

幫助認知障礙症患者／照顧者

# 全港首個大自然五感訓練日營

北區地區康健站 投入服務  
深水埗基層家庭「十大生活擔子」調查公佈  
女青賽馬會幸福婚姻旅程 接受報名



# 好傭易 Y Good Helper

專業、可靠、貼心的外傭培訓專家

讓家人得到  
全面關懷、細心照顧



好傭培訓 **3** 步曲：

1

全面掌握  
照顧需要



專業評估及策劃

由註冊護士到戶進行專業評估，按長者及外傭狀況，度身設計全面照顧及培訓計劃。

2

輕鬆打造  
稱心外傭



實務培訓及指導

由好傭培訓導師到戶進行一對一的實務培訓。培訓完結後，團隊會根據外傭表現作評核。

3

持續維繫  
理想模式



跟進支援

協助僱主跟進及檢視外傭服務表現，提供適時支援及指導。



樂享安心無憂生活



了解更多

查詢：香港基督教女青年會（擔保有限公司）傳訊及資源拓展部  
 地址：香港中環麥當勞道1號2樓208室  
 電話：3476 1311 • 傳真：3476 1364 • 電郵：crdd@ywca.org.hk

傳訊及資源拓展部製作出版 • 2021年12月 • 列印：5,000份 • 印刷品

# 目錄

Published  
in December  
2021

生命的栽培

會長的話 03

04 總幹事觀點

05 專題：

幫助認知障礙症患者／照顧者  
全港首個大自然五感訓練日營



15 「青年有話兒」：  
朋友，我當你一世朋友！

16 新世代「女」子力：  
跑出生命色彩

17 「家」家有本難唸的經：  
重建兩口子的家

18 「耆」妙世代：  
發掘長者的另一面

19 世界公禱週聯合崇拜暨  
普世團契

- 專業分享
- 熱話新動向
- 靈性哲思
- 企業同行



21 北區地區康健站投入服務  
推動基層醫療 守好健康第一線



23 深水埗區基層家庭「十大生活擔子」調查  
中年婦女精神健康亮紅燈



25 女青賽馬會幸福婚姻旅程  
享受琴瑟和鳴的退休生活

27 活得自在·身心健康  
婦女滲尿問題服務分享

29 由炎夏至初冬  
為深水埗基層送上「一杯涼水」

30 孩子 VS 夢想？  
小孩子才做選擇 年青媽媽兩樣都要



## 會長的話

杜淑婉  
會長

2021年來到尾聲，首先要答謝各位同事過去一年的努力，繼續由心出發為社會服務。

女青之所以得到政府或企業夥伴認同，全賴全工們擁有一顆侍奉的初心，為他人設想，急市民所急，有口皆碑下讓女青的品牌得以在社區弘揚，從而得到更多公營或私營機構支持，進一步提升服務質素。

公共醫療系統正面對前所未有的壓力，醫護及設備都供不應求，因此政府著力扭轉「重治療，輕預防」的傳統醫療觀念，過去幾年推動醫社合作，在各區籌備設立地區康健中心及地區康健站。女青獲政府許可營運北區地區康健站，該站已於10月中投入服務，為市民提供疾病防禦教育，健康風險評估，以及慢性疾病管理工作。

本會把服務範圍延伸至基層健康層面，能夠守護市民健康，以及為完善香港的醫療系統出一份力，是本會服務社會百年以來，其中一個重要的里程碑，我為此感到驕傲。雖然這是一項全新服務，但我對各位參與其中的同事充滿信心，因為女青一直在上帝的帶領下，即使遇到任何挑戰或難題，都必定能夠迎刃而解，就如《詩篇》第37篇第5節所說：「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」

另外，閱畢本冊中有關十大生活擔子的專題，眼見中年婦女因為各種生活壓力，導致精神健康亮起紅燈，問題急需正視。事實上，患有情緒病或焦慮症的女性人數，是男性的2.4倍。我希望藉此機會呼籲各位關注婦女情緒健康問題，從今天起關心身邊婦女，而不是等到三·八婦女節才去做。一句簡單的噓寒問暖，也可能是她們的救命丹。

2022年即將展開，願我們上下一心，攜手讓社會變得更好。各位加油！



楊建霞 總幹事

## 總幹事觀點

相對其他國家，本港疫情受控，經濟陸續復甦，失業率亦已連續多個月下跌，各行各業逐漸走出陰霾。女青不同單位提供的服務亦基本恢復至疫情前水平，我衷心感激各位同事過去兩年一直謹守崗位，在新常態下快速應變，推陳出新，善用科技維持服務，將人心拉近。

就像耆年服務部因時制宜，在疫情期間推出「五感寶盒」親耆有趣訓練套裝，並為照顧者提供培訓，讓一些未能到中心訓練的長者，可以繼續在家中透過五感遊戲作生活訓練。

至於今期重點介紹的大自然「五感歷『耆』」體驗日營，則是耆年服務部與青年及社區服務部跨部門合作的成果，團隊眼見疫情好轉，立即密鑼緊鼓開會籌備，讓一些久未接觸大自然的認知障礙症患者和照顧者，有機會暫時遠離煩囂，紓緩緊張的照顧關係。

照顧者的議題在香港愈來愈受關注，因為「以老養老」的情況已經發生。香港人壽命全球最長，目前已有逾40萬人口為80歲以上人士，雖然政府未

有就照顧者人口做統計，但按上述資料推斷人數肯定以數十萬計，不難想像在20年後，60歲照顧90歲的情況比比皆是。

踏入初老階段，還要照顧年紀老邁的雙親，但很多人還是犧牲自己的時間，擔當了這個角色，所有照顧者是可敬的，因此女青會不遺餘力支援他們。《馬可福音》第10章45節說：「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價」，提醒我們來到世上，不是來受人侍候，而是來侍候人，如果我們能遵從耶穌的教誨，照顧都可以是一種幸福。

