



# 助人自助的快樂義工

“Quem ajuda os outros, ajuda a si mesmo –  
partilha de experiências de uma voluntária feliz”

A happy volunteer who helps herself while  
helping others

余寶珠

提起義工，你想到什麼？很多人第一印象就是浪費時間，既要付出，又沒收入，只有家庭主婦，又或者學生才會選擇投入這份工作，世界上還有很多不同的選擇，好像吃喝玩樂等，何必要自找苦果？

O que acha do voluntariado? Ao falar disso, à maioria das pessoas passa uma ideia de perda de tempo, de uma tarefa não paga e que exige esforço, à qual são apenas aquelas, como donas de casa ou estudantes, que dedicam o tempo quando lhes falta algo para ocupar a vida. Com tantas actividades de diversão existentes no mundo, para quê se meter numa trabalhadeira dessas? É a ideia delas.

At the mention of voluntary service, what will you think of? For many people, the first impression is that it is a waste of time. As it involves giving without receiving, it seems that only students or people who are unoccupied such as housewives would choose to be engaged in this kind of work. With so many different choices in this world, and with such a lot of fun and enjoyment available, why choose the bitter fruits?

隨著社會的進步，義工這個名詞已越來越普及，它並不與“付出”劃上等號。相反，在義務的過程裡，義工是快樂的，我就嚐過這個甘美的果實！

從學生時代，我便投入義務工作，由帶領小學生去夏令營，探訪老人院，弱智人士工場，到內地偏遠地區探訪，接聽電話熱線，以及策劃宣傳推廣活動等。這麼多年來，不能簡單地理解成我為義工付出了多少，因為義工服務也讓我獲益良多！

À medida que a sociedade se tem desenvolvido, o termo “voluntariado” já se tornou generalizado, tendo deixado de ter o sentido de “oferecer”. Pelo contrário, na realização do trabalho voluntário, o participante é quem se sente mais feliz e alegre. Eu própria já me delicieei com o gosto doce desta fruta.

Desde os tempos de escola, que me dedico ao trabalho voluntário, que foi desde o cargo de líder de acampamento de verão para estudantes primários, visitas ao asilo de idosos e à oficina de deficientes mentais, até visitas a algumas remotas regiões da China, atendimento à Linha Aberta e planificação de campanhas de promoção. Ao longo desses anos, deixou de ser simplesmente uma questão de quanto eu contribuí para o voluntariado, mas sim o quanto me beneficieei do trabalho voluntário.

In the wake of social progress, the term “voluntary service” has become increasingly popular. It does not equate to “giving”. On the contrary, in the course of the voluntary work, the participant is happy and cheerful. I have myself enjoyed the sweet taste of the fruit!

I have been engaged in voluntary work since my school days. I began my service as a summer camp leader for primary students. I have paid visits to homes for the elderly, workshops of the mentally handicapped and also some remote regions of China. In addition to serving as a hotline operator, I have also helped planning promotion campaigns. Over all these years, it is not simply a matter of how much I have contributed, but how much I have benefited from my voluntary service!





在服務的過程中，我了解到社會的不同狀況。港澳社會還好，沒有戰爭，比起落後的地區相對也較富裕。然而，在我們周遭的人也會經歷不同程度的貧困或苦惱，每個人都會面對生活的衝擊，包括生病，失業，失戀，以至親人的離世。這些不幸未必能觸動我們的同情心，更可能會認為是他們自己過於懦弱，而無法跨越眼前的困難。然而，對當事人來說，這卻是一件大事，聆聽、陪伴與同行便是他們最大的平安，而幫助別人的我們也會因此覺得平安，這是當義工最大的安慰，也是最大的喜樂。在比較貧困的地方服務時，我注意到雖然我們可能擁有比較多的資源，可當地人民在困境中仍努

Ao longo dos anos do meu serviço, fiquei a saber de várias condições da sociedade. Comparadas com sociedades menos desenvolvidas, as de Hong Kong e de Macau são mais prósperas e sem ameaças de guerra. Contudo, em nosso redor, encontram-se várias pessoas que estão a sofrer com diferentes níveis de pobreza, das quais cada uma enfrenta misérias de vida – doenças, desemprego, perdas de amor, morte de familiares, entre outras. Tudo isto pode ser insignificante para nós e, até desprezado, com a crítica de que elas são demasiadamente cobardes e incapazes de superar esses obstáculos. No entanto, para quem se envolva nessas situações, as coisas já não são como pensamos e podem ter um peso muito maior. Para deixar essas pessoas em paz, o que podemos fazer é dar-lhes o nosso ouvido, fazer-lhes companhia e andar com elas. Isto é a maior consolação e felicidade de ser voluntário. Quando nós prestamos serviço voluntário nas zonas pobres, poderemos estar cientes de recursos relativamente abundantes em nossa posse. Porém, as pessoas dessas zonas

