



2019

autumn



■面對職場洪流 早著致勝先機
「Say YES to Work青年招聘博覽暨生涯規劃探索」

■星空瓶・親子情

■路途再遙遠|關愛永相隨
女青賽馬會青健坊(沙頭角) 在禁區中呼喚愛

■吃一口湛藍的地中海之味 女青Summit Café

秦穎欣
梁衍忻

Summit

CAFÉ

特式地中海手工菜



Summit Café 為您慢下來，選好食材，再用巧妙手藝，為您慢慢做。
談的不是懷舊，而是心思，說的不是奢華，而是心機。



Summit Café

訂座及查詢電話 2700 1690
九龍何文田窩打老道山景軒地鋪

目錄

2019
autumn

女聲

封面人物：唯願社區不太膠
秦韻欣、梁衍忻

新服務全面睇：吃一口湛藍的地中海之味
女青Summit Café

05

會長的話
Y Overview

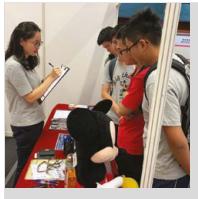


03

04

女青焦點：面對職場洪流 早著致勝先機
「Say YES to Work」
青年招聘博覽暨生涯規劃探索」

11



家庭物語：星空瓶 · 親子情

15



國際視野：走進神秘國度 性別視野：
摩梭文化探索

19



新服務全面睇：路途再遙遠 關愛永相隨
女青賽馬會青健坊(沙頭角)
在禁區中呼喚愛

23



27



女青剪影：你我如何看下一代的價值與成長
何羅乃壹師母

31

女青剪影：看得見的美好
女青《看得見的秘密》繪本再奪殊榮

35



女青剪影：女青率領青少年體驗
西安古都農村生活

36

女青剪影：潛能要發掘 女青「商界展關懷」
社區伙伴合作展 與企業同行

37



女青剪影：大人跟小孩的歷奇體驗
恒生銀行義工參與歷奇樂活營

38

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 · 2019年9月 · 列印：5,000份 · 印刷品



會長的話

杜淑婉 會長

剛過去的中秋節，除了與家人相聚並品嚐月餅，我還為自己準備了一份賀節佳禮——一杯溫熱的桂圓紅棗茶。

這杯茶，來自今年女青的中秋慈善活動：盈虧有期，相聚有時。這個中秋慈善義賣活動，禮盒中除茶包外，還包括一本畫功精美的繪本。從同工口中得知，這繪本的內容是改篇自真人真事的：描述患有過度活躍及專注力不足的小孩如何突破障礙，成功當一個小小圖書館管理員。

我用了書本附送的濾鏡，看看故事內不同角色的想法，實在是眼界大開，在孩童心中是愉快的玩耍，在大人眼中卻成了種種麻煩，這讓我們反思：我們對特殊學習孩童，到底存在多少誤解與成見？

說到誤解與成見，這年夏天連串的社會事件，著實困擾我們生活，也牽動了我們的情緒，讓香港人誤會過、激動過、也傷心過。但我很感恩女青同工連月來依然堅守

崗位，為不同服務使用者繼續提供各類既有支援服務，也為社會中出現的各個傷口提供「治療」。我們的社工團隊在前線服務及支援年青人、為有需要人士提供情緒輔導、也設立電話熱線讓情緒受困的市民得到紓緩及安慰。

凡此種種，都源於女青的熱心與及對自己家園的熱愛。我相信，女青上下同工一直都與每位香港市民同行，關心市民的擔憂，也努力修補不同家庭與社會之間不幸出現的每道裂痕。因為只有以愛同行，用心溝通，才有機會找到解決困局之法。

同工們曾經引述牧師馬丁路德金的一番話，我很喜歡，希望大家繼續為我們的家一起努力，祝願各位市民平安。

「黑暗無法驅走黑暗，只有光可以；仇恨無法消除仇恨，只有愛做到。」



Y Overview

楊建霞 總幹事

筆者最近從媒體上學會了一個新詞彙：「新弱勢社群」。

傳統「弱勢社群」的定義，相信各位都很了解，如獨居長者、新移民家庭、少數族裔、精神病患者、殘疾人士等；那末怎樣才算是「新弱勢」呢？像無力租屋只能蜗居的劏房戶、無法付出巨額首期置業的年青夫婦、缺乏創業空間的青年人、經濟無法支援退休生活的中老人士等等。

「新弱勢社群」跟傳統弱勢社群分別，在於他們雖然並不處於社會最低層，但手上資源卻無法抗衡外在環境，在壓迫下不論社會地位、生活質素都不住下跌，甚至開始被主流價值邊緣化，於是對自身及社會感到無力以至絕望。

作為社會服務機構，女青一直強調要「與時並進」，因為社會變化之快往往超越我們的預期與想像。面對上述的「弱勢」上移問題，前線服務如果未能急其所急，問題惡化以後再要力挽狂瀾殊非易事。

慶幸女青同工一直緊貼時代脈搏，針對社會問題提供最適切的支援，像營辦超過十年的「Say YES to Work青年招聘博覽暨生涯規劃探索」，從來不會將自

己定位於「就業招聘會」就了事，近年除加入各種生涯規劃服務外，亦有提供有關創業的分享與支援，協助缺乏創業空間的青年人走出前路。

我們不願見到青年人成為新的弱勢，更希望他們擁有一片廣闊的天空。我們邀請了環保團體「正澳」兩位年輕創辦人分享她們的故事，看這對初畢業的小妮子透過回收廢物，推廣環保訊息，讓將軍澳居民參與其中，並重新營造自己的社區。她們的故事，正好說明初生之犢可以充滿無限可能。

女青來年便踏入一百週年，筆者深信在同工的同心努力下，必然能繼續創新，發揮無限潛能，肩負服務社會的使命。



秦韻欣 (Mi)

唯願社區不太膠

香港社區與膠，早就結下不解緣。

那個輕工業年代，父母輩棲身木屋徙置區，為求養活兒女，家家戶戶一家大細「穿膠花」，還成就了一個以「膠」起家的超人傳奇。膠，是上流之路，而獅子山下，物資貧乏卻處處機會，三鄰四舍盡是親厚人情。

今天，工廈已變成商廈，但上流空間卻不住收窄，小島不再產「膠」，但人們生活中反而垃圾塑膠過剩，為了下一代的生存空間，唯有努力「走塑」：回收、再造、減用……努力改變一整代人驕奢浪費的生活方式。

