

✦ 開年

新歲啟程，萬象更新！



2月27及28日一連兩日的苗圃開年活動。首日與董事、執委及同事們相聚，透過美食與遊戲打成一片，為新一年注入滿滿活力。翌日迎來義工及會員，除了透過項目介紹讓大家了解當下工作，更珍貴的是大家的蒞臨——歲月流轉，初心未變。



主席一席話

梁建華



明年是 行路上北京的 三十週年

時光回到三十年前的1996年，農曆新年期間，應該是年初六，一位好朋友邀請我去參加一場慈善步行籌款活動的起步禮，這個活動有一個幾乎是廣東人都聽過的俗語，叫做「行路上廣州」。在此時，我尚未留意這活動的主辦組織叫做苗圃行動呢！由此因緣機會，開始了我和苗圃的結緣，起因不是因為活動名稱出位，也不是因這活動要挑戰參加者的體能。最能使我感動的，是一群有心的香港人，為促進中國基礎教育而邁開腳步，以行動來向親戚朋友籌募善款。如此有意義的活動，我也應該參加，於是決定參加第二年1997年春節假期的行路上廣州，至1996年年末要報名時，才知道苗圃把活動搞大，成為行路上北京。這一年我參加了其中的兩個分段，是一頭一尾，即「廣州段」和「北京段」。還記得當時活動籌委說，為了全程參加者要行足四個多月，為免他們在開始時已行傷了，故此在起步階段的廣州段，每日步行行程為30公里呢！

現在回顧1997年的行路上北京活動，意義十分重大。首先，是苗圃首次舉辦長途的步行籌款活動，行程二千公里以上，途經五省一市：廣東、湖南、湖北、河南、河北、北京。行程計四個月有多，至1997年6月到達北京八達嶺長城為終點。這次活動能夠安全且成功完成預定行程，我相信成功非僥倖，是與前三屆(1994-1996年)行路上廣州的籌辦和步行經驗有關的。其次，這次步行籌款活動吸引了眾多香港市民參

加，最後的北京段步行，有二百多人參加，擴大了宣傳籌款面。補充一句：最近我朋友Whatsapp給我一張行路上北京的參加證書，他竟然珍藏了29年呢！第三，這次成功舉辦的長途步行，為苗圃日後繼續舉辦長途步行籌款活動積累了寶貴的經驗，之後，苗圃在2004-05年舉辦「助學長征」和2007年舉辦「茶馬古道」，都是穿州過省的長途步行，並且都達到預期的成績，既擴大宣傳面，也達到籌款目標。

明年2027年正好是行路上北京活動的三十週年。新一屆董事局在2026年1月會議上，通過立項再一次籌辦長途步行籌款活動，不僅是向行路上北京的活動致敬，其目的和意義有三：一是提振香港的公益事業氣氛；二是認識當代中國；三是宣傳苗圃的資助範疇擴大，由助學至公益。

回顧苗圃自2007年舉辦茶馬古道大型步行活動以來，已有19年未再舉辦長途步行籌款活動，故預期明年的活動能再一次感召香港各界藉着參加活動而帶動起做善事的氣氛，而這種做善事的方式，是被學者稱之為「體驗式」的善舉。是這活動來提振公益事業的首個目的。

其次，有人曾說過，中國是一部難讀的書，我相信參加步行的香港市民，步行時在內地途經的省市、州市、鄉鎮等生活，有第一手的生活經驗，將更好地認識當代的中國，是這活動的第二個目的，所以預期參加者不僅僅是趕路，而是在步行之餘，做參觀訪問活動，認識各地的歷史文化及當代的變遷，所謂行萬里路勝讀萬卷書。

最後，這活動籌得善款用途，不限於助學之用，即資助範疇擴大，資助的地域將涵蓋目前苗圃在海外的服務地區，如東南亞地區等，通過宣傳，讓香港市民認識苗圃的資助是與時並進地演變，是這活動的第三個目的。

萬事起頭難，謹借此機會呼籲有心有力的會員請纓，參加到這活動的籌備工作中。歡迎大家的查詢和參與，一同推動這活動從設想到實現。話又說回來，世事難料，可能結果未能盡如預期，只要盡了力，總勝過不作為的。

佛教筏可中學 見面會

佛教筏可中學剛完成一項創舉——組織學生「從北京跑回香港」。十位師生以六十日時間接力跑越三千公里，更在途中開設「流動教室」。

為了籌備「行路上北京」三十周年的重要活動，苗圃行動的團隊在農曆年前專程來到大澳，向這所看屢屢完成「不可能的任務」的學校取經，憚福龍校長更大方分享教學理念及籌辦活動心得。