最後，儘管社會大環境好轉，但我們亦必須保持審慎，維持服務質素，因為疫情所帶來的一連串問題將會陸續浮現，比如各國瘋狂印鈔，或航運成本上升所帶來的通脹，將會最快在日常必需品價格中反映，對弱勢社群影響最大，希望團隊繼續努力，為社會謀求福祉。



專題故事  
即Scan睇片

## 幫助認知障礙症患者／照顧者 全港首個大自然五感訓練日營



風和日麗，郊遊理想不過。

對於認知障礙症患者及照顧者來說，行動不便加上交通問題，要離開石屎森林殊不容易。疫情期間「困獸鬥」，雙方壓力何以抒發？

女青理解你們的辛酸，所以為你們度身設計大自然「五感歷『耆』訓練日營」。照顧者們，一於暫時離開高壓的照顧環境，答謝自己多年的努力，出發！

目的地？大嶼山女青梁紹榮度假村！



# 3 大日營活動介紹

## 活動1

### 森林療癒

參加者在草地上慢步，並根據森林浴導師要求刻意放慢腳步，用眼睛觀察四周大自然的景色，感受慢活的愉悅。

導師亦會讓他們合上眼睛，感受微風、聽著夏蟬的叫聲，撫摸自己的皮膚，答謝自己的身體，最特別的是用樹葉當米高峰，跟其他同路人分享自己置身大自然中的感受。



五感元素：



聽覺（昆蟲叫聲 / 樹葉聲）  
觸感（風吹皮膚 / 腳踏草地）  
嗅覺（花香 / 草香）

活動花絮：



韓慕琮  
女青青年服務部總主任

「這個活動對照顧者很有幫助，無論是閉目或慢步，他們的注意力都集中在自身感官，心境得以平靜，將忙碌照顧的情緒拋諸腦後。」

# 3 大日營活動介紹

## 活動2

### 色香味 土窯薄餅製作

導師先帶領參加者進行香草農莊導賞，認識度假村內不同的香草品種，並採集自己喜愛的香草，之後將薄餅麵團搓揉成餅皮，再隨參加者喜好加上餡料，經由土窯內的柴火燒製成香氣四溢的薄餅。

紅薄餅：蕃茄莎樂美腸芝士薄餅

白薄餅：忌廉蘑菇鮮蝦芝士薄餅



五感元素：



觸感（用手搓揉餅皮）  
嗅覺（古法柴火香味）

視覺（不同顏色的配料及薄餅）  
味覺（品嚐薄餅）

活動花絮：



韓嘉琮  
女青青年服務部總主任

「親手做餅皮對他們來說是很新鮮的，長者對嶄新的事物印象會較深刻，至於用柴火燒，是因為柴本身是長者很熟悉的物品，可以勾起他們的回憶，希望藉此活動，照顧者可欣賞患者，共同分享成果。」

# 3 大日營活動介紹

## 活動3

### 畢加索 樹板畫創作

長者和照顧者隨意從營地內的不同位置採摘自己喜歡的花朵、樹葉或樹枝，作為樹板畫的裝飾品，然後在導師帶領下創作一幅獨一無二的小型樹板畫，過程讓長者刺激不同感官，順利地完成自己的作品。



五感元素：



視覺（植物的顏色）  
嗅覺（花的香氣）  
觸感（用手摘花的感覺）

活動花絮：



韓慕琮  
女青青年服務部總主任

「照顧者和患者一起在大自然中探索，選取素材，用不同顏色的樹葉和花創作，看見色彩繽紛的作品，容易有滿足感和成功感。」

# 森林之旅洗滌心靈

照顧者阿華：「終於可以慢下來」



長者：  
老陳

照顧者：  
阿華

老陳2013年帶太太阿華在灣仔逛街，那裏是他工作多年的地方，附近的大街小巷是他的人生路，但手拖手走了半個小時，兜了幾圈都未能到達目的地，一句「不記得怎麼走」，阿華擔心丈夫連身體都不對路，看醫生後方知他患有認知障礙症。

今次遠行大嶼山是兩人兩年以來首次離開居住區域，她說這次是「啱氣」的寶貴機會。



『我很感謝你們的安排，這個日營很有意思，  
五感的刺激都可以嘗試到。』

阿華最喜歡的是森林療癒環節，因為眼前盡是藍天白雲綠葉，感到十分舒泰，相反在家中的窗戶望出去都是建築物，連少許綠色都沒有：「老師叫我閉上眼，藍天白雲都在腦中，清風好像在撫摸我一樣。」

老陳則親手做了一個心形薄餅送給太太，作為他們結婚42周年的禮物：「我們要整一個心出來，大家同心同德，我好感激我這個老伴。」阿華聽後表

示，丈夫一定是很喜歡今次活動，亦令他們忘記了多年來相處和照顧路上的困難：「他從來沒有試過這樣開口向我道謝。」

日營的另一個得著，就是同路人的交流。阿華表示看到有些營友的退化情況比丈夫還快，但照顧者一樣樂觀面對，自己也要好好學習，希望跟老伴活好每一天：「照顧是一種幸福，當你還有能力照顧人。照顧是一種享受。」阿華眼泛淚光地說。



照顧者：  
秀芬

## 照顧者秀芬：「照顧辛酸外人難理解」 大自然成負面情緒出口



長者：  
玉卿



秀芬陪同媽媽玉卿來參加日營，最初只是打算陪伴媽媽到郊外透透氣，豈料發覺原來對自己的幫助更大。

日營其中一個活動，是要他們在營地收集自己喜歡的植物作畫板裝飾，但當秀芬走到一條可以望海的緩步徑時，則叫社工姑娘先扶著媽媽，然後自己張開雙臂向海岸方向跑，她表示當時有「我要飛」的感覺：「這十多分鐘我很開心，我是真正放下了，令到個心好自由。」

『我由個心笑出來，  
我的壓力終於可以釋放到了。』

她說自己一直放不下的，是照顧媽媽所帶來的負面情緒。她坦言作為照顧者，體力方面還可以承受，但過去多年一直被媽媽的情緒牽著走，磨擦日增令自身情緒很低落及經常失眠，身邊有人甚至覺得媽媽有神經病，這些流言蜚語令到自己壓力大，但找不到出路，感到非常無助，好高興這個日營可以幫到自己，亦令她重新欣賞媽媽。

她對媽媽在日營中的表現感到驚訝，覺得這次活動勾起了她很多年輕時的回憶：「今日可以給她一個叻，她看見一些植物，便可以隨口說出它們的名字和品種，例如石榴及馬屎莧，然後整薄餅時手勢純熟，可能跟以往過年做角仔的方法差不多。」

## 認知障礙症知多啲

女青青年服務部總主任  
韓慕琮  
輸入中...

