



全港 **最可信** 的慈善福利機構
The most **trust-worthy** charitable organization in Hong Kong

ECONOMY
優惠級

出版・東華三院

地址・香港上環普仁街十二號

網址・www.tungwah.org.hk

總機・2859 7500

編輯室電話・2859 7860

捐款熱線・1878 333

「我圓我夢」殘疾人士展藝計劃

一筆一心 一心一夢

i'mperfect
我圓我夢

imperfect • i'mperfect

藝術能豐富人的生命；透過藝術，也可圓夢：把原來不完全的，變得完美。

一群在東華三院接受服務的人士，因為熱愛藝術，儘管能力與普通人不同，仍每天快樂地奔往實現夢想，展示不懈的努力和對生命的熱忱。

2010年10月，東華三院開設了全港首間由非政府福利機構營辦的共融藝術廊——「愛不同藝術」，希望讓弱能人士的藝術走進社區的不同層面，並透過藝術媒介促進傷健共融，人人平等。「愛不同藝術」致力舉辦不同主題的藝術展覽及不同類型的共融藝術工作坊，與大眾一起拉近「同與不同」及「傷與健」的距離，共同建設一個燦爛繽紛的藝術空間。

今年，本院更成立「我圓我夢」殘疾人士展藝計劃，並喜獲富得拍賣行有限公司的贊助和支持，讓一群有天賦才華的殘疾人士在拍賣會上展示自己的作品，公開讓人欣賞、競投和收藏。

「我圓我夢」殘疾人士展藝計劃為期三年，期間會為殘疾藝術家出版藝術集、舉辦藝術展覽、為他們提供獎學金、舉辦深造課程及交流計劃等。計劃今年更率先從「愛不同藝術」的十五位殘疾藝術家當中，選出八十多幅畫作及書法，印製成畫冊，並將當中三十幅優秀作品透過富得拍賣行的專業平台公開拍賣，所得款項將主要用作支持殘疾人士自力更生和發展藝術。

是次慈善拍賣於2011年11月30日假香港灣仔港灣道一號香港君悅酒店舉行。創造這些作品的藝術家年紀、背景不一，但都抱着共同的熱忱，從創作過程中建立自信以及表達對生活的樂觀思想。



2011年11月29日，主禮嘉賓發展局局長林鄭月娥GBS太平紳士（左二）、本院張佐華主席（左一）、富得拍賣行莊家蕙主席（右二）、本院社服委員會主任委員何超蓮副主席（右三）及畫家代表趙慕嚴女士為「我圓我夢」殘疾人士展藝計劃主持啟動儀式。



作品：盼望 畫中人因為長期病患，眼神中流露着對未來生活的盼望。



姜偉佳（患肌肉痙攣症）——「繪畫能令我增強自信，精神上得到滿足。」

拍賣會成交價：
\$7,500



趙慕嚴（輕度智障及多年被癌病折磨）——「因為圖畫很美麗，魚色彩很美麗、快樂。」



作品：金魚 很多魚在開心游。

拍賣會成交價：
\$38,000

拍賣會成交價：
\$3,200



作品：鸚鵡 很漂亮，很多人喜歡和欣賞。



余詩敏（輕度智障）——「我喜歡畫燦爛的畫。」

導師的話

吳敏煊

「我驚訝於他們畫筆的神奇魅力，不單流於表面的構圖和色彩，而是每幅作品的背後都隱藏着無限的毅力和勇氣，若以心靈逐一細味，便能體驗他們的生命充滿愛心、純潔與謙卑。」

陳蜀香

「對一群復康的朋友來說，書法不單是一種可以感動人心靈的藝術，而是挑戰他們的體力、考驗他們能耐的一種藝術。」



地址：香港域多利道1號百年大樓第二座地下1號舖
開放時間：星期二至五11:30am-7:00pm；
星期六及日1:00pm-7:00pm
(逢星期一及公眾假期休息)
電話：3482 6163
電郵：i-dArt@tungwah.org.hk
Facebook | i-dArt

