



NOVEMBER

哪裡有需要

哪裡就有女青

/ 女青與恒隆地產攜手關注認知障礙症/認知障礙症 從認知做起 女青雙職婦女調查發現/雙職雙煎何太急? Think Global ActiLocal 第六屆香港女聲Glocal Y嘉許禮 男士分擔家務多數「得把口」

見證成長

軟硬俱備、讓幼苗茁壯成長女青趣沂幼稚園啟用、







HONG KONG

100th Anniversary **International** Conference

/12/2020

/ 1:45-6:15pm HKT(GMT+8)

Keynote Speeches 主題演講

The Power of Women 女性力量



Mr. Mohammad NACIRI Regional Director, UN Women for Asia and the Pacific



Ms. Mira RIZEQ President, World YWCA

oligarity

for A Better World

共建更美好的世界

Women as Change Maker 女性帶動改變







Solidarity in Christian Faith 基督教信仰結連

Women's Multiple Roles 女性多元角色

A Pathway to Women's Success 女性邁向成功之路



Parallel Session I 專題分享



Chief Executive, Hong Kong YWCA

Ms. Shalini MAHTANI, MBE Founder & Chief Executive Officer The Zubin Mahtani Gidumal



Ms. Heather SMITH XIE Director of Advancement, Outward Bound Hong Kong



Chief Executive Officer, The Women's Foundation



Parallel Session II 專題分享

Envisioning 2035 展望2035

Chairperson, Fullness Social Enterprises Society





Ms. Grace Man-yee CHAN
Business Director,
The Hong Kong Council of
Social Service



Dr. Bill Yuk-piu TSANG Director of Research, Youth Global Network

登入報名



# Only available for online enrollment

- · Format: Online
- · Simultaneous interpretation in English / Cantonese / Mandarin will be provided
- · Free of charge
- Deadline: 1 December 2020

#### 只接受網上報名

Technology for Hope 科技帶來新希望

- 形式:網上論壇
- 大會將提供英語/廣東話/普通話即時傳譯
- 費用: 免費
- 截止報名日期: 2020年12月1日



□ 100thconf@ywca.org.hk





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 · 2020年11月 · 列印:5,000份 · 印刷品

目錄

會長的話

■ 靈性哲思

社工分享

熱話新動向

■ 企業同行



生

命

的

栽

培

哪裡有需要, 專題:哪裡就有女青

總幹事觀點



置沂幼稚園 HELEN LEE HILK KINDERGARTEN

> 女青趣沂幼稚園啟用 軟硬俱備 讓幼苗茁壯成長



重拾自信 從一針一線開始 · 婦女展才 疫情中燃點希望



如何與SEN的孩子及 其家庭同行

Think Global Act Local 第六屆香港女聲Glocal Y嘉許禮 見證成長



機會 就在當下 「Y Worker女青夏日工作實習計劃」 最實在的職場體驗

: 新世代「女」子力: 健康由愛自己出發

雙職相煎何太急? 女青雙職婦女調查發現 男士分擔家務多數「得把口」

「家」家有本難唸的經: : ②』」這個家庭需要支援嗎? : ②』

33

收窄數碼鴻溝 女青協辦數碼技能工作坊 助年青人提升就業競爭力

②②:「耆」妙世代: ②②: 老人服務 由心開始

認知障礙症 從認知做起女青與恒隆地產攜手關注認知障礙症



過去大半年,大家都辛苦了。

突如其來的疫病,委實讓我們措手不及,但因著我們有 過2003年那段不忍回望的經驗,讓香港人能在很短時 間便適應了戴口罩、居家隔離的非常生活,奈何疫情反 覆,需要我們更多的堅持與忍耐。

難以預計的未來,以及抗疫帶來的疲勞與難過,難免讓 我們對生活產生種種疑問。但我在這場疫情中,卻也同 時看到人們相守照顧、勇敢面對艱難的積極態度,願意 進入別人的生活,並承擔他人的重擔。

這份溫柔與良善,讓我們的愛,得以被感受、被看見。正如這期《女聲》中提及的種種不同的需要,全憑有心人那份強大的關愛,才讓受苦者在疫情中得到幫助,讓他們在最需要援手時看到盼望之光。

主耶穌曾説:「我留下平安給你們,我將我的平安賜給你們,我所賜的,不像世人所賜的,你們心裡不要憂愁,也不要膽怯。」(約翰福音14:27)

疫情中,我們難免驚恐畏懼,但在世上縱有苦難,在主內,我們都滿有平安。面對任何的災難,神也為我們預備足夠的恩典,叫愛祂的人得著益處。

好的牧人會為羊捨命,而女青在疫情中,亦努力做好生命牧者的角色,我希望在此向各位女青人致謝,感謝您們在不同的崗位上不辭勞苦,面對無情疫病仍然勇敢站在前線,為弱者伸出援手,也感謝各位與我們同路的女青伙伴,讓我們在抗疫路上有所依靠,從不感覺孤單。

因著我們的努力與堅持,我深深相信,香港人一定能挺 過當前的疫境,從新出發,再創高峰!



