人。總括來說，義工工作對我的得著遠遠多於付出。