



讓世界更美

第五及第六屆香港傑出義工獎故事集

讓世界更美

第五及第六屆香港傑出義工獎故事集



01

序

李澤培 SBS, OBE 太平紳士



02

前言

沈之弘醫生



03

獻辭

梁唐青儀女士

胡定旭 GBS 太平紳士

葉錫安 CBE 太平紳士



06

第五屆香港傑出義工獎得獎者

個人 / 義工團隊

山度士先生

伍妙敏女士

李昇敏先生

李琬微醫生

周佩波先生

溫思聰先生

麥漢華先生

葉湛溪先生

蕭凱恩女士

蘇淑真女士

佛教黃允畝中學 Vnet 義工服務隊

香港警察義工服務隊

企業獎

恒基兆業地產集團（物業管理部）

第六屆香港傑出義工獎得獎者

個人 / 義工團隊

林家揚博士
周嘉歡醫生
陳玲珊女士
黃顯舜律師
葉文輝先生
楊秉基先生
北河同行
「生命熱線」義工
香港創域會有限公司
鄰舍 59 隊
凝動香港體育基金
瑪嘉烈醫院「藝術在醫院」義工隊

企業獎

中華電力有限公司
信和集團
渣打銀行（香港）有限公司

34



義務工作發展局簡介

68



香港傑出義工獎簡介

69



鳴謝

72



捐助表格

75



序



義務工作發展局主席
李澤培 SBS, OBE 太平紳士

儘管義工對社會的貢獻未有科學化的衡量，義務工作的成效已普遍得到顯彰。本局於 2005 年首次舉辦「香港傑出義工獎」，除嘉許傑出義工的貢獻和成就，更提升大眾對義務工作的認同，肯定義務工作的價值，促進優質行義服務。

「香港傑出義工獎」屬全港性的選拔，得獎者來自不同階層及背景，但均致力服務社會，幫助別人。本局過往曾出版《15 個快樂人的故事》及《幸福的創造》，分享第一至第四屆得獎義工的助人故事。今年特匯集第五、第六屆得獎義工、義工團隊和企業，把他們的行義心得結集成本書，更配以短片活靈活現地和讀者分享他們的行事和心路歷程。

義工默默無私奉獻，是凝聚社會力量及改善市民生活質素的重要元素。在此，我謹向各位只求付出，不怕艱辛，不問回報的義工致以深深的敬意。願行義種子在更多市民心中萌芽；人人做義工，共建更快樂、美好的明天！

前言



香港傑出義工獎籌委會主席
沈之弘醫生

義工默默地付出個人的時間、心思和才能，向有需要的人伸出援手，對社會的問題作出積極回應，使到人與人的關係變得更融和團結，社會變得溫暖和凝聚。義工的事跡未必是驚天動地的創舉，但每一位傑出義工所抱負的信念、堅持，發揮的愛心和正能量都值得我們欣賞和細味。

《讓世界更美》的出版，是第五和第六屆「香港傑出義工獎」獲獎的義工、義工團隊及推動義務工作企業的真實寫照。除文字之外，各得獎者故事更透過視像方式讓大家深切感受他們行義的動力、熱誠和投入，以及豐盛精彩的人生！

傑出義工之中，既有專業人士、也有家庭主婦、退休長者、青少年，甚至殘障人士、長期病患者、媒體從業員、演藝工作者和紀律人員，從事義務工作各具特色，涵盡福利服務、文化藝術、康樂體育、教育工作、醫療衛生等範疇；足跡遍及香港、內地及海外。他們以熱切真誠的心服務人群，體現人性的光輝，是社會的典範，令人稱頌。願他們無私奉獻的故事，能打動讀者的心靈，啟發更多市民參與義工行列！

獻辭



「香港傑出義工獎」榮譽贊助人
梁唐青儀女士

義務工作發展局於二零零五年設立「香港傑出義工獎」，以表揚義工、義工團隊及企業在義務工作上的卓越貢獻。

獲獎義工憑着一顆真摯熱誠的心致力行善，向有需要的人伸出援手，以生命影響生命，充分彰顯香港人同舟共濟、守望相助的美德，堪稱社會典範。

《讓世界更美》順利出版，可喜可賀。期望書中義工助人為樂的感人故事，能感染更多人加入義工行列，攜手建設更和諧共融的社會。

獻辭



第五屆香港傑出義工獎評審委員會主席
胡定旭 GBS 太平紳士

我很高興擔任第五屆「香港傑出義工獎」評審委員會主席，有機會與入圍的義工、義工團隊和企業見面交流，並選出行義助人的楷模，彰顯義務工作的精神及向義工無私付出表達敬意。

義務工作發展局匯集第五及第六屆得獎義工、義工團隊及企業的助人故事，出版《讓世界更美》，分享義工真摯感人的事跡，讓您感受義務工作的偉大情操。我希望您能在書中得到啟發，將感動轉化為行動，為社會注入關愛、溫暖的力量。

獻辭



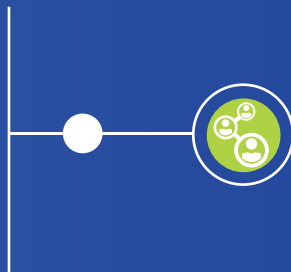
香港賽馬會主席暨
第六屆香港傑出義工獎評審委員會主席
葉錫安博士 CBE 太平紳士

義務工作發展在香港取得豐碩成果，全賴背後一群義工的支持，貢獻個人的時間及專長，回饋社會，因此，香港賽馬會對義務工作發展局的服務，深表認同；其中為鼓勵市民將愛與關懷轉化為行動的「香港傑出義工獎」，正好表揚不問回報的熱心人士及團體，意義重大。

這本故事集記載了義工獎得主無私奉獻的故事，值得各位細味，希望能夠在社區播下關懷互愛的種子。馬會期望繼續與每一位義工同步同進，共同建設更美好香港。



第五屆
香港傑出義工獎
得獎者



不計回報
盡力做到最好



山度士

退役香港職業足球員，現任香港車路士足球學校技術總監。經常與不同團體合作，為老幼舉辦免費慈善足球課程。

「山 Sir，我們來鬥一場吧！」

「呵呵，準備接招！」

球場上一片歡笑聲。

人稱山 Sir 的山度士，自小與足球結下不解之緣，綠茵球場上盡是他的足跡。

役內獲獎無數，憑藉出色的球技，山 Sir 更兩奪香港足球先生的稱號，成為叱吒球壇的一代球星。自己已圓夢，有感每個孩子也應擁有夢想。「香港很多低收入家庭的小孩未必有機會上足球學校，激發潛能，我便努力為他們提供免費培訓。」相信，未來香港球壇優秀的新血陸續湧現。

山 Sir 也希望藉足球帶給受眾愛與歡樂。每個星期五，一班長者會齊集九龍灣公園足球場，跟隨他學踢足球。「看着他們從自怨自艾，慨嘆自己一無是處，到現在因足球而變得自信和快樂，真的很高興。」永不停步地將歡樂帶進社區是山 Sir 現在最懇切的夢想。

足球成就了他，亦因他而成就了無數人。

[觀看影片 >](#)

A woman with dark hair, wearing a red and black polo shirt, is sitting on a grassy field. She is looking slightly to the right with a gentle smile. The background shows a red running track and a green tarp. The text is overlaid on the left side of the image.