韓姑娘，香港有多少人  
有認知障礙症？

根據2017年《精神健康檢討報告》，  
患者高達10萬人。

為甚麼會患上這個病？

這是由於大腦神經細胞病變，而引  
致大腦功能衰退。患者的記憶、理  
解、語言、學習、計算、判斷能力、  
情緒都會受影響。

這個病有甚麼病徵？

可以分三個階段

早期	中期	晚期
感到抑鬱和焦慮 健忘 做複雜家務時有困難	較難獨自安全生活 反覆提問 與人溝通困難 變得更加健忘	行為異常會有焦燥舉動 大小便失禁 無法認辨親友

如發覺有上述病徵，可以  
怎樣處理？

儘早請教醫生，藥物可改善早期患  
者記憶力和減輕病徵，亦可透過訓  
練延緩病情惡化，但目前並無藥物  
可以完全治癒這個病。

除了吃藥，還有甚麼方法  
延緩病情惡化？

非藥物治療亦可減慢病情惡化，例  
如可以刺激感官的訓練。因此，女青  
自2018年起開始以「五感」訓練有  
需要的長者，到2020年推出「五感寶  
盒」親耆有趣訓練套裝，就算疫情仍  
然可以在家訓練，延緩退化。



當然都可以參加五感日營，因為  
大自然就是最好的治療師！

👍👍👏👏



## 參考研究結果 積極籌備日營

本會在2021年8月以問卷方式訪問了452名認知障礙症長者的照顧者，了解他們對大自然活動與長者健康及自身壓力的關係的看法。我們從調查結果得知他們對大自然活動有極大需求，推動我們要把五感體驗日營做得更好。

## 《大自然活動與認知障礙症長者的健康》調查結果

**80%** 照顧者認為接觸大自然對認知障礙症長者重要而且對長者及自己都有正面影響：



- ✓ 紓解壓力
- ✓ 促進正面情緒
- ✓ 減低焦慮與憂鬱
- ✓ 建立家人關係
- ✓ 提升觀察力
- ✓ 改善體能



香港大學社會工作及行政學系副教授黃凱茵博士表示，國際認知障礙症協會 (Alzheimer's Disease International, ADI) 指出認知障礙症是新冠病毒的高風險因素，有高達四成半的死亡個案來自認知障礙症患者。疫情期間不少患者認知功能有明顯衰退，她相信大自然活動對於患者或者照顧者都有幫助。



她說，有不少臨床指引都提出，如果想延緩認知障礙症患者的退化速度，一些可刺激感官的活動是很重要的：「如果那個長者年輕是種菜的，能夠再在大自然種菜便可運用他以往的能力和知識，幫助患者的記憶力和專注力，對病情會有幫助。」

黃博士又說，照顧者出現抑鬱，焦慮等精神健康問題十分常見，但人處身大自然會有幸福感，可以藉此紓解壓力。

『刺激感官的活動及訓練記憶力和專注力，  
對認知障礙症病情會有幫助。』



## 「五感歷『耆』日營」

報名詳情：

- 對象：認知障礙症長者及其照顧者
- 工作人員：每兩組參加單位，由一名導師帶領
- 收費：每位港幣\$200（試玩價）  
（一位長者可由最多三位親友陪同參加）  
（包午餐及旅遊巴接送）
- 查詢：Facebook 專頁「女青 - 東區認知障礙症・護老者服務」
- 電話：2676 7067



## 「青年有話兒」： 朋友，我當你一世朋友！

特殊學習需要的學生——特別是自閉症譜系青少年——離開中學後特別需要支援服務。對於這群有社交障礙的年青人來說，離開熟悉的中學校園，進入陌生的大專院校，適應新環境及學習生活殊不容易，然而這階段的服務和支援卻大大減少！因此由去年暑假開始，我們試行「好在友你」自閉症譜系離校青少年支援計劃，協助年青人適應大專生活，同時讓家長在社區內得到支援。

### 熟悉感安撫情緒

阿晴和小美（化名）是一對從中一就認識的好朋友。她們雖然經常吵吵鬧鬧，但因為有著相同的需要（自閉症譜系），成為了彼此最大的支持。中學文憑試後，兩人考入不同的大專學院繼續學業。這對大部份學生來說，是何等令人雀躍的事情，心裡憧憬著新環境和新面孔帶來的新體會。不過對於阿晴和小美來說，這些「新」卻是難以跨越的鴻溝，更何況要與好友分開、失去學校支援服務，這叫有社交障礙的她們焦慮不安。故此，我們延續了支援小組，讓她們離校後保持聯繫、繼續友誼。她們再見面時的笑容，是口罩也掩蓋不了的，眼裡散發出的光芒彷彿在說著「朋友，我可以當你一世朋友！」。

自閉症譜系青年人不容易認識新朋友，這個平台讓他們維持中學時已建立的友誼，同時認識有相同需要的新朋友。雖然各人遇到的困難不盡相同，但因背景相似，故討論時不用擔心他人的想法。不知不覺間建立的支援網絡，陪伴他們渡過升大學的適應期。至今，阿晴和小美仍會定期到中心，和朋友分享大專生活的點滴。

