

KEEP in touch



• EO義工故事

• 團結力量 說好香港故事

• 行家小檔案 -
滾動添咨采，踢出一片天

• 中醫四時養生小知識

02

EO 義工故事

10

團結力量 說好香港故事

15

行家小檔案 ——
滾動添姿采，踢出一片天

18

中醫四時養生小知識

19

Meeting with HKSAR
Government Executive
Grade Association
(GEGA)

EO 義工故事



政府一向鼓勵公務員參與義工服務。除了可行善助人外，義工活動讓公務員接觸來自不同背景的市民，通過與服務對象互動交流，更深入地了解他們的需要和困難。這些經驗有助同事為市民提供更貼心服務。

因此，隨着疫情過去，公務員團隊立即全面重啟義工服務。自 2022 年中起，各局／部門先後建立多達 70 個義工隊，積極籌劃及推展義務工作。義工隊的服務種類及形式多元化，服務層面也相當廣泛。此外，民政及青年事務局亦安排地區服務及關愛隊伍（下稱「關愛隊」）在各區舉辦義工活動。

義工服務饒富意義，今期 Keep In Touch 以此為專題，介紹行政主任在籌劃和參與義工服務方面的體驗，為大家細述「EO 義工故事」。



用心策劃 凝聚力量 — EO 幹事的分享

陳研新 (Yentl)



▲ 室內園藝工作坊的參加者親手製作盆栽擺設

三年的新冠疫情，社會恍如陷入寒冬，公務員團隊的義工服務也需暫停。疫情過後，公務員事務局局長呼籲各部門重新起動義工活動。我和康樂及文化事務署員工關係／員工福利組的團隊成員在署長及助理署長（行政）領導下，重新招募義工隊員，並把康文活動元素注入部門「自家策劃」的義工服務中，務求把同事和社區凝聚起來，為有需要人士提供協助。

為了推動部門的義務工作，我和團隊與不同組別保持緊密聯繫和合作，選定多個康文節目，包括世界級的八大恐龍展覽、文化博物館的隱世修復探索、非物質文化遺產中心的客家生活導覽、新興草地滾球體驗，以及帶來五感體驗的室內園藝、探索光漣、油街實現等，設計一系列部門義工活動，目的是在助人之餘，也把康文節目推廣至社區每個角落。在籌辦這些義工活動的過程中，由於疫情曾經阻礙了社福機構與部門的恆常交流，在安排和聯絡服務對象方面頗為費力。為此，我們發揮行政主任解難和溝通的強項，親身走訪各區，接觸不同的社羣、學校和組織，努力重建溝通橋樑。最終，各項義工活動都如期順利完成，服務對象涵蓋老人、兒童、青年、新來港家庭及智障人士。看到參加者燦爛的笑臉，我和義工同事同樣感到無比快樂，大家深感一切努力與付出都是值得的。



▲ 油街實現（北角社區藝術空間）導賞團參加者合照

透過義工活動，我們不僅為有需要人士送上關懷暖意，也為部門凝聚了一羣積極助人的同事，以愛與善心締造互相砥礪扶持的友愛社會。



李欣綺 (Theresa)

加入行政主任職系的行列後，我在工作上有不少機會與市民接觸，留意到社會上有很多人需要協助。因此，我慢慢產生組織義工活動，以幫助更多人的想法。



組織義工活動需要考慮許多因素，包括參與者的安全、活動能否帶給參與者愉快的體驗、設計的活動是否有意義、時間和其他方面的限制等，過程充滿挑戰，但獲益也不少。我曾組織一個帶流浪狗外出散步的義工活動，各義工須先完成指定訓練課程才可以單獨帶狗外出。由於義工需要在活動開始前接受大量前期訓練，很多人未能騰出時間出席，最終只有約一半義工順利完成培訓。這次經驗使我明白到在各項因素之間取得平衡的重要。

在另一次組織探訪長者的義工活動中，我們與長者唱着懷舊歌曲，一起細說當年，不亦樂乎。「老友記」享受與我們在一起的時光，活動圓滿結束後，大家十分開心，也感到不捨。「老友記」期望能經常與我們保持聯繫。可是，老人院的工作人員早已提醒我們，不可以把聯絡方法留給院友，也不可擁有院友的手機號碼。這是為了保護長者和義工而作出的安排，一方面是義工未必有足夠的能力和專業知識為長者解難，另一方面也要防範有騙子乘機冒充志願者，在獲取長者的信任後行騙。老人院職員的提點，讓我警覺到籌辦活動時不能忽略潛在風險的控制和管理。



組織義工服務並不容易，假如是以部門名義舉辦義工活動，更要顧及政府和公務員的形象，考慮周全。話雖如此，完成活動帶來的成就感，助人之後產生的滿足感，都推動我繼續這方面的工作。祝願各決策局和部門義工小組有更多有志之士加入，使義工服務的發展更趨成熟，為有需要的人士提供更廣泛的服務，共建關愛的社區。