不以服務時間作衡量
全心全意服務他人

Maggie Ng

伍妙敏

腎衰竭康復者，多年來善用公司資源及個人網絡為多間非牟利慈善團體提供公關及傳媒專業服務。

「腎衰竭沒法根治，患者一生也需洗血，除非有人願意捐腎……」

「我會把腎給姐姐！」

這句包含無私愛意的承諾，改變了伍妙敏的一生。

雙十年華本是青春少女的花期，最燦爛的人生階段。可惜當時的伍妙敏卻確診末期腎衰竭。生命垂危之際，幸獲妹妹捐腎，從鬼門關前逃脫，卻遠離了夢想。

「幸運是我仍有機會向前跑。儘管起步較慢，卻深信總能從後趕上。」

夢想成為記者的她，手術後雖如願當上新聞記者，但同時卻遭遇另一難關。奔跑穿梭於採訪現場總伴隨傷口撕裂的刺痛，腹部往往牽扯神經線而劇痛。痛楚令伍妙敏不得不放棄一直以來的理想，轉投社福機構工作。這正好讓她遇上義務工作。

身為過來人，伍妙敏深明病患的痛苦。「他們的生活遠與正常人不同，醫院是最常待的地方。總是早上見醫生，下午在洗血的苦痛中掙扎。」在黑暗中，她幸得妹妹捐腎，因此她積極策劃義工活動，傳揚器官捐贈的訊息，為港人破迷開悟，望能令更多病患者受惠。

她相信行義是隻溫暖的手，把別人安慰。

「有人能在痛苦的過程中作伴同行，已可撫平病患的不安。」

[觀看影片 >](#)

無悔今生

龍
寨
城



李昇敏

人稱敏叔，自 2000 年長駐寨城公園，表演撕紙藝術送贈遊人，同時擔任義務導賞員，結合傳統民間手藝及寨城歷史作出演繹，讓中外人士對中國藝術文化有更深層的認識。

「義務工作者，就是一口不起眼的螺絲釘，人人皆可做到。」

敏叔的一字一句擲地有聲，道出真理。

一對手，一張紙，左撕一角，右撕一角，不消半分鐘便能撕出一張張讓人歎為觀止的作品。人生最失意之時，撕紙賦予的意志讓李昇敏重新站穩腳步。

當初，他在寨城公園散步，看著園裡的對聯牌匾，忽發奇想，便隨即拿起紙張練習。自此，他與他的作品被人賞識，深受中外遊客青睞。李昇敏視撕紙為分享喜悅的一種方法。曾經有對新人在公園拍攝婚紗照，他見狀上前即席撕出一幅「雙囍」贈予他們。「幾年後，他們帶着孩子來探望我，這是最精彩的『後遺症』。」

肩負傳承中華文化的使命，李昇敏毫不吝惜傳揚撕紙手藝，經常為不同機構擔任義務導師。「若自私而拒絕傳授，那麼這門藝術很快便會消失，只要有人想學，我便會教。」

他，是平凡的本土藝術家；無私的義務工作者。

[觀看影片 >](#)



付出
且感染身邊人一同付出

李琬微醫生

眼科醫生，現為再生會副會長，香港光明行動及亮睛行動的執行委員。曾遠赴內地 136 個農村，為村民義診及作手術示範。

「由我開始，至我的學生，學生的學生，將關愛精神一直延續下去。」 李琬微說着摟過學生的肩，然後與之相視而笑。

中學時期，李琬微已積極參與義工服務。多次到醫院探訪，她驚覺當疾病來襲，原來病人是如此無助，他們的身心均需要關懷及支援。仍是小妮子的她暗下決心，只要成為醫生，更要以自己的專業知識，義務幫助有需要的人。

內地農村的醫療體系發展落後，手術水平仍有待改進。2004 年，李琬微毅然跟隨一眾眼科醫生走進山區，為村民義診外，更教導當地醫生手術技巧，令更多人能擺脫黑暗，重見光明。

「海南島義診期間，有位婆婆接受白內障手術後抓住我的手，不停感謝我們讓她有機會可再次見到老伴及孫兒的樣貌，當下真的感動莫名。」其後，李琬微得知此場手術是由她的學生執刀，感動比自己直接助人更深。

「技術可傳授，關愛精神可傳揚。」她希望能藉自己的行動，在身邊的人心中植下小小的種子，從此學生們便心懷關顧，為病人做得更多。

[觀看影片 >](#)

義工改變我生命



周佩波

從內地移居香港，自小於破碎家庭成長，終能克服惡劣環境，投入義務工作，更常帶同女兒參與義工服務，推廣親子義工活動。

「參與義工活動時，別人的一聲感謝，讓我真切感覺自己活着。」

周佩波憶起當年往事時一臉感概。

十二歲前，他是奔走於田園間的窮鄉小子，四處逃離同輩的欺凌。來港之後，他是被大陸口音拖垮的新移民，經常閃避同學的搭話。無盡噩夢一直纏繞着周佩波的人生，將他打入自卑的困局，甚至曾逼他想走上絕路。

直至中學時參與了義工活動，初嘗助人為樂的滋味，周佩波才找到生存意義。「即使世界並不只需要你，但做義工的滿足感令我有堅持下去的動力。」透過與人接觸，從中得到認同和鼓勵，他的人生變得不一樣。

義工重塑自我價值，也讓他覓得人生的另一半。「我與太太相遇於一場義工活動上。孩子自小便已跟隨我們參與義務工作，因為他們有股魅力，一股讓受助者和自身快樂的魅力。」他以身教，向小孩子灌輸「生活就是關愛精神」的概念。