東華三院邁向綠色機構之節能裝置

本院自2009年推行「東華三院邁向綠色機構」計劃，已提出多項節能改善工程的建議，並獲得環境及自然保育基金有關審批小組批准撥款，在三十多個服務單位內安裝不同的節能裝置作為綠色試點項目，包括T5光管、能源效益冷氣機、二極管出路燈、動作感應器及隔熱膜，涉及的單位包括東華三院行政總部大樓、十七間學校及十三個社會服務單位。節能裝置工程已經順利完成，而東華三院屬校所安裝的節能裝置，半年內節省共約二十九萬度電。

傳統T8螢光燈還是T5螢光燈較為節能？

T5螢光燈有較高的發光效率，而且較傳統的T8螢光燈管纖細和省電。當T5螢光燈與高頻的電子鎮流器同時使用時，可達到理想的節能效果；與T8螢光燈相比，T5螢光燈的節能效率為20至30%。本院現已在行政總部大樓、七間學校和六個社會服務單位更換T5螢光燈。

二極管出路燈的運作原理

發光二極管屬於一種半導體二極管，堅固、耐用且體積小。在正常使用的情况下，大多數發光二極管的使用壽命可達五萬個小時，因此維修費用極低，甚至毋需維修。本院現已在行政總部大樓、五間學校及八個社會服務單位更換發光二極管出路指示牌。

如何選擇一部能源效益高的冷氣機？

在能源效益標籤計劃下，已註冊的冷氣機計劃中屬於「級別式」的類別共有五個等級，等級1最具有能源效益，而等級5則較為遜色。標籤等級1的冷氣機比等級3和

等級5的冷氣機分別節省約15%和30%的用電。本院已在十間學校更換標籤等級1的冷氣機，並在七個社會服務單位更換標籤等級1及使用環保製冷劑的冷氣機。

隔熱膜的運作原理

太陽隔熱膜能有效減少日照熱量進入室內，同時不會阻擋室內與室外環境的視覺聯繫。選擇太陽隔熱膜，主要考慮兩個參數：透光率及遮陽係數。本院已在三間屬校安裝太陽隔熱膜，作為綠色試點項目。

動作感應器的運作原理

動作感應器可在室內無人的情況下自動關閉照明系統，從而節約能源，節能效果在很大程度上取決於房間的使用特性。本院現已在行政總部大樓及兩個社會服務單位安裝動作感應器，作為綠色試點項目。

東華三院郭一葦中學的節能數據

節能項目	數量
T5 光管	182 (28W), 179 (35W)
二極管出路燈	18
節能數據	用電量 (度)
2009年9月 - 2010年2月	327380
2010年9月 - 2011年2月	276970
節省電量	50410



本院行政總部的節能裝置：（左）T5光管有較高的發光效率，光管的數量可相對減少，從而達致雙重節能效果。其他設施還有（中）動作感應器及（右）二極管出路燈。



主席感言

東華三院一直致力促進及建立共融和諧的社會。智障人士要有健康的體魄，與普通人一樣都需多做運動。為了推動智障人士運動普及化，東華於2010年首次舉辦全港首屆特殊馬拉松長跑賽；今年，參賽人數更增至千六名，而且更是來自兩岸四地的選手。我在此恭賀這批經過持續鍛鍊、戰勝體能的智障選手和一路上支持他們的伴跑員。

本院剛透過競投方式，成功取得位於天水圍天晴邨的特殊幼兒中心暨早期教育及訓練中心的合約營運權，正好代表本院對弱能人士的服務將進一步加強。新成立的中心將為六歲以下的弱能兒童提供訓練和照顧，並着重支援他們的家庭成員，以便讓孩子更好地發展成長，日後能融入主流教育及生活。

弱勢社群和青年人一向是本院的主要服務對象之一。最近，我們籌備一場匯聚了精神病康復者及青年合演的話劇《80後UFO事件》，以創新的手法表達他們渴望平等對待和獲得包容、接納的心聲。我祝願他們繼續勇敢向前，以行動證明自己的才華和能力。

「我圓我夢」殘疾人士展藝計劃便是一個自我實現、追尋夢想的很好例子。今次的慈善拍賣雖然是一個大膽嘗試，但成績比預期的美滿。其實最重要的，是計劃象徵了一種「大同」的理想，亦發掘了弱能人士的藝術才華。大家購買一幅出自他們手筆的藝術作品已是一份肯定和欣賞，對於他們來說，比起金錢收入更為珍貴。

