



「拾連」社區回收職業支援
服務計劃紀念特刊

執紙 之手



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church Social Service - Hong Kong

目錄

Contents

關於「拾連」 1

序言

基督教香港信義會社會服務部 4

香港理工大學賽馬會社會創新設計院 5

新福事工協會 6

「拾連」是……

關顧行動 8

職業支援 10

外間協作 12

服務 Timeline (2021年7月至2023年6月) 14

學術報告

理工大學應用社會科學系 16

理工大學康復治療科學系 17

分享·同行

上水代表 20

粉嶺代表 22

北區互助小組成員 24

社區攝影師：何家豪先生 26

一年計劃義工 27

小店代表 28

社區設計師：陳嘉興先生 29

社區設計義工：謝樂兒小姐 30

企業代表 31

「拾連」掠影 32

「拾連」計劃團隊 34

協辦單位成員 35

鳴謝 36



執紙 之手

關於「拾連」

What is Pickers' Link?

願景

連結各界，攜手建構一個回收友善社區。

計劃的由來

香港有不少長者，他們每日穿梭於街頭巷尾，收集回收品變賣，各人因著不同的處境要從事這種「拾荒」工作。但一般社會人士會以「窮」及「污糟」等字眼去標籤他們。自 2019 年，基督教香港信義會社會服務部已開展社區回收工作者支援服務，而於 2021 年 7 月更獲「維拉律敦治·荻茜慈善基金」的贊助，開展了「拾連」計劃，透過外展工作模式去接觸這群回收長者，並肯定他們對社區及環保工作的貢獻，連結各行各業，為香港締造一個回收友善社區。

理念及服務

「拾連」(Pickers' Link) 計劃的使命是讓公眾對社區回收有更多的認識，改善社區回收長者的工作環境條件及身份認同。計劃開展至今，「拾連」透過外展工作於北區、油尖旺及土瓜灣區接觸超過 200 位年長的社區回收工作者（又名：回收長者 / 拾荒長者），當中約 80 位成為計劃會員，計劃分別提供關顧及職業支援服務。其後，與已逾十多年倡議社區回收議題的「拾平台」合作，不但鞏固計劃同工對社區回收的理念，更啟發我們接觸回收長者的工作手法。秉承計劃理念，我們邀請會員使用由香港理工大學賽馬會社會創新設計院共同優化及設計專為回收者而設的手推車，及參加香港理工大學應用社會科學系及康復治療科學系的學術研究，共同建構本地社區回收資料庫。我們更成立及連結「回收友善商店網絡」，也定期與學校及各大企業舉辦公眾教育活動，以提升普羅大眾對本地社區回收議題的認識及關注。

我不是「執」垃圾，



● 我在做社區回收。



序言

Prefaces

基督教香港信義會社會服務部

「從來都沒有人會來跟我聊天的，他們只會說我『喺度執垃圾，整污糟嘅地方，又阻住條街』。」這番話是由一位回收者向我們的社工述說的。這反映了回收業者一向被大眾忽視，他們的回收工作經常受到污名化，亦遭到社區排擠。然而，他們於橫街巷尾尋找可回收的物品，用手推車進行收集、分類和整理，再推到回收店變賣，實在是實踐著「社區回收工作者」的角色。經過長達數小時的辛勞工作，變賣所得雖僅僅十數元，其深層價值卻是為香港堆填區減輕負擔，默默推動社區環保。因此，「拾連」相信透過推廣「社區回收工作者」一詞，方能體現回收者的實際工作及其社會貢獻。

由 2019 年開始，信義會已開始採用外展形式支援拾荒者。從「拾荒到拾方」計劃中，我們以職能轉化提供多元職業選擇予社區回收者。我們更於 2021 年推展「拾連」計劃，服務包括關顧行動、治療服務及外間協作三大方面，透過外展手法，接觸北區、旺角及土瓜灣區的服務對象，並以定期落區、舉辦職安健小組及社交技巧活動，與回收業長者建立關係，進一步了解他們的需要，同時為他們提供治療服務，讓他們在職業和生活上均得到支援。外間協作方面，信義會分別與香港理工大學的賽馬會社會創新設計院和應用社會科學系及康復治療科學系合作，共同為社區回收者設計及優化手推車，並讓一群接受康復治療的回收業者參與研究工作，發掘他們對健康支援的需要。計劃更進一步擴展社區連結，與網上連鎖超市共同向其下 20 間分店推出「友善回收政策」，並有 12 間北區區內商店響應「社區回收友善商店網絡」，作出關懷承諾，為區內回收業者締造一個共融的社會環境。

作為社區回收工作支援服務的先行計劃，推行過程中總會面對種種挑戰，而計劃團隊憑著對服務的熱誠與創新思維，最終一一跨過難關。兩年間不單落實各項對社區回收長者的職業支援服務，亦能建立一套外展支援服務模式。秉持著信義會年度計劃的方向——「作時代的燈台」和「起動前行·持信如一」，我們將繼續與服務受眾同行，一同發光發亮，並以行動實踐信念，以多元化及創新的角度服務基層長者。

基督教香港信義會社會服務部

助理總幹事黃智傑先生

2023 年 4 月

執紙 之手

香港理工大學賽馬會社會創新設計院

我能見證「拾連」計劃的面世，是一場令人欣慰又感動的社會創新實驗。

相信每一個香港人一定都曾經在街上見過年邁的長者，推著堆滿紙皮的手推車，在馬路上蹣跚地走著，高高堆疊著的紙皮危顛顛的，旁邊一輛輛汽車呼嘯而過……突然，手推車上的紙皮傾倒在地，回收長者又得僵僵地把一塊塊紙皮堆回車上，再努力用繩繫緊，吃力地把手推車推行前進，他們可能還向途人不停地說：「對唔住！唔好意思！」。這常見的景象讓人心酸！

回收長者透過撿拾和轉售回收物，在城市循環經濟（Circular Economy）中，是環保行業中最前線的工作者，他們自僱而成為非正規經濟（Informal Economy）的勞動者身份，使他們得不到任何職業安全保障。我們也留意到，手推車是回收長者最重要的工具，也許亦是他們最貴重的資產了。

套用「設計思維」一個常用的思考工具：「我們如何」肯定這些回收長者的勞動貢獻價值？「我們如何」為他們的工具和工作環境帶來一些改善？

以上的觀察和提問，讓理大賽馬會社會創新設計院從 2018 年底開始，與社區中的熱心義工、設計師陳嘉興、社區組織「拾平台」、以及回收長者黃姐及蘭姐，共同合力設計了符合他們的人體工學及配合街上工作需要的「回收手推車」。我們共同製作了四架回收手推車的原型，在上水、北角、紅磡及葵芳，進行四至九個月的現場街道測試。第一代手推車的設計及原型在 2019 年中發佈，得到廣泛的媒體宣傳，讓我們認識更多同路人，包括基督教香港信義會社會服務部，及得到「維拉律敦治·荻茜慈善基金」贊助，使我們得以在 2021 年中，合作開展「拾連」計劃，進一步構建我們共同的願景：「回收友善社區」。