共建關愛社區的力量 — 關愛隊

政府成立的「關愛隊」，負責推動關愛活動、協助處理突發和緊急事故，以及協助政府傳遞信息和向政府反映市民的意見。現時，超過 400 支「關愛隊」在各社區提供多元化的關愛服務，如探訪有需要人士、進行簡單家居維修、舉辦健康講座和節慶活動等，同時也協助處理突發事故，如提供應急物資、協助受影響市民撤離或前往臨時庇護中心。「關愛隊」的成立和運作，行政主任都有參與，就各方面的工作提供支援。



▲ 居民參加「左鄰右里互助計劃」，發揮社區關愛精神

何健南 (David)

在「關愛隊」成立初期，我和同事經常接到關於隊務行政、採購及關鍵績效指標等方面的查詢和建議。就這些方面制定既合適又合規的方案，我們會參照相關指引，並與各人員詳細討論，在需要時徵詢總署意見，務求所訂方案完善周詳，「關愛隊」能有效運作之餘，也可維持高透明度，為日後營運奠定良好基礎。



▲「長者歡樂下午茶聚」讓區內老友記共聚一堂

各區民政事務處又會聯同相關政府部門為「關愛隊」提供培訓，以提升隊員履行義務工作的能力。行政主任在統籌這些培訓方面，肩負重任。以沙田區的培訓為例，每班參加人數可高達近百人，且籌備時間緊迫。我們在統籌培訓時，由場地安排、聯絡相關部門，以至邀請講者和嘉賓等，每個細節都需要仔細部署，以確保課堂順利進行。

除日常支援外，行政主任在緊急事故發生時，會與「關愛隊」和各政府部門保持緊密溝通。舉例說，在颱風季節，負責地區緊急事故協調的行政主任須隨時候命和行動，因應實際情況安排及協調「關愛隊」出勤，以配合應急部門的行動，盡快協助受影響的市民，並向有關部門反映市民的需要，以作適切跟進。

此外，我們也會親身參與「關愛隊」各項服務市民的活動，從中了解運作流程，就改進管理和服務提供意見。希望日後有機會負責與「關愛隊」相關工作的同事，繼續完善隊伍的各項安排，致力促進「關愛隊」的有效運作，造福市民。

愛心無界 服務有道 — EO 義工的分享

陳仕敏 (Cathy)

民政事務總署義工隊在 2023 年 4 月舉辦郊野公園淨山活動，同事更可攜同家人或朋友結伴參與。機會難得，我便帶同六歲的兒子參加。

這次活動為時約三小時，路線途經粉嶺鹿頸、鳳坑和谷埔，約有 20 人參加。我們在起點領取了垃圾袋和夾鉗後，便沿着海邊出發。這條路線風景如畫，沿途有蘆葦田和紅樹林，讓人感受到大自然的靜謐與美麗。我們緩步前行，兒子像小偵探般，左右察看周圍環境，看到垃圾便興奮地跑過去撿起來，讓我忍俊不禁。此刻，他的注意力完全投放在觀察草叢石隙中是否藏有垃圾，忘卻了烈日和疲憊。自然美景和兒子的歡欣雀躍，讓我也感到身心舒暢。

我和兒子在活動中收穫良多。在清理垃圾的過程中，我們認識到要遵守「自己垃圾自己帶走」的行山禮儀，以保護郊野環境。此外，整個淨山活動既能鍛鍊身體，也提高了我們的環保意識。

感謝民政署同事籌辦這次活動。其實，參與義工活動並不是想像中般「花時間」，如果平日會煩惱周末有什麼好去處的話，不妨留意一下身邊的義工活動機會，總有一個適合你參加！



▲ Cathy 和兒子參與民政事務總署義工隊活動

Miu Au

In June 2023, I participated in a volunteer programme called “壺雙 Fun 享” (Fun with Floor Curling), co-organised by the Civil Service Bureau Volunteer Team and the Lutheran Shek Kip Mei Centre for the Blind. The experience not only allowed me to enjoy the sport but also deepened my understanding of life through meaningful interactions with the participants.

The event began with a briefing session where volunteers were taught the basic skills of floor curling and how to provide effective guidance to our visually impaired teammates. This included familiarising them with the venue setup and game rules. After the briefing, everyone was divided into groups for a fun and friendly game. Despite facing visual impairments, the participants demonstrated remarkable concentration and teamwork throughout the game. Their keen hearing and strong communication skills enabled them to respond quickly to our descriptions of the field and aim the stones accurately towards the target. The joy and laughter following each successful attempt were truly heart-warming, bringing immense satisfaction to all the volunteers.

