

樂施快訊



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



同心防疫 齊心抗逆

向在城市的街街小巷、環境惡劣的難民營及
貧困村落，為環境及公共衛生、為改善和保障
民眾的健康而孜孜不倦的前綫人員致敬！



www.oxfam.org.hk

f OxfamHongKong | ☎ (852) 3120 5000 | ✉ info@oxfam.org.hk

樂施會地址：香港北角馬寶道28號華匯中心17樓

澳門樂施會：澳門宋玉生廣場258號建興龍廣場18樓F室
(澳門免費查詢熱線：0800 809)

樂施會「無窮世界」互動教育中心：香港北角馬寶道28號華匯中心9樓

樂施商店：中環康樂廣場一號怡和大廈低層8號舖 (電話：2522 1765)

今期內容

1 總裁的話

2 工作匯報

✦ 樂施會與市民同心抗疫

5 放眼世界

✦ 水、衛生設施與健康

✦ 向幕後英雄致敬

9 微笑看世界

✦ 雲南小女孩張俊有

10 改變世界

✦ 消除不平等

11 樂施有禮

13 並肩同行

✦ 超級毅行者的生活哲學

✦ 鳴謝

總裁的話

這是我擔任香港樂施會總裁後，首次在《樂施快訊》和大家見面。

我加入樂施會大家庭18年了，最初負責香港及國際層面的倡議工作，其後出任香港、澳門及台灣項目部總監，推動三地的減貧工作，現獲委任為樂施會的新任總裁，迎向第十個工作崗位，我感到非常榮幸，亦知道日後所肩負的責任及期望重大。無論在哪個崗位，我都全力以赴，迎接挑戰、開拓機遇。

扶貧路，阻且長，讓我們並肩，同心，同行。

二零二零年是充滿挑戰的一年。新型冠狀病毒疫症重挫全球。在本港，長者通宵達旦冒寒搶購口罩，卻撲個空；清潔工友一罩難求，仍緊守崗位，服務市民，此情此境，令人動容，歷歷在目。樂施會一直和弱勢社群同行。面對疫症帶來的挑戰，我們迎難而上，竭力為基層民眾提供支援。事實上，我們早於農曆新年前，已展開社區防疫工作。其後疫情在全球大爆發，演變成公共衛生危機，我們隨即全面擴大工作範圍，一方面呼籲社會各界捐贈口罩和消毒搓手液，同時在世界各地搜購防疫物品。

感謝來自四方八面的有心人及各位樂施之友的支持，我們至今已在香港、澳門及中國內地，向超過28萬人提供防疫物資，以解燃眉之急。今期《樂施快訊》，我們會向您匯報樂施會在全球最受影響的地區應對疫情的相關工作。我們還會帶您到世界各地的貧困社區，看看樂施會最引以為傲的清潔飲用水和衛生項目，如何有效防止傳染病爆發及傳播，保障民眾健康。

受疫症影響，香港以至全球經濟及營運環境受嚴峻考驗，貧窮人更首當其衝。眼前挑戰重重，我們更加要沉著面對，思考前路。猶幸，在漫長的抗疫中，我們看到世界各地民眾積極面對，展現團結、關懷、合作，鄰里互相打氣、共度時艱。無論防疫抗疫或建設無窮世界，都要靠社會上每個人自發、努力、守望相助。作為兩個女兒的母親，我希望您會與樂施會繼續同行，為下一代共建更美好和健康的未來。

共勉之。

曾迦慧

樂施會總裁曾迦慧



樂施會與市民 同心抗疫

受新型冠狀病毒疫情衝擊，社會弱勢群體生活百上加斤。樂施會自今年一月底開始，與夥伴團體合作，向本地清潔工、低收入家庭、貧窮長者、少數族裔基層群體、長期病患者、視障人士、智障人士等提供防疫支援。