在「拾連」這接近兩年的實驗中，我們將「關注回收長者勞動權益」，從實質產品設計的角度出發，引發更多的可能性：我們不但改良了第一代的「回收手推車」，更推出「第二代回收手推車」，使之

變得更輕巧及功能更集中。我們總共生產了 50 部手推車，派送予「拾連」的長者會員，為回收長者的工作提供更安全和靈巧的工具；更提供物理治療等保健服務，使長者勞累的身體得到治療的機會；亦積極建立起與企業的社會關係，使地區商店亦參與關顧回收長者的需要，亦為回收手推車或回收品提供存放地方，或者為辛勞工作的他們送上一杯茶、一張椅、一個休息的空間及一份社區鄰里的關懷之情。

作為香港理工大學推動「大學社會責任」的單位，我們亦連結了校內的學術伙伴、應用社會科學系助理教授關以杰博士及康復治療科學系副教授黃宇樂博士，為「拾連」計劃的服務模型和成效進行評估，將社會創新的實務工作與學術研究結連，以學術服務社區，走出象牙塔。

賽馬會社會創新設計院相信 Co-creation 共創的力量。「拾連」這接近兩年的實驗，讓我們看見學界、社福機構與商戶合作，能紮實地一步步建構「回收友善社區」，成果讓人鼓舞。未來我們期待繼續深化「拾連」計劃，與更多有志者同行。

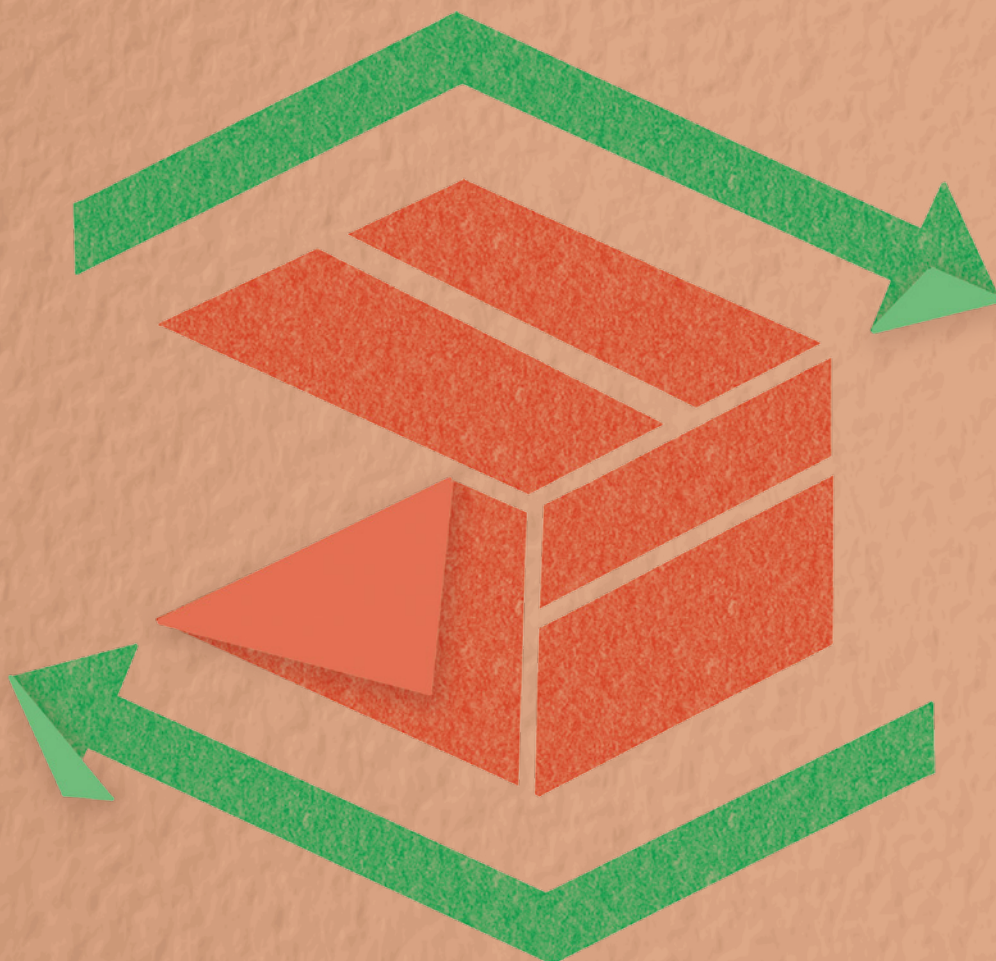
香港理工大學
賽馬會社會創新設計院總監
實務教授（規劃）
凌嘉勤，銀紫荊勳賢
2023 年 3 月



新福事工協會

於 2018 年新福事工協會轄下的「拾平台」開始關顧回收長者群體與研究拾荒議題。本著基督教的信仰以無私、真誠及無偽的精神，我們積極連結不同的社福團體，結集群體的力量，盡心將知識與經驗向大家分享，祝福更多有意參與關注回收長者的組織。感謝上帝！讓我們可以認識到信義會及理工大學等團體，一起建構了這個「拾連」計劃的平台。看見「拾連」計劃中迸發出同理與關顧的心去服侍北區的回收長者，讓他們得到更多的支援，恢復自身的尊嚴，得到社區不同的持份者更多的認同。祝願有更多團體願意加入關顧回收長者的行列，共同建構一個友善回收社區。

新福事工協會總幹事
梁友東牧師
2023 年 3 月



執紙 之手

「拾連」是……

What does Pickers' Link do?



關顧、支援、協作

「拾連」社區回收職業支援服務計劃

透過在北區、旺角及土瓜灣區進行外展工作尋找服務對象，通過定期落區探訪和小組活動，能與回收長者建立關係，可以了解他們的需要和近況。

落區探訪

當我們落區接觸回收長者時，首先以友善的態度去瞭解及聆聽他們的需要，當中亦會與回收長者一起收集紙皮，推紙皮到回收商變賣等。在接觸的初期，忙碌工作的回收長者偶然會請同工吃「閉

門羹」，同時間，亦有些回收長者願意與我們接觸，通常會一邊整理紙皮，一邊與同工傾談。知悉他們都有相熟店舖幫助收集回收品，假如他們承諾了收集時間，會先考慮收集時間才決定是否參與服務，可見他們的責任感很重。

小組聚會

大部分回收長者以往都是「獨行俠」，基於個人背景或經歷，甚少與人有互動，與同行多數是因工作上產生誤會才會接觸。我們從恆常關顧中得知很多回收長者都是日復日地做回收，因為他們希望有些「細藝」，總比日日待在家中理想，而回收紙皮不但可以到