物價飆升，本院沒有忘記貧病者對醫療服務需求之殷切，今期的通訊介紹了新推出的「杏林之友」每月捐款計劃，各位只要每月慷慨捐出二百元，一年便可以幫到五十多位貧病者接受治療。

新年伊始，在此恭祝各位讀者萬事勝意、身體健康！

東華三院主席 張佐華

加強與國家民政部合作 支援國內社工發展

近年，國內經濟急迫發展，同時產生眾多複雜的社會問題，促使社會工作服務及有關專業的迅速發展。2006年，中央政府明確提出「建設宏大的社會工作人才隊伍」，國家民政部於全國一百六十三個地區及二百五十九個單位開展試點，除培訓及組織幹部參與社工職業水準考試外，亦於轄下單位設置社工崗位，推動民辦社會工作服務機構的發展。到了2010年，國務院頒佈「國家中長期人才發展規劃綱要（2010-2020年）」，更明確提出要培養一支職業化及專業化的社會工作人才隊伍，預計到2020年社會工作人才達三百萬人。

以上海為試點 拓展內地社工培訓工作

東華作為歷史悠久及香港最具規模的慈善服務機構，在社會服務提供、管理及發展方面均擁有豐富的經驗，可作為國內社會工作服務及專業發展的借鏡。本院有幸獲邀協助內地發展符合國情及有地方特色的社工服務，於今年積極與國家民政部溝通，在已有的合作基礎上，進一步拓展針對內地社工需要的培訓工作。

首次的社工培訓於2011年9月21至22日在上海市舉行，期間在社服總主任的帶領下，來自青少年及家庭、安老以及復康服務的管理層及專業員工，為上海市民政局轄下約一百位福利單位主管及社工提供兩天培訓。透過互動交流及具體案例分析，本院與內地參加者分享社會工作的理念和作用、福利機構管理方法、如何動員商界支持社會服務發展（企業公民責任），以及社工工作手法等。

由於上海為國內開展社工職業化的先鋒城市之一，本院管理層及專業員工除提供培訓外，也藉此行探訪當地的社會服務機構，與前線社工進行交流，了解有關服務及專業發展的具體情況和困難。另外，亦與上海市民政局就建立長期合作關係作了深入的探討，成果豐碩。

民政部專業人員培訓計劃

本院社會服務科自2003年起，每年均接待民政部轄下福利單位的管理及專業人員，到屬下社會服務單位進行為期兩周的實習交流，至今已有一百四十位內地人員接受培訓。本年度第一項實習計劃安排於2011年11月21日至12月4日舉行，由船灣安老綜合中心作為主要接待單位；而沙田及大埔/北區的安老院舍、長者社區中心及日間護理中心、青少年及家庭綜合服務中心等亦參與接待，與來自上海的四名護理及社工專業人員進行實習交流。



參加者嘗試結合各種社工工作手法及服務方案，在會上作出報告。



上海市民政局華源副局長（右七）歡迎東華三院姚子樑社服總主任（右六）及代表團成員到訪。



為期兩天的社工培訓得到上海市民政局轄下約一百位福利單位主管及前線社工踴躍參與，參加者對東華員工的分享甚感興趣。



本院代表團與上海市民政局商討如何合作支援內地社工發展。

企業合作伙伴專輯：傑出生命計劃

星星幫LOVE HK

givers
傑出生命計劃
THE OUTSTANDING GIVERS

今次為大家介紹的東華三院企業合作伙伴是「傑出生命計劃」。「傑出生命計劃」以致力義務工作及推動全人發展為建會理念，並以鼓舞青年發揮創意思維為主導，藉着籌辦有意義及嶄新的社會活動和多元才藝培訓，為社會發展注入年青新動力。