感謝社會各界熱心人士慷慨捐贈物資，支援我們在香港及澳門發放給有需要人士！以下工作簡報總結我們過去幾個月在香港、澳門、中國內地及全球的防疫工作。

香港及澳門



口罩
118,900個



酒精搓手液
56,200支



消毒濕紙巾
9,500包



大米
12噸

總受惠人數超過
21,100人
*截至四月初

支援清潔工友

清潔工友在疫症之下，仍得清潔街道，處理垃圾，其中很可能包含被病毒污染的垃圾。在高風險的環境工作，卻連「每天一個口罩」這最基本的防疫物資也未必有，成為最高危及最脆弱的一群。合約規定，清潔工被要求「無戴口罩，不准開工」。樂施會今年二月做的調查發現，三成受訪工友兩星期內沒有獲派任何口罩。

我們向清潔工友派發了50,000個口罩，同時提供搓手液及宣傳防疫知識。「我哋一日要用兩個，出面買唔到，收到口罩真係太好喇！」一位工友說。

另一位工友收到五個口罩後驚喜說道：「有五個啊！下個禮拜有著落！多謝你哋呀！你哋真係好人士！」



關懷長者及弱勢婦女

疫情之下，婦女照顧家庭更辛勞，而資源緊絀的基層婦女，處境更困難。單親媽媽繆女士，靠在快餐店打工的薪金養活十歲女兒，受疫情影響，她的工作日數由五天減至四天，收入減少，生活更捉襟見肘。「看見身材瘦削的女兒要挨餓，很無奈。為了省米省錢，我們每餐由一碗飯減至半碗。」樂施會向3,740戶基層家庭派發白米，紓緩其生活負擔。繆女士笑說：「呢度夠煮半個月！」

我們又透過夥伴團體「關注家居照顧服務大聯盟」，向行動不便的基層長者及長期病患者，送上白米和關懷，減輕他們的生活負擔。



支援基層學童停課不停學

自農曆年始，中小學因為疫症停課超過三個月。莘莘學子的學習被打亂。在百無聊賴的日子，如何繼續吸收知識？我們透過香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心、間築社 (Project Space)、Rolling Books等25個團體，將超過1,500本樂施會出版的繪本及800套桌上遊戲散落社區，當中包括最新出版的《最好的發明》，為基層家庭創造溫暖的親子時光，在有趣的小故事及互動遊戲中認識世界，培養世界公民意識和良好品格！

倡議工作

在落區派發物資的同時，樂施會聯同夥伴團體於二月初訪問了全港15區共149位外判清潔工，進一步了解他們在疫情下的需要和困難。調查結果於二月十八日公布，不少受訪者表示保護裝備嚴重不足。我們促請政府、外判清潔公司確保前綫基層員工獲得應有的保障。

疫情下，香港經濟轉差，倒閉、裁員成潮。樂施會聯同「循道衛理觀塘社會服務處神愛關懷中心」、「關注綜援低收入聯盟」及「民社服務中心」於三月底發布《基層市民在疫情下的就業情況問卷調查報告》，結果反映疫情下失業問題衝擊基層家庭生活，我們促請政府：

- ✦ 向領取職津或各項學生資助計劃的失業及就業不足人士，發放每月\$5,800短期失業津貼，發放期不應少於六個月。
- ✦ 開拓更多短期就業職位。
- ✦ 研究設立失業保險。
- ✦ 僱員再培訓局的資助涵蓋更多課程。
- ✦ 將新型冠狀病毒肺炎列入香港僱傭補償條例職業病範圍內。



中國內地

中國內地農村的弱勢社群、城市的農民工及清潔工等，面對來勢洶洶的疫情，急需支援。截至四月初，樂施會在內地的團隊，已在貴州、雲南、甘肅、湖南、廣東、上海、福建、安徽、北京、陝西及江西等省份，協助貧困和弱勢的家庭應對疫情。



口罩
172,116個



消毒液
23,815瓶



酒精搓手液
39,888瓶



防護面屏
900件



緊急食品
4,237份



防護手套
19,900對

社工與義工撐起了一片天

60多歲的陳光倫與老伴和孫子住在貴州省畢節市一個社區，他的腿有毛病，是低保戶（類似香港的綜援家庭）。陳伯伯一家在農曆年初二從電視上聽到疫情的消息。「我們很少出門，知道每天有人來消毒環境。」陳伯伯不多話，見到樂施會發放的棉被和防疫宣傳單張才鬆一口氣。