處走動，亦能賺些零用「傍身」，也可以在回收過程中與人交流。在建立關係的過程中，我們更希望通過小組活動確立回收長者的自我認同感以及擴闊他們的社交圈子。定期接觸約數月至一年後，同工分別安排上水區和粉嶺區街坊進行小組聚會，提供更多社交活動，促進彼此認識及互助。此舉效果顯著，每區每星期出席人數都漸漸增多，會員相互鼓勵參與活動，他們漸漸都願意將約2小時做回收工作的時間用在小組上，放慢勞碌的腳步，開放接受新事物。例如學習使用智能電話的通訊軟件、交流回收資訊和分享經歷等。近期，我們安排在回

關顧行動

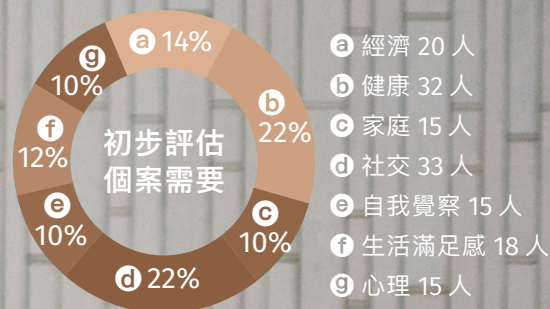
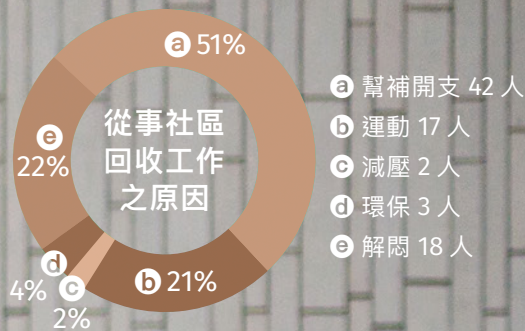
收商的休息日舉行小組活動，讓回收長者建立參與群體活動的習慣和地點，計劃合併上水及粉嶺區小組，突破區域的限制。回收長者能夠跨區認識不同的同路人，大家交流工作中的點點滴滴，不再孤單。

一年個人義工計劃

2022年我們與「拾平台」合作，成功招募並訓練了約20位義工參與為期一年的「拾連」義工計劃。他們付出了時間和心機，與計劃同工一齊攜手走進街坊的生命，成為他們的陪伴者，與他們度過回收的日子。

服務統計

大眾普遍認為回收長者大部分是獨居及因貧窮而加入回收行列。根據資料反映，當中亦有少部分是與家人共住及經濟狀況良好的，更立體地展示他們從事這份工作的原因，有助我們透過計劃轉化大眾對這羣街坊的誤解與偏見。然而，除了經濟因素外，從事回收工作也可以是提升運動量、促進健康及自我效能感的途徑。而社區回收者日常的收入來源種類包括：變賣回收品、兼職/臨時工、長者生活津貼、高齡津貼、家人支援等，而以下為計劃團隊透過日常服務與問卷中獲得有關長者從事社區回收工作的背景資料：



社區回收長者接觸人數：102位
 小組聚會平均出席人數：15位
 跟進個案：16位（深水埗區）+
 12位（北區）= 28位
 一年義工計劃人數：9位
 會員義工人數：21位

• Care



我們透過由香港理工大學賽馬會社會創新設計院與長者共同設計創新手推車，並為會員安排費用全免的職業治療及物理治療服務，改善回收工作者的健康及紓緩辛勞帶來的不適，及後再安排職安健小組，從而增加他們對職業安全及健康的知識。

手推車計劃

在這兩年推行服務和回收手推車試驗階段中，我們共派發了 43 部回收手推車，分別為 27 部大手推

車及 16 部細手推車，其中 35 部已在各區內使用，派發地區分佈如下：

地區分佈	大手推車	細手推車
上水	4 部	2 部
粉嶺	15 部	4 部
旺角		10 部
其他		
清潔公司 (上水)	2 部	
Pandamart (粉嶺及沙田)	2 部	
回收店 (粉嶺)	2 部	
機構 (大埔)	2 部	
總數	27 部	16 部

由於手推車的組件可以靈活調較，我們極力鼓勵使用者接受一次性個別手推車應用訓練。同時，

我們亦學習組裝及維修回收手推車，為會員提供保養服務。

治療服務

在支援服務推行初期，我們遇到不少困難，包括：租用合適的場地、配合治療師的工作時間，以及回收長者的接送安排。但經過團隊努力尋找社區資源，終能夠找到合適的租用場地，同時亦安排到司機接送回收長者。

在服務初期，同工與回收長者仍未建立互信的關係，大部分回收長者較抗拒治療服務，認為自己每天的回收工作已是在「做運動」。加上疫情期間、場地及接送

職業支援



安排上的挑戰，對提供治療服務有阻延。及後，同工細心與有耐性地慢慢與回收長者開始有深入的溝通，發現他們大部分的身體都出現不同部位的痛症、勞損及關節問題。因此，我們讓長者知道計劃的宗旨及願景是配合他們的需要來制定，所以往後的服務使用人次也相繼提升。

從治療師的評估資料我們得悉：

- ① 九成的回收長者手指關節有不同程度的變形及繃緊
- ② 八成的回收長者膝關節出現退化及有腳患問題
- ③ 兩成半的回收長者出現中度至嚴重的背部彎曲問題

上述的問題主因是回收長者在執整紙皮時

- ① 長時間彎曲腰部
- ② 手指經常綁紮紙皮
- ③ 運送超重的紙品
- ④ 工作時的不正確姿勢
- ⑤ 缺少拉筋運動

另外，因擔心執法部門街道清場及同行佔用了紙皮停放位置，回收長者的工作時間普遍較長。同時間，他們較少關注自己的健康狀況或定時覆診，血壓高的問題也很嚴重，更有回收長者在 39 度高溫下仍然工作，出現了中暑情況。

鑒於以上情況，我們與治療師制定服務方向：


- ① 計劃社工按回收長者的需要，轉介合適的社區資源及協助
- ② 治療師按他們的身體狀況，制定了簡單易記的治療運動以紓緩工作帶來的勞損
- ③ 安排職安健小組讓回收長者更了解自己的健康情況

回收長者使用職業支援服務的總數：

	總人數	總次數
職業治療服務 (截至 3/2023)	41	66
職安健服務 (截至 3/2023)	31	106
物理治療服務 (截至 3/2023)	39	148

Support





「拾連」計劃由基督教香港信義會社會服務部主辦，承蒙「理大 JCDISI」及「拾平台」協辦。首年，信義會主要負責北區關顧之工作、理大負責共創手推車的前期開發及協調，而「拾平台」則負責關顧九龍區的街坊及各區的入校公眾教育活動。到了第二年，大家一同攜手推出名為「執紙之手」的公眾教育活動，以引起大眾媒體關注社區回收工作議題。