Between rounds, the participants shared their personal stories, highlighting the challenges they encountered in everyday life. What struck me most was their unwavering gratitude and optimism even in the face of adversity. This volunteer experience not only gave me the chance to engage in a sport with inspiring individuals but also reinforced the value of maintaining a positive mindset when overcoming life’s challenges and hurdles.



▲ Volunteers and visually impaired participants had fun in playing the sport of floor curling



▲ Support and encouragement made the programme enjoyable and fulfilling



▲ Volunteers of Civil Service Bureau took part in the Fun with Floor Curling

鄺浩程 (Cyrus)

水務署義工隊在 2023 年加入「友·導向」師友計劃，經扶貧委員會秘書處配對後，負責為一羣高中學生安排一系列活動，目標是擴闊他們的視野，以及鼓勵他們多元發展。義工隊安排的活動包括瀘水廠及水庫導賞參觀，又多次進行校內會面活動，就升學選科及面試技巧等給予指導。



▲▼ 水務署義工隊參加「友·導向」師友計劃

有別於單一次的義工活動，師友計劃橫跨整個學期，參與雙方在過程中皆有所成長和改變。以義工為例，我們與學生會面給予指導，由剛開始時經常連珠炮發地「轟」出一堆唬人難懂的專業術語，逐漸變為減少發言，將主導權交還學生，耐心傾聽他們的疑問或日常生活中遇到的困難，然後引導他們表達自己的想法。一些比較害羞或被動的學生，最後也願意敞開心扉，主動向我們傾訴。



能參與這項志願服務，擔任社會未來主人翁的友師，引導他們在發展的道路上找到自己的方向，我及其他義工隊員都認為意義深遠。另外，與學生交流並無出現明顯代溝，也使我们深感欣慰！



陳凱兒 (Angel)

我在 2023 年加入屋宇署義工隊，所屬小組負責與香港扶幼會則仁中心學校（下稱「則仁」）合作，透過舉辦各式活動，協助在個人行為、情緒、家庭或學習上遇到困難的學生，幫助他們重新適應並融入社羣。

第一次參加的小組活動，是和該校一班小學生探訪區內長者。猶記得初次接觸這班小朋友時，會擔心他們到處「搞破壞」。不過，經過半天的相處，發現原來他們都是「小暖男」！他們不但懂得主動關心公公婆婆，更會窩心地摺紙逗這些長者開心。帶隊的老師指出，這班小朋友各有困難經歷，往往比同齡的小孩更成熟和獨立。



▲ 在聖誕節假期帶同學到海旁欣賞燈飾及玩小遊戲



▲ 義工為學生安排閃避球活動

為了讓這羣小學生感受到家庭溫暖，我們會在學校長假期安排不同活動與他們共度假日時光。隨着見面次數增加，他們開始跟我傾訴心事。最深刻的一次，是一名小五學生向我訴說自己不知如何與外婆相處，他表示：「我知道婆婆很疼愛我，但我控制不了自己，經常和她吵架……」我沒有足夠的專業訓練為他提供輔導，惟有靜靜傾聽，然後摸摸他的頭安慰：「你已經很努力嘗試了！」希望借出一雙耳朵，能助他紓解鬱結。

除了部門的義工隊外，我由 2021 年開始便以個人身分加入醫務衛生局的「精神健康諮詢委員會」，參與另一種公共義務工作。作為年輕照顧者，我在委員會中分享過來人經驗，就精神健康政策向當局提供意見，例如如何透過「陪我講 Shall We Talk」計劃向大眾推廣精神健康。雖然我要申請假期參與委員會的工作，但仍心甘情願，因為這份義務工作不僅讓我有機會為年輕照顧者發聲，同時也開拓了我的眼界。

每人參與義務工作的原因及方式各有不同，不論是為了貢獻社會、擴闊視野或追求個人成長和興趣，我相信只要每個人都願意踏出多一步，定能共同建立一個更美好的社會。



▲ Angel 出席精神健康諮詢委員會會議



張健朗 (Longin)

我自求學時期開始已參與不同義工活動，例如賣旗籌款、探訪長者或有需要人士、參與「惜食堂」製作膳食餐盒及派發膳食的活動，以及協助慈善團體舉辦義工服務等。我希望盡一分力，幫助社會上有需要的人士，了解他們面對的困難，從而更深入認識身邊的社區，反思生命的意義與生活的價值。



▲ 創新科技署義工隊參與「資」「心」義工中秋探訪活動，一同製作利是封燈籠



▲ 義工參加「寒冬送暖結伴行」新春關懷探訪活動，向長者派發福袋

義工服務的精神在於付出與關懷，服務對象也大多是弱勢社羣，旨在向他們提供支援和傳遞愛心與關懷。雖然參與義工服務需付出不少時間和精力，但能幫助他人，自己也會感到快樂，亦可激勵自己積極面對困難，並克服生活中的各種挑戰，從而找到人生方向和價值。希望大家都能一起體會參與志願工作的樂趣，加入義工行列，服務社羣。