於是，兩年前，還在唸大學的秦韻欣 (Mi) 及梁衍忻 (Zoe) 成立了地區組織「正澳」，從分類回收開始，給垃圾一個重生機會，也給她們居住的社區一個重生機會—重拾社區關係與人情味，別讓民至老死，不相往來。

但膠者，頑固而乏味，破壞環境的實體塑膠回收不易，而堵塞社區共建與營造的無形之膠，消弭太難。





梁衍忻 (Zoe)

一起承擔這份社區重量

「是要教育的。」不施脂粉的Zoe一邊索好回收袋一邊答，「自己垃圾本來就應該自己負責，我們不是為市民服務的。」「正澳」從不以妹仔自居，他們歡迎街坊與他們一起邊學邊做，一起承擔這份社區重量，不接受任何高高在上的「客人」。

「早前做了些訪問，吸多了一些新客，他們過了回收時間才過來，還說：我專程拿來，你不要我就丢了它！」還未醒透的Mi說，以前不諳世事，會向這樣情緒勒索就範，現在早已爐火純青有了不壞身。「我說：哦，那你丟吧！」

「我們已經訓練所有義工不怕醜這樣說，這是我們的堅持：我們並不服務你，也不會從他們手上接過垃圾幫他們分類—老人家除外—因為一接過手，就回不了頭。」

並不是每個街坊都懂得分類，於是街坊與幾位義工齊齊埋首研究、討論、分析，「喂！有沒人懂日文？」這邊廂有人舉手和應，那邊廂只見幾位少婦一邊談天、一邊用力把膠樽踩扁，旁邊婆婆坐著納涼，順道指示街坊如何分類。

回收，不再是理性而機械式的三色分類，而是一場互動學習、一個公共討論空間、一次有溫度的社區營造體驗，而改變將軍澳這個社區，方是兩女成立「正澳」的初衷。

暑氣不散的八月天週末早上，在坑口厚德天橋底下找到了「正澳」的社區回收街站一隔週開檔，回收各類可回收社區廢物包括塑膠、發泡膠、鋁罐等，並借機向街坊推廣環保訊息。

現場最受歡迎的是物資分享攤位，供街坊捐贈並取走二手或全新物件，玩具車、樂器、書籍……吸引老幼駐足尋寶。而按號碼分類的每個回收袋前，都有將軍澳街坊仔細按字索驥，把手上的已清洗垃圾按類別投進袋中—別以為分類容易，譬如你是否懂得，化妝水蓋是否屬於二號塑膠？

每代年青人都有屬於他們的啟蒙契機，對Zoe和Mi來說，反國教與雨傘兩場運動，就為她們植下「自己社區自己救」的思維—前者讓還是中學生的小妮子開始關心社區，而後者帶來的乏力感與衰退期，讓她們必須做點事來脫離自救。

二人本來就讀不同大學，因聯校團契與碼頭工運而結緣，由教友變戰友，一起修讀公共空間使用課程，希望身體力行推動社區自救。後來，曾於土瓜灣社區實習的Zoe，跟在天水圍從事地區服務工作的Mi，都分別從別人的社區中看見了有機的生命力與自發改變生活的行動力。

「我想起了自己的將軍澳，第一個感覺就是好悶！」Zoe嘆道。這個由政府自千禧年起努力規劃的「健康城市」，人工雕琢去除一切有害雜質：遊戲機中心、酒吧、卡拉OK都在這堆填半島上消失，然後再漸漸變成「無街之城」，滿眼是連鎖店、天橋、商場與偽豪宅。既已無街，何來鄰里？

「將軍澳是很功能性的……是一所好方便的大酒店，好機械地滿足了我們工作以外的基本生活要求，但將軍澳人缺乏歸屬感，若可以乘車離開，大家都會選擇去第二區，但區內有些地方，你可能十幾年都沒有去過，因為無街，根本沒有辦法拉近彼此。」於是，兩個先後於將軍澳居住與成長的女子，2年前就在社會運動最低谷與黑暗的時日，創立「正澳」，希望重建真正「正」的社區關係。

她們決定以分類回收作為接觸居民的第一步，「因為居民比較富裕，教育程度也較高，會比較認同回收理念，但最初其實很多參加者是工人姐姐。」Mi說。「也是一石二鳥，回收之餘也希望與街坊多談一點。」Zoe補充。



我們不是專收垃圾的

本是打開話匣子的鑰匙，怎料2年後卻慢慢成為劃地自限的枷鎖。「正澳」的回收工作，慢慢將她們定性為環保團體，那份初心，該怎算？「我又不是好介意這個標籤……雖然我們跟其他區回收站相似，我也會澄清我們不是專收垃圾的，但我們又不會做收垃圾以外的事呀……」

二人不是沒有試過，但居民定性思維不易打破。「我們做過2次跟回收完全無關的事，一次是聯署反對區內土地改劃建公屋，一次是選民登記，結果街坊很詫異，問為何我們會搞『這些事』……」

「我覺得他們的答案令我更驚訝……你環保是你關心身邊環境嘛，跟你的公民意識是應該一致的，環保議題跟規劃發展、保育等議題是不應割席的，但人們對於「正澳」不做環保然後參與這些事情會覺得怪，我就覺得，當初自己想做的事是一點也做不到呀！」Zoe雙目難掩失望。

碰壁事當然不止於此：她們期望與街坊共議大小事，但就連下雨是否開站，義工們也不欲參與投票，認為該由二人決定，「是有一個大台決策傾向，開站與否其實是小事，但如果這樣大家都無法決定，就很難再談其他吧？」Mi說。而不開站的結果是有街坊罵她們沒有責任感，但沒有責任感的，其實又是誰？

「所以我們要多做公眾教育呀。」但事實是二人各有正職，Zoe在大學任職，Mi則在非牟利團體工作，時間變得很奢侈，想再推行「師奶回收團」、「校服外賣回收」等工作談何容易，但二人堅決不會把「正澳」當作全職事業。





「怎說呢……現在要我不交家用，甚至要阿媽養我應該也不是問題（Mi在旁強烈表示不認同），但有些事情是做正澳無法給我的，我還想多學點東西，自己困在一個地方做事會有限制。」Zoe說。Mi再補充：「很自由地在做正澳，反而是變了另一個不自由，我們根本對整個社會、整個運作都不掌握，也沒有人脈，全部不過是劃地自封。」