自2007年起，「傑出生命計劃」一直協助本院屬下多個服務單位舉辦義工服務，包括「沙角情濃—愛心送湯大行動」及「左鄰右里—愛惜耆英試驗計劃」之「耆義守望關愛活動」。為鼓勵青年人以積極態度建立正面的價值觀，邁向傑出人生，「傑出生命計劃」與本院合辦「星星幫LOVE HK」，得到「香港仁愛香港 Love Ideas Love HK集思公益計劃」贊助，成為全港首個以「粉絲會」為基礎發展義工團隊的公益項目，大會更邀得全球首位擁有歌迷會的華人歌手潘迪華女士擔任星星幫校長，帶領一眾藝人善用影響力，造福社會。

「幫」有朋輩、助人之意，「星星」為富有感染力的藝人。「星星」化身為大使，與他們的粉絲以及青年朋友接受「十項全能」培訓，前往十八區的每一區內組成「星星幫」義工隊，提供為期一年的義工服務，服務包括獨居長者、復康人士、基層兒童及露宿者，亦藉此推動青少年於各區實踐多元化的義務工作，讓愛心傳遍香江。

「星星幫LOVE HK」計劃閉幕嘉許禮暨嘉年華會於2011年12月4日在香港文化中心舉行，活動吸引數百名嘉賓包括藝人、義工及市民等出席，場面十分熱鬧。大會更於嘉許禮上隆重推出「Give Me V 每月五小時」行動，呼籲市民每月善用五小時參與義工服務，幫助有需要的人，從而促進鄰里關係和推動和諧社會。

當日星星幫大使包括萬綺雯、鄭啟泰、何基佑、梁慧恩、梁雨恩、彭紀諺、文恩澄、何慕詩及羅泳嫻等，聯同一眾服務對象合作表演，節目包括與復康人士擊鼓、與青年以無伴奏的方式合唱、與小朋友表演幼兒舞蹈、與青年義工表演手語歌、以及聯同長者和親子義工團表演時裝大匯演等，活動既有心思亦能傳揚愛心及關懷訊息。



一眾星星幫大使與出席「星星幫LOVE HK」計劃閉幕嘉許禮暨嘉年華會，並與義工合照。



東華三院賽馬會復康中心的「鼓躍飛騰隊」聯同星星幫大使文恩澄表演擊鼓節目「壯志豪情」。

KWH 100th Anniversary
廣華醫院百年慶典

廣華百載情專輯

檔案及歷史文化
辦公室



檔案揭秘(四)

分歧暗現

香港總督究竟有多大的權力？在1911年，總督盧吉（Sir Frederick LUGARD）想建立廣華醫院，他要遊說他的上司同意，不能獨斷獨行。他的上司要向英國首相負責，首相則要面對國會，國會議員要代表民意，否則便會被老百姓轟下台。而民意主要反映當時的價值觀，並由輿論表達。

1911年的香港是英國的殖民地，由英國人管治區內的中國人。在某些事上，如港英政府要擔當某些角色，他們的辦事方式，便很難不顧慮是否切合西方的價值觀和輿論的評價，例如要明濟律例還是要西方法律？要私塾書院還是要西式的中小學？要把脈喝草藥的中醫還是要打針開刀的西醫？

盧吉沒有明說廣華醫院是中醫院還是西醫院，他只設下幾個條件：新醫院由東華醫院董事局管理；院內需有一名受過西方科學訓練的專駐外科醫生，並由港督核准聘用；院方需委任一名政府醫生為客座內科醫生；政府的高級衛生官員可隨時視察廣華醫院；及廣華醫院不會接收傳染病人。

從政府委任西醫何啟領導倡建廣華醫院來看，有理由相信，港英政府希望把廣華醫院建設成一間西醫院。然而因為廣華醫院由東華醫院董事局管理，後者自然引用《華人醫院則例》的中醫慈善醫院方式來建立廣華醫院，因為四十年來，東華醫院就是靠這套辦法以有限的資金運作，而得以延續下來。



《1911年度廣華醫院徵信錄》刊載了倡建廣華醫院總理芳名。

誰憐慳家爸爸的不幸 東華三院緊急援助基金

「東華三院緊急援助基金」是為了幫助因突發事件遭逢不幸的市民而設立，目的是向受助人提供適時的經濟援助，協助他們渡過難關。2011年的聖誕節，該基金幫助了一個被垃圾車奪去父親生命的家庭。