疫情發生以來，樂施會合作夥伴「同心社工中心」398名義工，已連續一個月奔赴抗疫前線和社區發放消毒用品，平均每天有100名義工參與，最小的23歲，最大的58歲。

265,219人受惠
*截至四月初



「謝謝你們經常來探望我……」家住黑林鋪前街的李美英婆婆激動的拉著我們的手，雖然看不見，但李婆婆熟悉我們的聲音。

「謝謝你們過年前來看我。現在疫情期間，你們也不能出門，我就是想你們了。」徐婆婆自從老伴突然去世後，一個人住，又發生了股骨骨折意外，出不了門。陪伴和關懷，對於抗疫情期間，因為行動不便及

社交隔離而長期留在家的老人們，尤其重要。「泉源社工」的社工每個月的探訪，讓徐婆婆的家裡熱鬧起來，她在大家的關懷下，人也開朗起來了。

樂施會和合作夥伴「泉源社工」，於疫情嚴峻的二月，向雲南省昆明市108個貧困家庭，當中包括徐婆婆和李婆婆等貧困老人，派發口罩、手套及消毒液等防疫物資。



2020年2月22日，樂施會和夥伴組織「長沙善行社會工作服務中心」在湖南省長沙、岳陽和常德三市，向5,000名清潔工提供五萬個口罩和一萬瓶酒精噴霧，同時推廣防疫知識。

全球抗疫行動

樂施會目前在全球，與65個國家及地區的合作夥伴、政府及主要的聯合國組織合作，協調今次疫情的救援工作。以下為我們在其他地區的工作概要：

孟加拉



- ✦ 在難民營內增設更多洗手設施，以及加快向難民家庭派發肥皂；
- ✦ 向難民營內的社區領袖提供培訓，解釋新冠肺炎疫情和防疫方法，並透過家訪教導難民家庭基本的健康和衛生常識。

印度



- ✦ 在各個省份加強推廣防疫訊息，教導脆弱社群在狹窄的居住環境中，盡可能保持個人和公共衛生；
- ✦ 在醫院、保健中心、港口等不同公共場所安裝臨時洗手設施，以及向前線的醫護人員和照顧者派發個人保護裝備；
- ✦ 要求政府立即增撥資源，提升公共醫療系統應對疫情的能力。

水、衛生設施與健康

樂施會自上世紀六十年代開始，一直致力在全球貧困地區、難民營等，提供清潔食水及公共衛生設施，並推行衛生教育及宣傳。我們從多年的工作經驗所得，清潔食水和基本的公共衛生設施，對扶貧工作至為重要。若個人、家庭或社區缺乏這些基本需要和權利，就很容易因病致貧或反貧，最終抵銷扶貧成果。故此，為貧困社群提供清潔食水及衛生設施，可從源頭預防和控制疾病，保障貧困社區民眾的健康和生計發展。



攝影：Aurelle Marrier D'Univille / 樂施會

Ellina，67歲，帶著四歲的孫女Bliss在樂施會安裝的供水點取水。這些供水設施大大減省婦女們取水的時間，讓她們有更多時間發展生計。

全球有**22億人**
缺乏安全的飲用水



全球有**20億人**
缺乏廁所等基本衛生設施



全球有**30億人**
缺乏基本的洗手設施



中低收入國家每年約有**82.7萬人**
因為缺乏清潔用水及基本衛生設施而死亡



*資料來源：聯合國兒童基金會、世界衛生組織，2019年

扶貧字典

你知不知道，樂施會是公共衛生及供水專家？
你又知道「WASH」是什麼嗎？

WASH 由 **水 (WATER)**、
公共衛生 (SANITATION)、
個人衛生 (HYGIENE)
三大範疇組成

為什麼清潔食水和公共衛生重要？

- 減低嚴重營養不良問題及影響；
- 保障民眾，尤其是婦女和女童的健康，讓其過有尊嚴和安全的生活；
- 提高女孩入學率（透過提供方便女孩的獨立衛生設施）；
- 透過適當的污水處理，可將糞便及排泄物轉化為可再生能源及其他營養物質。