### 家長工作，必不可少

雖然計劃定位以青少年為主，但經過兩年的推行，我們發覺家長支援工作是絕對不能缺少的。面對孩子的成長，家長要學會何時放手。但自閉症譜系孩子離開自己到區外升學，家長們的擔心可想而知。不少家長從孩子大學選科報名開始，到DSE放榜、大專開學，心情有如過山車，也對孩子日後的生活有更真切的考量，故此資訊交流平台和家長情緒支援輔導變得格外重要。

### 善用優勢，發展服務

「好在友你」計劃選擇在屯門區試行，是因為區內有六間中學由女青提供駐校服務，既可轉介學生參與計劃，學校社工亦可成為最強後盾及溝通橋樑。這些優勢促使計劃順利展開，建立以社區為本的自閉症譜系青少年支援平台。



蝴蝶灣綜合社會服務處  
單位主任（服務）鄧青欣



新世代「女」子力：

## 跑出生命色彩

1972年之前，馬拉松賽事禁止女性參與。當時的女性常常受到歧視，被認為應該待在家裡相夫教子，亦被低估無法完成賽事。Katherine Switzer是第一位正式登記並完成「波士頓馬拉松」的女性，後來她在巴西組織一場馬拉松，吸引了超過一萬名女性參加。女子馬拉松賽跑於1979年正式獲國際田徑聯會（IAAF）承認為國際比賽項目，並於1984年首次成為奧運項目。

筆者於2018年10月組織「SureRun女子跑步隊」，希望透過每週一次的操練，提升參加者的身心健康，增強能力感和自信心。

婷芳以往經常「起身見頭暈」、「條氣唔順」，身體多處關節疼痛，每隔一段時間就要見脊醫處理痛症。參加跑步隊兩年多，她最近一次的醫生報告顯示：關節靈活度增加，肌肉繃緊度減少。她高興地跟教練大說一番，面上的「黑氣」退減，甚至金光滿面。

雅姿是一位美食專家，身材嬌小微胖。開始時她比任何人都慢，汗流浹背，喘不過氣來。起初我要遷就她的步速，相隔不足一年，她已經跑得比我快，甚至能一口氣跑完6公里。

恩安是隊中的長腿姐姐，也是兩孩之母。她趁孩子上學的時間參加跑步隊，即使匆忙，仍然依時出席。可惜，疫情令訓練停止，即使後來恢復訓練，她也因孩子上課時間不穩定而未能參與。在這差不多一年的時間，全靠社交媒體群組的互動，保持聯繫。

貴珍和少儀是隊中的大師姐，彼此住得近，每星期相約一起加操訓練。她們不單一同練習，更相約參加公開馬拉松比賽。

在這個運動場，我看到很多生命的色彩：金色—燦爛、興奮的面容；藍色—沉穩、堅毅的精神；白色—單純、活潑的動靜；綠色—相扶、互勉的成長。

隊員背景各有不同，訓練時亦不忘分享自己的故事，我們聽過母親的辛勞、雙職女性如何尋找自處之道、「拋夫棄子」都要跑一趟的「偷歡」之樂……當志同道合的人走在一起，自然建立出友誼，借助跑步分享人生的苦與樂。SureRun豈止是一份「陪跑工作」，更讓我感受到一眾女生一起變強的感動！

註：以上隊員均為化名



婦女事工部  
社會工作幹事  
劉翠萍



# 「家」家有本難唸的經： 重建兩口子的家

「潘姑娘，你快點進來吧！我等你很久了！」那一天，我第一次到賢仔家中進行家訪。疫情下已有好一段日子沒有見面，賢仔、賢媽和我都抱著期待相見的心情！

賢仔是一位患有自閉症譜系障礙、專注力不足及有限智能的孩子，我和他因為「賽馬會喜伴同行計劃」相遇。不經不覺，賢仔已參與我們的小組訓練和支援服務三年。今個學年，本計劃在教育局的撥款支持下正式成為恆常服務，賢仔亦是當中受益學生之一。

賢仔的爸媽在他年幼時離異，自小與爸爸、爺爺和奶奶同住。媽媽會在假期接賢仔到家中居住，可是事後總被爺爺、奶奶投訴未有好好照顧賢仔。

## 認清障礙 齊打「怪獸」

最近一年，賢仔媽媽決定接回兒子親自照顧，但這責任實在不簡單：一方面要照顧賢仔的起居飲食，另一方面要指導他學習。賢仔媽媽經常不知從何入手，管教過程中產生了很多衝突，牽動她的情緒。我嘗試以「家居生活情境指導」入手，透過家訪與他們一起製作「怪獸故事書」。我們認清影響賢仔日常生活和學習的「怪獸」，然後共同制定目標和計劃，試用



多種「法寶」來應付這些「怪獸」。同時，我藉著與媽媽的交談，減低她的無助感，紓緩單親照顧的壓力，增添她照顧兒子的信心和能力感。

經過一段時間的支援後，賢仔的自理能力及學習情況有所改善，媽媽亦掌握了一些小方法幫助兒子，也感受到路上有人與她同行。

家中育有特殊教育需要的孩子，令家長面對不少管教難題；若照顧者是單親家長，他／她所承受的壓力是更難言喻。作為社工的我們，在同行路上，用心體會照顧者的經歷、虛心分享我們的經驗、真心作出欣賞與肯定，相信能為他們增添不少力量！

盼望我們的工作「以生命影響生命」，祝福更多家庭！



女青賽馬會家庭健康促進中心  
單位主任(服務) 潘家燕



## 「耆」妙世代： 發掘長者的另一面

「長者」給大多數人的印象都是體弱多病、多愁善感及缺乏動力改變。但是，筆者接觸的長者當中不乏思想正面及願意接受改變的，例如年近70仍然熱愛運動，生龍活虎的；也有些雖然體弱多病或曾經中風，但仍然努力不懈進行復康治療，期望減少家人照顧壓力。當中有兩位長者令筆者感受很深。