苗圃團隊與憚校長在夢可園草地合照

新春公益行



丙午馬年大年初三，當大家還沉浸在團圓喜慶中時，「新春公益行2026」參加者已展開四天的大灣區愛心之旅，用腳步丈量灣區，用愛心連繫雲南邊境學童。



活動特設「華服日」。團友們身著華服踏入惠州「蘇東坡祠」，一襲華服不僅是對傳統文化的致敬，更象徵中華文脈薪火相傳。午後抵達「嶺南明珠」惠州西湖，新春燈會餘韻猶在。大隊前往增城「仙姑故里」，參拜唐代「何仙姑家廟」，仰觀廟頂「仙桃」，俯探古井遺蹤。隨後沿「廣東第一綠道」的「增江畫廊」前行，青山綠水如畫卷展開，犒賞一路辛勞。



本次善款將資助「苗圃華僑學生班」，跨越邊界追尋學夢，在艱苦中從未放棄。您的捐助，將化作他們餐盤的溫飽、課堂的書本、追夢的底氣。

公益行腳步已停，愛心傳遞不能停。請伸出援手，讓遙遠邊境的學子感受遠方的溫暖。

捐款截止：2026年3月16日。



活動花絮



• 苗圃沙龍

苗圃沙龍旨在凝聚會員、促進溝通，並鼓勵大眾踴躍參與。

感謝大家在2月14日熱情參與第一場沙龍，無論是親臨現場，或是通過電郵提交修改會章的意見，讓董事局能從多角度了解大家的想法。

你們的寶貴意見我們已收到，將轉交專責小組及董事局共同議決修訂內容。

再次衷心感謝各位的支持！

• 活動榮獲 「綠惜盛事認證」

「苗圃挑戰12小時」成功通過審核，榮獲環保機構「綠惜地球」頒發的「綠惜盛事認證」，充分肯定了活動過程中，在環保管理方面符合可持續發展的標準。

香港通用檢測認證有限公司 (SGS) 於活動當日派員到現場實地視察各項綠色措施的視察並進行評估。這次獲得認證不僅展現了苗圃行動在支持環保的工作，也令「挑戰12小時」成為本會在推動綠色活動方面的模範。



遊戲苗圃

深水埗苗圃項目



網上圖片



遊戲是兒童最自然的溝通語言。「遊戲苗圃」正是讓孩子在輕鬆的玩耍中，探索與表達情緒、行為困擾及內心壓力，從中促進情感發展、社交技巧與自信心，尤其適合不擅長以言語表達的孩童。

經專業培訓的苗圃義工會為兒童提供一個安全、接納的遊戲空間，準備適齡的玩具，並透過觀察孩子在遊戲中的行為與創作，細心理解他們的內心世界，陪伴他們在遊戲中成長。



小草的改變

八歲的小草是一名患有專注力不足及過度活躍症（AD/HD）的小學生。在學校裡，功課跟不上，也因為過多的動作和說話，同學亦不願靠近小草。在家，小草常常面對媽媽的斥責與打罵。雙方在壓力下，各走極端：越難教，越暴躁；越嚴厲，越反抗。

在深水埗苗圃的遊戲室裡，義工沒有糾正、沒有批評，只是默默陪伴著小草玩耍，讓小草感受到“被接納”，漸漸卸下防禦——他開始專注，玩玩具的時間變長了，臉上的笑容變多了。

看到孩子在轉變，媽媽亦嘗試從孩子的視角看世界。她漸漸明白，孩子並非故意“作對”，她學會欣賞小草獨特的節奏、優點和缺點。

遊戲苗圃不但改變了孩子，更重建了一個家庭關係。



Key Dates

苗圃沙龍

22/3 15:00-17:00
主題：苗圃發展方向



報名



有關資料

18/4 15:00-17:00
主題：苗圃資助方向

董事局會議

20/3 19:00
17/4 19:00
15/5 19:00
20/6 09:30

因議程眾多，由3月起會議將提前於晚上七時舉行。歡迎大家列席董事局會議。

註：六月份會議因適逢端午節，改於6月20日上午九時三十分舉行。

其他活動預告

- 10月 助學長征
- 11月初 挑戰12小時
(申請進行中)
- 2027年Q1 京港公益行 (暫定)

聯絡我們

電郵：
enquiry@sowers.org.hk

Phone: 2597 4739

WhatsApp: 9106 4082