合作機構負責人向義工隊代表頒發感謝狀 ▶



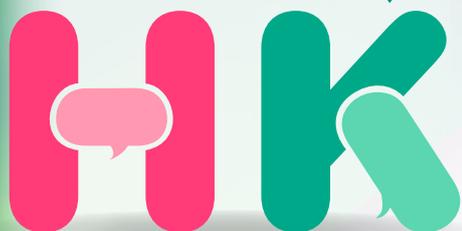
助人也是助己，義工服務不僅造福他人，也能豐富自己的人生歷程。透過服務別人，我們能享受活動的趣味、擴展視野、增進同理心，也能更深入地反思自我，找到內心的滿足感。相信曾參與義工服務的同事也會有同感。

衷心希望各位同事都能積極投身各類義工服務，拓展新的生活體驗，踐行公益，回饋社會！

布少芬 鍾瑋桃 范樂兒
李文輝 陳志輝 黃詩穎

團結力量

說好香港故事



《行政長官 2023 年施政報告》提出要『把香港自由、開放和中外融合的實際情況、「一國兩制」成功實踐、香港「背靠祖國、聯通世界」的獨特優勢和整體機遇等，向香港內和國際社會積極宣講，把真實的香港故事向世界說好』。

行政主任職系同事一直在不同崗位說好香港故事。這次我們邀得四位同事分享箇中的工作經驗和感受。

一帶一路

黎穎璇 (Vanessa)

我自從加入「一帶一路」辦公室以來，能夠一直參與共建「一帶一路」的多元推廣工作，說好香港故事，深感榮幸。

當中，每年一度的「一帶一路高峰論壇」展示香港在共建「一帶一路」方面擔當重要的功能平台角色。論壇由香港特區政府和香港貿易發展局合辦，「一帶一路」辦公室主力負責政府層面的協調工作，主要包括籌辦行政長官歡迎晚宴，以及各界與中央部委和央企領導的會面及相關活動。

由擬定報價文件、規劃活動當天的人手分配，以至按來賓的宗教文化需求安排膳食、交通接送、貴賓接待、合照流程等細節，都讓行政主任有大好機會發揮專長。我們往往要充當「魔術師」，利用極有限的時間及資源處理各式各樣的突發情況和要求，例如今屆便要與宴會場地合作方一起「變」出一道活門，讓貴賓可以由會議室直接前往貴賓室。

除了一年一度的盛事，平時我和同事亦要負責組織外訪團等各項活動的行政工作。在 2023 年 12 月，我們舉辦了「一帶一路」國家在港企業大灣區商貿考察團，藉此推廣香港作為服



▲ 第九屆「一帶一路高峰論壇」於 2024 年 9 月舉行，有超過 70 個國家及地區約 6 000 人參與

務基地，協助企業走進內地市場；2024年5月，我們聯同國家商務部台港澳司率領內地與香港經貿代表團訪問匈牙利及哈薩克斯坦，推動香港與內地企業和香港專業服務「聯合走出去」。

我們亦定期舉辦「一帶一路」辦公室講座，邀請不同專業及商界人士分享「一帶一路」最新發展，推廣香港的專業服務。透過組織和親身參與這些講座和交流活動，可以接觸不同文化和界別的人士，對常常埋首文書工作的自己來說都是開拓眼界的機會。

「一帶一路」辦公室注重「五星級服務」。星級服務誠然仍有進步空間。非常感恩的是，能夠有機會與一羣星級伙伴合作，即使我們平日各司其職，但在活動當天總是不分彼此、團結一致，把各項活動盛事做好做滿。



▲ 定期舉辦「一帶一路」辦公室講座

盛事之都

郭鵬慶 (Gordon)

2023年年初收到通關消息後，**旅遊事務署**隨即整裝待發，與香港旅遊發展局（旅發局）攜手展開一連串宣傳推廣活動，舉辦不同主題的大型盛事，以盡快打開香港的旅遊大門，迎接各地旅客再次訪港。特別一提，這些盛事除了展示香港的活力和魅力外，也豐富旅客的旅遊體驗。

香港每年有六大旗艦盛事：香港國際龍舟邀請賽、香港單車節、香港美酒佳餚巡禮、香港繽紛冬日巡禮、香港跨年倒數、新春國際匯演之夜。

此外，2023年暑假一連五個周六、日，我們在灣仔海濱舉辦了「樂聚維港嘉年華」，首次在維港設置舞台，呈獻水上音樂會、匯聚不同地方特色的多元街頭表演、充滿動感的極限運動演出，以及「幻彩詠香江」水上煙火版等節目。我們舉辦此嘉年華會，除了需要聯絡各「場主」借用地方，還要與旅發局商討如何在水上舞台舉辦開幕禮，過程十分難忘。