# 總幹事觀點/

#### 社會責任 「疫」境創新

有人説,2020年將成為人類發展史上其中一條分水嶺——場突如其來的疫情,對全球經濟、政治及人身安全均帶來了嚴重的衝擊與轉變。而香港人的抗疫之戰,不覺亦已堅守了半年。

年初,我們意外地面對叫人揮之不去的恐懼與不安。口罩、停課、在家工作,一幕幕似曾相識,我們的「日常」就這樣偏移了,然而全憑港人齊心,守望相助,在疫境裏從既有生活模式中,變化出很多創新的生活招式與方案。

面對疫情帶來的種種問題,我們除了嚴陣對待緊 張控防以外;在很短時間內,我接到不同界別伙伴 們的來電,主動提出有甚麼事可以幫忙,以回應眼 前迫切需要。感激在大家的信任及支持下,很多創 新的方案,由籌備到執行,只在短短一兩週便能付 諸實行,變成一項項真正急市民所需的行動,教我 十分窩心及感動。

動員各界網絡及伙伴是最寶貴的經驗,多個項目可以成功到位,其實背後有多間良心企業的捐贈,社會服務機構的團隊及義工協助,物資供應商的物流配合,以及社會責任團隊的開放思維。齊心而實在的應變,讓我們看見受惠者的溫暖笑險。

面對這個威脅,與其守舊,有時更需要用創新想法 去應對。如新世界發展就與我們等多個非牟利機 構合作,於指定中心設置「自助口罩提取機」,讓 基層及弱勢社群,每週憑印有二維碼的「口罩提取 卡」到提取機領取口罩。有關做法不會造成人群聚 集,省卻市民等待時間之餘,也能確保衞生狀況, 在非常時期,實屬創意實用兼備之法。

又例如在經濟不景氣的當下,太古地產發揮巧思,將創造就業及提供口罩的目標合二為一,與我們及其他機構攜手,推出「婦女展才」計劃聘請婦女製作口罩,一方面支持婦女就業,建立她們的信心,另一方面又能為社會提供最重要的防疫裝備,一舉數得。

疫病無情,但智慧卻能見招拆招,讓我們得以在新常態中建立更鞏固的社會資本,而企業社會責任在動蕩之時,亦從傳統模式中迅速創新轉型:參與慈善活動從以往一日內凝聚大群受眾、現場舉行典禮的「大堆頭」模式;變成如今透過科技與社區網絡,迅速點對點支援全港各區長者及有需要人士的「工蟻」模式,這種轉變在當前境況下,讓我們有更持久的能量去對抗疫情。



# 哪裡就有女青

疫症,為我們帶來種種無法預計的「非日常」。

因為忙亂,因為失序,因為心力交瘁,因為心存畏懼,人們努力找回生活的主導權之時,對於一些「疫」事,我們不忍見,或視而不見。

但不見,不等於不存在,只要你仔細聆聽,在營營役役之中,有太多人的日常,逐漸被無形的敵人所消磨,連消帶打之中慢慢變形。譬如一家三口,經濟支柱因疫情失業,另一半就因為經濟狀況必須審時度日,讓孩子的起居生活有了大變化。

我們總看到疫情的種種「必要」:口罩、在家工作(WFH)、限聚令,卻往往被迫無視了這些「次生災害」:失業者的生計、媽媽的情緒、獨

居長者的伙食、孩子不能回校的學習……然後, 又會誘發更多的家庭與社會問題。

中醫説「治未病」,就是先洞見疾病,採取預防性治療,減低發病或病情轉變的可能。而女青上下,過去數月努力抗疫之餘,也花時間去深耕細作,找出種種看不見的需要,如同默默耕耘的每位香港人,位位女青人,努力讓這些需要被滿足。