所以最終都是取捨的問題，或者一言以敝之曰：「盡做」。「就是因為未做到才要繼續做嘛，雖說時間不多，但其實又未去到一個位要停。」Zoe想了想，「其實你永遠不知道這件事可以帶你去到哪裏……當初我也是畢業後失業才做這事，由2個人變成20多個義工了……你慢慢行，就會行到一條自己想行的路。」

「對呀！」Mi接話，「就算自己一開始有好多目標，但我覺得做不到也不是甚麼大事，可能我自己一向對人生都覺得……無所謂吧，不會死的就試試吧。」

年輕人本來就該勇往直前的，不可能永遠回頭望。「可能你一年後再找我們時，正澳走的是完全另一條路！無所謂的，最重要是我們自己有沒有變，我覺得是自己找回自己，越來越知道自己想要甚麼。」Zoe如是說。

Mi亦如常補上，「只要我們還是那一個自己，做甚麼都無所謂，無所謂的意思是，樣樣事都OK。」



後記：

社區的意義，於今年暑假，被徹底再顛覆。

幾面牆，一首歌，幾道人鏈，增強了市民的連結，加強了鄰里間互助精神，是有種精神，把現代社會個人主義的冷漠打破。

「好得意的，這次好像一次過將之前做不到的事都做到了！你可以看到將軍澳所有人都衝了出來，個個都好 proud of 將軍澳，以前好明顯是沒有人會這樣的，無人願意落街聚埋一齊嘛……整個社區攬動了！」Zoe 談起這場浪潮，難免唏噓：「正澳」拖拉了兩年想做的社區工作，如地區放映，一下子就出現了。

「我以前很相信深耕細作的，現在又不是不相信，只是它並未帶到我去我想去的地方，我不會否定這條路……」

社區好、城市好，從來不單是空間的擴展，也是故事場所的連綿，而香港故事，已書寫了截然不同的一個章節。回不去了，是每個社區，也是每個人。



Say YES To Work 青年招聘博覽暨生涯規劃探索



中西區區議會



中西區民政事務處



星期二

5.21
2019-17



面對職場洪流 早著致勝先機

「Say YES to Work青年招聘博覽暨生涯規劃探索」

踏入2019年中旬，香港社會面對各種議題，各界都在暗示本港經濟及就業市場狀況會出現滑落，但政府發表的統計數字指出，本港今年5至7月失業率，仍處於20年低位，未出狀況，也不見恐慌。

不過，我們總要未雨籌謀。可以預見的是，香港經濟結構將面臨變化，市民投資氣氛未恢復，令消費市道持續偏軟，本地勞工市場很可能面對更大壓力，而就業與再就業，或許會成為港人必須面對的實際問題。

初出茅廬的年青人，若想在不穩的社會狀態中抓住穩定的方向，創意與知識以外，更需要實戰的經驗與機會。

女青主辦「Say YES To Work生涯規劃探索暨暑期工招聘博覽」多年，明白必須與時並進，按社會實際情況，為年輕人提供有用而寶貴的就業經驗與職位，因為只有踏實的支援，才能讓企業與青年同時受惠，也讓本港持續發展。





「Say YES To Work 青年招聘博覽暨生涯規劃探索2019」

今年「Say YES To Work青年招聘博覽暨生涯規劃探索2019」，已於5月假上環市政大廈舉行。活動一如以往，為本地青年人提供不同就業機會，不論是全職、兼職工作以至暑期工均一應俱全。

25間企業合共提供逾3,000個職位空缺予青年人，當中961份為兼職工作，而暑期工職位數目亦有545份，最低時薪為最低工資37.5元，而最高時薪則高達150元。願意聘請暑期工的僱主多集中於飲食行業，職位空缺數量佔全部暑期工職位空缺的44%。

工作實習機會多 體驗式面試讓僱主掌握青年水平

除職位空缺外，今年女青亦分別推出五天及一個月的工作實習機會。此外，大會亦特別與八間知名企業包括香港迪士尼、H&M等合作，推出嶄新的體驗式面試，透過實際工作處境分析及技能測試，讓青年人更具體掌握相關職位所需的V (Value價值觀)、A (Attitude態度)、S (Skills技能) 及K (Knowledge知識)，亦讓僱主更深入認識應徵者的特點和能力，以達致更有效的人才配對。

女青很榮幸邀得勞工及福利局局長羅致光博士，GBS,JP、署理中西區民政事務助理專員劉宇恒先生、中西區區議會文化康樂及社會事務委員會主席陳捷貴議員,BBS,JP及女青會長杜淑婉女士擔任活動主禮嘉賓。杜淑婉會長致辭時感謝僱主及各界一直支持，「活動發展至今，不止協助青年人找暑期工，更擴展至為青年人提供全面及多元化的工作體驗機會，並協助他們累積生涯規劃經驗。」



職位數目減少 與僱主近年「全年無休」式招聘有關

女青服務總監（教育及就業服務）林遠濠表示，今年提供的職位數目較往年有所減少，與僱主近年「全年無休」式招聘有關，「不少僱主現在幾乎每月也會自行招聘，而且會針對性在某地區招攬特定要求的求職者，所以職位空缺數目會較以往浮動，以往暑假是『招聘高峰』的味道也有所減弱。」





但他認為這並不反映今年就業市場對人才需求有所減弱，「薪酬以外，各僱主亦積極改善工作環境、培訓及晉升機會，希望能吸引適合人才。有些公司面試時不單看申請人是否適合該申請職位，反而會看申請人個人特質是否適合公司，再尋找甚至度身訂造職位給該申請人。」

一如去年，今年博覽繼續提供「職業性向測試」服務，讓青年人透過問卷及職業體驗攤位，認識不同的職業類型，包括實務類、藝術類、探究類、社會類、企業類及常規類，然後再配合自己的職業興趣，尋找合適的工作，藉此讓他們完整地體驗求職過程，認識自己的潛能、了解工作性質及練習求職技巧。