那些年走過的傷痛，只能從他話語中偶爾拖着微微鄉音中輕察，已為人父的他終獲得成功，引領家人走向行義人生。

[觀看影片 >](#)

喚醒快樂力量

愛心魔法



溫思聰

2009年與友成立香港愛心魔法團，把熱愛的魔術結合於義工服務之中，培育青少年成為關愛大使，傳揚愛心魔法。

「魔術，可以帶給別人歡樂外，又可拉近彼此的距離。」

這是溫思聰眼中魔法蘊含的魔力。

一句咒語，「媽哩媽哩空」，神奇之處並不是魔術本身，而是背後所發放的能量。

本業為會計師的溫思聰，以往不分晝夜，埋首工作堆中。「有一晚，我突然感到透不過氣，胸口像被甚麼東西壓著似的，我倒臥在床上，感覺死神就在身邊徘徊。」奇蹟甦醒後，他驚覺自己似乎有使命尚未達成。「對於生活疲於奔命的香港人，很多時候都忘了要給自己 and 身邊的人多點愛心和關懷，甚至忘記了快樂的感覺。」

這促使他成立香港愛心魔法團，將興趣融合義務工作，在社區散播正能量。

大概3年前，溫思聰遇見徒弟 Derek。該是愛心魔法的強大威力，令 Derek 蛻變成另一個人。「他的人生觀變得積極，甚至比我更投入義務工作，更因而獲得香港傑出少年的獎項，這是我人生中最大的得著。」現時，兩師徒經常合作，到處傳揚愛心魔法。

他相信終有一天，每個人都能成為一位真正的魔術師，施展開心魔法。

[觀看影片 >](#)



尊重生命 助人活出意義

18

麥漢華

克服身體殘障，將歧視轉化為動力，關顧無依長者及病友，陪他們走完人生最後一程。

「以一顆樂意的心、一雙願意聆聽的耳朵，尊重孤苦無依人士的生命。」

麥漢華用愛與關懷，服務臨終的無依者。

人生在世短短數十載，死亡必定來臨，無人倖免。

看淡生死的麥漢華，人生路並不平坦。身體殘障令他自小飽受歧視目光和言語譏笑。他反以此為動力，更堅定成為義工的決心，鼓勵傷健人士加入義工行列，一做便四十多年。

身為獨居長者，麥漢華深明孤獨無依的無助與憂慮。故此，他早年加入「寧安服務計劃」，為同路人提供臨終關顧服務。「我們臨在與同行，舒緩老人和病友對死亡的恐懼，讓他們離世時擁有尊嚴。」

他致力奔走各處，為病友解決心中憾事，使他們得以在愛中離開世界。

他相信，明白心願從所願，愛在生命未了時。

[觀看影片 >](#)

A man with glasses and a blue and black jacket is standing in the center of the frame, using two walking sticks. He is wearing a name tag on his jacket. The background shows a crowded outdoor event at night, with many people sitting at tables and standing around. The ground is covered with green artificial turf. The overall scene is brightly lit by artificial lights.

堅持向命運說不

葉湛溪

自幼患上小兒麻痺症致下肢癱瘓，努力克服肢體缺陷，積極參與義務工作。

「作為一名殘疾人士，希望激勵同路的兄弟姐妹，發掘自己的生存價值。」

葉湛溪冀助同路人走出黑暗漩渦。

獅子山下的香港精神，同舟共濟，守望相助，充分從葉湛溪身上體現。

葉湛溪不足一歲時被確診小兒麻痺症，下半身癱瘓，自此與拐杖為伴。由於身體殘障，半生歷盡人情冷暖，但他仍對生命一切滿懷熱誠。他本着助人自助的理念創業，並堅持聘用傷殘人士工作，給予他們就業和自食其力的機會。他深信，「我可以做到的，大家都可以做到。」

現時，仍有人對傷殘人士存有誤解，致令大部分都未能公開就業。因此，葉湛溪致力推動殘疾人士的職業培訓，助他們自力更生。「殘疾人士只是需要一個工作機會去證明自己。」創建一個傷健共融和平等的社會，是他最大的心願。

他自強不息，不斷鼓勵和協助其他傷健人士，融入社群，是獅子山下兒女的模範。

[觀看影片 >](#)

how



天生我才
必有用

KORG

蕭凱恩

幼時患眼癌失明，未有怨天尤人，反而積極參與義務工作，運用天賦才華，以歌聲和琴韻為不同慈善機構表演籌款。

「作為一位視障人士，我也有能力透過自己的生命去影響生命，燃亮別人。」

蕭凱恩的歌聲總透着樂觀與朝氣。

每個人與生俱來都有一雙眼睛，卻並非每個人都有機會看見色彩。拚命張開眼睛，等待他們的卻是一片漆黑或是失焦的世界。

蕭凱恩自出生便被確診眼癌，需要切除眼球以保存生命，從此注定永遠失去視力。「直至長大才發現，原來我與其他小朋友不一樣。」天生的缺陷並沒有令她向現實低頭，在跨越無數的挫折過程中，蕭凱恩積極發展自己的音樂才能，甚至考獲英國皇家音樂學院鋼琴演奏級。而她天籟般的歌聲，更是讓聽者為之動容。

音樂是蕭凱恩生命不可少的部分，既是情緒的出口，亦是快樂的泉源。自中學開始，她便經常參與義演，藉歌聲發放正能量，幫助弱勢社群。「每一次演出我都會用心唱歌，把我的快樂分享予其他人。」

她雖然活在漆黑裏，但自身的存在卻成了黑暗中的一點亮光。

[觀看影片 >](#)

活到老 學到老



蘇淑真

以八十多歲的高齡，憑努力，由過往目不識丁，到成為「資訊科技大使」，開班教授長者電腦知識。

「學習不分年齡，勇於踏出第一步。」

蘇淑真認為用電腦一點也不難。

在一般人的觀念，網絡是年輕人的世界。但年逾八旬的蘇淑真身體力行，衝破年齡枷鎖，力證科技無限耆。

2007年，蘇淑真在長者社區中心初學電腦，怎料一學就着迷，開啟了科技新世界，很快便上手，自由擺弄各項電腦程式功能。未幾，更以「福婆婆」之名，設立個人網誌，與網友分享健康資訊及記錄生活軼事，高峰期瀏覽人次竟達十八萬。

成為「IT專家」的蘇淑真更在社區中心開班授徒，讓其他長者也可以享受使用電腦的樂趣。「別人稱呼我為蘇老師，我真的很開心。」義務教學與興趣融為一體，她從中得到無限滿足感。「以前別人常說長者無用。我敢說，長者都很有用！」