▲ 2023年「樂聚維港嘉年華」活動



▲ 廟街推廣活動以「食聚廟街」和「藝綴廟街」為主題



▲ 旅遊事務署同事參與 2024 年「新春國際匯演之夜」活動

另一盛事是於 2023 年年底推出的「全新廟街推廣」活動，為傳統廟街注入新動力。我們在不同部門的支持下，在短時間內協調和籌備大小事宜。活動當天，美食攤位廣受市民和旅客歡迎，廟街夜市亦再次成為旅客必到之處。

除了盛事，我們在 2024 年也致力做好「好客之道，做多一步」的宣傳工作，統籌相關部門在不同界別宣傳「好客」訊息，鼓勵全城齊心發揮好客精神。

旅遊事務署的行政主任團隊，在一年半的時間內完成了以上種種工作，憑藉羣策羣力、上下一心的精神，各項起初看似不可能的任務終於大功告成，不但為香港旅遊業出一分力，也說好了香港作為盛事之都的故事，令人既感動又自豪。

Talent Engage

Carina Tung

When I learned in February 2023 that I would be joining the Labour and Welfare Bureau to assist in establishing a new office, **Hong Kong Talent Engage (HKTE)**, there was widespread media coverage about attracting talent to Hong Kong, but I had little idea of its precise function.

Much has transpired since I began working at HKTE one and a half years ago: the hectic task of setting up the new office, HKTE's official launch on 30 October 2023, urgent exercises to recruit various contract staff, among other responsibilities. Subsequently, HKTE organised a series of activities to promote Hong Kong and attract talent globally. A major highlight was undoubtedly the two-day "Global Talent Summit · Hong Kong" (GTS) in May 2024, the first talent-themed international forum and exhibition of the current-term Government.



▲ Colleagues of HKTE at the inaugural Global Talent Summit held in May 2024 at the Hong Kong Convention and Exhibition Centre



The GTS was a resounding success, showcasing Hong Kong as an international talent hub and the gateway for talent into the country – another good story of Hong Kong. It also bolstered regional talent exchange and cooperation. During the preparation, I had the pleasure of working with numerous renowned companies and meeting experts and government authorities from around the world. Consequently, I had opportunities to exchange ideas and highlight various talent admission measures in Hong Kong.

At the GTS, we learned from other countries' strategies for engaging talent. We emphasised Hong Kong's unique advantages, namely, enjoying strong support from the Motherland and a close connection with the world under "One Country, Two Systems". The attraction of Hong Kong for incoming talents and representatives of multinational corporations underscores the positive message we are promoting: Hong Kong is an exhilarating and dynamic place to live and work, with immense opportunities.

Successfully retaining talent is equally as important as attracting talent. HKTE has therefore been diligently working on various activities to provide useful information about living and working in Hong Kong, such as accommodation, education, healthcare, and workplace culture. The overwhelming response and enthusiasm for these activities are truly impressive.

I have been immensely satisfied in witnessing talents' pursuit of long-term development in Hong Kong with our support. They are an integral part of the society, making significant contributions to Hong Kong's sustainable development. Each successful case fuels my motivation to continue telling this good story of Hong Kong.



▲ HKTE's themed seminars were well-received by talents

Professional Services

Winnie Wong

Thanks to my current posting in the **Development Bureau**, I have had good chances of visiting 13 dynamic cities across the Mainland and three cities in the United Kingdom, as well as receiving various overseas and Mainland delegations over the past few years. This has allowed me to promote the myriad opportunities in Hong Kong's thriving construction and engineering sector - another good story of Hong Kong.

In particular, my team has spearheaded several events to encourage university graduates to join the engineering and construction industries in Hong Kong, promote investment opportunities in infrastructure projects, and publicise public works procurements in Belt and Road countries.

To organise these events, my team and I needed to plan and coordinate the logistics in collaboration with various parties, including the Mainland Offices and overseas Economic and Trade Offices, the Liaison Office of the Central People's Government in the HKSAR, different Government representatives, and other agencies, organisations, contractors, and consultants. The process required extensive communication and an in-depth understanding of the initiatives, protocol, and culture of different countries, to thoughtfully and appropriately address stakeholders' considerations at all times.



▲ Career Fair conducted in April 2023 at Shenzhen University

The schedules for most of the events were very tight, necessitating meticulous planning and seamless execution. My team had to maintain an unwavering commitment to excellence, especially when handling unexpected conditions. Despite all the challenges, as always, my team enjoyed working closely together and carried out all missions passionately and wholeheartedly.