「慳家爸爸」黃順發先生是一名垃圾工人，為養妻活兒終日奔波勞碌，生活儉樸，連褲子穿破爛了都不捨得購買新的。2011年12月24日聖誕前夕，本是他的五十一歲生日，卻沒想到這天竟然成為他與家人永訣的日子——當日，他在工作時慘遭垃圾車輾斃，遺下孤苦無依的妻子和七歲稚兒，境況淒涼。

本院於翌日迅即派出社工親自家訪，並向黃妻提供多項協助，包括發放「東華三院緊急援助基金」二萬元的援助金、為她丈夫安排免費殯儀服務、提供可維持多天餐膳需要的食物援助以及其他需要的家居支援服務。

去年11月，「東華三院緊急援助基金」亦為旺角花園街火災的受災家庭伸出援手，向每位死難者的家屬發放三萬元援助金；此外，本院提供免費殯儀服務、緊急食物包及嬰兒奶粉、心理創傷輔導、家居支援及托兒等服務予有需要的家庭；由於部分傷者被送往廣華醫院接受治療，本院亦豁免所有有關的醫療及住院費用。



捐款支持「東華三院緊急援助基金」
(甘霖·援急基金)
請電：1878 333
網上捐款，請登入：www.tungwah.org.hk

物業科再奪 「港島總區最佳保安服務選舉」 十三個獎項

繼去年於「港島總區最佳保安服務選舉」取得佳績後，物業科今年再度於2010/2011年度同一選舉中獲得九個「優秀物業管理獎」，獲獎的出租物業包括世銀花苑、東銘閣、東澤臺、東慈商業中心、東耀商業大廈、東超商業中心、東華大廈、東新商業中心及東華三院黃鳳翎紀念大樓，其中個別出租物業更已連續兩年獲得該獎項。另外，本院更有四位資深保安人員同時獲頒「優秀保安員獎」，他們分別是譚潤枝先生、何遠常先生、練振來先生及溫達森先生。

警務署港島總區防止罪案辦公室每年均舉辦以上選舉，希望藉此表揚個別具備優秀保安服務水平及零罪案率的樓宇，並特別嘉許區內默默耕耘及曾協助撲滅罪行而表現傑出的保安人員。

本院物業科一向致力提供優質管理及積極培訓保安團隊，為租戶提供安全和舒適的居住或營商環境。今年的參選申請書多達二千份，物業科仍能在激烈的競爭下獲頒十三個獎項，為機構增光，實在可喜可賀。



本院物業科代表聯同其他獲獎物業的代表合照。



本院四位資深保安員練振來先生（左一）、譚潤枝先生（左二）、何遠常先生（右二）及溫達森先生（右一）獲頒「優秀保安員獎」。

80後UFO事件 精神病康復者與青年合演話劇



精神病康復者與青少年合演話劇《80後UFO事件》，希望令大眾對他們有所改觀。



有人說，精神病康復者或「八十後」青年，有如來自不明飛行物體「UFO」的外星人一樣，難以理解。為鼓勵市民進一步了解他們的內心世界，東華成立「Teen情由『戲』- 精神健康促進計劃」，邀請一群熱衷於表演藝術的青少年，伙拍區內的精神病康復者，傾力演出名為《80後UFO事件》的話劇，從而了解他們面臨的挑戰以及在面對歧視及挑戰時的反應；到底他們會逆來順受，還是在困境中發奮求存呢？

劇中的主角分別在學校、工作、家庭及社區上面對不同形式的歧視及挑戰。數十位參加者不怕困難，不畏辛勞，努力演活劇中人物，希望令大眾對精神病康復者及「八十後」青少年改觀，並一起構建更和諧及公平的社會，以及傳遞接納、平等及包容等信念。

《80後UFO事件》由本院黃竹坑服務綜合大樓「Teen情由『戲』- 精神健康促進計劃」主辦，並獲勞工及福利局贊助。話劇於12月14日假香港理工大學蔣震劇院公演，邀得著名編導阮繼志先生、藝人岑潔儀小姐及張潔蓮小姐到場分享。話劇的台前幕後成員分別有來自港島南區的中學生及於區內接受東華三院精神健康綜合社區中心的精神病康復者。他們透過戲劇分享個人對精神健康的體會，並在導師帶領下，利用工餘時間合力製作及排練話劇。



