

## 你的心聲



## 徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。  
投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

## 鄰居應融洽互相幫助

盧民舉

香港以前鄰居的關係比較人性化、相處融洽、互助互愛。那時，大家都知道各自姓名，見面時會互相打招呼。有的時候還會到鄰居的家中坐、聊天。有的鄰居還成為知己，互訴心事，互相開解心中的煩憂。有的家中煲了靚湯、糖水，會與鄰居分享。有的家因事孩子短暫無人看管，鄰居會伸出援手代為看管一段時間，解燃眉之急。有的家人生病，難以到街市買餸菜，鄰居代到街市購物……這些景象，動人心弦、感人肺腑。反觀現在，一道道住戶的外門關上後，屏蔽了鄰居之間的往來，恰似陌路人。

筆者所住的公共屋邨居民樓，只有對面及相鄰的幾個單位的鄰居才知道姓，從來不知全名，間中有打招呼。至於同住一層樓的鄰居，在過道或升降機碰面，絕大多數不打招呼，顯得十分落寞，令人慨嘆。

在同一層樓住多時的人，竟然不知道誰是鄰居，互相關心實在很不夠。搞好鄰居的關係，是搞好人際關係的其中一環，應落實到行動中。

筆者所住的居民樓，每個月有一天要洗水缸。那天，整幢大樓停止供水較長時間。停水前，地下大堂預先張貼停水通知。有些長者和殘疾人士很少到大堂，未能及時看到停水通知。作為鄰居，最好將停水通知告訴不良於行的居民，建議他們預先儲水，甚至代儲水。有些長者行動不便，卻無家人協助他們到醫院診病。鄰居可代他們向社福機構辦理申請派陪診員協助他們到醫院診病，解決其實際困難。

## 生活要平衡

致幸

可口可樂前總裁Bryan Dyson曾說，人生就像一個玩雜耍的人，用兩隻手將五個球拋弄在空中，務求取得平衡。這五個球包括工作、家庭、健康、朋友、靈性，朋友亦包括老師和校友。這五個球都是生活不可或缺的一部分，都要取得平衡。

生活平衡可以從個人和企業兩個層面來探討。個人方面，是指擁有健康的身體，和工作夥伴、朋友和家人維持親切和諧的關係。這不能簡單用工作時間來衡量，不同的人生階段有不同的平衡要求，例如35歲到45歲的中層管理可能是拚搏升職的階段，平衡點會較傾向工作，但總不能忽略其他，尤其是對家人的關懷及照顧。孩子很快便成長，錯失了和他們相處的時間，終生也不能彌補。

在企業層面，是指企業建立機制、採取達至員工生活平衡的措施有關的企業文化。企業能做到這些，便能達到生活平衡的成效，使員工快樂，穩定性增強，安心努力工作，從而提升競爭力。關心員工的身心健康，不單在企業順境的時候如此，在企業逆境時更要如此，因為在此時，員工的壓力更大。

近年社會重視企業責任，不少企業資助及協助員工舉辦義工服務，鼓勵員工及家人一同參與，既可服務社區，又可享受天倫之樂。

成功推行員工生活平衡的企業，都擁有較低流失率及較高的員工歸屬感。據統計，流失一個員工而要重新招聘的成本，是留住一個員工額外成本的兩倍。香港經濟已進入成熟的階段，企業通過智能化轉型，提高自動化水平，可釋放更多時間給員工，使他們身心健康，做事專注，效率亦得以提高，有助改善業績表現。

## 社區大小事

行政長官李家超於去年施政報告提出全港18區設置地區服務及關愛隊伍，而於今年4月已先後在南區和荃灣區成立關愛隊。不過原來隊伍工作非單單上門噓寒問暖，或派發物資這麼簡單，各小隊隊員和義工自起動以來馬不停蹄，積極裝備自己，包括跟消防處學習「救心」，了解如何施行心肺復甦法和使用自動心臟除顫器，冀可於緊急情況下幫助他人，拯救生命。



■關愛隊學習心肺復甦法，冀於緊急情況拯救生命。

關愛隊練「救心」  
學用電鑽裝扶手

關愛隊的任務旨在凝聚社區資源力量，加強地區網絡，其中荃灣區共有19隊關愛小隊，南區則有17小隊。南區地區服務及關愛隊伍置富小區副隊長梁皓鈞表示，區內有不少獨居長者，相關訓練正好讓隊員掌握施行心肺復甦法的正確節奏及按壓深度等，以便日後更有信心應對突發情況。

## 鴨洲邨換喉 食水送到單位

部分南區關愛隊義工則選擇跟師傅學習使用電鑽，鴨洲邨北小區義工劉燕霞表示，之前上門探訪發現，不少長者使用洗手間時曾經跌倒，故學習使用電鑽想為他們安裝家居扶手裝置；鴨洲邨邨早前進行更換食水喉工程，暫停食水供應當日，關愛隊就特意為有需要居民運送食水到單位。至於荃灣區關愛隊早前亦趁着節日，探訪區內長者和居民，了解他們的生活情況和需要，並安排攝影師免費為居民拍攝全家福，促進家庭和諧。

南區民政事務專員鄭港涌表示，關愛隊走

入居民的家中提供協助，是希望帶領居民更融入社區。荃灣民政事務專員區家盛則指，關愛隊在社區中擔當促進者角色，既可增強小區的群眾聯繫，也可促進居民與政府部門的溝通。

民政及青年事務局局長麥美娟日前表示，其餘16區的關愛隊正在甄選階段，會在第三季陸續成立，並會「成熟一區推一區」，即哪一區團體提交的服務計劃能夠通過審議，就馬上在該區成立關愛隊。



■義工齊齊學習使用電鑽。

## SEN學員海洋公園「畫出我心情」

海洋公園與香港教育大學賽馬會特教青年學苑攜手合作，為有特殊教育需要(SEN)的學員，帶來一個活力滿載和色彩繽紛的夏天。

是次活動以「畫出我心情」為題，共邀請了33位年齡3歲以上、有特殊教育需要的學員及其家人一同參與。他們一起於海濱樂園廣場的海洋公園夏水禮特色牆上，發揮獨特創意，以塗鴉藝術展現創作觸覺和活力色彩。海洋公園表示，藝術是共同語言，亦是最能表達內心感受的媒介之一，很榮幸能為這些才華橫溢的學員提供一個平台，讓他們向公眾展示無限的藝術潛能。



■SEN學員於海洋公園特色牆上塗鴉。