▲ The Mainland and Hong Kong Construction Forum 2024 held in Guangzhou

I have also gained numerous opportunities to broaden my horizons by exploring the rich cultural tapestry of China, such as a breath-taking 45-minute tour of the iconic West Lake in Hangzhou, an inspiring visit to St. Sophia Cathedral in Harbin, and a serene encounter with seagulls at Dalian's Xinghai Square.

I value my personal and professional growth in telling the good stories of Hong Kong in the construction and engineering sector.



▲ Career talk conducted in February 2024 in London

說好故事 延續故事

以上四位同事站在前線，說好故事的同時，也延續好故事。其他在不同崗位默默付出的行政主任，只要每天在政府和社會不同環節做到國家主席習近平所強調「時時銘記、事事堅持、處處上心，以嚴和實的精神做好各項工作」，以及「我將無我，不負人民」，其實同樣是為延續香港的好故事作出堅實貢獻。

歐雪雯 鄭宗耀 陳海華 何星昕

行家小檔案 — 滾動添姿采，踢出一片天



「日日運動身體好，男女老幼做得到！」不少人經常做運動，例如到運動場跑步、上健身室等，各適其適。我們職系也有幾位同事，熱衷草地滾球和足球運動，把公餘時間都投入其中，多年來辛勤學習和訓練，取得驕人成就。

國際裁判 守正不阿

黃慧妍 (Erica) 對草地滾球的熱愛不止於落場比賽，她已通過世界草地滾球總會評核，獲委任為國際技術主任。過去十年，她在不少國際賽事和大型綜合運動會擔任國際裁判，資歷深厚。

2023年8月，Erica 獲選前往澳洲黃金海岸為四年一度的草地滾球世界錦標賽擔任裁判。作為裁判，除了熟悉球例，也要了解場地、設備和直播安排，因應賽場上實際狀況隨機應變，確保賽事順利進行。Erica 經驗豐富，執法不偏不倚，備受參賽各方讚許。



▲ Erica 在 2023 年 8 月前往澳洲黃金海岸為四年一度的草地滾球世界錦標賽擔任裁判



▲ Erica 與第四屆亞洲殘疾人運動會吉祥物「飛飛」合照

Erica 又憑藉往屆作為裁判長的經驗，在 2023 年 10 月獲派擔任杭州第四屆亞洲殘疾人運動會草地滾球專項的技術代表，負責決定獎牌項目和數目、批核各地區參賽人數、挑選國際裁判團隊，以及指導組織委員會以統籌項目建設和運作等工作。雖然任務繁重，她欣然接受，並表示：「過去三屆參與亞殘會的工作，我見證殘疾運動員克服自身視障或肢體殘障，拼力作賽，他們的毅力令我非常敬佩。」Erica 盡心籌劃，最後不負所托圓滿完成 18 項賽事的各項工作。

Erica 十分珍惜在不同國際賽事擔任裁判或相關工作的機會，藉此她可以與來自世界各地的同行深入交流、認識新朋友、增廣見聞，並累積寶貴經驗。

總結多年來的裁判經驗，Erica 表示：「正如日常工作，賽事進行期間，講求團隊合作精神，所有裁判要緊密互動。此外，專業的裁判需具備敏銳的判斷力和善於應付壓力，才能掌控球賽的節奏。」Erica 亦借這次分享的機會，感謝上司和同事對她參與國際裁判工作的支持和鼓勵。

滾球新星 勇闖高峰

另一邊廂，**余依情 (Sin)** 是本港**草地滾球**運動的後起之秀。她讀大學時開始接觸草地滾球，八年來先後獲推薦加入青少年發展隊和 U25 代表隊，目前是中國香港代表隊成員。近年，她在本地和國際賽事屢奪獎牌，包括在 2022 年 12 月於英國北愛爾蘭舉行的世界青少年草地滾球室內錦標賽勇奪銀牌，是本港首位晉身世青賽單人賽決賽的球手。

提起在世青賽摘銀一役，Sin 仍然記憶猶新：「在決勝局，我手上的最後一球成為勝負關鍵，當刻緊張的心情難以言喻。最終雙方的滾球都非常接近目標球，經裁判量度後，澳洲選手的球以些微差距勝出。雖然我未能取得冠軍，但能夠晉身決賽已經超出預期的成績，也滿意自己的表現。」



▲ Sin 在 2024 年 3 月參加在泰國芭堤雅舉行的亞洲草地滾球錦標賽

被問到會否推介 EO 同事參與草地滾球，Erica 和 Sin 不約而同表示，草地滾球是老少咸宜的運動，參加者能認識來自不同年齡層和行業的朋友。Erica 說：「草地滾球在香港其實有一定的普及度。粗略估計，全港每個周末都有大約 1 900 人參與聯賽。康文署轄下六個戶外和四個室內草地滾球場遍布全港，並開辦訓練班供有興趣的朋友參與。」Sin 補充：「草地滾球不是十分劇烈的運動，表面看似平淡，其實是鬥智鬥力的運動，像下棋一樣需要計算對方的戰術，因此每一球都十分重要，也有競爭比拼的感覺，過程十分刺激，很適合動靜皆宜的 EO 同事參與。」