博覽亦提供即場免費證件相攝影、專業化妝師形象指導、專業社工職業諮詢等服務，以支援青年求職。



星空瓶 · 親子情

為人父母以後，記錄孩子每分每秒，是一種難以抗拒的誘惑。

間親密又甜蜜的日子一記下來的，原是名為「幸福」的一段段倦亦有愛的回憶。

每個片刻都是你跟他的第一次：第一次張開眼睛、第一次用小手握你的姆指、第一次滿足吃奶、第一次企鵝學步、第一次用含糊聲線叫你「媽媽」……

我們盼望用相片與影像，將溫度留住，把記憶定格。因為我們深怕記憶不穩妥，只能相信就算影像以後會褪色，仍能靠它們引領導航，好好回味親子



單位主任（服務）伍偉基
女青賽馬會家庭健康促進中心

「孩子在學校 又闖了甚麼禍？」

但，不是每位父母都有這餘力記著這份幸福
一別說回望片段，有時情願忘記。

他們的孩子，不幸有著社交溝通和情緒抑制困難，生活是一場漫長角力：當日光照進睡房，催促孩子起床猶如拉牛上樹；忙亂的早餐、焦急的送校以後，片刻安然隨時被電話鈴聲打斷—孩子在學校又闖了甚麼禍？及至回家以後，做功課、食晚飯在情緒撥弄下，成了把時間吸枯的無底深洞；當父母最後一根理智也斷了線，情緒爆發的「親子互動」每夜上映。

父母既懷疑自己是否有能力親近孩子，又擔憂孩子待人處事是否過於「冷酷無情」。對他們來說，要記錄生活中的「親情」與「幸福」，談何容易？





其中一位媽媽有這樣的故事：孩子十分喜歡結交朋友，在社交小組活動中常常主動打破沉默，滿腦子都是天馬行空的意念。但他表達自我時往往太直率，溝通時又不擅於找合適的話匣子。當人家不同意或不理解他時，就覺得自己有感受說不清，轉瞬便化作一枚一觸即發的「情緒炸彈」。

我們為這位失望的母親送上一份小禮物：將美麗顏料交融在瓶子中，宛如將銀河系懸掛上的「星空瓶」。

每當孩子在小組中情緒翻滾之時，我們就讓他搖搖星空瓶，看瓶中「星河」緩緩瀉下，用視覺引領他走到冷靜的心理空間，配合平靜呼吸，讓身體感覺回到個人體內，使強烈情緒得以平伏下來。結果，我們成功看到一種奇妙的可能。

宛如將銀河系懸掛上的 「星空瓶」

「滿眼都是甜蜜」

筆者與母親再商量，將星空瓶活用於家中，創造屬於他們親子的視覺提示與冷靜法。奇妙的事再次發生：孩子在家中「爆煲」時，懂得自己拿起「星空瓶」，走進房間冷靜下來。一次、兩次、三次，孩子慢慢學會自制，沒有觸發親子間情緒衝突的惡性循環。

後來有次，孩子察覺到父親的憤怒，二話不說急急走進房間，把自己的「星空瓶」拿給父親，並教他如何讓情緒冷靜下來。父親驚覺，原來孩子成長了、改變了，以後再跟筆者述說回味時，滿眼都是甜蜜，都是幸福。

如果可以，誰不想只記住家人的好？哪有父母不愛錫自己孩子？天生的情緒毛病，孩子無法選擇，但只要找到合適的方法，不管大人還是小孩，都能把情緒排解開去，讓彼此被接納、被明白。

幸福回憶，源於彼此有愛。





走進神秘國度 性別視野：摩梭文化探索

中西電影中，我們可能都見識過「女兒國」：西方那個，誕生了威力無窮的神奇女俠；東方那個，因取西經而來的師徒而險被毀滅一以為女兒國只存在於幻想世界？但中國唐代早有書記載：「西南海島有西女國，皆是女人無男子，多珍貨。」

而至今，位於雲南的瀘沽湖，仍然被譽為「神奇的東方女兒國」。於湖邊聚居的摩梭人，仍然保留着母系氏族婚姻制度。他們傳統的婚姻制度與母系社會，教不少人嘖嘖稱奇。

今年6月，婦女事工部獲青年事務委員會資助舉辦「成都女兒國文化交流團」，青年與社工一行20人前赴當地，拜會了成都基督教女青年會並與成都女青義工分享交流；又獲四川省婦聯接待，交流兩地婦女狀況及服務；再參觀北川地震後成立之社企「媽媽農場」，了解他們如何幫助災後喪偶的單親媽媽重整生活。

此行我們更有機會走訪瀘沽湖，短短三天兩夜，雖不足以仔細了解其民族文化，卻為我們帶來思維上的衝擊，刺激我們思索未來更多的可能。



解決離婚率高企的另一出路？ 看摩梭男女走婚制

「暮合晨離」四字，可說是摩梭人「走婚」文化的最佳詮釋。

快樂無憂的摩梭人並不信奉一夫一妻，沒有原生和核心家庭之分。至25歲就開始擇定一個對象。「走婚」生孩子一男女各住各家，至晚上男人待女方家族的「祖母房」燈滅後，便跑到女方「花樓」（女生房間）過夜，天亮前就得離去，不得為人所見。

原始的婚姻型態，有時連女方家人也不清楚女兒走婚對象是誰，而二人所生孩子則歸母親家庭管養。看似偷偷摸摸，卻是神聖而單純：維繫婚姻的純粹是愛情，沒有計算、沒有委屈、沒有世俗。倘愛情走到盡頭，由於雙方經濟獨立，只消跟對方說明並向祖母簡單交代，甚至只是停止見面，關係便告結束。

你或會問，婚後不同住，還算是「家」？但對摩梭人而言，「家」並非由父母和孩子組成，而是由自己的兄弟姊妹和孩子組成的，有他們在旁，就已夠幸福。

「走婚」的落落大方，不禁讓我們反思到現代婚姻的離離合合，像成都與香港，離婚率均節節上升。其中香港離婚屬於訴訟，必須經法院審理、重複上庭，快則1年，如未達共識則最長可達10年之久。

我們從事婚姻逆境服務20多年，見過不少案主，為爭奪撫養權及商議贍養費等花盡心思、精神、時間和金錢，不止男女雙方，對他們的下一代亦有著深遠影響。「走婚制」有沒有可能成為夫婦面對婚姻問題時的一個解決方案呢？觀乎近年越來越多情侶選擇同居而不結婚，這又算不算「走婚制」的一種變奏呢？

母系社會 ≠ 母權社會

「女兒國」之名，乃因摩梭族是全世界少數仍維持著「母系社會」結構之民族，他們提倡「重女不輕男」倫理觀，以女性為尊，家中以最年長的「老祖母」為首。

說到母系社會，是否想著「女權主導」，女人出外工作養家活口、男人在家做家務帶小孩？這是大大的誤解，家訪中我們發現，女人會下田種菜、會在家洗衣服煮飯帶小孩；而男士有從事政府工作、有當畫師、也有在當地當神職人員—當地宗教氣氛濃厚，相關活動多由男性主持。