夕陽無限好，高齡長者的生活可同樣精彩！

[觀看影片 >](#)



佛教黃允畋中學 Vnet 義工服務隊

吸納欠缺自信、目標及成就感的學生，透過義工服務，幫助他們啟發潛能。

「看見年青人，透過義工服務，找到自己的亮光點，正是 Vnet 的意義。」

香港青年協會駐校社工石伙蓮見證學生們的成長。

在堂上喧嘩吵鬧，作弄同學，辯駁老師，是青春期少男女普遍的命題。骨子裡，他們卻有顆純真的心。

佛教黃允畋中學 Vnet 義工服務隊集結了這班欠缺自信，目標和成就感的學生，讓他們一步步自行構思，策劃義工服務，從體驗中發掘個人的可塑性，展現正面成長的無限可能。2005 年至今三萬多小時的義工時數，每分每秒都可以證明，學生們用心服務社區，決心強化自己。

「Vnet 使我們相信自己可以改變，亦有能力進步，成就更美好的自我。」歷經種種，隊員蔡梓恒由當初班上的滋事份子蛻變成真誠可靠的學長。即使道別校園，仍不時回校，帶領學弟學妹邁向前路。

Vnet 是盞明燈，讓孩子們不再在黑暗中迷失。

[觀看影片 >](#)

互動關懷 警民一家



香港警察義工服務隊

2004 年成立，致力推動警務人員在工餘時間參與義務工作，內部不同單位及警區先後成立 41 支義工隊伍。

「作為紀律部隊，我們也有社會責任，服務社會和弱勢社群。」

香港警察義工服務隊召集人陳俊燊如此闡述。

警察維護法紀，面對不法之徒，依法辦事絕不姑息。法理之外，他們亦有人性一面。

香港警察義工服務隊涉獵的範圍廣泛。每一支義工隊，可自行選擇服務對象，由繩網訓練以至關懷社區的探訪活動，均有參與。警察繩網會執委馮漢榮熱衷其中，「警察與市民一樣，我們堅守職責外，也希望善用工餘時間服務社會。」

近年，警隊在港人心中形象受損。撇除個別事件，其實熱心的警察義工早已深入社區，身體力行，服務社群。警察繩網會經常提供免費的繩網訓練予各區青少年學生，協助他們建立自信，發展潛能。「在過程中，人與人之間互動增加，市民便會理解警隊關懷社會的熱誠。」另一執委李民輝期望市民大眾早日回復對警隊的信心。

警察服務市民是必盡的責任，義務工作則是另一方式幫助市民。始終，警民乃是一家。

[觀看影片 >](#)



恒基兆業地產集團（物業管理部）

按社會所需訂主題年，籌辦相關活動貢獻社會。2001 年成立恒愛義工隊，將義工精神傳至業戶，帶入社區。

「一個良心企業會對社會善盡企業責任。」

恒基兆業地產集團執行董事孫國林以此為傲。

每間企業都有一張宏大的永續經營地圖。而恒基的地圖中「義務工作」所佔的地域甚大。

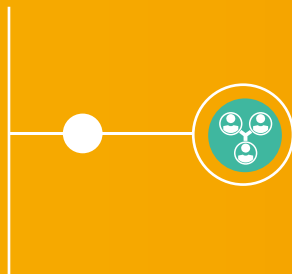
恒基兆業地產集團（物業管理部）秉持以人為本的信念，上至董事，下至前線員工，均身體力行，服務弱勢群體。「恒愛義工隊」於 2001 年創立，提供平台讓同事及其家屬積極參與義務工作，更藉物業管理的優勢將義工精神深入推廣至屋苑業戶、合作伙伴以至社會大眾，以愛傳愛，遍佈香港。

為配合 2016 年「菁英年」，義工隊與社福機構合作，安排專業義工，把家居維修技巧及家居裝置技術傳授予居於深水埗及觀塘區公屋的 14 至 24 歲青少年，同時協助改善低收入家庭家居環境。「我們的同事十分踴躍參與，消息一在內聯網發佈，不消二十分鐘便爆滿了。」恒益義工委員會主席陳仲文深切感謝同事們熱心參與公益。

恒基饑渴同心，回饋社會。

[觀看影片 >](#)

第六屆
香港傑出義工獎
得獎者



仁心

林秉揚
自是存

仁術仁心
雪中送炭



林家揚博士

註冊中醫師，運用其專業知識，自 2010 年起定期到坪洲服務獨居長者，為他們按摩、推拿減輕身體痛楚。亦組織醫師到內地山區義診。

「一直以來雪中送炭是我行善背後堅持的理念。」

林家揚以醫術暖化受助者的心。

星期天，是林家揚的「特別診症日」。

自多年前參與義工活動，發覺島上長者缺乏醫療援助後，林家揚每月便預留一個周日，風雨不改，遠赴離島坪洲，親身為他們提供中醫義診，以拔罐、艾灸等療法協助舒緩長者身體痛症。坪洲長者的子女在市區生活，大多生活孤苦無依。「簡單的關心和按摩已可溫暖老人家的心，讓他們感覺受重視。」他醫病，更醫心。

愈是參與義務工作，愈讓林家揚體會偏遠地區人士的醫療需要。他曾在內地西安的山區探訪一名下肢無法活動的長者。右手跌斷至扭曲變形卻未得到治療。飽盡痛症折磨的她絕望地問：「我到底甚麼時候才能死？」林家揚更感生命渺少，矢志不遺餘力，幫助有需要的人。

醫者仁心，這條義診之路，他會一直走下去。

[觀看影片 >](#)

服務無分大小
只求幫助更多人



周嘉歡醫生

任職腎科醫生逾 30 年，親睹病人飽受疾病折磨，有感宣揚器官捐贈的重要性。2008 年創立香港移植運動協會，先後 7 次帶隊參加世界移植運動會。

「我的心願是終有一天，香港能主辦世界移植運動會！」

周嘉歡說時，眼裏充滿信心和希望。

周嘉歡，腎科醫生，30 年來親睹病人飽受等待器官移植的折磨。「作為一名醫生，卻束手無策，真的很痛苦，很無奈。」故此，她在香港大力推動器官捐贈，宣揚捐助的重要性及緊急性。「只要有人願意捐出一個器官，便可令一位病患者早獲新生。」