In the course of my service, I have learned about the various social conditions. Compared with the underdeveloped societies, Hong Kong and Macau are more affluent without the threats of war. However, in our neighbouring regions, there are people suffering from different levels of poverty, each confronted with life's challenges – probably illnesses, unemployment, failure in love, loss of loved ones, etc. Their misfortunes may seem trifling and negligible to us. We may even criticize the victims for being too cowardly and incapable of overcoming the obstacles. Nevertheless, those involved see each of these as an important matter. What gives them real peace is our willingness to listen to them, to keep them company and to walk with them. We also feel at peace ourselves. This is also the greatest consolation and joy of being a volunteer. While serving poorer areas, we may be aware of the relatively abundant resources in our possession. Yet, their invincible tenacity despite their state of destitution has



力不懈，這教曉我們不應放棄的處世態度，要尊重大自然，和大自然共處，要珍惜與家人朋友的時光，以及反思古人的“日出而作，日入而息”的生活態度。的確，過度消費會使我們忘了，回歸自然才是人類社會永續的生存之道！

其次，面對不同的對象，溝通的方法也有差異。開始服務前，機構大多會先培訓義工：好像對小朋友和老人家要有耐性和愛心、對病者和失意者要有同理心之餘，又不可損及他們的自尊心。當然，有些技巧是需要多作練習的。同時，這些技巧也能應用在自己的家庭、工作和生活，減少衝突之餘，也可以讓我們學會情緒管理；而協助機

desventuradas, com a sua determinação invencível para combater a miséria, ensinam-nos a conservar a nossa atitude perseverante em relação à vida, respeitar e coexistir com a Natureza e dedicar mais tempo à família e amigos. Tal como um dito chinês diz: “Trabalhar ao nascer do sol e descansar ao pôr do sol”. É verdade que o excesso de consumo nos fez esquecer que voltar à Natureza é que é o caminho certo para a eternidade da existência do ser humano.

Além disso, a forma de comunicação varia conforme as características das pessoas contactadas. Antes de estar em serviço, temos sempre aulas de formação de voluntários, proporcionado pelas organizações, em que se ensina que: as crianças e idosos têm de ser servidos com paciência; para doentes frustrados, precisamos de criar empatia e não lhes magoar a auto-estima. Obviamente, essas técnicas só podem ser adquiridas, quando frequentemente praticadas e, num dado momento, aplicadas à nossa vida familiar e profissional, de modo a reduzir conflitos e a desenvolver a capacidade de gestão emocional. Ajudando organizações na formação de voluntários e na

taught us to be perseverant in our attitude toward life. We have also learned to respect and co-exist with Nature and to treasure the time we spend with our family and friends. As the ancient saying goes, “We start work at sunrise and turn in at sunset”. It is true that over-consumption has made us forget that to return to Nature is the only key to the eternal existence of human society!

In addition, the means of communication varies according to the people targeted. Prior to our service, there are usually volunteer training courses provided by the organizations: children and the senior citizens are to be served with patience; for the sick and frustrated, we need to be sympathetic without hurting their self-respect. Of course, there are skills that need to be acquired through frequent practice. In due course, these skills can be applied to our own family life and daily routines, reducing conflicts and enhancing our ability of emotional management. Through helping with the training and promotion work of the



構訓練義工，以及擔任一些活動宣傳推廣等工作，更有助自己的職業生涯，訓練領導才能、甚至鍛煉了口才；再者，參與義務工作，能認識來自不同背景的朋友，擴大自己的生活圈子，開拓視野，加強人際關係。這些珍貴的禮物，又豈能簡單的從課堂獲得的呢？

我並不富有，也沒甚麼過人之處，只是一位普通的上班族。踏上義務工作之路，我看似是助人及施與者，卻感恩成為快樂及有福的受與者。義工豐富了我的生命，願您和我一起“贈人玫瑰，手留馨香”！

promoção do voluntariado, podemos também obter habilidades de comunicação e liderança, que são benéficas para o progresso da nossa carreira. É de acrescentar que mediante a participação no trabalho voluntário, podemos conhecer pessoas de diferentes origens sociais, ampliando a nossa rede social, alargando o nosso horizonte e melhorando as relações interpessoais. Como é que poderíamos obter um precioso presente só através de umas simples aulas?

Não sou rica nem sequer estou em posse de uma capacidade superior à de outros. Não passo de uma funcionária de escritório complementemente banal. Tendo assumido o trabalho voluntário, que parece por fora um trabalho de ajudar e oferecer, estou muito grata por poder receber essa felicidade e bênção que o trabalho voluntário dá. É o voluntariado que me enriquece a vida. Gostava que você se pudesse associar ao voluntariado, porque “um pouco de perfume sempre fica nas mãos de quem oferece flores”!

voluntary organizations, we also acquire leadership and communication skills, which are beneficial to our own career development. Furthermore, through participating in voluntary work, we can make friends with people of different social backgrounds, thus widening our social circle, broadening our horizons and enhancing our interpersonal relationships. How can these precious gifts be obtainable from simple classroom teachings?

I am not rich; nor am I in possession of superior capabilities. I am merely an ordinary office worker. But having taken on voluntary work, which seems to involve helping and giving, I am grateful to be a happy and well blessed receiver. Voluntary work has enriched my life. May you and I work jointly to “offer others roses and enjoy the fragrance still lingering in our hands”!