▲ Sin 在 2022 年 12 月舉行的世界青少年草地滾球室內錦標賽創下佳績，為中國香港隊奪得首面單人賽銀牌

事實上，Sin 下了不少苦功才有今天的成績，她說：「當初加入青少年發展隊，每星期都要進行密集式訓練，難免想過放棄，但最終選擇堅持下去，後來更是愈來愈投入。草地滾球為我帶來不少樂趣，而有機會參與不同的聯賽、公開賽，甚至到海外集訓和比賽，不但經驗難忘，也令我眼界大開，成長了不少。」

冷知識

草地滾球



滾球有不同的弧度、呎碼和重量，最重為 1.59 千克。球身會標注有效日期，國際慣例的有效期是十年。

室外和室內的環境、四季不同的變化，以至於土壤的濕度等，都會影響滾球的走向。球手要相應作出調節。

草地滾球是少有在比賽進行期間可向參賽者提供茶點的運動，英文稱為 bowling tea。

圓形的滾球兩邊略扁呈橢圓形，故以弧形軌跡前進。球員要控制發球角度和力度，令滾球盡量靠近目標球。

乘風破浪 傳承足毬

足毬這項運動由來已久，大家小時候可能都會踢過。不過，**羅珊珊 (Mary)** 並非從小就開始踢毬。她說：「很多人小時候已接觸足毬，尤其是比我年長的一輩。我則是大學畢業後見到有朋友踢足毬，覺得頗有趣，又是健康的運動，才開始加入踢毬行列。起初我不算狂熱，只是抱着一班朋友鬧着玩的心態。後來，毬友為湊夠人數參加比賽，把我拉進了他們的隊伍。我便是這樣開始參加中國香港足毬總會的聯賽。那時，我沒有甚麼踢毬技術可言，比賽時只是負責補位。」



▲ Mary 和隊員參加 2024 全港足毬比賽

Mary 的足毬隊名為「乘風」，當日因臨時拉夫而成為後備球員的她，現時已是兩支聯賽隊伍的領隊。對於自己的足毬生涯，Mary 表示：「由開始踢毬到現在已差不多十年。我小時候沒有踢過足毬，也沒有受過正規的足毬訓練，因此有時會羨慕自小受訓的踢毬健兒。不過，經多年努力練習，現在我已能帶領隊友一同上陣比賽，享受足毬的樂趣。很多人比賽是為了爭錦標贏冠軍，我則希望自己能將足毬這項運動傳承下去，讓更多人參與，就如當年的毬友帶着我踢毬一樣，薪火相傳。坦白說，領隊的工作有時都頗吃力，單單安排隊員練習已叫人頭昏腦脹。然而，踢毬樂趣無窮，隊賽項目講求個人技術之餘，也重視隊友之間的合作，而且賽場上形勢千變萬化，緊張刺激，這些都推動我繼續領隊參賽。」



▲ 足毬總會的聯賽一般在每年 4 月至 10 月期間進行

Mary 又說：「與其他運動相比，參與足毬的人數不算多。其實，這項運動門檻不高，基本上有一個毬子就可以了。足毬總會的毬子，一個也只需十多元。有時我和隊友也會參加適合初學者的足毬班，目的就是做『球探』，尋找新血。看到有家長帶着小朋友一同參加足毬班，我們便會向家長招手，希望他們加入球隊一起比賽。如果有同事希望試試踢足毬，歡迎聯絡我呢！」

冷知識

足毬



根據中國香港足毬總會網頁 www.hkshuttlecock.org，足毬起源於中國，從古代軍中遊戲「蹴鞠」（黃帝時所發明的足球遊戲）中演變而來，已有幾千年歷史。

聯賽賽制為六人一隊（包括隊長一名），三名球員上場作賽，其餘三名球員為後備，以供輪換；比賽時必須最少有三名球員上場，否則會被取消資格。比賽三局二勝制，每局 21 分。

現代足毬運動發展至三種不同的形式，包括圍毬、網毬及花式足毬（花毬）。

崔建希 馮志堅

中醫四時養生小知識



養生，指通過保養身體，達到強身、防病和延壽的目的。中醫養生學源遠流長，以陰陽五行為理論基礎，重視天人合一，按四時變化調節起居飲食以對應「春生、夏長、秋收、冬藏」的規律，是因時制宜的保健延年之法。今期，我們邀請了身兼註冊中醫師的行家歐樂貽（Joey）分享養生小知識和推介四季茶飲。