著名編導阮繼志先生（右四）、藝人岑潔儀小姐（右三）及張潔蓮小姐（右二）到場分享並與劇中演員合照。

「清新寶寶」故事劇場 建立「無煙社區」價值觀 故事繪本增進親子溝通

自2009年開始，東華三院衛生署資助，致力為本港市民提供結合醫療及輔導的綜合戒煙服務。經過兩年的臨床及輔導經驗，本院發現不少吸煙人士的家庭均有幼兒；由於顧及到二手煙對幼兒的健康及成長產生禍害，這些人士有較強的推動力前來戒煙。有見及此，東華於6月推行「清新寶寶」故事劇場，以三至五歲幼兒為對象，採用淺白及有趣的活動形式提供無煙健康教育。同時，本院編製了「清新寶寶」故事教育繪本幫助育有幼兒的吸煙人士認識二手煙對幼兒的禍害及加強親子溝通，希望加強他們的戒煙動力。

三至五歲的幼兒正處於成長的重要階段，價值觀急速形成。基於「預防勝於治療」的服務理念，本院員工親身到訪幼兒園及幼稚園，以布偶及彩色繪本，講述「清新寶寶」的故事，協助幼兒及早認識吸煙的禍害和建立「不吸煙」的良好價值觀。另外，「清新寶寶」故事教育繪本加插了煙害的實證資料和親子互動小遊戲，家長可以透過故事伴讀與孩子討論，共同思考和學習，一方面可以促進親子溝通，同時亦可建立正面的家庭關係。

現時，「清新寶寶」故事劇場已為超過二百五十人次服務。東華將率先為轄下幼兒園及幼稚園免費派發「清新寶寶」故事教育繪本，預計有二千個家庭受惠。



幼兒透過布偶及「清新寶寶」故事繪本，認識吸煙的禍害。



「清新寶寶」故事教育繪本，如欲查詢，請致電2332 8977。

東華三院戒煙綜合服務中心
查詢電話：2332 8977
附設戒煙熱線183 3183（按2）

「策劃大未來」生涯規劃活動 協助青少年建立理財觀

近年，香港的經濟經歷多次大大小小的起伏，「理財」一詞不但不陌生，更成為與生活相關的一門重要學問。教育局在2008年的新高中學制改革中，把「個人理財」列入學科單元之內；由此可見，財務管理及規劃對個人成長的重要性越來越受到重視。「青少年理財」所掌握的不單是知識，更重要的是態度！他們如能及早建立審慎的理財態度和正確的理財觀，將有助成長後培養健康的理財習慣，既能照顧自己與家人，更能實踐目標及貢獻社會。

東華三院健康理財家庭輔導中心一直致力向青少年推廣健康理財的訊息，多年來一直為全港中學、大專及大學提供理財教育服務及活動，今年度更與強制性公積金計劃管理局（積金局）合辦「策劃大未來」生涯規劃活動，為一千五百多位中四至中六年級學生提供「情境學習」理財教育活動。集結多年的服務經驗，中心相信，青少年理財教育並非單向的資訊提供，而是要讓年青人體驗理財在生活中的重要性，引發學習興趣及提升動機。因此，中心擷取青年人在畢業後投身職場後的生活經歷，透過賺取薪金、支付生活開支、撥存強積金、投資增值等情境環節，讓參加者彷彿親身經歷現實社會的種種挑戰，體驗各種人生抉擇——工作、消費、儲蓄、積金供款及退休規劃，並透過第一身的體驗及分享，配合大會的整合及解說，學習理財之道。



投入社會工作，不再拿取父母的零用錢，我們要以學歷及能力尋找工作，賺取薪金！



第一次體驗「踏出社會照顧自己」，青年人開始找到了個人的理財心得。



為了體會父母照顧家庭的重擔，參加者模仿購買食品及應付生活上的其他支出。



為退休作準備，參加者學習為自己的強積金基金作出選擇。

查詢電話：1878 333 (本院職員當樂意向閣下提供活動更詳細的資料)