保障難民及收容社區民眾健康▼

根據聯合國難民署資料，截至二零一八年底，全球有逾七千萬人，由於暴力迫害、衝突或氣候變化而被迫流離失所。試想像，若環境惡劣、缺乏清潔用水或衛生設施的難民營爆發疫症或傳染病，情況不堪設想，屆時不但醫護人員疲於奔命，難民及附近收容社區同受疾病威脅，隨時造成更大的人道危機。



樂施會的水利專家在大型儲水缸前討論安裝供水系統事宜。樂施會在水和公共衛生領域有豐富經驗。



攝影：Phil Moore／樂施會

舉凡衛生設施、疾病防治、環境衛生等，都是公共衛生的範疇。兒童、老人、婦女和孕婦等脆弱群體，對衛生設施需求最大。圖中，樂施會在坦桑尼亞的Nduta難民營，為每四個難民家庭建造一個備有洗手設備的簡便廁所。樂施會在該營地共安裝了6,771個廁所和4,396個沐浴間。



攝影：Aurelie Marier D'Univille／樂施會

保障貧困村民健康及生計發展

樂施會的清潔食水及衛生設施專家Takudzwa，在津巴布韋的貧困農村安裝太陽能自來水系統。這套系統為當地學校、診所以及社區提供安全、方便的飲用水。樂施會的供水設施，保障了貧困社區民眾的健康，有助改善灌溉農地，又大大減輕婦女的辛勞，讓其有更多精力發展生計，一舉數得。

協助民眾應對伊波拉病毒疫症▼

二零一四年，西非諸國塞拉里昂、利比里亞、尼日利亞等爆發伊波拉疫症。此疫症極為可怕，患者的生存率僅為百分之五十。二零一八年五月，伊波拉疫症陰霾籠罩中非國家剛果民主共和國。這些受伊波拉病毒打擊最大的國家，都是世界上清潔食水和衛生設施最薄弱的地區。樂施會與上述國家的社區民眾合作，共同創造了一個減低公共衛生風險的環境，同時提供安全飲用水、衛生設施、推行健康宣傳及教育，確保民眾的安全和尊嚴得到保障。

上述抗疫經驗正好用於對抗新型冠狀病毒疫情，我們致力在貧困社區協助保障健康，減緩疫症在社區傳播速度，減輕貧困地區薄弱的醫療及衛生系統的壓力。

伊波拉疫症在剛果民主共和國爆發期間，樂施會因為在食水及公共衛生方面的專長，被委派與聯合國兒童基金會共同領導這個領域的工作。圖中，樂施會人員向民眾講解伊波拉病毒的病徵和預防方法。樂施會是最早在該國推行應對伊波拉病毒疫情的非政府組織之一。



攝影：John Wessels／樂施會

向幕後英雄致敬！

有群人，在環境惡劣的難民營、在貧困偏遠的村落、在城市的大街小巷，為環境及公共衛生、為改善和保障民眾的健康、為預防疾病爆發，孜孜不倦地工作，不喊苦、不言倦，讓我們向他們致敬！

“我名叫Aki (化名)，今年18歲，是羅興亞難民*，也是一名樂施會義工，我們共有300人，負責在難民營向其他難民推廣環境及公共衛生。營內環境擠迫，衛生情況惡劣。去年，許多人患上嚴重的腹瀉病。我們很努力向營友講解如何保持個人及環境衛生，例如飲用清潔食水、勤洗手、保持廁所清潔及預防感染白喉的知識。樂施會先後安裝了污水處理設施、供水點、廁所和淋浴間，營裡的情況才得以改善。我之前參觀了污水處理設施，更了解自己工作的意義，以及明白樂施會這些設施，對防止傳染病或疫症爆發的重要性。我會告訴營友，污水處理設施對我們大有好處，不但安全處理大量糞便，說不定將來加以改良，還將沼氣轉化為煮食燃料呢！”

*約一百萬羅興亞難民，為了逃離暴力侵害，被迫逃亡至孟加拉，棲息在孟加拉的難民營。

“我叫Revo，今年50歲，是剛果難民，目前住在贊比亞北部一個難民營。我是樂施會義工隊成員，負責每天清潔廁所、推廣及宣傳社區衛生。在剛果，我是村裡的產婆，幫助婦女接生，所以來到難民營，人們都信任我。我知道在這樣的環境裡，一旦生病，就會很麻煩，所以，我和其他義工，經常走訪家庭，不厭其煩指導大家，要正確使用洗手間及清潔雙手，以免受疾病侵襲。