摩梭人的性別分工，展現了他們並非母權社會，性別分工中並沒有「層級」差別，不存在哪項工作價值較別的工作為高；也沒有地位女高於男的

情況，而是彼此尊重欣賞；在女性被高度尊敬和崇拜的同時，男性並沒有被歧視或貶低。

你可會覺得摩梭女性跟香港女性無甚差別，也是「雙職」婦女，她們甚至沒有家庭傭工，感覺好像更辛勞？筆者最初也如是想，但從她們面上笑容便明白，她們擁有男族人發自真心的尊重，讚美她們為家庭的付出，並懷著感恩的心去享受女士們勞動後的成果，沒有把一切事當作必然。



轉念一想，這種性別思考，不是跟我們致力追求的男女平等不謀而合嗎？這才是女權主義的真諦：不是揚女抑男，而是希望彼此平等、能互相尊重生活。在香港這既是父系又是父權的社會中，我們既希望讓女性知道自己可獨當一面，活出屬於自己的人生；亦更希望讓男性明白他們也有軟弱無力之時，可以不需要顧忌是否夠「男子氣概」。

父權社會中，只有男性不再被強迫站上高位，女性才有機會提升地位，原本不平等的狀況才能得以平衡，這種可能性，我們似乎在波光粼粼的瀘沽湖旁找到了啟示。



知多一點點：_____

 「母系」社會指的是以母方的「血緣」組成家庭和繼承、葬儀等事宜，並從母姓；「父系」社會則從父姓、從夫姓、遺產傳子。

 「母權」社會則強調社會以女性為中心，以女性為大。女性擁有高於男性的權力；「父權」社會則由男性掌有較高的權力。

 古代有不少民族奉行母系社會，可是目前還沒有任何證據能證明世界上曾經存在過母權社會。





路途再遙遠 關愛永相隨

女青賽馬會青健坊(沙頭角) 在禁區中呼喚愛

在中港邊界之間，有一個小小世界存在，「日出沙頭，月懸海角」其名字就叫沙頭角。

位處香港北區和深圳鹽田區之間，橫跨中港兩地，早年被港英政府列為禁區，數十年來，幾代人在這夾縫地帶中過著鮮為人知的生活，遠離市區煩囂，讓沙頭角墟擁有自成一格的恬淡、別具風味的歷史與文化。禁區世界雖小，頭上天空一樣蔚藍而遼闊，居民安居其內、自得其樂。

但歲月無分彼此，逮住了桃花源內彷彿停頓的時間。桃花或依舊，人面已老去。

按2016年中期人口統計顯示，沙頭角及打鼓嶺選區60歲以上人口為4,249人，按此推算，沙頭角長

者人數有接近2,000人，而禁區內唯一公共屋邨——沙頭角邨，就住有約800名老人。

他們急切需要各種健康及生活支援，奈何毗鄰只有一所開放時間短、只夠應付基本疾病治療的沙頭角診所；有心人就算不介意長途跋涉到禁區服務長者，但申請禁區紙手續實在繁複得教人卻步；而年長行動不便者雖難以外出求助，對區外「生保人」難免有戒心……

一所有人情味、如鄰里般貼地的服務中心，或者才是適合答案。



全方位照顧支援 讓長者安享晚年

女青年前推出「耆義鄉土網鄉情」計劃，帶領社工與義工深入新界北部鄉郊，與地區人士建立人情互助網絡。去年，我們深入沙頭角禁區，向香港賽馬會慈善信託基金申請為期三年的服務計劃，希望在區內設立固定服務點，配合外展手法，為沙頭角區長者提供「一站式長者基層支援照顧」。

經過同事悉心籌備，加上新界沙頭角區鄉事委員會全力支援，去年8月，女青賽馬會青健坊(沙頭角)開始投入服務。中心貫徹持續照顧理念，揉合長者健康照料及社交支援模式，從普及推廣基層健康、提升長者自我健康管理意識到專案照顧體弱長者，分階層為不同需要長者提供健康教育、評估、轉介、復康等支援，並提供預防性服務及日間照顧服務，照顧長者身、心、社、靈的健康需要。

中心特點之一，是秉持「預防勝於治療」理念，積極減低長者接受長期醫療之需要，為此推行各類以自我健康管理活動，以中心為基地向長者推廣電子健康管理平台，讓他們能持續自我監察健康；女青亦鼓勵長者到中心使用合適的健體器材，強健身體，從而減少對醫療系統的依賴。

雖然中心仍屬沙頭角「新人」，但我們敢於主動出擊，派出護士、職業治療師、物理治療師或社工在區內47條鄉村進行鄉郊外展訪問，走訪沙頭角公路沿路鄉村，為長者作健康教育、評估及問卷篩檢，以及早發現潛在個案並轉介跟進。





健康以外 關注社區情

「長者為本、社區為盾」，再好的服務也需要強大而綿密的社區網絡協助。中心在鄉委會協助下，得以在沙頭角社區內物色一些較活躍、人脈較廣的村民擔任義工，成為「鄉村衛星」凝聚街坊，帶動其他鄉民加入成為中心支援成員，促進社區鄰里關係並締造長者友善社區，讓長者多與外界接觸，感受人間關懷。

除鄉委會外，衛生署、學校、屋邨辦事處及其他社福機構均是中心珍視的地區夥伴，彼此合作進行各種社區聯繫及教育性活動，拓闊長者的社交圈子及對社區的認識。我們亦關注家庭關係及護老者壓力問題，藉由舉辦不同的講座和活動，增加護老者辨識長者健康轉變的知識，紓緩他們的護老壓力。

長者以外，區內其他人士同樣因中心受惠，我們鼓勵在地就業，為區內人士及基層婦女提供「先入職，後培訓」安排，讓他們在當區就業，或接受相關培訓，再服務沙頭角區長者，回饋家園。



中心早前舉行啟用感恩禮，並邀請到安老事務委員會主席林正財醫生,BBS,JP、香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮、社會福利署大埔及北區福利專員任滿河與本會會長杜淑婉主持開幕儀式。有長者於典禮上分享，中心啟用後他們多了一個聚腳點，擴闊社交圈子之餘又能作各種身體檢查及治療，「留在區內也可以開心安享晚年！」

禁區不是限制，偏遠不是理由，女青深信，只要有愛，城鄉能共融，長幼能樂聚。今天沙頭角墟許是百業蕭條，但隨著邊境地區逐漸解禁，但願有更多有心人與我們一起走進這偏安一隅，幫助長者繼續「以沙為家」。