### 陸婆婆：首先要建立信任

我會稱她為「No.1」婆婆，因為她是筆者的第一位服務使用者。起初陸婆婆對陌生人的戒心很重，在電話查詢時已感受到她對人的不信任及焦慮，令剛出道的我感到難以處理。我唯一能做的便是聆聽她的訴求，並且耐心及詳細地解答她的問題及擔憂，讓她了解申請服務的手續，幾經辛苦終於令她接受中心的服務，也願意讓專業團隊進行家訪及評估。時光飛逝，轉眼間我已服務陸婆婆五年多，在這五年間她轉變不少，由以往抗拒與人接觸，到現在與職員成為好朋友，願意分享她的事情，也願意接納及信任職員的意見。這樣的她更值得被稱讚為「No.1」。

### 余婆婆：讓長者活出積極人生

中風令余婆婆缺乏自我照顧能力，日常生活需要外傭協助，但她的腦筋依然「精叻」。她每次來中心都會向大家打招呼，又將喜樂帶給身邊的人，而且時常鼓勵其他長者努力進行復康訓練，是一個充滿正能量的長者。她十分喜歡烹飪，所以會於閒暇教

導外傭煮餸，更會將成品帶給中心的職員，與他人分享快樂！同事們都很快被余婆婆的食物養肥了。

最近，我們收到家屬來電道謝，欣見余婆婆的復康進度理想。雖然家屬將功勞歸於職員，但最值得誇讚的其實是長者本身，畢竟他們的積極參與才是成功的關鍵。我們只是催化劑，在他們的努力上點綴一下，令成效增強而已。只要我們願意發掘「長者」的另一面，加上無條件的支持，其實他們仍有很多可能性。



照顧員  
社會工作幹事  
陳標煥



## 世界公禱週聯合崇拜暨普世團契

香港三會聚首一堂 以「跨困境勇前行」作主題舉行聯合崇拜大會

本篇由基督教及會員事工部撰寫

### 多代共證，同聲感恩

本年度的世界公禱週聯合崇拜，於2021年11月10日假本會九龍會所紹邦堂舉行，當日有伯特利神學院院長屈偉豪博士蒞臨證道，主題是「跨困境勇前行」。屈博士為本會丘佐榮中學首屆畢業生，而丘中創校至今已50年，屈博士透過《約書亞記》1章1至11節，鼓勵與會者無論遇上怎樣的難關，也當堅定不移跟隨基督，聚會中他分享了少年時幸好得老師帶領，相信耶穌，接受福音，縱使當年中學會考成績未如理想，卻未有因此灰心喪志，路縱是難走，但仍嘗試依靠上主，勇於面對困境，學習開闊人生。在求學的路上，屈博士早已在90年代取得婚姻及家庭治療哲學博士和美國加州政府執業家庭治療師執照，回望一生之久常遇困阻，但上主一直緊握拖帶，十架從來沒有重過上帝的恩典。

除牧者勉勵外，亦有一眾青年人述說信仰路上的豐盛，計有香港基督教青年會基信書院學生陳善蓓同

學分享生命見證，本會丘中無伴奏合唱團演繹《Amazing Grace》，以及香港中華基督教青年會同事廖佩蓮小姐獻唱回應詩歌《奔跑不放棄》。





## 扎根世紀，禱告當下

回望世界公禱週早已在1901年醞釀，於1904年世界基督教女青年會(World YWCA)和全球基督教青年會聯盟(World Alliance of YMCAs)首次聯合召開，為全球活在貧窮、戰火、疾病的生命禱告。現時香港每年11月由香港基督教青年會、香港中華基督教青年會和本會合辦世界公禱週(香港)，本會有幸擔任今屆輪值主席，我們深信禱告讓廣大信徒甚至每一個香港人昂首開步，走出疫症陰霾、經濟困境和沉重社會氣氛的勇氣和力量。《哥林多前書》15章57節：「感謝神，他藉着我們的主耶穌基督，把勝利賜給我們！」(新漢語譯本)

## 憑草寄意，莫忘黎民

當日出席聚會的每位來賓均獲贈「空氣草」一株，「空氣草」又名「空氣鳳梨」，它不需要泥土栽種，能單憑從空氣間攝取養分，喻意上帝應許信實，供應永不斷絕，如《馬太福音》4章4節：「人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」《箴言》19章12節：「他的恩惠卻如草上的甘露。」希望藉此讓大家緊記「跨困境勇前行」，同時大會亦將聚會奉獻獻金送贈九龍佑寧堂作難民事工之用，提醒會眾關心在港難民和弱勢群體的困境。





北區地區康健站投入服務

## 推動基層醫療 守好健康第一線

政府於2017年施政報告首次提出，在全港18區設立地區康健中心，推動醫社合作，加強地區基層醫療服務。女青有幸獲得食物及衛生局撥款，成為北區地區康健站營運者，並於今年十月開始為北區居民及區內就業人士提供服務，共同守護健康，共建北區健康城市。

本會相信「每個人都應享有健康的權利」，北區地區康健站將融合女青各服務單位的經驗，由包括醫生、視光師、中醫、營養師、職業治療師、言語治療師等專業人士的團隊，以「燃動生活 健康北區」為主題，提供多元化基層醫療及健康支援服務，提升市民預防疾病的意識和自我管理健康的能力。

### 了解區內需要 提供特色服務

北區雖然屬於人口密度較低的地區，但幅員廣大，部分鄉郊更是交通不便。因此，除了設於上水的主中心，本會更善用區內網絡，分別於粉嶺、沙頭角及打鼓嶺設立三個服務點，方便市民到訪。另外，本會的健康外展流動車將走訪偏遠鄉郊，服務支援不足的長者。