公眾教育活動

在構思有關回收友善社區相展期間，大家抱著「共鳴」、「選

擇」及「尊嚴」的共同理念出發。我們在治療服務及日常落區時，都留意到回收長者在日積月累的回收工作中，使雙手的關節變形，因而觸發以「執紙之手」為活動標題，來策劃相展、一系列的公眾教育及宣傳活動，有賴各界的合作，包括提供場地支援的小店及機構，讓活動順利推行。

「回收友善商店網絡」

說到友善商店的由來，是來自一位在藥妝店收集紙皮的回收長者。

「我都想參加你們的活動呀，

外間協作

但沒空過來呀！每天都要收這間店舖的紙皮，他們會留給我的！」一位回收長者說。

「哦！他們讓你存放手推車在後巷嗎？」計劃同工好奇地問。

「是的！他們會執整好紙皮箱，便放在我的手推車上，到我去附近拾完後，回來就在後巷拆紙皮箱。」

「那麼，你如果有地方暫存手推車，你可否抽空一小時來出席小組呢？」同工問。

「看情況吧！」回收長者答道。

當天正值下雨天，同工離開的時候，留意到商店開了雨篷，正

正為街坊及回收品遮擋微風細雨。一粒種子就落在土壤，靜待萌芽生長。

某一天，電話出現了一段訊息：

「我有一位朋友，見到拾連是一個支援回收長者的服務計劃，而他提及自己工作的公司，有幾間商店每天都會將紙皮給附近的回收長者，不知道是否能提供協助呢？」想不到，這粒種子真的慢慢發芽了。

現在除生活百貨連鎖品牌於全港 20 間店舖推行「回收友善政

策」外，北區亦有 12 間本地店舖參加「回收友善商店網絡」，作出關懷承諾，例如願意存放職安健物資包、鼓勵前線員工以尊重和友善態度對待回收長者，以及提供地方存放手推車等。

企業義工合作

「拾連」亦與商界企業共同協作多於 20 次的義工服務，當中除了職安健物資包派發外，亦有組裝手推車工作坊、落區回收體驗等。讓企業義工更了解社區回收工作的辛勞，從而肯定他們的貢獻。

Collaboration



服務 Timeline

2021 年 7 月至 2023 年 6 月



7-12/2021

外展工作

接觸街上回收長者，招收為會員及成為關顧對象



12/2021-3/2022

建立互信關係

落區體驗回收長者的工作、邀請他們參與計劃服務；結識社區持份者以增加對他們的社區支援



3/2022-6/2023

持續關顧關係

定期提供職業支援服務及小組活動，鞏固與他們的良好關係



7/2022-6/2023

連結社區關係

- ① 尋找及轉介相關社區服務
- ② 組織回收長者義工隊參與社區活動
- ③ 舉行「執紙之手」社區回收公眾教育活動
- ④ 與其他基層服務團體交流及合作
- ⑤ 邀請店舖參與「回收友善商店網絡」

學術報告

Academic Reports

理工大學應用社會科學系

了解香港年長社區回收工作者的需要及評估「拾連」計劃的影響

香港的老年人口眾多且有著不同背景，因此對於健康老齡化 (Healthy ageing) 的干預措施並無一體適用的萬全之策。香港的社區回收是一個經常被社會邊緣化的群體，然而他們有著獨特的需求。健康老齡化的實踐絕不能遺忘任何人，其中包括社區回收長者，此乃本研究的宗旨。項目評估是社會服務不可或缺的一部分，它有助於發展計劃的可持續性。本研究採用了混合方法研究並分為兩部分：

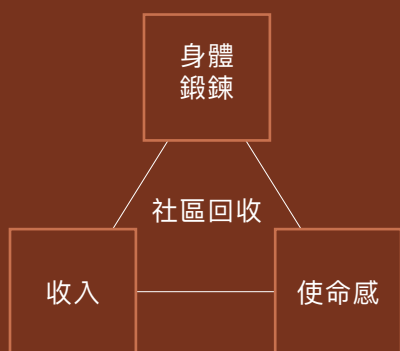
第一部分

目的是了解社區回收長者的服務需求及其對社會的貢獻，為本地社會服務發展一套邏輯模型 (Logic model)，以滿足社區回收長者的健康老齡化的需要。

研究採訪了 25 名社區回收長者、15 名與社區回收行業有關的持份者和 56 名義工及其他人士。

研究結果顯示了九項有關社區回收長者的主要服務需求，分別是：

- ① 與街坊和工作場所其他人的關係
- ② 身體衰退和醫療需求
- ③ 社區回收提供了「三重」體驗 (使命感、身體鍛鍊及收入)



- ④ 家庭關係
- ⑤ 對於社區回收的心態和價值觀
- ⑥ 使用社會福利的權利
- ⑦ 社區回收介乎正式工作與非正式工作之間的矛盾
- ⑧ 回收物品的價格
- ⑨ 疫情的影響，以及兩項他們的社會貢獻，包括：
 - Ⓐ 照顧家庭成員 和
 - Ⓑ 作為環保先驅和提高公共清潔度。

以上結果有助於發展「拾連」計劃的邏輯模型，從而更有效地支援社區回收長者的健康老齡化。

我們認為「拾連」計劃的四個服務重心在於：

- ① 以強項角度 — 充權 — 以社區回收長者為中心的實踐 (Strengths-empowerment-picker centered)
- ② 同時於長者服務及社區發展層面的服務實踐
- ③ 從「微觀、中觀、宏觀」三個方向回應社區回收長者的需要
- ④ 採用多元視角觀察社區回收長者的健康老齡化，從而評估服務的預期和非預期結果

總括而言，此邏輯模型作為「拾連」計劃的骨幹，有助於設計、傳達及評估社區回收長者健康老齡化的服務。

第二部分

探討「拾連」作為一個社會服務和社區支援平台的成效，目的是評估「拾連」計劃的成果及其對社區回收長者健康老齡化的影響。

研究於第一部分完成後一年進行，對 30 名社區回收長者進行了開放式訪談和焦點小組討論，從他們的角度確定「拾連」的哪些活動或部分最能影響他們，以及其經過和原因。

研究結果顯示八個有關「拾連」在社區回收長者健康老齡化中最具影響力的層面：

- ① 外展服務的重要性；
- ② 增加活動及社會參與；
- ③ 提供樂齡科技訓練加強長者的科技應用和解決數碼鴻溝問題；
- ④ 利用家訪作為跨代交流的機會；
- ⑤ 基本財政和物資援助；
- ⑥ 為長者提供義工服務機會為社會作出貢獻；
- ⑦ 「拾連」手推車提高了工作效率並減輕了一部分的職業危害；