傳統中國人認為重病需臥床靜養。周嘉歡卻不以為然，相反她認為運動是復康的關鍵。透過運動，病患者可調整身心的狀態，才能達到全面的復康。率隊參加世界移植運動會及在港舉辦同類運動會的想法便油然而生。2007 年，她開始帶隊出國參與世界移植運動會。其後更親力親為，於 2012 年在香港成功舉辦第一屆器官移植及透析人士運動會。

「很多小童認為自己身上的疤痕很醜。但當你發現參加運動會的所有人身上均有疤痕，甚至更醜時，便會發現其實根本算不上什麼。」移植運動會是一個讓康復者正視自身病痛的機會，更是一種學習接受的過程。

看着一眾曾進行器官移植的康復者如今能在運動場上奔跑，能在泳池裏暢泳，周嘉歡面露安慰的笑容，「一般人做到的事，他們也能做到。」

[觀看影片 >](#)

A photograph of a man and a woman outdoors. The man is seated in a black motorized wheelchair, wearing a white dress shirt, a red patterned tie, a dark vest, and glasses. He is smiling. The woman stands to his right, wearing a red vest over a dark denim shirt, dark pants, and glasses. She has short, curly dark hair. They are in a courtyard area with a colorful mural on the wall behind them and white plastic chairs to the left. The ground is green and wet.

行義不倦 無私付出

陳玲珊(右)

陳玲珊

風雨不改，每天到弱能學校協助照顧身體不便及學習有困難的學生上課。持續不斷逾 30 年。

「他們總是會先遞茶點給我，然後才遞給老師……」

學童窩心的舉動，足證陳玲珊的付出都是值得。

四十多年前，陳玲珊的兒子出生，本是幸福樂事。但小小人兒卻不幸確診大腦痙攣，導致部分腦細胞死亡，影響身體機能及活動能力。這不可改變的事實，卻使她踏上行義之路。

當兒子到了入學年齡，陳玲珊為他報讀弱能學校。因學位有限，為了提高錄取機會，她主動向校方申請擔任家長義工。「細想，當時的動機似乎有點自私。」她自嘲道。

如今，孩子畢業離校，陳玲珊仍堅持留下來擔任助教，在學生們耳邊重述老師教授的內容，牽著他們的手，帶他們寫字和認字。「與學生產生感情了，就自然更不捨得離開。我會一直盡力幫忙，直至學校不再需要我。」

陳玲珊全心投入義工生活，忘我的態度也曾惹來家人微言，但她只視之為信念有別。「他們會覺得沒有利益的事，為什麼要去做呢？但我會認為，這個世界根本不需那麼多計算。」

助人源自內心，從來毋需精確計算。

[觀看影片 >](#)

法治心靈



黃顯舜律師

以專業知識為多個社福機構、學校和公屋居民提供義務法律服務。

「希望用法律醫治心靈，讓大眾知道法律是生活的必需品，每件事都有解決方法。」

這是黃顯舜的使命。

律師論時間收費，每分每秒都顯得格外珍貴。黃顯舜卻從不以為然，相反更願意貢獻自己的時間服務社區。

「我覺得作為一名香港人，要付出一分力，幫助有需要人士。」拋開複雜繁瑣的工作，黃顯舜每星期都會走訪不同屋邨和社福機構，為基層市民提供免費的法律諮詢。

有關少數族裔人士的負面新聞不斷，使港人對他／她們心存偏見，難以融入社會。黃顯舜曾擔任某中學陸運會嘉賓，眼見少數族裔學生透過半鹹淡的語言去展示團結，令其深受感動。「在香港，他們未必得到港人的認同及尊重，但他們的努力和團結，很值得我們學習，」此後的暑假，黃顯舜邀請少數族裔學生到其律師行擔任實習生，讓他們有機會投身專業界別，提高社會地位。

法治心靈，以法律撫慰基層市民因不公而受傷的心；以法律重拾少數族裔學生因歧視而欠缺的自信心。

[觀看影片 >](#)

以生命影響生命



葉文輝

身兼電台主持、歌手及藝人三職。自資創立「啤梨義工團」，以義工服務取代歌迷聚會，以身作則帶動歌迷加入義工行列，共同到社區進行活動。

「不管是藝人或是粉絲，我們所做的都是為這個城市出一份力。」

啤梨與歌迷同心協力，幫助有需要人士。

藝人行義，與一般人相比，總有不一樣的影響力。

葉文輝（啤梨）自小經常參與童軍慈善活動，深深體會助人之樂。成為藝人後，他發現此工作所賜予的號召力和影響力遠比想像中強大。「每個人都有各自的專長，我在自己所屬的領域內盡己所能，也能为社會帶來正面的影響。」從此，他經常零酬勞為不同慈善團體擔任活動大使和司儀，令更多市民關注社會上有需要人士。

啤梨熱衷行義，更身體力行，曾為獨居老人送暖織頸巾，但過程中自覺效率慢且成效低。「我發覺藝人身份最大的效益是招募義工，呼籲市民為社會貢獻。」2006年，他毅然成立啤梨義工團，改變歌迷聚會的既定模式，鼓勵歌迷一同參與義務工作。「希望未來啤梨義工團，可以繼續用我們的雙手及雙腳去幫助社會。」

藝人和義工身份之別在於：藝人獲得的只是剎那掌聲，但義工卻能為他人生命添上希望。

[觀看影片 >](#)

義工力量 震撼你我他

westKowloon
西九文化區



楊秉基

劇場工作者，經常與不同的社福機構、地區組織和學校合作，創辦展望劇場及工作坊，務求啟發參與者共建更理想的社區。

「**義工、事業，雙線並行。**」

楊秉基正以兩者獲得社會認同。

戲如人生，楊秉基以戲劇讓人面對自己，正視人生。

「劇場是個發夢的平台，把夢想實現。而且與人息息相關，提醒我各人的故事，影響着不同的人。」楊秉基遂推行「展望劇場」，把經驗帶至生活不同角落，走進社區，聽他人的故事，甚至讓參加者成為演員，參與其中，引領他／她們尋找自身可能的出路。

香港社會金錢主導，人們常以工作忙碌為理由，不願意花一點點時間關心社會。楊秉基嗤之以鼻，「為自己的事業打拼雖然已很累，但參與義務工作的過程中，眼見別人因而獲得力量，感受的又豈是金錢所能賺取！」

舞台上，他是優秀的劇作家。舞台下，他是傑出的義工。

[觀看影片 >](#)