55歲或以上的居民佔北區人口三分之一，根據本會的前線服務經驗，區內七成以上的長者患有一種或以上長期疾病，如高血壓、糖尿病、慢性腰背痛、膝關節炎等，對公營醫療服務造成一定的壓力。北區康健站將配置嶄新的智能健康管理設備，為會員進行健康風險評估，篩查慢性疾病。如發現健康問題，亦會提供指導和復康服務，協助會員管理個人健康。

### 預防勝於治療

地區康健站除了支援病患，另一項更重要的工作是推廣「治未病」的概念。本會整合過往舉辦健康教育的心得，將於區內推行疾病預防、護理諮詢及輔導服務，加強市民的健康意識，建設北區健康城市。



## 基層醫療是甚麼？

基層醫療是個人及家庭在持續醫療過程的第一個接觸點，為市民在居住及工作的社區提供便捷、全面、持續、協調及以人為本的護理。它透過健康推廣、疾病預防、疾病管理及醫療支援促進市民的健康。



資料來源：食物及衛生局地區康健中心網站



### 主中心

新界上水龍琛路48號上水匯9樓901室

### 服務點

#### Y Care新創建青健坊 (粉嶺)

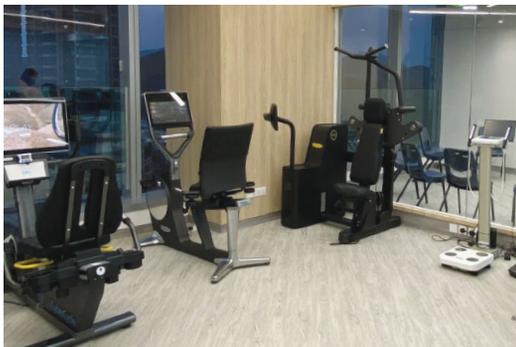
粉嶺華明路22號  
雍盛苑雍盛商場1樓110室

#### 女青賽馬會青健坊 (沙頭角)

沙頭角邨順興街23號  
迎海樓地下5, 6及7號

#### 打鼓嶺耆樂會社

打鼓嶺坪輦路223號



YWCA 女青  
深水埗基層家庭「十大生活擔子」調查  
新聞發佈會



## 深水埗區基層家庭「十大生活擔子」調查 中年婦女精神健康亮紅燈

女青繼2012及2016年後，第三度在深水埗區進行「十大生活擔子」調查，了解基層居民的生活情況，最新一次於2021年7至8月期間進行，訪問了628名當區居民。對比上一次於2016年的調查，雖然首五位的壓力事項相同，但與健康有關的憂慮躍升至首兩位。

2021 深水埗區基層家庭  
「十大生活擔子」排名



1# 擔心自己健康 68.0%

2# 擔心家人健康 67.8%

3# 食物價格昂貴 65.9%

4# 租金昂貴 58.1%

5# 燃料費昂貴  
(例如：水費／電費／  
煤氣費／石油氣價格) 58.0%

6# 居住環境擠迫 53.0%

7# 睡眠質素欠佳 52.9%

8# 公立醫院醫療服務  
輪候時間過長 45.9%

9# 公屋輪候時間長，  
未能上樓 45.5%

10# 沒金錢搬屋以改善  
居住環境 43.3%



### 疫情影響身心 防疫支出成負擔

居民擔心健康問題，同時要額外增加支出防範疫情，例如購買防疫物資，或由於在家時間增加而導致水電煤費用上升等，42%每月支出因而增加了1,000元或以下，難怪有近八成受訪者認為，疫情對自己生活有大影響，當中有近三成選取代表最大影響的10分。

昂貴的租金、食物及燃料費，繼續成為十大擔子首五位中的其中三項。其中在住屋方面，住在租金

3,000元以下劏房的被訪者，只有不足兩成，對比上一次調查大幅下跌28%。

### 中年婦女精神壓力最大

跟過往兩次調查一樣，本會亦加入了「一般健康問卷 (GHQ-12)」量度受訪者的精神健康狀況。根據世界衛生組織指標，75%受訪者得到12分或以上，代表有精神健康問題，當中31至60歲女性平均得分更高達18分。

#### 一般健康問卷 (GHQ-12) 調查結果



註：如分數大過12即代表精神健康有問題，需要尋求專業人士如醫生、社工或心理學家協助來評估病況。

負責是次調查的女青年及社區服務部總主任吳翠萍表示，長達兩年的疫情令不少居民就業不足甚至失業，面對有增無減的租金、食品價格及燃料費，對居民構成極大生活壓力，再加上擔心染疫，導致居民的精神健康出現問題。

她又說，家庭開支多由女士管理，壓力也隨著開支大增而增加，加上不想告訴子女家庭屬於低下階層，當學校需要繳交費用時，往往都硬著頭皮支付，而不告訴學校自身困難；而且受女性荷爾蒙影響，不少婦女都是45至55歲開始向精神科醫生求診。

#### 個案分享 (阿瑩)

「丈夫在疫情下變成失業者，轉行做技工，但收入不穩定，今年有3個月以上沒有工作，現時每月家庭收入僅萬多元，但一家三口住的劏房租金每月6,800元，實在捉襟見肘。我和丈夫都因而情緒低落，不時失眠及頭痛，希望可以盡快上公屋，已經等了六年。」





## 女青賽馬會幸福婚姻旅程 享受琴瑟和鳴的退休生活



### 女青賽馬會幸福婚姻旅程

對象：55-75歲年輕退休夫婦  
\*其中一位為60歲或以上人士

費用：全免

查詢及報名：2638 2010 / 6037 1439 (Whatsapp)

結婚數十載，一直相敬如賓、琴瑟和鳴。年屆退休之齡，兩夫婦不再忙於工作、為口奔馳，孩子也長大了，不用時刻照顧，以為是時候享受二人世界，誰想到朝夕相對卻令夫婦關係面臨新挑戰？