- ⑧ 對長者的主觀健康和福祉加強評估。

「拾連」計劃的服務包含多種模式和層面，由眾多不同的項目組成並對不同背景的回收長者產生一系列成效。因此，我們為這個充滿動態 (Dynamics) 的計劃進行系統性的成果記錄。同時間，亦配合康復治療科學的定量研究。

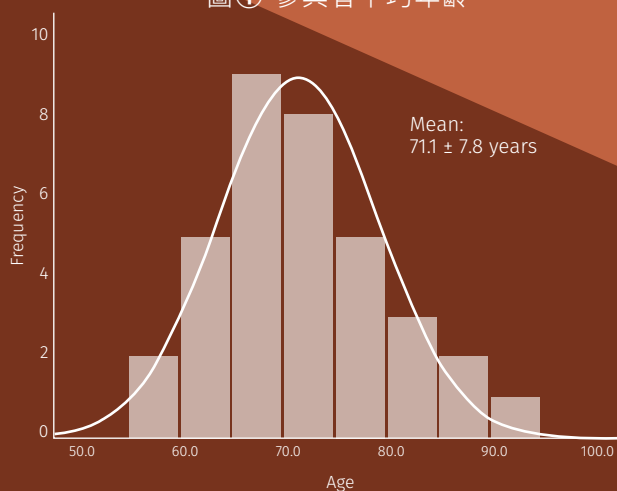
理工大學康復治療科學系

本研究於 2022 年 4 月至 2023 年 3 月進行。在此期間，共有 35 名回收長者 (30 名女性) 參加了基線身體評估，包括全面的認知測試、自報疼痛評估和身體評估。身體評估包括手握力測試、平衡測試、步行速度測試、步行耐力測試和起坐測試。

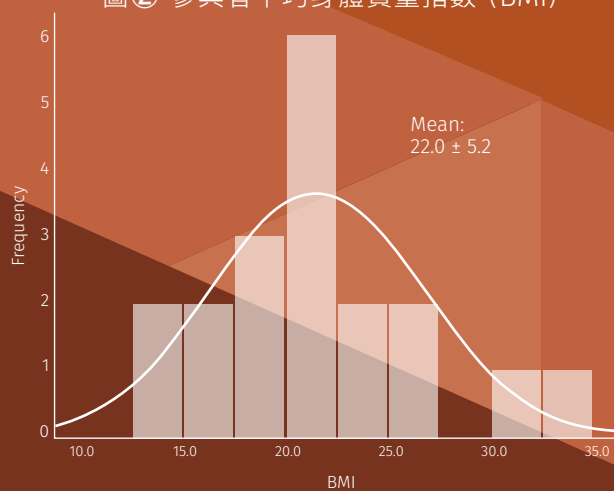
這些參與者在 4 週內接受了 4 次物理治療和職業治療培訓。值得注意的是，物理治療主要集中在

緩解疼痛和輕柔運動，而職業治療培訓包括人體工學和物體搬運培訓。共有 28 名參與者接受再評估。平均年齡約為 71 歲 (範圍從 59 歲到 90 歲) (圖①，表 ①)。他們的平均體重指數顯示，他們大多數人的體脂肪組成正常 (BMI = 21.5；範圍從 14.6 到 33，圖②，表 ①)。然而，他們的血壓相對較高 (收縮壓為 133.6 ± 21.4 毫米汞柱，舒張壓為 83.2 ± 12.3 毫米汞柱)。基線認知測試顯

圖① 參與者平均年齡



圖② 參與者平均身體質量指數 (BMI)



示這些參與者有輕度認知障礙。大多數還有中度疼痛 (6.3 ± 2.7 分)。關於他們的體能方面，他們的手握力強度與兩性年齡相符的常模數據相當 (男性為 33.0 ± 7.2 公斤；女性為 21.3 ± 6.4 公斤，表 2)。他們的平衡表現也在正常範圍內，而他們的跌倒恐懼程度很低。

相反，他們的下肢力量和步行表現不佳。特別在 30 秒起坐測試中，男女回收長者的起坐重複次數比年齡相符的常模數據少 (表 1 和 2)。同樣，4 次乘以 10 米快走測試和 6 分鐘步行測試顯示，與年齡相符的常模數據相比，回收長者的步行速度和步行距離較差。

表 1 參與者特徵和身體測試結果

	治療前 (n=35)	治療後 (n=28)	P 值
年齡	71.1 ± 7.8	71.7 ± 7.9	P > 0.05
身體質量指數	21.5 ± 5.2	22.0 ± 5.2	P > 0.05
獨自居住人數	17 (48.6%)	12 (42.9%)	P > 0.05
疼痛強度 (10 分制)	6.3 ± 2.7	2.9 ± 2.1	P < 0.05
跌倒效能量表	14.7 ± 4.5	16.0 ± 6.8	P > 0.05
靜息時收縮壓 (毫米汞柱)	136.7 ± 18.9	133.6 ± 21.4	P > 0.05
靜息時舒張壓 (毫米汞柱)	81.4 ± 12.5	83.2 ± 12.3	P > 0.05
靜息心率 (每分鐘心跳數)	70.7 ± 10.5	72.7 ± 11.5	P > 0.05
40 米快走速度 (米 / 秒)	1.06 ± 0.28	1.06 ± 0.34	P > 0.05
6 分鐘步行測試距離 (米)	340.6 ± 97.1	328.5 ± 135.6	P > 0.05
簡要平衡評估系統測試 (滿分 24 分)	14.7 ± 4.5	16.0 ± 6.8	P > 0.05
30 秒起坐測試 (次數)	10.9 ± 3.8	12.1 ± 3.2	P < 0.014

表 2 男女參與者手握力和起坐測試結果

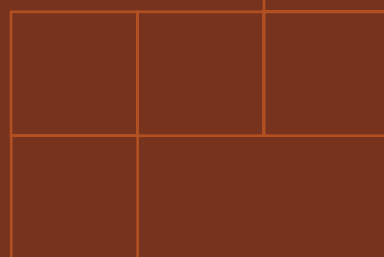
	測試前		性別比較 P 值	測試後		性別比較 P 值
	男	女		男	女	
左手握力 (公斤)	31.6 ± 6.4	21.2 ± 6.5	P < 0.01	30.4 ± 8.0	18.5 ± 5.7	P < 0.01
右手握力 (公斤)	33.0 ± 7.2	21.3 ± 6.4	P < 0.01	30.8 ± 10.2	20.0 ± 5.2	P < 0.01
30 秒起坐重複次數	12.8 ± 2.6	10.3 ± 3.6	P > 0.05	11.9 ± 2.8	13.3 ± 3.3	P > 0.05