吃一口湛藍的地中海之味

女青Summit Café *Nostimos! Deliziosa! Deliciosa!*

位於何文田的Summit Café，四周難見波光粼粼的海面，卻充滿種種有關藍海的想像，一切從味道而來：慢火烤的乳豬中吃到西班牙南部的陽光；烘焙後的帶子傳來地中海的海水味道；用時間細細過濾的洋蔥清湯……閉上眼，彷彿看到雲白水藍，是經典的地中海漁村風光。

地中海菜不特別，特別的是將炙熱的地中海風味，配上慢工出細貨的手工菜。

活在快餐年代，事情總是不明所以的變成奢侈品。而精緻手工菜，講用料、講工夫、講心機；工序多、

花時間、成本高，跟這時代完全脫節。Summit Café 則決定慢下來，選好食材，再用巧妙手藝，為您慢慢做。談的不是懷舊，而是心思，說的不是奢華，而是心機。

因為餐廳明白，食材亮麗叫本錢，而功夫亮麗的，叫本事。





Sum

主廚：要經典 也要創新

CAFÉ

地中海沿岸國家眾多，風味各有異趣，要好好將菜肴融會貫通，不止需要最地道的食材，也需要有歷練的廚師負責領航。所以Summit Café找來了資歷豐富的李保羅主廚及其團隊，負責炮製每一道精緻手工菜。

「我不是西廚出身的。」綽號「菠蘿」的他說起話來快而俐落，熱情大概都放在料理之上，「完成學業以後沒有升學，家中都有點聲音，後來在朋友推薦下到了一間日本料理店幫手，最初也不是說全情投入的，但後來發現自己對煮食有點天份，也多了點興趣，就開始鑽研不同的技巧。」

再多的興趣都不及其他員工的白眼來得刺激，不想被看扁，讓菠蘿如海綿般吸收著各種料理知識。放工後，他拿著不多的薪水，到不同的餐廳去試菜，「大家都是煮魚，為甚麼人家的就可以賣一千數百元呢？」

結果試菜試出機會：一次試過某澳洲名廚的手勢後欲罷不能，後來知悉對方將於香港開店，用盡人脈關係獲得面試機會，「他說，你沒有煮過西餐，會很辛苦。」他回想笑道，「但我是鐵了心要離開，因為覺得在日本店已經沒有可以學的新東西。」

於是，菠蘿展開他在不同餐廳的漂泊之旅：在名餐廳一邊苦讀英文一邊學料理；數年後轉到另一間多國菜餐廳工作，希望接觸更多異國情調；以後又跑到一間意大利餐廳工作，學會揀選食材與對細節一絲不苟的可貴。



一般認知，廚師生涯如開礦煉油，只有選好位置不停鑽研下去，才會積累出匠心技藝。由是觀之，菠蘿何以不落地生根？「性格使然吧，我不愛悶，喜歡搭配不同食材，加入自己的巧思做出屬於自己的菜色。好些年前還未有所謂Fusion菜的講法，但我相信這會是未來的大潮流！」

但這樣不怕別人說你不夠正宗嗎？「要保持經典，也要時刻創新，像現在Summit Café不少菜式，都是按傳統方式去做的，也選了最地道的材料，而且我要求一定要做好當中每道功夫一這才叫手工菜；但同時我也會加添不同的新作法，譬如用了日式的味噌去調味，這樣才能讓味道推陳出新。」

每天花大量時間預備材料及自家醬汁，只為追求最極致的鮮味，連續上班十數小時都是等閒事，即使如此，菠蘿仍樂於在上班以後到處試菜，「已經成了生活習慣，因為你不進步就自然會落伍，現在最想利用印度香料炮製新菜式！」

如像帆船上的總舵手，菠蘿帶著團隊，在美食的國度上四處遊歷，因為見多識廣，才有能耐把看似格格不入的異國風情，透過手工融匯並呈現於食客桌上。

而Summit Café就以地中海飲食文化為航路，致力展現食材原味，從西班牙紅蝦、bombarice到有機意大利青瓜與茄子，為保持原味而不嗇工本，加上進口橄欖油及全自家手作醬料，烹調過程中強調無添加，清爽而滋味豐富、質樸又天然。

巧思做出
屬於自己的菜色！





有關地中海飲食文化

地中海除了陽光與海盜，還有自豪的飲食文化。

聯合國教科文組織（UNESCO），2013年將地中海飲食文化（Mediterranean Diet）列入西班牙、希臘、意大利、摩洛哥、葡萄牙、賽浦路斯、克羅地亞聯合擁有的「非物質人類文化遺產」。今年，它更擠下得舒飲食（DASH diet），榮登2019《美國新聞與世界報導》（US News and World Report）最佳飲食推薦寶座。

她代表的不僅是一種以愛、家庭、分享與好客為靈魂的生活風格，也是現代營養學推崇的一種健康飲食方式：地中海沿岸居民多數以蔬果、全穀為主食，輔以海鮮及家禽，調味上常使用橄欖油、大蒜、洋蔥、番茄及各式新鮮香草，這樣的飲食富含抗氧化物、維生素、纖維，飽和脂肪攝取得少，對身心都有益。



Summit Café

訂座及查詢電話：2700 1690

九龍何文田窩打老道山
文福道5號峰景軒地舖



你我如何看下一代的價值與成長 何羅乃萱師母 (家庭發展基金總幹事)

基督教及會員事工部撰文

現今世代的面貌

由「溺愛世代」變為「自戀世代」

在過去幾年，我觀察這世代的面貌是一個溺愛世代。現在有一新興名詞「自戀世代」，意思是指一些人像小王子和小公主。有調查曾訪問家長：「你認為教育下一代最重要是什麼呢？」家長普遍認為是禮貌。然而，現今最重要的教育目標是：「我要獲取我所想的！」，兩者截然不同。王子與公主之結合本身沒有什麼問題，只是當王子與公主結婚後，卻帶來一些後遺症，例如成為了「無飯夫妻」^{註1}；有時夫妻關係不和之時，公主便會返回娘家。現代社會的「閃婚、閃離」大約維持多

少時間呢？如果結婚需要一天，離婚又需要多少天呢？聞說這個年代的人只需要3個月便可以辦理離婚手續。另外，現今我們可以透過媒體，上網瀏覽發掘自戀的名人，成為了「網紅」，有「女紅」和「男紅」之稱，其中有一位九歲女童在網絡上很快就「爆紅」起來。情況正如「網路裡的小孩」作者凱爾西所說：「因為螢幕文化的根源在於以引人遐想的影像為基礎的偷窺心態，所以現今的青少年是專業的暴露狂、充滿警覺心的偷窺狂，以及新進的自戀者。」