# 年青媽媽 PHOEBE 的奮鬥日誌

碗

社會對待年青媽媽,素來不太友善。

因為先入為主的裁定,這群少女就是「自甘墮落」、「誤交損友」的代名詞,貪圖一時之快,連累三代之苦:母親的憂心、自身的傷心、孩子的痛心。於是,從孩兒呱呱落地一刻,她們的故事就滿佈串串負面標籤,並按性質被人們分類到「笑話」的人生索引中。

想來古人十三嫁人,十四生子,是古時對生命比較寬容,還是如今對年齡比較執著?詰問沒有答案,只有對年青媽媽與原生家庭的連串譴責與追究,而生活多數情況就是,當你譴責了,就再沒辦法去理解。

相反,如果你願意先理解,或許,你就再沒辦法譴責下去。

譬如説,就有這樣一位年青媽媽,在疫風下一邊 努力撫養自己兩個兒子,一邊默默低頭細讀應考 天書,重新挑戰昔日錯失的一場考核。不被看好 的人生,她決心要人家好看,但更重要的,是要 孩子看到她的努力—所謂身教,不過如此。

要撿起心中的夢,其實,不一定要放下手中碗,不管是自己的,還是孩子的,年青媽媽一樣有力 承擔。





# 我讀 故我在

夢想於疫風中依然鏗鏘



19歲那年,Phoebe意外懷孕。

「當時其實也沒有太大顧慮,例如經濟狀況這些 也沒有細想,就是覺得要把孩子生下來。」後來 雙方家人共識,著倆口子註冊結婚,他們也不多 細想,就過早的踏入了人生另一個階段。

後來才發現,未必每個人都可以加速成長。最初應允會照顧家庭的先生,被生活技術性擊倒,種種家庭責任都不願再肩負,「日日在家爭吵當然難受,但更難受是他的理所當然:鄰里都未有標籤我是個年青媽媽,反而他早早就說:『你呀!做了母親就無法回頭,走唔甩啦!』」

再來臨的新生命未能消弭他們的分歧,2人最終還是離異,Phoebe唯有依靠著家人的資助與支援過活,一女子挺起整個家。「有一段時間,真的會覺得自己分身乏術,2個孩子還小,時間精力幾乎都投放在他們身上,自己所思所想所學,都一定是圍繞著育兒的。」

但她從來不認為自己就是前夫口中,那個對社會 全無貢獻的「湊仔婆」。得到社工及家人全力支 持,她今年決定追隨其他年青人的步伐,去追求 自己的夢想—別忘了,她其實只有23歲。

「當年自己第一次考中學文憑試(DSE)時,也不算是好有心機,最終也只考得3科合格,想要報讀任何課程,也未能符合5科合格的基本要求。」Phoebe表示,「所以,我想重新補考數學及中史科,然後去報讀專上課程,好好裝備自己!」

可以想像,照顧2個兒子加上自習已經不容易,但今年還加上了一個更艱巨的考驗:名為肺炎的 反覆疫情。

「老實說,我連考試會否突然取消也無法估計。」她憶述道,「家中孩子都留在家了,一定要找人照顧,疫情以前,我還可以帶著他們一起到快餐店找補習老師幫忙,但有段時間快餐店不開放堂食呀!補習老師也要隔離在家,我是完全沒有方法的,社區保姆也不願冒險呀!」

「慶幸是,一路陪我走來的女青社工給我打氣,在非常時刻,仍然願意幫我看顧著兒子,甚至提供有限度經濟支援讓我再聘請補習老師,我才能抽時間好好溫習!」Phoebe感激道。

如此艱辛,她大可選擇來年再戰一畢竟也沒有「留級」的家長壓力,但Phoebe過去數月一直咬實牙關不言棄,只因她深信過程本身已有得著,「我自己學識有進步是一定的,但我真的很希望成為孩子們的榜樣,讓他們明白媽媽沒有放棄,也希望他們明白就算起點偏差了,只要願意奮鬥,一定可以跑到自己的目的地!」

是的,DSE結果足夠證明Phoebe的設想:補考成功且順利獲得專上院校取錄,將於今年起修讀幼兒教育專上課程,向成為幼兒教師的夢想踏出堅實的一大步。「我想,自己照顧幼兒的實戰經驗一定較其他同齡同學多!」

她的人生,往後會需要更多人的指點,但卻不需要太多好事之人的指指點點,身為媽媽,身為學生,她值得驕傲,值得自豪。



# 年青 媽媽 支援計劃

女青全方位保護與養育

疫境中,默默努力但需要支援的年青媽媽,又豈 止Phoebe一人?