結論

在康復治療角度，本研究所收集的資料反映社區回收長者的下肢力量和耐力普遍較差，配合輕量社區物理治療和職業治療可明顯減輕疼痛和改善下肢功能。研究結果證明向回收長者定期提供康復和教育服務的必要性。健康老齡化是一個動態的進程，不同年齡、背景的人及不同時期對於健康老齡化的需要都各有不同。「拾連」作為一個目標為持續發展的計劃，持續評估也是一個必要的部分，以隨著計劃的發展和進化，更有效地支持更多社區回收長者更好的健康晚年。



掃描二維碼
以瀏覽詳細
研究報告





分享

推著手推車，



同行

一起走在回收的路上。

分享

Sharing



回收， 再動人生

拾連會員鍾生的分享： 退休投入社區回收，延續充實生活

「拾連」透過持續的落區關顧服務，接觸到一位古洞街坊鍾漢年先生。鍾生參與「拾連」計劃後有著很大的改變。

未參與計劃前，他是一名退休人士，生活沒有恆常的事務令他感到百無聊賴，也不習慣。因此，他退休後較為鬱悶，也少主動與人溝通互動。鍾生開始成為社區回收者之後，在古洞區出現的次數多了，與街坊及計劃同工的接觸和溝通機會也自然多了。大家都發覺鍾生成為回收者後開朗了，因為有了一份新的寄托，也可藉此鍛鍊身體。相遇時也變得主動，願意和人傾計，更出席參與中心及計劃的活動。不久後，他更答應成為計劃的長者義工，為計劃的義工服務（包括拾荒體驗、真人圖書館以及短片拍攝付出不少），對推動「拾連」計劃有著不可或缺的功勞。

中心及計劃同工對他有很正面的評價，認為鍾生樂於助人，為人謙遜，不時展示他幽默的一面，回收工作令他的生活態度有了 180 度的轉變，大家都感到很欣慰。

分享

Sharing

拾連會員阿環的分享： 環保先鋒的故事

64 歲的阿環因著照顧家人辭掉從事了十多年的清潔工作，過往工作時她已有回收習慣，眼見社區各處不時出現可回收物，便開始全身投入社區回收。同時，有別於固有認為回收是因為貧窮的原因，阿環利用在彈性時間內清洗及整理回收物，紓緩作為照顧者的緊張情緒及壓力。她說：「我是全年無休的，好似往常做清潔般，只有年初一不工作。」隨著同工的介入及關係建立，不管有人說她是「垃圾婆」，她都隨身帶著購物袋撿拾。她深知自己做社區回收工作是在減輕堆填區的負擔，是做正確的事，所以風雨不改堅持工作，亦不再害怕人們的眼光。

她每日天未光 4 點半就起床，趕著到樓下公園撿拾不同的回收物，不然就會被人拾光。辛勤工作到 8 點，她才咬個小蛋糕做早餐。她會先把紙皮送到鄰近的紙皮回收車，現時紙皮每公斤只值 7、8 角，儲了一大車才換得 21 元。之後，她開始整理其他回收物放上手推車。緊接著就是 30 分鐘前往「綠在區區」的長征，中途要行過 4 條馬路，還要走兩條上斜斜路。一大車回收物，每次大概換到 200 分，20 天的成果只換得兩排總值 4,000 分的豆奶，但她卻自豪自己能為環保出一分力，而且店舖的友善對待亦是她願意多花時間及力氣長征的原因之一。在參與計劃的過程中，阿環由以往長時間任職清潔工的孤單日子，到現在因社區回收而認識計劃團隊和連結其他工友，找到了生活意義。她能夠自由地做社區回收，亦適時安排時間參與活動跟同樣因社區回收認識的朋友見面。

我不是 「垃圾婆」





北區互助小組 成員分享

「轉變」是很貼切來形容北區拾連小組！

在我個人來說加入了拾連團隊，也是「轉變」了工作崗位。平日我負責聯絡回收長者和通知他們出席小組及戶外活動。早期，我懷著戰戰兢兢的心情去接觸他們，我們彼此之間都是如流對答，卻欠缺了一份情誼交流。而時間是「轉變」的催化劑，現在大家的相處由陌生「轉變」成熟絡、由侷促「轉變」成輕鬆及由工作關係「轉變」為朋友關係，他們有時也會同我分享自己的人生經歷。

團隊同事很用心設計每次的小組聚會，令他們的生活由平淡「轉變」成多了姿彩、樂趣及知識。聚會形式包含了多元化的元素，我還記得第一次的相聚是安排了手機應用介紹及派發新手機給有需要的長者，長者很用心去學習，還記得他們首次發了 WhatsApp 給隊工同事的喜悅，我在旁邊也感到很開心，其後又學懂了用手機拍攝。我們其後還安排了在戶外活動時加入攝影比賽，他們會認真及花心思取景，令我感到十分鼓舞。此外，我們由淺入深，由基礎到進階，有層次地教導長者玩魔力橋，我自己也不是高手，竟然發現了有長者的運算能力、記憶力及思維能力是頂呱呱！我們每季都有戶外活動，他們都很踴躍參加，更相約親友一同出席，不少長者都是首次吃自助餐、坐纜車、遊山頂……他們的願望



都得以一一實現。我們亦設計了「心中有數」遊戲比賽，競猜街市餸菜價格，有長者真是心中有價，猜得好準，亦有長者有點唏噓地表示好久沒有到過市場買餸菜了，我猜想他們也未必吃得健康有營。有一次我們安排了他們參與教會幼稚園的聖誕樂 Fun Fun 獻唱，他們很擔心唱得不好，很認真去排練獻唱，那份誠意令我向他們致敬！

早期，拾連小組分上水及粉嶺兩區聚會，兩組組員各有特色，但是組員卻欠缺了交流。後來，我們透過舉行兩次戶外活動及兩區小組合併，帶來了讓人鼓舞的「轉變」；現在他們會開心交談、互相問候及交換資訊。甚至在戶外活動時，組員的家屬與組員也有傾有講及相處愉快。

長者已知道當踏入六月時，「拾連」計劃也將完結。大家都有點傷感及失落，常常查問有沒有後續，讓我感到同事對長者的全心全意服侍帶出果效，小組凝聚了一群回收長者，他們對小組是有歸屬感的，也透過小組豐富了他們的生活質素，並提供治療服務及物資派送，更重要是我們傳遞了一個訊息：「他們是有勞動價值及被尊重」！

撰文：美美

同行

Together



社區攝影師 何家豪先生 分享

「執紙之手」學習筆記

我構思這個「相展」時，第一個想法是我不要「賣慘」，這會扼殺了很多思考的空間。我們覺得對方「慘」，往往出於認為對方經歷痛苦，認為對方正在做一份低下及厭惡性的工作。但工作真的有分貴賤嗎？

「我又唔係偷又唔係搶，更唔係執垃圾，係做環保回收。」阿環的說話很有啟發性。

提起回收長者，社會普遍的印象都離不開「執垃圾」、「老」、「窮」、「可憐」、「慘」等，有些例子是連子女都看不起，覺得丟臉。無可否認，確實有不少回收長者是年老，不少是為了生計的。但會否有例外呢？