全港最大型特殊馬拉松 千六名選手 齊見證傷健一家

1,686名智障人士及伴跑員無懼寒冬參與本港最具規模的特殊馬拉松，充份體現傷健共融的精神。

健全的跑手與智障人士手牽手，一起在跑道上朝着同一目標奮力向前！這一幕記憶猶新的感人場面，一年後再度在香港中文大學夏鼎基運動場的跑道上出現。

東華三院繼去年成功舉辦全港首屆特殊馬拉松長跑比賽後，今年再接再勵，於1月8日舉辦「奔向共融——香港賽馬會特殊馬拉松2012」，而且更將賽事推廣至澳門、廣東省及台灣等鄰近地區，從兩岸四地共邀得1,686名智障人士及伴跑員一同參與，人數較去屆上升達六成之多，再次創造傳奇。

本院於2010舉辦第一屆「奔向共融——全港特殊馬拉松」長跑比賽，藉此鼓勵智障人士積極參與體育運動，同時向社會帶出傷健共融的訊息。今年，本院獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，並再次得到香港中文大學及南區長跑會支持，除繼續舉辦「三公里賽」之外，更增設「五公里挑戰盃賽」，進一步挑戰智障人士的體能和意志力。一眾智障人士各自伙拍一名健全的伴跑員比賽，分別角逐「五公里挑戰盃賽」男、女子組獎項，以及「三公里賽」少年組、青年組和先進組各個獎項。

當日，本院張佐華主席聯同香港中文大學校長沈祖堯教授、SBS、香港賽馬會行政總裁應家柏太平紳士、香港賽馬會慈善事務執行總監蘇彰德先生、「星中之星——香港傑出運動員」蘇樺偉及東華三院「共融大使」王祖藍出席主禮，為一眾參賽者打氣。



成為伴跑員須知

參與特殊馬拉松的意義重大，如讀者也想於明年加入成為伴跑員，便要留意以下如何與智障人士相處的小知識：

1. 尊重——互相尊重，地位平等。
2. 愛心——熱誠、耐心及關愛，都會令智障人士更願意親近你。
3. 接納——智障人士表達感情時坦率、直接，有時會做出過份熱情或獨特行為，需伴跑員包容。
4. 讚賞——智障人士有良好表現時，口頭或適當的實物讚賞，都可提升他們的學習動機。
5. 助人自助——不必過份保護、溺愛智障人士，可鼓勵他們完成自己能應付的工作。
6. 正確指導——智障人士判斷力較弱，需要正確的指導。



「五公里挑戰盃」冠軍鄧卓文(左)與伴跑員譚浩恩攜手奔向共融，創出佳績。

伴跑員奉獻愛心和耐力

馬拉松長跑比賽對較少運動的智障人士可說是一項挑戰，因為他們多受智障和藥物影響，肌肉協調性和平衡力表現較弱。因此，為協助參賽者備戰，本院於賽前的兩個月期間，特別安排長跑教練指導智障參賽者進行熱身和基本的跑步訓練。

由於智障人士的協調性較差，教練需不時提醒他們擺手、挺腰及抬頭向前望等正確跑步姿勢。此外，智障人士與伴跑員的合作、溝通和互信亦非常重要，透過共同練跑，過往從未接觸智障人士的伴跑員亦透過伴跑與智障人士建立友誼、加深彼此了解及增加默契。

今年增設的「五公里男子組挑戰盃」由二十五歲的鄧卓文奪得，他以十九分零二秒的成績衝過終點，繼上屆勝出「三公里賽」後，再次創出佳績。卓文是東華三院徐展堂學校的舊生，現已成為香港精英運動員之一，每星期需接受五天半的長跑訓練。



一眾主禮嘉賓於大清早現身於會場，以表支持。



卓文說：「今次是第一次參加五公里賽，獲得獎項感到很開心，最希望將獎盃與教練及家人分享！」而卓文的伴跑員譚浩恩則表示，他在比賽期間主要給予對方支持與鼓勵：「尤其是跑經斜路時，我需要激勵他不要停下來，堅持跑畢全程。」

「共融大使」王祖藍為智障人士打氣，宣揚「傷健共融」精神。



香港賽馬會行政總裁應家柏太平紳士(左九)及慈善事務執行總監蘇彰德先生(右七)頒發獎盃予得獎者。