春

從立春開始，經過雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨共六個節氣，天氣由寒冷漸轉暖和，大地回春，萬物萌芽發育。春季對應於人體則為肝，五行屬木，具生發之意。春季養生以護肝養陽為先，其時氣溫乍暖還寒，應注意保暖避免着涼；飲食上建議多菜少肉，減少因天氣潮濕影響脾胃的消化功能；日常宜放鬆身心，減少束縛。

適合茶飲 玫瑰茉莉花茶

- 材料* 玫瑰花、茉莉花各 2 克
- 沖泡方法 以 250 毫升熱水浸泡玫瑰花與茉莉花 5 分鐘即可飲用。
- 功效 茉莉花性溫，味辛甘香，入肝、脾、胃經。玫瑰花性溫，味甘苦，入肝、脾經。兩者配搭具理氣和中，行氣解鬱功效。飲用可舒緩梅雨天氣鬱鬱不歡的心情。
- 宜忌 陽熱體質、平素易有咽喉痛、口苦等症狀人士慎用。婦女行經期間亦慎用。

夏

從立夏開始，經過小滿、芒種、夏至、小暑、大暑共六個節氣，天氣漸轉炎熱，萬物生機盎然。夏季對應於人體則為心，五行屬火。中醫認為暑熱易擾心，夏天時人容易浮躁不安，養生應着眼於調心養陽。夏季作息宜早起，多曬太陽，日常不要輕易動怒，適量運動可助升發陽氣，預防秋冬病。

適合茶飲 花旗參野菊茶

- 材料* 花旗參 3 克、野菊花 2 克
- 沖泡方法 以 250 毫升熱水浸泡花旗參與菊花 5 分鐘，放涼至常溫即可飲用。
- 功效 花旗參性寒，味甘微苦，入心、肺、腎經。野菊花性微寒，味苦辛，入肺、肝經。兩者合用有清火生津，補氣養陰的功效，適合夏日炎炎，汗出過多耗氣人士。
- 宜忌 虛寒體質、怕冷、平素四肢冰冷人士慎用。



秋

從立秋開始，經過處暑、白露、秋分、寒露、霜降共六個節氣，天氣由潮濕漸轉乾燥，日夜溫差較大。秋季對應於人體則為肺，五行屬金。肺為嬌臟，秋季時易受天氣影響而形成肺燥，故養生重在養肺潤燥。秋天作息宜早睡早起，日常應收斂心神，保持思緒安寧，為冬季收藏做好準備。

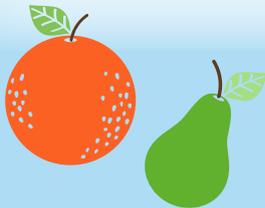


適合茶飲 百合秋梨茶

- 材料*** 乾百合 6 克、秋梨乾 3 片、蜜糖 1 茶匙
- 沖泡方法** 以 500 毫升熱水浸泡乾百合及秋梨片兩小時，加入 1 茶匙蜜糖即可飲用；或用乾百合 9 克，新鮮秋梨 1 個，以 800 毫升水細火煮半小時，放涼後加入適量蜜糖即可飲用。
- 功效** 百合性微寒，味甘，入肺、心經。秋梨性涼，味甘，入肺、心、腎、大腸經。兩者配搭可養陰潤肺，清心安神，適合秋天乾燥易有口燥咽乾症狀的人士。
- 宜忌** 虛寒體質、怕冷、平素四肢冰冷人士慎用。

冬

從立冬開始，經過小雪、大雪、冬至、小寒、大寒共六個節氣，天氣漸轉寒冷，日照時間變短。冬季對應於人體則為腎，腎主藏精，為先天之本，養生以潛藏陽氣，養精蓄銳為前提。冬季作息宜早睡，日常避寒少動，減少思慮。若冬天沒有好好養生，春季時身體便容易出現毛病。



適合茶飲 桂花紅茶

- 材料*** 紅茶 3 克、桂花 1 克
- 沖泡方法** 以熱水 250 毫升浸泡桂花與茶葉 5 分鐘即可飲用。
- 功效** 紅茶性溫，具很好的溫補作用，有溫通經脈、溫陽脾胃之功。桂花性溫，味辛，有散寒氣、消瘀血之效。兩者配搭能溫陽散寒，促進氣血循環，適合冬天易四肢冰冷人士。
- 宜忌** 陽熱體質、平素易有咽喉痛、口苦等症狀人士慎用。



* 為 1 人份量，每周可飲用一至兩次，但每人體質各異，如有疑問，服用前請諮詢註冊中醫師。

林洛敏

Meeting with HKSAR Government Executive Grade Association (GEGA)

On 4 June 2024, the GGO held a meeting with the Executive Committee of GEGA to exchange views on issues concerning the EO Grade.



▲ Miss Ruby Luk, Chairperson of GEGA; Hermes Chan, DGG; members of the GEGA ExCom; and representatives of the GGO at the meeting