面對突如其來的種種「前所未見」,缺乏人生與 育兒經驗的位位少艾,更需要別人伸出援手,讓 她們能更快地去適應、去學習,在隔離中學會與 不安的孩子相處,學會與不安的自己對話。

女青生涯規劃服務隊,一直致力推動年青媽媽關心個人生涯發展需要,在疫情期間,服務隊未有因疫情停步,組織年青媽媽參與「我要做老闆」手工藝興趣班,邀請專業導師教導年青媽媽運用車衣機,製作不同的布藝物品,培養手工藝興趣並發掘個人潛能,過程中建立自我效能感並探索自僱創業的可能。

結果,課程完結後,一班年青媽媽自發成立「百變DIY布藝坊」,自行創作及製作手工布藝品,並配合今年女青百周年之喜,特別推出「百載恩百年情、百元福袋獻女青」活動,自行製作各類手工布藝品供女青同事選購。

福袋銷售反應熱烈,共接下40多份訂單,而 4,000多元更悉數撥捐女青「年青媽媽服務專 款」之用,一方面幫助其他年青媽媽媽這可的發班年青媽媽這了在京人。 媽媽孩子以外,未不的 另外一個可能。



服務隊另一項「Own Your Life 」支援服務,會向年青媽媽提供最少 6 日、每日 4 小時的上門免費陪月服務。而抗疫期間,得到女青「陪月一站」資深陪月員協助,服務仍然有限度地支援著8名有需要的年青新手媽媽,協助及教導年青媽照顧嬰兒之技巧,為確保安全,陪月姨姨做足防疫措施,除工作時長期配帶口罩外,亦會於工作前更換一套乾淨衣服並徹底清潔雙手。

在各界支援下,服務隊後來又聯同西環社會服務處,向100名有經濟需要的年青新手媽媽派發抗疫包,助她們走過疫境中艱難一步。

她們或許不是疫情中備受關注的一群,但女青一 直未有遺忘,那些在日常中被掩蓋、微弱卻又實 在的需要聲音。



疫情來回反彈,防疫措施收緊,逆市中受惠的是各 大外賣平台-飯,還是要吃,但風險,就不是人人敢 冒、人人能冒。

限聚限堂食以後,做家長的不敢冒險外出,誰能料 買餸回家的路上有沒有惡菌隨身?不良於行的長 者,就算家中糧盡援絕,想冒險下街也不能冒一9層 唐樓電梯欠奉,外加自己口罩從缺,就在樓下的豬肉

他們最基本的生存權利:起居飲食,被光鮮的石屎 森林所遮蔽,人們關愛的陽光無法穿透枝椏,有誰

史書曰:民人以食為天,而一班女青有心人與義工,





# 「婧助兒家疫風行」

滋潤人的 必得滋潤

對義工阿May來說,疫情爆發後,她的「買餸」 工作,被賦予了不一樣的意義。

她今年4月起參加了女青舉辦的「婧助兒家疫風行」計劃,成為外賣義工,為育有7歲以下幼兒的基層家庭,提供買餸上門支援服務,讓這班分身乏術的父母,省卻往返街市的時間專心照料家居,也減少了獨留幼童在家的風險;而其中部份食材更屬免費送贈,有助舒緩幼兒基層家庭之經濟困難情況。

「本來就是想試試工作,因為外送時段能配合照顧自己孩子的時間,而計劃又有少許津貼提供,希望能用津貼買一部新電腦給孩子開學。」同為人母的May,最初出動單純是為了自己的家庭打算,但一場疫情,就令外送變得別具意義。

May負責深水埗區,每次都會早一兩晚聯絡基層家庭約定派送時間,屆時她就會去附近超市買新鮮食材再送上樓。「其實沒有太大擔心,因為我們都獲發口罩與潔手液,派食材時又未爆發第三波。」

疫情下,她手上的不單是新鮮食材,更是不少基層家庭眼中的及時雨、濃厚人情,一按門鐘,小朋友都會衝出來歡迎她,媽媽會讚她說食材新鮮,省卻她們不少功夫,「好開心,在艱難時