北河同行

由陳灼明（明哥）帶領下的義工團隊，派飯行義，關注弱勢社群及少數族裔所需。

「號召同路人，為人類建樂園，共同努力，丹心一片，令乾坤看盡笑臉。」

《包青天》的歌詞，寫的正是北河同行的故事。

一盒暖飯、一個蘋果、簡單的一頓飯，卻窩心至極。

位於深水埗的北河同行茶餐廳每天一到下午五點，店內即變得熱鬧。十多位義工流水式盛飯、放上家常菜餚，準備飯盒。未幾，陳灼明（明哥）與義工一起推着堆滿飯盒的手推車，穿過大街小巷，到通州街天橋底，派飯盒給露宿者。街頭巷尾，雖盡是舊木板和破布搭起的簡陋小屋，卻因善心而變得美好。

義工思域早在「北河同行」成立前，已常向明哥購買待用飯票捐贈長者。隨後更身體力行，加入義工行列。親睹老人家和露宿者領取飯盒時的喜悅和幸福感，她深有感受。「其實有些事不如我們想像中理所當然，可能只是一頓飯，他們亦未必容易得到。」現時「北河同行」的故事已廣傳海外各地，但她和一眾義工衷心希望更多有心人士參與其中，為社會帶來多一點溫暖。

在這小店內，不同政見、不同膚色、不同年齡的市民，皆成一體，同心服務社區。

[觀看影片 >](#)



不分晝夜
謹守崗位

「生命熱線」義工

透過 24 小時預防自殺熱線，上門探訪自殺危機長者服務等，為情緒受困，感到絕望及有自殺傾向人士提供輔導及支援。

「簡單的一聲慰問，一個擁抱，已可撫慰他們受傷的心。」

這是「生命熱線」義工 Anita 多年來的深切體會。

春去春來，花開花落，而人生只得一次，為何我們輕言放棄？

「生命熱線」義工的服務分為 24 小時預防自殺熱線和外展探訪兩種。自 1995 年，成立以來，致力協助萌生死念的來電者、長者及青少年，走出情緒低落的沼澤，擺脫自殺念頭。

每一位情緒受困的人士，往往有向身邊人難以啟齒的苦衷。義工的陪伴，有助他們打開心房，驅走心底的恐懼。義工 Anita 過往外訪不少飽受孤獨和病痛纏繞的長者。「愛心是最重要的。惟有耐心聆聽，從對方的角度出發，才能協助舒緩情緒。」

義工嘉偉在電話線的另一邊亦開導過不少瀕臨自殺邊緣的人士。「記得有位陷入婚姻危機的女士來電熱線，當時她哭了很久，更萌生自殺的念頭。隨後的一個月，我經常接到她的電話。我們聊天，聽她訴說自己的感受，陪伴她渡過難關。」最後，危機解除，女士更特意致電感激義工們的理解和支持。

人生中，曾經有一剎，我們可能以為會被悲痛折磨得再也不能從谷底掙扎起來，畢竟求生比求死更需要勇氣。但世上總有人會用心聆聽我們的苦惱，無條件陪伴與關懷。

[觀看影片 >](#)



香港創域會有限公司

本港唯一一個綜合癌症康復者及其家屬組成的病人組織，策劃義工活動，協助患者積極面對，減輕對治療甚或死亡的恐懼。

「我們以生命影響生命，長久伴行康復之路。」

香港創域會主席李兆紅勉勵病友照顧身體，奮力抗癌。


確診患癌，身體固然承受痛苦，但更多的是被絕望和恐懼擊潰的心靈創傷。

由病友和家屬推動、管理及執行的香港創域會有限公司，正是患者在奮力抗癌路上最真摯的同伴。服務從關懷、教育到康樂，更會定期舉辦健康教育講座，邀請醫護人員主講，介紹治療、護理、養生等知識，讓病友辨識方向，走向康復之道。

委員陳愛蘭感激與病友共渡過的每段時光，「患病初期，我經常獨自哭泣，怨天尤人。自從加入組織，與大家結伴對抗病魔，令我開朗不少。」而每次活動中相見，互相鼓勵和帶來希望，彼此攜手向前踏出一大步。

一眾同路人聚首，交流醫療資訊，互相扶持，那種結伴同行的情誼，是最貼心的扶持力量。

[觀看影片 >](#)

A photograph of two women standing on a balcony with a red metal railing. They are looking towards a building in the background. One woman is pointing towards the building. The building has a white facade and a red roof. There are large green trees in the foreground and background. The text '改善社區 由生活做起' is overlaid on the right side of the image.

改善社區 由生活做起

鄰舍 59 隊

由港島東區 14 至 24 歲的年輕人組成，透過推動鄰舍關懷與服務行動，為社區重新注入正能量。

「一個人的能力雖有限，但鄰舍 59 隊集結了同樣熱愛社區的青年力量，共同建立更和諧的社區！」

隊員子欣的笑意散發出青春和蓬勃的朝氣。

海灣、漁船、魚腥味，舊區的一事一物總蘊含著人情味。隨時間洗禮，大型重建項目進駐，舊區獨有的味道悄然流走。

鄰舍 59 隊成員大多在筲箕灣土生土長。眼見這傳統舊區被連鎖店入侵，百年老店人去樓空，社區漸變得陌生，鄰舍關係也不如以往親密，隊員子欣、海琪與一眾成員決定以自己的力量維繫社區內的一份情。

他們成立愛心街，廣邀區內的店舖提供不同優惠或物資予區內低收入家庭及年滿 65 歲的長者，宣揚街坊守望相助的精神。「我們要行前一步，了解社區正發生的事，才能盡能力給予協助。」而鄰舍間的感情亦從此復燃。

只要主動關懷，其實不難感受社區鄰舍間潛藏的那份愛。

[觀看影片 >](#)



凝動香港體育基金

開創以運動為主體的義工服務，為基層學生提供正規運動訓練，包括跑步、曲棍球等，以助學生建立自信，擴闊生活圈子。

「體育能培養學童正確價值觀及紀律性。」

凝動香港體育基金主席陳俊傑相信體育的力量。

劍擊、曲棍球在香港並不普遍，一向是「貴族」運動。

凝動香港體育基金會（凝動）於 2012 年成立，為基層學生安排為期兩年的免費運動課程。現時正開辦高爾夫球、長跑等共 10 個運動項目的訓練班，導師大部份是港隊運動員，而全部器材均由基金全費資助。「基層的同學亦應該有機會享受高質素的訓練，不光是中產才可以師承好教練。我們基金的成立，正想填補這個空隙。」