這份工作沒有分毫報酬，連一塊肥皂都沒有，但我甘之如飴，因為我願意貢獻自己，我經歷過戰禍，明白守望相助很重要。”

“我叫芳姐，是香港一名街道清潔工。我一星期工作六天，每天八小時，打掃、清理公園及街道的垃圾。疫症發生後，公司沒有提供足夠的防疫培訓或指引，教我們如何處理在街上被棄掉的口罩和髒物，只叫我們做清潔時多些用漂白水，保持公眾地方清潔、衛生。太多的漂白水令我雙眼很難受。我沒有擔心太多，因為擔心也擔心不來，盡量做好自己的工作。公司每天提供一個口罩給我，我每天需要更換兩個口罩。幸好有樂施會派發口罩，不然買口罩的支出，會加重我的負擔。”



攝影：Dorothy Sang / 樂施會



攝影：Alexis Huguet / 樂施會



攝影：陸永銓 / 樂施會



攝影：Bruno Bierenbach Feder / 樂施會



攝影：Peter Caton / DEC



攝影：Islam Mardini / 樂施會

“ 我叫Joseph，來自南蘇丹。我是樂施會的社區衛生促進員，我們義工團隊一共四人，服務的地區在Panyijar縣。我們經常來到這裡，教導村民如何保持個人及社區衛生。幾年前，這裡爆發過霍亂疫症，大量村民死亡，活著的，人心惶惶。雖然我們面對很大的挑戰，但沒有退縮。後來，樂施會支持村民安裝取水點，有了清潔用水，加上我們努力推廣公共衛生和防疫知識，現在村民的健康及社區的防疫意識已經大為改善了！ ”

“ 我叫Julia，是樂施會的人道救援人員。去年，莫桑比克遭熱帶氣旋伊代（Cyclone Idai）蹂躪，數十萬人無家可歸。我也在風災中失去家園。

風災過後，又爆發霍亂危機，民眾生活雪上加霜。我帶領25名村民，組成「公共衛生運動義工隊」，挨家挨戶向受災民眾講解衛生常識、教導正確的洗手方法，同時派發肥皂和淨水液，以減低霍亂等水傳播疾病威脅。自從推行這種大規模的公共衛生運動及經過大家一番努力，社區的霍亂病例，已回落到颶風之前的低水平了。 ”

“ 我叫Sana，今年24歲，來自敘利亞。我於二零一五年以義工身份參與樂施會的工作，推動公共衛生。現在，我是樂施會的人員，負責提高阿勒頗地區民眾的衛生意識，推廣良好的衛生習慣，改善民眾健康，預防疾病傳播。為什麼我會有志從事人道救援工作？因為我的國家長年戰亂，我希望能出一分力，回饋社會，幫助有需要的人。身為婦女，我接觸其他婦女較方便，她們也會樂意和我傾談，告訴我一些較個人的問題。若果這工作由男性負責，可能會出現溝通問題，因為人們普遍不接受男人問女人一些個人或敏感的問題。 ”

姓名：張俊有
年齡：12歲
職業：學生
家住：中國雲南省昆明市一個外來民工社區
家庭成員：爺爺、嫲嫲

“我和爺爺、嫲嫲租住的小房間，沒有廁所或自來水，我們做飯、上廁所都要在外面，生活很不方便，尤其是我嫲嫲是失明人士，上上落落很折騰。

我們老家在四川省自貢市的偏遠農村，爺爺說那邊已沒有什麼親人，耕地和房屋也沒有了，我們回不去了。爺爺目前在昆明市一間小型工廠幫人做衣服或改衣服，每月無休，賺取約1,200元人民幣收入。爺爺年紀也大了，他一人撐著這個家，房租、生活開支及我的書簿費開支不少，辛苦了爺爺。學費對我們這些戶籍不在這裡的學生來說是很大的負擔，幸好有你們（樂施會）資助，我才能繼續上學。

