

# 馬會義工心繫社區

# 施與受 同有福



馬會義工隊成員擔任第十五屆全運會的驗票支援助理，充分發揮默契及團隊精神。（相片由受訪者提供）



Sally 曾擔任「香港賽馬會特殊馬拉松」(iRun) 伴跑員，與視障隊友完成三公里賽程。（相片由受訪者提供）

**Sally**  
香港賽馬會會員及客戶事務處分區經理 / 馬會義工隊成員

若說每個人一生都有一個轉捩點，那麼我的人生分水嶺，便是加入馬會義工隊 (CARE@hkjc)。從過去嚴肅古板、容易鑽牛角尖的我，走到現在，將近十年頭，我從義務工作得到個人成長，學會擁抱人生中的小確幸。歲月如梭，義工服務正靜悄悄滋養著我的人生下半場。

**嚴肅經理加入「氣球特攻隊」**  
我在馬會工作多年，擔任會員及客戶事務處的分區經理，工作範圍涵蓋九間場外投注處。這份工作對資訊和程序準確度要求極高，若要形容工作中的我，那就是嚴格和一絲不苟吧。

我在 2016 年開始正式參與馬會義工隊各類型的義工活動。我發現，這裡不是隨便做做「手作仔」，而是一個服務多元和架構完善的團隊，亦會為成員提供專業培訓，讓他們寓服務於學習，以專業技能回饋社會。而且，團隊成員不但十分投入，彼此亦充滿默契，大家為了同一個幫助別人的信念，互相支援，令團隊瀰漫著歡欣與團結的氛圍，我很享受成為當中的一分子。

說到我們的團隊默契，讓我想起加入「氣球特工隊」的經歷。我雖非天生巧手，但義工隊的戰友們樂於分享經驗，彼此交流心得，現在我已能扭出單車、馬匹等款式，甚至曾與五、六位戰友合力製作大型旋轉木馬作為場地佈景，完成如此具規模的作品，那份滿足感真的難以言喻。

氣球本身有著一種神奇的力量，它是跨越界限的共通語言。我們曾教導少數族裔小朋友扭氣球，起初他們因語言隔閡而較為沉默，但當氣球在手，他們立刻投入其中。那一刻，氣球就像「雙面膠」，將我與小朋友黏在一起，那些語言和文化隔閡，瞬間消失得無影無蹤。原來快樂是可以跨越界限，扭氣球活動協助這些小朋友融入社區，讓他們感受到自己並非邊緣群體，也是香港的一分子。

**伴跑員無聲送暖**  
回首多年的義旅程，最讓我刻骨銘心的，是真正見證「共融」的瞬間。我曾擔任「香港賽馬會特殊馬拉松」(iRun) 的伴跑員，當時我的拍檔家誠是一位視障人士，他個性內向，平日「惜字如金」，初接觸時我試著跟他多找話題，但總是一句起，兩句止。

但在比賽當日，我們共同完成了三公里的賽程。衝線後，我將獎牌掛在他身上，而他也反過來想幫我掛上獎牌，雖然有點困難，但他仍然堅持親手為我掛上。那刻，我們相視無語，雖然他依然沒有笑，但眼裡散發著一絲暖意。這是一種不需要言語的心靈連繫，讓我深刻體會到何謂「共融」，它不是一句口號，而是在同一個空間、做同一件事，心就在同一天空下的信念。



Sally 積極參與義工活動，早前代表馬會義工隊接受香港義工獎獎項。（相片由受訪者提供）



扭氣球打破語言和文化隔閡，讓快樂跨越界限。（相片由受訪者提供）

**放下執着 擁抱幸福**  
「笑」這個字，佔據了我加入義工隊後的許多時光。義工隊的經驗，讓我的生活接觸面「幾何級數」般擴大，學會了多角度思考。以前有同事或家人解決不了問題，我只會問「為甚麼不行？」；現在我會想「有甚麼方法可以幫到大家？」

這份同理心讓我在職場上少了繃緊，多了體諒；在家裡，丈夫都驚訝我的轉變，說我不再像以往那樣執著於瑣事，感情反而升溫了。原來，施與受同樣是福，做義工不只是送暖，自己收穫的感動與正能量其實更多。

展望未來，我還有一個大膽的目標。聽說義工隊有照顧爬蟲類動物的服務，可以幫大蟒蛇洗澡！雖然我現在還未克服恐懼，但希望在不久將來，我能鼓起勇氣報名，繼續在義工路上挑戰自我。

## 凝聚力量 匡助社群

香港賽馬會義工隊 (CARE@hkjc) 成立於 2005 年，透過一系列活動及體育相關服務，積極幫助香港不同社群，包括長者、兒童及青年、傷健人士及少數族裔。義工隊由馬會全職、兼職及退休員工組成，在 2024/25 年度，團隊成員總人數超過 2,000 人，年內累積服務時數近 25,000 小時。