香港社會着重知識的追求，學童往往課後補習至晚上，甚少機會接觸運動。凝動鼓勵學生從體育中領略做人道理和正面價值，學習團隊精神、紀律、待人接物和溝通能力等。「『態度』的培養很重要，總是終身受用。」主席陳俊傑相信運動可以改變人生。

一群熱愛體育的年輕人，正實現以運動去影響生命。

[觀看影片 >](#)



以己所長
回饋社會
溫暖心靈

瑪嘉烈醫院「藝術在醫院」義工隊

打破醫院的冰冷及死氣沉沉，以藝術治療手法，包括書法和水墨畫，助長期病患者抒發內心感受和情緒，忘懷痛楚。

「眼見病友捧著顫抖的手，執起毛筆，從一撇一劃直至字體成型。那種喜悅，是我們至今不能忘懷的。」

「藝術在醫院」義工周笑珍的笑容洋溢着溫暖。

藝術不只是一種美學，它也是藥方，讓病患者透過創作把情感抒發，治療心靈。

藝術治療的本質是讓長期困在病房的患者直接參與藝術。瑪嘉烈醫院「藝術在醫院」義工隊透過書法、水墨畫等活動，讓病人享受創作樂趣之餘，訓練他們手腳協調。同時，亦提供一個平台予義工，發揮所長，回饋社會。

寫得一手好字的義工周笑珍和麥漢權共同擔任瑪嘉烈醫院的書法班導師多年，見證了不少中風病患者在學習過程中病情好轉，逐步回復自信。「我們最根本的目的不是教他寫得一手秀麗的字，而是學會如何重新控制手的運動。」

「每每看到他們能成功完成作品，真的很開心。」

原來，康復也有藥物以外的另類治療法。

[觀看影片 >](#)



中華電力有限公司

一直積極推行針對社會需要的社區項目，協助弱勢人士改善生活；亦支持企業內義工隊，發揮其電能專業，惠及社群。

「中電一向積極推動同事在工餘時間參與義工服務，為受助者添上歡笑，送上關懷。」

中華電力總裁潘偉賢的笑眼裡滿是自豪。

電流點亮萬家燈火，驅逐黑暗與寒冷，時刻照亮香港。中電紮根香港超過 115 年，與港人共同成長，見證社會走過高山低谷。

有感社區內弱勢群體需要支援和關懷，中電員工遂於 1994 年自發成立義工隊，將專業知識和技能融合義務工作，為基層長者重鋪日久失修的電線。歷經廿二年，在管理層大力支持下，服務範圍不斷擴展，包括探訪、萬歲宴、清潔沙灘、重鋪電線、輪椅維修、步行籌款，亦都積極參與中電主辦的社區活動。義工隊成員至今已達 1,400 多位。為進一步推動行義精神，中電更為員工提供義工培訓和一日有薪社會服務假期。

作為總裁，潘偉賢以身所則，經常帶領同事參與義工活動。他認為行義是積極的方法，令社會充滿更多正能量，拉近人與人之間距離。「只要用心做善事，可以感染他人，何樂而不為？」

司徒漢強加入中電義工隊逾 20 年。回想行義種種，他用「出心出力」概括過往所走的路。他平日工作忙碌，下班後仍樂意用工餘時間，參與策劃義工服務。「我們所做的一切只望受惠人士感受關愛，衷心感謝公司接納我們的提議，並且全力支持。」

中電推動義工用心行義，如同電流一般，在社區內發光發熱，為受惠者帶來光明與溫暖。

[觀看影片 >](#)



傳揚關懷
服務社群

信和集團

多年來積極參與各項關懷社區和環保活動，推廣文化保育和各類型藝術及文化項目。2008年成立「信和友心人」義工隊，鼓勵員工定期參與義務工作，以人為本，回饋社會。

「為推動義務工作文化，信和善用各業務單位的專長，從社區參與、場地贊助等方面，支援地區社福機構，傳揚關懷。」

企業傳訊部高級經理關樂祺語畢瞬即投入協調活動各項細節。

信和集團以土地為根，香港為家，所以更關心社區內的人和事。

為照顧社會各階層所需，信和鼓勵員工身體力行投入義務工作，走遍各區，關愛社群。因而推出「一人一天」義工計劃，支持員工每年至少一天於辦公時間內參與義務工作。2016年間，逾1,500位員工及其親友積極參與活動，義工服務總時數更達127,251小時。

「信和友心人」義工隊的服務類型多元化。其中，隊員定期會探訪安老院，與一眾行動不便的長者歡度周末，獻出溫暖，送上關懷。「每次見面，他們都會很雀躍，我們自然也高興。」義工胡寶蓮笑着說。

義工林美瓊參與探訪已達三年，與長者建立了深厚的感情。憶起初次見面，「當他拍一拍你的手，在我們對望的那一剎，你會發覺這就是生命的奇妙，他們的存在豐盛了我的人生。」相遇是緣分，互相影響，改變了人的生命。

信和築起橋樑，讓義工和受惠者間構成血緣以外的情感紐帶，讓社區充滿愛。

[觀看影片 >](#)



渣打銀行

義務工作是銀行的核心文化。一直致力透過不同社區活動提供機會，讓員工分享經驗與技能，推動社區發展。

「企業是一個平台，我們致力於提供做義工的機會，使員工可以在活動中分享經驗，推動社區發展。」

人民幣應用策略主管紀鸞禧的目光滿是熱誠和肯定。

生意有順逆景，投資可按市況調節急緩。但對渣打銀行而言，義務工作是無視世事變改，始終如一地持續着。

渣打香港從不局限同事參與活動的性質，相反成為後盾，提供資源支持和鼓勵他們因應自己的感受及興趣去組織活動，接觸受眾，服務社群。多元價值和自主空間並存，促使員工一呼百應，燃起助人之心，熱心參與公益漸成公司特有的文化。

義工梁樂思自加入渣打香港便經常參與策劃社區活動，協助少數族裔融入社會。「甫入職，部門主管便邀請我參與義工活動。這是個團隊相互認識的好機會。」一同踏出工作界限，服務社會，既能加強同事間關係，亦可使社區持續發展。

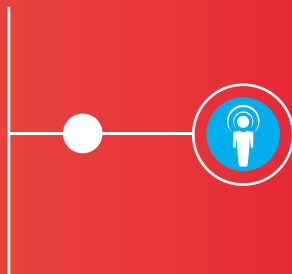
渣打早已為員工架起平台，讓義務工作成為企業內的平常事。

[觀看影片 >](#)