正如阿環所說：「如果他們是做環保回收商，或者其他工作，而不是『執垃圾』，大家的觀感又會否不一樣呢？再者，你、我、他現在也是為生計而工作，彼此又有何分別？」

Michel De Certeau 在其著作《*The Practice of Everyday life*》中提及，資本主義社會本來就不公平，日常生活滿是被在上位者的權力制肘，但我們小市民卻有一點民間智慧，學懂如何運用各種技倆 (tactic) 來應對。

所以，今次我嘗試以欣賞和學習的角度來拍攝，學習他們的智慧，學習他們的韌力，學習他們發揮守望相助的精神。

撰文：何家豪先生



關懷社區回收工作者 營造有愛社區氛圍

為期一年的「拾連」義工計劃已完滿結束，其中兩位義工 Amy 和阿龍積極參與義工訓練工作坊、落區關顧和上門做家居維修等工作，對於作為計劃義工有著深刻的感想。

未參與計劃前，他們認為回收長者大多是較為貧窮的基層長者，但經過瞭解後，才知道他們的處境各不相同，並非每一位都有經濟困難。

他們參加計劃之後，義工 Amy 將回收長者形容為「環保先鋒」，他們將廢棄物品先分類後回收，對環保有莫大貢獻。而義工阿龍則認為回收長者繼承了上一代人「辛勤」的工作態度。

兩位義工對他們有很正面的評價，也從他們的生命得到激勵，包括對於人生有了更積極的態度，及加深了為社區服務的志願。

但義工也知道，他們的手推車隨時會面臨被收走的情況，及他們仍未獲得應有的尊重。因此，兩位義工都認為，在執法政策制訂上可否作出配合，或是考慮在垃圾站加設回收廢物中心，給他們工作空間，如此才能夠營造一個更有愛的社區氛圍。

最後，計劃雖已結束，但 Amy 和阿龍都表示，仍然會參與不同的義工活動，繼續傳遞溫暖。

一年計劃義工 分享

撰文：義務記者



小店代表 分享

「拾連」回收友善商店網絡：社區回收工作者的歇腳之處

「拾連」計劃之中，除了個人的參與，我們亦連結了合共 12 間店舖參加「回收友善商店網絡」。

其中「Let It Be」和「胡椒仔食館」參與「拾連」計劃都各有初心。

「Let It Be」向來關心社區，常於店內進行有關北區議題的展覽。店主 Dannis 表示希望透過是次計劃，令區內更多人能夠關注到回收長者的情況。而「胡椒仔食館」店主許生也表示希望能盡自己能力幫助他人。

於是兩間商店透過是次計劃向回收長者提供了不同的支援服務，如醫療包、補給水、洗手間和休憩地方，更幫助他們收集紙皮等。

而除了商店本身的支援之外，Dannis 也觀察到，北區街坊對待長者回收的態度友善，但若然街坊可以將紙皮轉贈回收長者時，保持紙皮的乾淨整潔，或將紙皮集中一個回收點，便可以減輕他們的工作。而許生則希望部分街坊不要用鄙視的眼光看待他們，政府也應給予這個群體更多的關注。

由個人連繫店舖再延伸至社區，「拾連」計劃喚起了更多有心人，為回收長者略盡綿力，提供更多的支援和關心。

撰文：義務記者



四年有感

我由最初參與手推車的研發，到看見「拾連」計劃的展開，有四年的時間。但由始至終，我都認為那不是只有手推車（硬件）的完成，事情便能完滿起來，應該是軟件和硬件的互相配合，才能朝好的方向發展。

硬件包括了任何相關的設計及社會的大小建設。那什麼是軟件呢？它包含了用家的情感因素、使用習慣、安全意識等，再廣義來說是指社會政策的配合、對回收長者的觀感認知、對環保的重視程度、與持份者的利害關係、公民參與及與回收長者、公眾雙方的教育提升。

單說軟件的涵蓋面已是相當的「龐大」，不可能是一小撮人在短時間內能達成的，也必會遇上不少理念、價值或方法上的差異和衝突，對我而言，解決軟件上的障礙，遠比研發硬件的手推車困難百倍。

其實只要認清問題所在，確認拾荒者的社會價值，無論路有多遠，大家都應該一起走下去。

社區設計師 陳嘉興先生 分享

撰文：陳嘉興先生



社區設計義工 分享

畢業作品的契機

早在大學二年級時，我就開始接觸回收長者的關懷工作。當我思考畢業作品題目時，我想設計一些東西可以幫助回收長者的工作。我很好奇為何回收長者和貧窮扯上了關係，便開始研究他們的貧窮印象是如何發生的。起初，我的題目並不被看好，甚至在中期匯報時被評了丙等級，老師說：「改善人們對回收長者印象的設計在 20 年前已經有了，你看到了成效嗎？」

這句評語提醒了我不能只依賴教育，因為到現在，甚至連我的同學也認為回收長者是貧窮、骯髒和衣衫襤褸的，證明單靠教育並不能改善人們對回收長者的印象，所以我更加希望這個設計是直接改善他們的工作環境，並用新的方法減少大眾對這個群體的標籤，建立回收長者是環保回收行業一分子的形象，最後製成了「拾城拾」這個設計。

與「拾連」同行

幸運地，最後我的畢業作品能夠在畢業展覽中展出，我「膽粗粗」邀請了曾經協助我做訪問的「拾平台」阿謙去看我的作品，想不到他和「拾連」的同工車車一起參觀畢業展，便認識到他們了。

早在我做研究時也知道「拾連」這個計劃，是一個支援回收長者的平台，並研發了一部專用的回收手推車，及後很榮幸能與「拾連」合作，共同建立及設計「拾連」的品牌形象。我覺得在「拾連」這個計劃中，「連繫」這個詞語十分突出，所以我在設計 logo 的時候也加上了「連繫」、「社區」和「回收手推車」的元素，並用了一種沉穩的橙色，給人溫暖、樸實，又有活力的感覺。之後到「執紙之手」的海報、宣傳小冊子等各項設計中，「拾連」都給了我很大的空間去發揮及創作，十分感謝。

撰文：謝樂兒小姐

香港理工大學傳意設計學（榮譽）
文學士 2022 年度畢業生



利用專業幫助回收長者

VSL 威勝利國際、INTRAFOR 盈發地基工程有限公司及 FT Laboratories 科達測檢試驗所有限公司，去年派出義工隊支持「Pickers' Link一拾連」計劃，義工們為北區回收長者組裝多輛新創手推車，同時與社區回收長者交流，瞭解他們的工作狀況。幾個月後，義工隊帶著一袋袋物資走到北區街頭，為回收長者送上工作物資，並親身體驗與他們一同使用新創手推車執紙皮。