我媽媽在我出生不久就拋下我走了。我爸遠在江蘇打工，多年來只回過家一次。我很想見我爸媽。我自小與爺爺、嫲嫲相依為命，我很怕失去他們。有次嫲嫲病了要做手術，我好怕，怕得哭了，我要永遠和他們一起。我有時會難過，晚上會偷偷哭泣，但平時總是憋著，不說。

我家連電視機也沒有。我每天放學，就去社區中心（樂施會資助）做功課和學習。那裡有哥哥姐姐教我們功課。我很用心學習，讀書成績很好，很多科目都有80至90分，我最喜歡數學科，也愛繪畫。你問我夢想是什麼？我現在還小，談夢想有點遙遠，只想好好讀書。！”

消除

不平等

TIME TO CARE



現時全球有**2,153名**億萬富豪，他們坐擁的財富，多於**全球六成人口(46億人)**的財富總和

全球**最富有的22人**擁有的財富，相當於**非洲所有女性**財富總和



全球婦女每天共花**125億小時**無償照顧家庭，每年貢獻經濟值至少10.8萬億美元，超越**科技產業規模3倍**以上

只要**最富裕1%人口**，在未來10年，按其財富支付**額外0.5%稅款**，所得款項足以在托兒、安老、教育和醫療等行業**創造1.17億個就業機會**



攝影：Aurelie Marrier-D'Univille / 樂施會



Sibongisiwe來自津巴布韋，她一邊照顧三歲的女兒，一邊洗碗。在非洲很多國家，例如津巴布韋，只有約48%農村人口獲得安全飲用水。傳統上，婦女要確保家庭有足夠的飲用水，她們每天每程走超過兩公里路去取水，然後頭頂著沉重的水桶回家。



攝影：Sam Taiting / 樂施會

蘭住在越南同奈省。由於工資低，生活成本高，就算她已一人打兩份工，仍負擔不起讓孩子留在她身邊一起生活。蘭只能依靠她父母照顧孩子，自己外出打工。

樂施會的研究發現，婦女在今天的經濟體系是得益最少的一群。她們花上過百億小時煮食、清潔、照顧孩童，看顧長者……無償照顧工作是確保我們的經濟、社會每天運作背後的引擎。可是，她們卻往往只有很少時間接受教育，難以賺取體面的生活工資，甚或對她們身處的社會沒有發言權，因而陷落經濟的底層。

樂施會促請各國政府採取行動，解決不平等危機，包括：

- ✦ 增撥資源改善公共服務，保障為社會作出重大貢獻的照顧者能夠獲得生活工資，過有尊嚴的生活。
- ✦ 採取行動確保企業和鉅富承擔其應付的稅項。

下載報告：
(英文版本)



www.oxfam.org.hk/f/news_and_publication/43123/bp-time-to-care-inequality-200120-en.pdf

樂施會亦倡議香港政府：

- ✦ 額外增加的經常性開支可用於增加資助托兒服務名額、長者資助宿位及日間護理服務名額，及公立醫療服務等公共服務。
- ✦ 推動生活工資，確保勞動有合理回報，讓在職人士有能力讓自己和家人過有尊嚴的生活。
- ✦ 檢討現時稅制，研究不同增加稅收的可行方案，從而加強再分配的功能，收窄貧富差距及社會不平等。



一份改變生命的禮物

給親友送上心意卡
同時為貧困家庭饋贈脫貧機會

支持「樂施有禮」，以親友的名義，送贈一份別具意義的禮物給有需要的貧窮人。



訂購表格

	禮物	售價 (HK\$)	訂購數量	心意卡 A/B	合計 (HK\$)
20IT1014	一對小山羊	\$600			
20IT1018	清潔食水	\$380			
20IT1022	女孩子上學去	\$480			
20IT1019	減貧之路	\$480			
20IT1021	莓莓甜滋滋	\$600			
20IT1031	改變生命禮物包	\$2,540			
20IT1030	純捐款				
總數量：			總金額 (HK\$):		



