

傳愛



四步曲



「只要有錢，要向弱勢社群提供物資上的支援並不難，但是透過派發物資傳遞愛心，令大家感受到人間有愛，再將這份守望相助的精神傳開去，才是真正『將愛傳出去』。」經營一家小型數碼營銷公司的戴吉吉 (Emily) 深信憑著愛定能共渡時艱。疫情之初，她一鼓作氣，獨自向有需要的家庭免費派發抗疫物資，及後與 250 名同行者組織民間抗疫義工隊「將愛傳出去」，從單向的義工服務，發展到社區內助人自助。疫情終有一天會完結，「將愛傳出去」未來又會以甚麼方式貢獻社會？我們又如何從細節出發，逐步把溫暖帶給每一個人？

吸引力法則

常自嘲只是「小薯」的 Emily，於疫情的兩年間，透過先後建立「將愛傳出去」與「香港確診復康關注組」Facebook 群組，組成一個達三萬多人的互助社群，於疫情期間支援無數無助的家庭。受美國電影《Pay it Forward》啟發，電影中年紀小小的男主角先從自己出發，幫助三個人，但不要求他們回報，而是要他們再各自幫助三個人，Emily 於疫情初期走訪港九，馬不停蹄地為有需要的家庭派發抗疫物資。不過，疫情不只影響生活，亦令情緒問題愈趨普遍。除了於社交平台互通防疫資訊，Emily 建立了 WhatsApp 群組，成員不乏病人、失業或受情緒困擾等市民。「有些年長人士的生活圈子較狹窄，因沒有傾訴對象而無法釋放情緒，這群組就如大家的『樹洞』，透過同路人的關懷，排解負面情緒。」Emily 說。

行動的兩年間，令她發現香港人充滿人情味，她更相信好人、好事是會互相吸引。「如果你是一個好人，你會發掘到其他好人，這視乎你是否相信有好人，是否相信社會有愛，這都是取決於你的心態。」憑著這道吸引力法則，Emily 不但與社群成員從陌生人變成朋友，更感染他們帶著「將愛傳出去」的信念關心社區。

要兼顧家庭、事業與義工隊工作，Emily 坦承有過放棄的念頭。「我很希望見證女兒每一個成長時刻，所以當她出世的時候，曾掙扎是否要堅持義工行動。」她希望為女兒建設一個更有愛的社會，除了從個人出發，企業的支持亦非常重要。「若企業願意支持市民大眾，除了免費贈送，不妨以優惠價格支持弱勢社群購買生活必需品，將愛傳出去。」Emily 的行動，正好呼應電影《Pay it Forward》中 dream big, start small 的原則，將愛傳出去，從生活中踏出第一小步開始。

助人自助真義

疫情至今兩年多，Emily 的抗疫行動亦隨形勢變陣。她意識到幫助基層市民自立，比單向地派發物資更有意義。「比起接受援助，香港人其實更想自力更生，而絕大部分人都願意用者自付。」她發起「愛心團購」，四出向供應商爭取以低於市場的價格，出售抗疫物資及生活日常用品予基層家庭。

- 1 疫情期間，Emily 每日走訪各區，為有需要人士送上生活所需。(相片由受訪者提供)
- 2 Emily 身兼多職，既要照顧初生女兒，又要管理社交平台，分享抗疫資訊。

馬會義工隊在第五波疫情期間亦不遺餘力，積極籌辦一系列抗疫服務，包括今年初集逾 500 名義工包裝超過五萬個防疫物資包，解決市民的急切需求。為了讓義工留家抗疫情期間仍能繼續服務社區，義工隊推出多項遙距義工活動，例如電話慰問長者、線上功課輔導班等，回應社區上弱勢社群的需要。

如何將愛傳出去？

- 第一步 保護自己的身心靈健康，才有能力照顧身邊人。
- 第二步 照顧好自己繼而關心家人，愛不一定以物質與金錢的方式表達，關心也是其中一種。
- 第三步 由身處的社區開始，善用社交平台互通消息、交換物資，凝聚社區力量，繼而將愛擴展。
- 第四步 重新審視自己的身心靈健康並善待自己，充電後才可繼續出發。