間,自己原來有<mark>些用。不是只有別人</mark>幫我,原來 我也可以幫助他人。」

買餸看似簡單,同樣也有難關。May說,最難忘是有位外藉單親媽媽客人,「我不懂英文,初初幾星期只能找社工幫我翻譯聯絡,後來我覺得不如自己試試,於是就上網找翻譯,及叫我兒子幫忙翻譯。」自家小孩同樣停課,她就早早準備好飯菜,暫時送兩個大兒子去朋友家上「網課」,自己就帶同細兒子一同送餸。

後來疫情升溫,<mark>送餸計劃只得暫時停止,但阿May</mark>說這次經驗讓她更有信心,在疫情過後能找一份正職工作。而計劃推行至今,合計13位身先士卒的婦女義工,為偏佈深水埗、元朗、屯門等地,240個家庭送上最新鮮的祝福。

「疫」風再猛,<mark>仍然有這樣的一班巾</mark>幗,穿梭尋 常街巷之間,用<mark>愛與勇氣採購鮮活食材</mark>,她們無 畏,家中的位位「他們」就不餓。

# 在飯堂 暫停以後

用飯盒與餸菜包盛滿愛







在深水埗,有個老饕最愛的飯堂:不設點餐,也不設收費,每週四上午11時45分準時開飯,有魚有肉有菜有果,偶然,還有社工姐姐初試<mark>啼聲</mark>的自家糖水,或是有心人捐贈的小禮物。老友記有説有笑,在歡笑聲中渡過酷暑中午。

這間位於女青誌寶松柏中心的「暖心飯堂」,本來是一眾地區基層長者的「樂園」,惟在疫情下為保障長者們的健康,並減少互相傳播的風險,飯堂於疫情高峰期時無奈宣佈「暫停營業」,對一直省吃省用的老友記而言,無疑是個大打擊。

但中心社工及義工們並未有停下手腳,他們想, 既然無法「相聚」,不如就「四散」。於是, 個週五,他們都嚴陣以待,準備好一盒盒由有心 團體贊助的「速食飯」,讓長者親臨中心門外烹 取一量好體溫,噓寒問暖以後,送上已預先烹調 好的飯餸,只要帶回家中翻熱,同時暖胃又吸 心。到9月,中心再把飯堂營運成本,化作一份 份蔬果食材包送贈予長者,讓他們保持營養均 衡,有菜有肉。

像77歲的阮娟長,本來是飯堂「常客」,每週都 會來吃飯,奈何到5、6月飯堂必須暫停,讓她生 活擔子一下子變重,「現在瓜菜都貴了,自己煮食油鹽也會用多,而且始終也會怕(疫病)呀,看新聞,死的都是老人家,被傳染就無希望……」她慶幸有食物包與速食飯解決她的經濟問題,「雖然説是難關,但我覺得好幸福!」

即將80的余庭佑,同樣掛念在飯堂一起吃飯的日子,「我最喜歡與人談天!但現在是人在口罩後呀!」他覺得在這非常時期,仍然有義工與有心人如此「關照」自己,讓他有感人間有愛,「見到這些紅蘿蔔這麼新鮮,就想立即回家煮掉來吃!」

不良於行的長者怎辦?全賴一班有心義工不辭勞苦,每次親身為長者送上食物包及飯盒,拖著40來盒飯餸,走過橫街9層唐樓近千級樓梯,外加口罩封印住了尋常呼吸,義工縱然身水身汗,卻笑笑不介意,「就當是運動!」長者開門,笑容滿面,接過一盒盒外賣包,那聲「辛苦了,為了我們這樣走上走落!」原來一切都值得。

「飯堂」從來不是一個有限的空間,只要有心, 原來哪裏都是飯堂,義工社工,位位都是食神。

# 「雲華美食饗樂薈」

# 更好的人生滋味

他們Stay,但不是STAYCATION。

長者院舍生活,似乎就注定是恬淡如水——平安是前題之下,沒有意外的平淡似乎就是最好。如同 長者們的餐膳,平安就好、健康就好,想像的菜單,永遠給人清淡乏味、每天如一之感。

但疫情之中,日常已夠單一規律,院舍生活又難 免要遵從隔離指示,當親友少了會面,誰又能為 長者的生活帶來一點刺激,半分味道?

女青雲華護理安老苑一眾護士、社工與廚師,推 出「雲華美食饗樂薈」計劃。由一眾老友記苑 友,齊齊參與菜單構思,讓他們想吃甚麼,就試 <mark>試吃甚麼,菜單並交由專</mark>家們分析營養、價錢、 味道等要素,烹調成桌上真正的「開心餐膳」!