如以信用卡捐款，請將表格傳真至 (852) 2590 6880、電郵至 ds@oxfam.org.hk 或郵寄至樂施會（香港北角馬寶道28號華匯中心十七樓，「樂施有禮」收）。如以支票捐款或直接存入戶口，請將支票或存款收據正本連同訂購表格郵寄給我們。我們將於收到訂購表格後2至3個工作天內把「樂施有禮」心意卡寄出。

捐款方式

☐ 信用卡：☐ VISA ☐ MasterCard

持卡人姓名：_____

信用卡號碼：_____

信用卡有效期至：_____ (月) _____ (年)

持卡人簽名：_____

☐ 劃線支票：（抬頭請寫「樂施會」）

支票號碼：_____

發票銀行：_____

☐ 直接存入戶口：（請連同存款收據正本寄回）

恒生銀行：284-401080-002

我的個人資料

姓名：_____ 手提電話：_____

身分證號碼：_____（為免捐款者記錄重複，煩請填寫）

地址：_____

電郵地址：_____

請填寫 ☐ 不要收據 ☐ 郵寄收據

捐款可憑收據申請免稅。為節省行政開支，捐款港幣100元或以上方可獲發收據。如有查詢，請致電 (852) 3120 5000 與本會聯絡。澳門免費查熱線：0800809

所收集的個人資料將保密處理，作為寄發收據及與您通訊的用途。若閣下不願意收到樂施會任何郵寄資料，請在方格上加上剔號。 ☐

填寫心意卡

收件人姓名：_____

郵寄地址：_____

電郵地址：_____

☐ 郵寄心意卡 ☐ 電子心意卡 ☐ 不需要心意卡

上款：

心意句子：

下款：

HONG KONG
NORTH POINT
28 MARBLE ROAD
17/F CHINA UNITED CENTRE
OXFAM HONG KONG

BUSINESS REPLY SERVICE
LICENCE NO. 3847

NO POSTAGE
NECESSARY
IF POSTED IN
HONG KONG
如在本港投寄
毋須貼上郵票

POSTAGE
WILL BE PAID
BY LICENSEE
郵費由
持牌人支付

小禮物
大意義

OXFAM
UNWRAPPED
樂施有禮



無窮世界
World
Without
Poverty

請以膠紙封口 Please Seal

請以膠紙封口 Please Seal

請以膠紙封口 Please Seal

一場疫症，幾乎令全球停擺。人們的生活也被打亂。社交隔離 (social distancing)、在家工作、停課，一道無形的牆，突然間，將人與人、人和社會隔開了。傳染病專家更認為，今次疫情短期內不會完結。面對這場漫長的疫症威脅，我們應如何裝備身心，逆境自強，應對挑戰？看看資深樂施超級毅行者陳文霞 (Samantha) 的毅行人生哲學，或者能給我們一點啟發。



超級毅行者的生活哲學

無論是百里毅行或面對生活困境，Samantha認為積極、樂觀的生活態度至為重要。



資深樂施超級毅行者陳文霞Samantha希望更多人關注環保，吃得健康。

攝片：MU MU MOO

Samantha參加了樂施毅行者多年，平時除了工作，生活就是操山、訓練體能。由於訓練佔工作以外很多時間，犧牲了陪伴家人、朋友的時間，減少「社交接觸」在所難免。對Samantha來說，運動是她人生不可缺少的部分，而跑步、毅行更是可以持續一生的習慣。她笑說：「我認為無論有沒有疫情，每個人都應該經常運動。就以我自己為例，運動既是修身，更可修心，令我變得更積極。雖然做完運動身體會疲累，但精神煥發。耐力運動也能訓練意志力和抗逆能力。」

近月，全城出盡法寶抗疫。有人足不出戶，遠離人群；有人走到郊外，擁抱大自然。一時間，山野熱鬧過旺角。Samantha認為行山可鍛鍊身體，對防疫一定有幫助。「很多人到山野走大半天後，都會感到心情愉快，因為香港的山野空氣清新，風景怡人，而且遠離塵囂，既可減壓，又可鍛鍊心肺，提升免疫力。可以和兩至三個相熟朋友結伴，最好避免一大群人集體行山。行山要有公德心和環保意識。自己垃圾自己帶走；避免破壞植物；最好不要買樽裝水，帶可重複使用的水樽；離開山野乘坐交通工具到市區，記得要戴回口罩。如果疫情反覆或情況嚴峻，就乖乖留在家。」