本會曾進行調查，發現大眾低估了退休對生活及婚姻帶來的衝擊，導致不少夫婦在退休初期的婚姻生活滿意度偏低。

最近，女青賽馬會樂齡活學中心（香港島）成立，並推出女青賽馬會幸福婚姻旅程，透過舉辦幸福婚姻精讀班及「PEARL」幸福婚姻課程，讓退休夫婦重塑婚姻的意義，訂立生活目標，發展共同興趣，將有助兩人面對退休生活的挑戰，達致相扶到老的目標。

女青賽馬會幸福婚姻旅程已完成首兩期招生，並會陸續到其他地區進行推廣，希望幫助更多退休夫婦，享受退休生活的新樂章。



「PEARL」幸福婚姻課程

Positive Emotion

P

正向情緒

Engagement

E

全情投入

Achievement

A

成就感

Relationship

R

人際關係

Life Goal

L

人生目標

夫婦透過不同選修活動，體驗PEARL對婚姻關係的正面影響。

部分活動包括：

夫婦香薰按摩

紅酒鑑賞班

雙人獨木舟

西洋書法

土耳其馬賽克燈製作

芬蘭木柱

花藝班

### 幸福婚姻精讀班

名人及星級嘉賓分享夫婦於日常生活中，如何透過有效溝通、家庭理財、健康管理、培養共同興趣，維持一段健康正面婚姻關係。

前助理廣播處長張文新先生



資深傳媒人黃淑梅女士



#### 愛在心裡口要開

配偶相處溝通方式及維繫婚姻的方法

資深傳媒工作者曾智華先生



#### 理財有方·退休後的家庭財富管理

如何建立良好的財富管理、理財與婚姻的關係

#### 婚姻紅娘

分享如何發掘及建立與配偶的共同興趣

透過守護彼此的健康，以增加正面相處時光

中國香港體適能總會前副主席、運動及康樂管理碩士、脊柱側彎治療導師張應明先生





## 活得自在·身心健康 婦女滲尿問題服務分享

本會一直堅持提供婦女為本的服務，回應婦女的需要。除了收集服務使用者的意見外，有時候同工們的經歷也能提供一點啟示。

服務  
初心

### 從自身故事開始

面對自己的身體，你有否一些難以啟齒、但又不吐不快的狀況？生孩子後，筆者開始出現滲尿問題，因為覺得尷尬，所以連身邊最親密的家人都不敢透露，自己默默承受。情況持續多年，嚴重影響生活，情緒也受到困擾。直至一次與婦女義工閒談時，筆者才發現原來不少婦女都面對同樣問題，而且大家都不會告訴他人，甚至不敢求醫。既然受困擾的婦女為數不少，為何甚少人討論？似乎大家都只能從滲尿產品廣告看到有關資訊。





## 服務開展

### 從委身學習開始

香港傑出婦女義工協會（下稱傑婦）的義工一直為婦女需要構思及提供服務，從乳房健康推廣計劃的經驗中，大家深明社區教育的重要性，能提升婦女對自身健康的意識，及早識別，減少疾病帶來的傷害。因此，傑婦義工去年開始研習滲尿課題，更邀請婦產科醫生、物理治療師和註冊護士，講解滲尿問題的成因和影響，運用生活事例拆解常見謬誤，並分享如何透過盆骨底肌肉運動預防及改善問題。義工們終於明白解決「女人之苦」並非不可能。



## 服務喜樂

### 從打開心扉開始

義工們裝備了基本知識後，開始設計合適的服務內容。幸好有專業的醫護人員作為後援，為義工們拆解疑慮，也增強了各位推行服務的信心。義工並不希望舉辦單純的醫學講座，反而希望回應初心，透過分享個人狀況，讓婦女認識和關注自己的需要，並消除獨自面對問題的困擾，建立健康身心。因此，活動設計著重從自身故事出發，並加入話劇由義工現身說法，讓參加者感受到有人同行，引發共鳴，自然願意正視個人身體的狀況，不再諱疾忌醫。

## 服務成果

### 從累積經驗開始

服務於今年3月開展。參加者最初覺得這是一個羞於啟齒的問題，不敢在人前講述自己的處境；但在活動鋪排和義工帶動下，漸漸願意分享自身情況，甚至希望廣傳資訊，讓更多人受惠。參加者的改變對傑婦義工來說，是一支很強的強心針。她們的分享也讓義工獲得更多經驗，大大幫助未來的推廣與深化。





## 由炎夏至初冬

### 為深水埗基層送上「一杯涼水」

炎夏之際，當你惦記家中空調的涼風，劊房戶卻不願回家。

今年夏季平均氣溫29.1度，是有記錄以來同期的第六高溫。劊房擠逼的環境、不流通的空氣令室內環境比室外更熱。劊房戶以往會在室外遊蕩，或到大型商場「避暑」。然而，疫情期間，基層市民不敢長期逗留在外，結果只能留在悶熱的居所。

女青承蒙嘉里集團捐助，舉辦「一杯涼水行動」，支援深水埗區內的基層市民。我們於7-9月期間共接觸300戶劊房戶及200位清潔工友，為他們送上電風扇、涼墊等物資，又連續九星期提供水果和飲料，助他們對抗熱浪。撐過了炎夏，我們於10-12月繼續派發食物援助券，讓200戶基層家庭換取蔬果、肉類、麵包等食物。

是次行動也讓我們有機會接觸需要情緒支援及服務轉介的受眾。其中一宗個案令社工印象深刻：患

有精神病的兒子病情嚴重，年邁的母親亦因為長期受兒子影響，開始出現妄想症狀。社工家訪後，隨即尋求區內精神康復單位協作介入，為兒子安排留院治療，並為母親提供情緒及生活支援。感激嘉里集團的支持，讓我們能夠接觸更多隱蔽家庭，及時提供幫助，避免悲劇發生。