同行

「K世代」現象

有些人稱呼現代社會叫做「K世代」，所指的是17-24歲（1995-2002年）出生的青年人。我認同每位孩子都有其獨特之處。不過，美國現在較流行的說法是「你並不特別」（You are not special）。在美國有很多大學畢業生，他們即使畢業了，在社會上亦不是特別的一群。這些畢業生自以為個人很特別，因此期望獲取特別的對待（Special Treatment），這也會產生其他問題。

K世代對「自我」有何看法呢？研究顯示他們自少便接觸網絡。有人說，現在當老師不容易了，學生

很容易從網上搜尋資料，幾乎可以在課堂上跟老師同步取得有關資訊。小三的學生在網上掌握的資訊可以超越成年人。另外，他們亦希望有人欣賞他們的才能；要是得不到別人的認同，他們會感到鬱悶。有趣的是，K世代覺得與朋友人在一起便感到滿足，似乎不需要友誼。但究竟他們真的不需要友誼嗎？另外，一個社工熟悉的詞語「斜槓青年」（Slash），現在這個Slash世代的青年人可以同時做幾份兼職工作，他們亦不會期望固定地做一份工作，通常一、兩年之後就會轉換工作了。

四個影響信二代信仰的主要因素

美國播道會（EFC better show full words）曾經有一項很詳細的研究調查，指出四個影響信二代信仰的主要因素，第一是父母的生命與婚姻、第二是個人與神的經歷、第三是群體的教導，第四是信念。

父母的因素：

指父母的生命和婚姻，譬如父母常常不和，他們的信仰是會被影響。有一位信二代受感動說：「從少看見母親在夜闌人靜時靈修、禱告，甚或提問我代禱的內容。」我曾經在一次佈道會分享一位父親因為有一段婚外情，然後離開了教會和上帝，直到有一天他回家看見自己兩個孩子跪下替他的生命祈禱，這些感人的情景讓人的心意回轉。另一

位信二代的媽媽說：「我媽媽曾邀請我一起為別人的需要祈禱，讓我們感覺到聖靈的同在。」在我女兒青春期之時，我的教導十分簡單，就是每次負責不同講座時，我都請她協助我操作電腦簡報，所以她的戀愛信念都經常聽到我的經驗分享。後來我發現這樣的教導十分有效，因她曾經在信二代的分享之中，提到她常常「看到」母親的教導，而不是「記得」母親的教導。

對神的經歷：

指信二代的親身（第一手）對神的經歷，不是其他人能夠替他經歷，全由他自己去經驗神的信實，基督徒家庭的信二代同樣需要經歷認罪、悔改和跟從神，沒有人可以代勞。我常常鼓勵女兒去經歷

神，並不會因為她是我的女兒而可以隨意受洗。我記得女兒在中三之後，參加一次教會營會的經歷，她在營地用電話聯絡我，並且分享講道之後自己哭起來，她認真地承認自己以往的驕傲，並且她願意在上帝面前悔改和認錯。這是屬於她個人第一手個人的經歷，需要父母與他們有良好的雙向溝通，彼此互相坦誠地分享心中所想，家長是不能夠強加信念於子女的身上。

具備品格信念：

青年人需要具備品格信念的底線，我認為是必須的。學者 (Michelle Borba) 曾經應邀來港擔任講者。她指出在現代社會最缺乏七種重要的品德，分別是同理心、良心、自我控制情緒、尊重、仁慈、忍耐和公平。我記得有一次授課時安排兩隊小朋友進行比賽，剛好碰到雙方的分數打平。我邀請其中一位女學生出來寫上「海闊天空」四個字；但被另一隊的學員強說她寫錯字。每當我想起這件事，就為當時沒有糾正他們而感到不開心，結果

群體的因素：

子女與不良群體接近容易走入歧途，令父母擔心不已；子女如果有基督教背景並有她屬於的群體，則對其健康成長有莫大幫助！

這女學生最終在壓力下寫錯字。我在下一課就立刻向全班學生道歉，我解釋上課時知道一位女同學寫了正確的字；但其他同學則不斷地說她寫錯了，我當時作為老師沒有阻止不當的行為，又沒有向大家解釋清楚而感到很抱歉。我說完這話，有兩位男學生突然站出來向我道歉，並自責沒有分對錯就強說女同學寫錯字，這些故事令我十分感動。因為我們常常要求別人做正確的事情；但當自己犯錯時願意勇敢地向人道歉，這才更重要。





家長可以做的事情

在如此價值混亂的社會，你和我可以如何回應呢？

「表裡合一」的見證指我們不要「講一套，做一套」，青年人會以我們的行為做榜樣。在我人生低潮的時候，我會向女兒分享自己的憂愁和流下眼淚，請她為我的需要祈禱。因為我也是平常人，同樣有軟弱的時候，正如我們也需要主耶穌的幫助。

曾經有家長提問我：「如果孩子入讀的大學，不是父母所想的大學，該怎麼辦？」我鼓勵這些父母讓他們的子女按興趣繼續學習。在我的中學生涯，我亦曾經被父母影響自己升學的目標。我本身想攻讀文科，但我的母親堅持要我選修理科。要學習一些沒有興趣的科目，我當時感到很吃力，老師亦覺得我的專長不在理科。我最終成功在中學畢業，取得畢業證書之後，馬上拋掉所有數學的課本。長大後，母親有一次參加了我的演講，當我完成演講之後，媽媽才發現我真正喜歡學習的是中文，她後悔地告訴我當時她不應該強迫我選修數學。

孩子喜歡聆聽「貼地」的故事。我在雜誌社做訪問時認識了一位露宿者，他的名字叫阿溫，後來彼此成為好朋友。我每次跟他見面，都會跟他一樣穿著破舊的衣服。阿溫是一位內向的人，其他人都覺得他古怪。有一次我從錢包取出家庭照給他看看，阿溫隨即從他的錢包也取出一張家庭照，解釋他需要用錢買東西給家人，所以才於街頭求乞。有一

次，他致電給我，訴說他被送到精神病院，其後他逃走出來了，有人又想把他捉回去。我想向他了解詳情之時，電話又突然掛線，我往後就一直聯絡不上他。我將阿溫的故事向學生分享，學生們知道阿溫被捕的消息，各有不同的想法，有學生替我不用再接觸他而感到高興。後來，我有機會探訪阿溫，得知他已上公屋，安居下來，看到他安然無恙，他一先見我，就不斷向我談及彼此以往大大小小的經歷。我十分珍惜彼此的友誼。上帝教導我們：「無論何人因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們：這人不能不得賞賜。」（馬太福音10章42節）現代人對情感的遺忘是轉眼間；但我卻珍惜這段深厚的友誼。