義務工作發展局
香港傑出義工獎

簡介



義務工作發展局

義務工作發展局於 1970 年成立，為非牟利慈善機構。致力承擔樞紐角色，與社會各界建立夥伴關係，合力推動義工參與，促使提供增值及優質的義工服務，以締造一個互愛關懷的社會。

主要工作：

動員義工參與

- 義工轉介服務
- 義工專才網
- 伙伴協作義工計劃
- 長者服務中心

推動優質義工服務

- 義務工作培訓
- 香港義工約章
- 香港義工學會

義工嘉許及公眾教育

- 香港傑出義工獎
- 專業人士義工服務嘉許計劃
- 紫荊領袖義工獎
- 義勇獎
- 國際義工日

香港傑出義工獎

義工是社會寶貴的資本，是建設一個關懷社會的要素。義工不為報酬，獻出個人的時間、精神及才能，默默地為他人的福祉耕耘，提供多元化切合需要的服務，值得社會人士敬重及表揚。

兩年一屆的「香港傑出義工獎」是香港最具代表性的義工選舉，由義務工作發展局 2005 年首度主辦，以肯定義工的卓越貢獻，表揚義工出色表現及成就，樹立義工的典範，提高社會人士對義工的認知和認同。

「香港傑出義工獎」的設立，促進義務工作成為香港市民的生活文化，並在推動義務工作的優質實踐和持續發展方面產生積極的作用。

香港傑出義工會是義務工作發展局屬下組織，2009 年 4 月成立，匯聚歷屆香港傑出義工獎得主的力量和經驗，提供一個理念交流和合作平台，推動義務工作，並支持義務工作發展局各項活動。該會每年訂定不同主題的義工服務，讓會員發揮潛能，攜手合作，廣泛傳揚義務工作精神，服務社群。

香港傑出義工獎

評審委員會 第五屆香港傑出義工獎 (2013)

主席： 胡定旭 GBS 太平紳士
醫院管理局主席

委員： 車淑梅女士
香港傑出義工會會長

伍穎梅女士
路訊通控股有限公司創辦人及副主席
哈佛大學 Mason Fellow

徐立之教授 GBS 太平紳士
香港大學校長

鄔滿海先生 GBS
香港房屋協會主席

沈之弘醫生
義務工作發展局副主席
香港傑出義工獎籌委會主席

香港傑出義工獎

評審委員會 第六屆香港傑出義工獎 (2015)

主席： 葉錫安 CBE 太平紳士
香港賽馬會主席

委員： 車淑梅女士
香港傑出義工會會長
蔡海偉先生
香港社會服務聯會行政總裁
梁智仁教授 SBS 太平紳士
醫院管理局主席
伍穎梅女士
路訊通控股有限公司
創辦人及副主席
鄔滿海先生 GBS
香港房屋協會主席
沈之弘醫生
義務工作發展局副主席
香港傑出義工獎籌委會主席

鳴謝

本書成功出版，特此感謝下列人士

香港特別行政區行政長官夫人

梁唐青儀女士

第五屆香港傑出義工獎評審委員會主席

胡定旭 GBS 太平紳士

第六屆香港傑出義工獎評審委員會主席

葉錫安博士 CBE 太平紳士

第五及第六屆香港傑出義工獎得獎者

及所有提供協助的機構／團體／人士

讓世界更美

作者	義務工作發展局
撰稿及攝影	李懿殷
義務攝影	何偉彤 陳柱光
短片拍攝	錄錄無窮
編輯	鍾媛梵 李佩琪 梁紫珊
美術設計及承印	匯美傳意有限公司
出版	義務工作發展局 香港灣仔軒尼詩道 15 號 溫莎公爵社會服務大廈 602 室
電話	2527 3825
傳真	2866 2721
網址	http://www.avso.org.hk
ISBN	978-988-12399-2-1
出版日期	2017 年 3 月

版權聲明

本書版權為義務工作發展局所有。未經義務工作發展局書面同意，任何人均不得以任何方式或手法複製或轉載本書任何部份。

捐助表格

請選擇合適之項目。 < 請以正楷填寫 >

本人／團體支持義務工作發展局，願意捐助港幣

單次捐款： HK\$500 HK\$1,000 HK\$2,000
 HK\$5,000 HK\$_____

每月捐款： HK\$100 HK\$200 HK\$500
 HK\$1,000 HK\$_____

1. 捐款 HK\$100 或以上可獲發收據以作扣稅用途
2. 請勿郵寄現金

- 請寄回正式收據予本人／團體。
- 為節省開支，本人／團體毋需收據。

捐款方式

劃線支票抬頭請寫「義務工作發展局」(支票號碼： _____)

直接存入「義務工作發展局」匯豐銀行戶口 002 - 478865 - 001
(請連同存款單 / 自動櫃員機單據攜回本局)

透過網上理財服務以「繳費」或「慈善捐款」方式 (適用於 HSBC) 捐款
(請登入 www.avs.org.hk 瀏覽有關銀行資料) (請輸入 8 位數字聯絡電話號碼作為賬單戶口編號)

賬單戶口編號： _____

捐款日期： _____

繳費靈 (商戶編號： 9427) (請輸入 8 位數字聯絡電話號碼作為賬單戶口編號)

賬單戶口編號： _____

捐款日期： _____

以信用咭捐款 (請傳真此表格至 2866 2721)

Visa Master 信用咭號碼： _____ - _____ - _____ - _____

持咭人簽署： _____

持咭人姓名： _____

有效日期： _____ (月) _____ (年)



姓名：_____ (先生/女士)¹

團體名稱 (如適用)：_____

聯絡人 (如與上列不同)：_____

收據抬頭 (如適用)：_____

電話：_____ 傳真：_____

電子郵件：_____

通訊地址：_____

聲明及個人資料收集

本人明白及同意此等資料將用於推廣或籌款用途。義務工作發展局可能使用你的個人資料以作上述用途。倘若你不同意上述安排，請於以下方格加上「✓」號。如欲查詢、更改或要求停止使用你的個人資料，請電郵至 avs@avs.org.hk 或致電 2527 3825 與本局職員聯絡。

本人不同意義務工作發展局使用我的個人資料作上述用途。

多謝!

請將此表格傳真回義務工作發展局 2866 2721 或
寄交香港灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈 602 室
查詢：2527 3825 或 avs@avs.org.hk



義務工作發展局
AGENCY FOR VOLUNTEER SERVICE