## 孩子 VS 夢想？

小孩子才做選擇 年青媽媽兩樣都要



社會對「母親」的要求很嚴格，年青媽媽所面對的壓力更大，彷彿為母人生必須圍繞子女旋轉。偶然享樂或發展自己的興趣，都可能被冠上「不稱職」的標籤。其實，「母親」只是其中一個角色，她們的人生還有很多可能性。

年青相信母親角色與夢想並非二元對立，因此將生涯發展服務推展至年青媽媽群組，協助她們履行

母親責任的同時，亦可裝備自己，持續學習或實踐職涯計劃。服務有幸獲得新界崇德二社支持，並為之舉辦「即興藝術」馬拉松籌款活動。

超過50個家庭參與活動，以圖畫記錄最愉快的親子時光。畫作亦被上載至崇德社網站，繼續募集捐款。活動期間，參加者亦可於義賣攤位選購年青媽媽的DIY作品，手工梘、鉤織品、車縫布袋等都非常受歡迎。

活動後，新界崇德二社再次邀請本會一眾年青媽媽參加婚禮統籌工作坊，開拓她們對婚禮化妝、花藝佈置等的認知，發展未來事業。我們期待日後能有更多合作機會，協助年青媽媽們編寫精彩人生的篇章。

# 預防心結變……「死結」

## 請即支持女青「婦女情緒支援服務」月捐計劃

我們深明情緒病不單靠藥物減輕病情，婦女受情緒困擾，更需要是解開心結。女青的專業團隊從多方面分析，綜合我們服務婦女的豐富經驗，针对性地為婦女提供到位的情緒支援服務，有效地幫助婦女調整自己的心態，擺脫情緒的困擾之苦，重建心靈健康、開心自主。



每月捐款港幣\$100，  
一年即可支持女青協助四位   
情緒受困擾的產後、雙職或全職母親、面對婚姻逆境的婦女，  
解開心結，重整生命。

## 捐款表格

### 女青「婦女情緒支援服務」月捐計劃

我願意

- 每月定額捐款     港幣\$500     港幣\$300     港幣\$100
- 其他 \_\_\_\_\_     作單次捐款 港幣\$ \_\_\_\_\_

#### 捐款方法

##### 銀行自動轉賬每月捐款 (只適用於每月定額捐款)

請將捐款表格之正本郵寄至香港中環麥當勞道1號208室，以設立銀行自動轉賬服務。表格上如有任何塗改，請在旁簽署，請用英文正楷填寫。

收款人之一方(受益人) 香港基督教女青年會	銀行號碼 024	分行號碼 280	賬戶號碼 178559 - 001
我 / 我們 / 本公司在儲蓄 / 往來戶口紀錄之名稱 (中文)		我 / 我們 / 本公司之英文通訊地址	
(英文)			
聯絡電話			
銀行名稱	銀行號碼	分行號碼	港幣儲蓄 / 往來戶口號碼
每月港幣捐款 \$	我 / 我們 / 本公司在儲蓄 / 往來戶口紀錄之簽名**		
此欄由本會及銀行職員填寫			
檔案編號	由銀行填寫	簽名式樣	

1)本人/吾等現授權本人/吾等之上述銀行(根據受益人或其往來銀行不時給予本人/吾等銀行之指示)，自本人/吾等之賬戶內轉賬予上述受益人。惟每次轉賬金額不得超過以上指定之金額。2)本人/吾等同意本人/吾等之銀行毋須證實該等轉賬通知是否已交予本人/吾等。3)如因該等轉賬而令本人/吾等之賬戶出現透支(或令現時之透支增加)，本人/吾等願共同及個別承受全部責任。4)本人/吾等同意如本人/吾等之賬戶並無足夠款項支付該等授權轉賬，本人/吾等之銀行有權不予執行有關授權轉賬，且銀行可徵取慣常之收費。5)本授權書將繼續生效至另行通知為止。6)本人/吾等同意，本人/吾等取消或更改本授權書之任何通知，須於取消/更改生效日期最少兩個工作天之前交予本人/吾等之銀行。  
\*\*請確保閣下在此授權書內之簽名，與銀行賬戶的簽署完全相同。

查詢：香港基督教女青年會 傳訊及資源拓展部

地址：香港中環麥當勞道1號2樓208室

電話：3476 1305 傳真：3476 1364 電郵：crdd@ywca.org.hk

#### 個人資料

性別 男 / 女 姓 \_\_\_\_\_ 名 \_\_\_\_\_ 英文正楷 \_\_\_\_\_

通訊地址 \_\_\_\_\_

電郵地址 \_\_\_\_\_ 聯絡電話 \_\_\_\_\_

出生日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 身份證號碼 \_\_\_\_\_

(為避免捐款紀錄重複，請提供首4位數字)

#### 信用卡捐款 (適用於每月定額及單次捐款)

VISA     MASTER

信用卡號碼 \_\_\_\_\_

持卡人姓名 \_\_\_\_\_

有效日期至 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 年 持卡人簽署 \_\_\_\_\_

本人現授權香港基督教女青年會由本人之信用卡於每月定期扣除上述之賬款，直至本人另行通知為止。本人同意此授權書於本人之信用卡有效期後及獲續發新卡時繼續生效，並毋須另行填寫授權書。

#### 劃線支票 (只適用於單次捐款)

支票抬頭請寫「香港基督教女青年會」，並連同此表格寄回本會

發行銀行 \_\_\_\_\_ 支票號碼 \_\_\_\_\_

#### 銀行入數 (只適用於單次捐款)

請將表格連同銀行入數紙正本寄回，或將副本傳真 / 電郵至本會

匯豐銀行 004-002-223105-001	東亞銀行 015-514-40-05153-5
-------------------------	-------------------------

你所提供的資料將保密處理，以作本會處理捐款、發發收據、通訊及會員登記之用。本會日後可能運用閣下的個人資料與閣下通訊、籌款、作活動/培訓課程邀請或收集意見。

- 本人同意上述有關使用個人資料的安排。  
 本人不同意上述有關使用個人資料的安排。

簽署 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_