「愛是永不止息」，以接納的愛和擁抱的愛給予青少年。我曾於一個暑期班認識一位女學生，她表現冷漠和沉默。我雖然使用不同的方法鼓勵她；但她每次上課都是如此被動。我記得她在第四堂課終於開聲發言了，並投入地回應我的問題，表現相當積極。我馬上給她一個「學習進步獎」。後來才發現她的母親原來在暑期班的第一堂剛剛去世，但我認為這女孩是需要愛和關心，我就給她擁抱，那一刻她感覺到被愛。我反思不要太快被一個人的冷淡外表嚇怕，反而要學像主耶穌一樣，耐心地接納她和關心她。

註1：「無飯夫妻」（不懂得煮飯，各自回娘家吃飯） 34



看得見的美好 女青《看得見的秘密》繪本再奪殊榮

特殊學習需要(SEN)兒童眼中的世界，可能和成人所見的不一樣，但只要放下歧視與成見，願意將心比己，就能找到方法去感受、去體會他們與別不同的奇妙視界。

女青去年推出全港首本真人真事改編的「三色濾鏡」繪本《看得見的秘密》，以過度活躍症小孩為藍本，描繪出一幕幕創意澎湃的幻想章節，透過隨繪本附送的「三色濾鏡」，讀書更能穿透故事，看到過度活躍症小孩、家長、社區人士的「秘密世界」—隱藏在我們既定立場偏見下，最真實的「感受」與「秘密」。

童稚的有趣繪作配合設計師的專業畫風，讓繪本於不同國際設計比賽中先後獲獎，繼去年榮獲意大利國際性設計獎項「A'Design Award & Competition」銅獎

後，繪本今年更獲得英國London International Creative Competition(LICC)中的「Shortlist in Illustration - Graphic Design」獎項，成就非凡。有關比賽旨在獎勵世界上藝術方面傑出的人才，其報名類別高達11種，並吸引來自65個國家的設計愛好者參與這場全球指標性的賽事。

《看得見的秘密》繪本將於本年底正式公開發售。





一切從心出發

女青農村服務體驗計劃 赴西安義教

中國幅員遼闊，有已發展的城市也有相對落後的農村，想改善生活脫貧，應先從教育著手，授人以魚不如授之以漁，學習有法，自然能解救一生之需。

女青自09年起推出「愛·長傳」國內服務計劃，致力培育年青人投身內地義工工作，透過不同形式活動提升青年人對中國社會問題的關注，同時反思自身的生活，今年計劃率隊前往古都西安農村，與青少年義工一起到當地小學義教，並探訪當地不同弱勢人士。

出發前，本會為青年們提供訓練工作坊，了解中國農村生態、留守兒童等情況，並由社工協助策劃義工服務及探訪內容。而義工團在當地女青陪伴下，到新鎮小學為學生提供義教，共讀英語繪本並教

授英語，又透過集體遊戲及小手作，培養村童們的團體合作精神。

義工團亦探訪了當地長者護理院及弱能人士中心，透過歌唱、遊戲、毛巾操等，為他們送上歡樂和祝福。一行人又有機會了解西安古都悠久文化，參觀國家級文化遺產如兵馬俑、大雁塔等，宏偉建築讓青年們眼界大開、讚嘆連連。





潛能要發掘

女青「商界展關懷」社區伙伴合作展 與企業同行

潛能，有好多種，有些尚未綻放，靜待有心人；也有些，深藏不顯露，一生不見光。女青與商界伙伴同行多年，深明人才發掘與發展的重要，今年5月舉行的「商界展關懷」社區伙伴合作展，我們就以「潛能發掘」為題，介紹Y Plus+女青賽馬會人才發展中心的服務。

展覽中我們設計了別出心裁「潛力池」，池中放滿四款扭蛋球，分別代表Y Plus+四個範疇的工作：人培訓、社會責任、員工關懷、企業協作，象徵中心服務多元化，能為企業提供人才發展平台。

色彩繽紛的扭蛋球及展位吸引不少企業伙伴參觀，我們更邀請參加者們伸手，到池中抽取扭蛋球，一起潛出前所未有的可能與驚喜，透過加深彼此交流協作，探索職場發展新可能。

逾100間透過本會提名的企業/機構，亦全數獲頒「商界展關懷」/「同心展關懷」標誌，肯定了本會與伙伴共同推動企業社會責任的努力和成果。

如有興趣了解Y Plus+女青賽馬會人才發展中心的服務，歡迎致電2700 1788或透過電郵yplus@ywca.org.hk與本會聯絡。





大人跟小孩的歷奇體驗 恒生銀行義工參與歷奇樂活營

歷奇本來的意思，是指冒險的活動及奇遇，面對不知就裏的經歷時，人往往能發掘新的意義，在群力合作下催化個人成長。而一班恒生銀行義工，早前就參與我們的歷奇樂活營，與一班基層小朋友從遊戲中學習課堂以外知識，齊齊成長。

義工與小朋友在本會梁紹榮度假村相識，完成熱身遊戲後，便分組進行多項團體活動，包括躲避盤比賽、戶外定向等，又利用有限的物資完成各項挑戰，到達終點。

大小參加者無分年齡，積極投入活動，遇到困難時互相打氣支持，並一起調整策略重新嘗試。而透過團體遊戲，小朋友從成年人身上學習到欣賞彼此優點，互相幫助並發揮團體合作之精神，提升了自身的溝通技巧，學會表達及聆聽。而成人亦從小

孩身上，找回久違的童真、想像與勇氣。

女青十分感謝恒生義工隊是次參與，令小朋友能夠於遊戲中學習，度過充實而歡樂的一天。





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，針對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	銀行帳號 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	銀行帳號	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/吾等之銀行之指示)，自本人/吾等之帳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/吾等之帳戶出現透支(或令現時之透支增加)，本人/吾等願共同及個別承擔全部責任。4)本人/吾等同意如本人/吾等之帳戶並無足夠款項支付該等授權轉賬，本人/吾等之銀行有權不執行有關授權轉賬，且銀行可徵收償價之收費。5)本授權書將盡速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，須於取消或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，與銀行帳戶的簽署完全相同。

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、簽發收據、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 _____