Samantha推介大家下載樂施會「行者無限」手機應用程式。她解釋：「程式記錄用戶每天累計行走距離和運動『成就』，當你完成了程式內各項與跑步和遠足相關的任務便可獲取積分，達至不同的里程碑後亦可獲得成就獎章。你可以積分兌換獎賞、享用獨有優惠，或可經此程式捐款予樂施會，支持他們的扶貧工作。」



近月，市民多了留在家中。其實，足不出戶，都可以康體。外國就有人用了六個多小時，在家中來回跑了一個馬拉松。Samantha笑說雖然家居空間有限，但仍有很多運動可強身健體。「瑜珈其實是很好的伸展運動，配合冥想，可幫助放鬆身心。腹部運動如仰臥起坐、平板支撐，下半身強化運動如坐無影凳、深蹲等，都可以減脂塑身，幫助建立肌肉力量。跳繩就可鍛鍊心肺功能。」

在無盡山穹間堅毅訓練，藉磨練體現團隊精神，以生命影響生命，是為毅行精神。面對疫症陰霾，我們亦要好好照顧自己，幫助有需要的人，發揮守望相助的精神，這樣，更大的難關都可以跨過。Samantha以毅行者的經驗，分享如何增強自己的抗壓及免疫力。「首先，要做好個人衛生，心態上保持輕鬆愉快，不要太緊張或擔憂，這樣免疫力自然會提高。」

今次疫症，讓我們反思生命中最重要的是什麼，我們如何在有限的生命裡活出意義。Samantha說：「還有氣候變化問題都需要全球合力應對。其實每個人多行一步，世界必定更美好，例如，由今天起，生活從簡，減少不必要的購物，少吃包裝食物，多吃蔬菜少吃肉。我喜歡吃蘋果及用野生蜂蜜替代白糖。用暖水沖野生蜂蜜喝，既美味，它含豐富的維他命又可以幫助增強身體抵抗力。我也非常喜歡有機及公平貿易產品，希望這些食品在市場上能更普及。這樣不但身體好，更有助減少碳排放，緩減氣候變化。」

鳴謝

新型冠狀病毒防疫物資捐贈行動 (排名不分先後)

機構/公司

中國移動國際有限公司
天健燕窩(香港)有限公司
古天樂慈善基金會
利希慎基金會
李嘉誠基金會
幸福醫藥
活意有限公司
高氏養生功德慈善基金有限公司
嘉里控股有限公司

個人

Aileen Koo
Alanne Chan
Alex Leung
Amy Chan Ho Yee

Andres Grace
Andrew Li
Anita Chan
Annette Lau
Apo Lok
Caleb Chiu
Chang Tai Chuen
Chau Kit Ha, Shirley
Cheng
Cherie Chan
Clara Law
Eric Tang
Erica Wong
Eva Sze
Fanny Ting
Gabby Ho
Henry Chan

Ho Pei
Irene Tsang
Irene Yau
Iris Hau
Iris Liu
Jasmine Ng
Jennifer Tsang
Joel Kwan
June Chua
Kimmy Leung
Krystle Kwan
Lai Tze Chor
Leung Wai Chun
Mike Scales
Ng Cheuk Hei, Shirley
Ng Tsz Ming James
Patrick Szeto

Paul Tam
Poon Ching Wai
Raymond Ng
Roy Yip
S.K. Szeto
Samantha Yong
Sonialar
Sophie Zhai
Stella Jim
Susan Chan
Susanna Tong
T. Cheng
Tang Lai Shan
Terence Fan
Terry Yuen (阮太)
Vivian Hui
Vivien Poon

Woo Lai King
Yung Lap Yan
姚小姐
思建設計顧問有限公司Mabel
施榮怡
歌手JW王灝兒
胡先生
譚小姐
邱氏家庭
蘭信集團何小姐
陳小姐
陳潘先生
馬小姐
黃小姐

為「樂施之友招募大行動」提供展覽場地 (2019年10月至2020年3月)

地政總署
合和物業代理有限公司
悅來坊商場
花城鴻圖偉業業主委員會