兩次義工活動後，企業義工對回收長者有了更深入的認識，由以前只見到他們的工作要日曬雨淋，需要社會和政府的關愛，經過交流分享和親身體驗後，義工們瞭解多了回收長者的生活與感想，同時發現回收長者十分友善和有禮貌，很喜歡與人傾談。

此外，有義工發現到，回收長者對自己的工作有一份堅持，對於部分長者而言，回收工作是一份有使命感的環保工作。有義工認為，若沒有了回收長者，街道只會有更多垃圾，因此除了關心長者，更要尊重他們，為他們打氣加油。

企業義工 Mona 表示，公司多年來參與義工活動，都是有錢出錢，有力出力。是次能參與「拾連」的義工服務，他們感到特別開心，因為企業來自建築界，組裝手推車時能利用其專業，發揮到跨界別協作的優勢，幫助社區的回收長者。

企業代表 分享

撰文：義務記者

我們一起回收，



執紙
之手

尊嚴、友情、快樂和生活。





「拾連」計劃團隊

Our Team



感謝機構給我機會參與「拾連」計劃的工作，讓我在工作上可以有不同的嘗試，也懂得欣賞同工的專長及才幹。

「拾連」讓我看到——
會員與會員之間的連繫
會員與隊工同事之間的連繫
會員與義工之間的連繫
會員與友善商店之間的連繫

透過傳媒報導拾連的活動，
會員與拾連，連繫到社區，
並產生迴響！

美

有幸協助整理服務經驗，從中見證街坊變得自信和開朗，街坊間亦建立友誼，互相關心，是連結街坊的珍貴禮物。

Tom

在計劃服務期間，由零變一的過程實在深刻，有幸與計劃團隊、街坊、小店、企業和同工一起相互支持，更體現「從『拾』紙皮，『連』結社區」的意思。感謝有大家同行，願更多人關注社區回收，一同建構回收友善社區。

車車

作為計劃後期加入的社工，我慶幸能參與當中。不單因為這工作可以運用我的專業，更重要的是讓我認識到北區一群友善、勤勞的回收長者。從默默無語的初接觸，到每星期出席小組、熱情送上食物給同工、以及主動致電同工慰問，都令我十分感動。所以，衷心盼望社區能持續投放資源與關注這一群街坊！

為生



協辦單位成員

Our Collaborators



鄭依依女士

香港理工大學賽馬會社會創新設計院
社會項目經理

從設計一部關顧拾荒長者勞動安全的手推車這小小的一個點子開始，到建立「回收友善社區」，這正是以人為本的「環境正義」的工作。有幸在「拾連」這個項目裏，遇上志同道合的伙伴！



黃宇樂博士 (Arnold)

香港理工大學康復治療科學系
副教授

我想對我們社區的拾荒者表示深深的感謝和欽佩，他們在回收有價值的材料和創造更清潔的環境方面發揮著重要作用。我很榮幸能與「拾連」和理大敬業的同事一起工作，他們孜孜不倦地服務和支持這些重要的工作人員。我真誠地希望這個項目能夠繼續下去，並對我們社會中社區回收者的身心健康產生積極影響。



關以杰博士 (Crystal)

香港理工大學應用社會學系
助理教授

作為這個研究項目的一份子，我最難忘的時刻是進行定性分析——這讓我深入了解了年長社區回收工作者的故事、內心世界和想法，包括他們的掙扎和希望。很多人在街上從社區回收工作的長者身邊走過，並沒有太為意他們，彷彿他們是隱形的。「拾連」為這些老人賦予了話語權和人性化。此外，與不同範疇的團隊合作是一種榮幸，並且使我的研究更能應用於服務上。與「拾連」的合作讓我持續並更深入地思考研究的意義和社會影響以及學術界和從業者之間合作的重要性。感謝您們邀請我們 (PolyU APSS) 成為團隊的一員！

試想想，如果有一天，街道上不再出現拾荒長者，街道情況會變得如何？他們每天不辭勞苦，幫忙整理收拾，以至身體出現不同程度的毛病，又缺乏區內社福機構支持，慢慢變成被社會排斥的一群。「拾連」計劃與他們同行走入社區，分享回收資訊，讓他們在工作上重拾尊嚴。計劃提供的治療服務除了醫治身體痛症外，更重要是醫治心靈，讓他們知道社區上還有人會聆聽他們的需求。但我們仍期望大眾肯定他們的回收從業員身份，政策亦善待他們，在規劃公眾空間時，騰出一點空間讓他們工作及休息。

KK

拾連計劃能夠順利於社區誕生，並且為一班從事回收工作的長者提供支援，要衷心多謝我們的合作夥伴向我們給予支持及寶貴意見。而維拉律敦治·荻茜慈善基金對本計劃的資助及信任，使得同工可以在過去兩年以創新的工作手法開展服務，把構思的工作逐步展現於社區，讓一班無名的回收工作者的貢獻得以被看見，實在感恩。

Edward

與子同行。

鳴謝

Acknowledgements

(排名不分先後)

維拉律敦治·荻茜慈善基金
一眾默默耕耘的社區回收工作者
香港理工大學賽馬會社會創新設計院
基督教香港信義會靈合長者健康中心
新福事工協會拾平台
香港理工大學應用社會學系
香港理工大學康復治療科學系
社區設計師 陳嘉興先生
「執紙之手」設計師 謝樂兒小姐
「執紙之手」相展攝影師 何家豪先生
義務記者 Dawn
義務記者 胡麻

「回收友善商店網絡」成員

pandamart
笨蕉寵物屋
新勵駿環保回收有限公司
長旺回收有限公司
Happy Rainbow Pet Shop
合興回收廢紙
Let It Be
和豐藥房有限公司
胡椒仔食館
上水茶座
香港阿一朱扒米線
葉味雞煲
媽子美點

受訪者

「拾連」會員 鍾漢年先生、梁瑞環女士
「拾連」一年計劃義工 Amy、阿龍
威勝利香港有限公司；盈發地基工程有限公司企業社會責任項目主任 陳詠雅
Let It Be 店主 Dannis
胡椒仔食館店主 許生

執紙 之手

「拾連」社區回收職業支援服務計劃
紀念特刊

督印人
林可欣

編輯小組成員

魏琦
呂家進
林穎彤
黃宇為
王家棋
江覺美

設計及製作

文字事務出版社

出版

基督教香港信義會社會服務部

地址及通訊

九龍窩打老道 50A 信義樓一字樓

電話 2710-8313

傳真 2770-1093

電郵 admdept@elchk.org.hk

網址 <https://service.elchk.org.hk>

印刷數量 1,000 本

出版日期 2023 年 5 月

「拾連」社區回收職業支援
服務計劃紀念特刊



主辦單位



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church
Social Service - Hong Kong

協辦單位



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



賽馬會社會創新設計院



新福事工協會有限公司
Mission To New Arrivals Limited

執行單位



基督教香港信義會
靈合長者健康中心