經過一輪討論及投票,厨師精心炮製的首道菜式終在8月「上市」,完全顛覆大家對長者膳食的想像:主菜是「秘製滷肉飯併滷水牛展」,餐飲為「蜜糖菊花枸杞茶」,苑友們當日都吃得津津有味,大快朵頤。

下一輪「開心餐膳」又會是甚麼呢?長者有了期待,對日子就有了希望,在疫情之下,一份美食,蘊藏了無限的快樂與溫暖,讓長者與社工們能一起樂觀的面對反覆疫情。











風

在家伴同

疫情擴散,學校關門,但學習不應因 | 隔絕」而止步,於是衍生出「停課不停學」的論述。但這句美好願景的想像,卻因人而異:學校期望的不單是學習的延續,也是如何確保正規課程和考試的延續,也就是如何把每個家都變成學校的延伸。

但對不少父母來說,家中親身上陣的「停課不停學」,卻不過成為「停校不停教」:學校停了,來自網絡的教材沒有停,老師的ZOOM教學沒有停,自己督促教導也沒有停,「教」是持續了,但至於子女是否直的「學」,父母倒不見得有信心。

何況,在家工作中的父母,縱有三頭六臂,也得面對各自的困局:有數碼資源匱乏的,無法穩定接受網上教學;有家住劏房的,為如何設置鏡頭大感煩惱;有領取綜援的,不懂在哪裏下載免費教學資源.....

於是·女青人各出奇謀·透過光纖·為各位父母送上 最誠摯的禮物·讓生活不因隔絕而衰退·讓學習不 因距離而停頓。



# 父母的實話

在家工作育兒的實況與苦況



這些故事,來自我們駐校社工的家訪與電話慰問, 是許多雙職或基層家庭父母,過去數月最真實的 狀況。

C太太,一家四口住在偏遠地區公屋,先生平常到市區工作,早出晚歸,照顧兩位幼童的責任落在C太太身上。她抱怨,偏遠地區網路不穩定收訊差,根本難以上網課,擔心幼童學習會受影響;由於家居荒僻,買菜就要花一個小時到市區,她怕子女出入感染,有時只能待子女入睡後把他們留在家中,偷偷外出買菜。說危險,她懂,但別無他法。

T太太,單親媽媽,與4歲幼童租住一間約100呎的 割房,地方狹窄、潮濕且吵雜。幼童每日只能在狹 小的單人床上玩玩具、上網課、做功課。T太太抱 怨,因為疫情的關係,不敢帶幼童出街玩耍,幼童 每日被困在如同籠子般的家中,不僅影響幼童情緒 及發展,也導致親子磨擦日增。 還有L先生,60多歲,老來才得子,完全不知道兒子對住電腦在做甚麼,只知道是從學校「下載」的習作,卻不知道能為兒子提供甚麼援助。他有聽說網上有很多免費下載的教學補充,但他完全不知道如何找到這些不用錢的資源,擔心兒子會追不上進度,被其他同學慢慢超過。



# 默默支援

# 千里之外 愛在網絡蔓延時

## 免費遊戲冊

抗疫工作再忙,女青的駐校社工仍決意抽出時間,默默為基層家庭父母,提供免費的學習資源,讓他們省卻時間與金錢,專注在家為子女教學。

女青昕兒駐校服務隊,今年2月動員9名同事,用了一個多星期間趕製一份為3至6歲幼稚園學生設計的「停課抗疫在家活動小冊子」,免費供家長下載。

小冊子分為兩部分,首部分「停課小故事」以繪本形式,向小朋友講解停課的緣由及應對方法;第二部分「趣味遊戲冊」則是22個由專業社工設計、在家進行的「親子小遊戲」,每個遊戲都有詳細説明玩法及目的。小冊子更特別翻譯成四種語言,包括中文、英文、烏都語及尼泊爾文,讓更多家長能下載受惠。

有鑑於許多基層家庭家中資源不足,網路下載遊戲冊的做法仍未夠方便,服務隊遂緊接於6月出版了第二本遊戲反斗冊,除了有實體版本遊戲冊

外,同時提供豐富的物資及玩具,讓幼童在家

中可以自行遊玩。此遊戲冊已派發給3千多位幼 章使用。

兩本遊戲冊均受到老師及家長熱烈反應,有老師表示,第二版遊戲冊物資豐富,十分吸引。家長亦指小朋友十分喜歡小冊子,「小朋友自己打開就自製遊戲」、「小朋友感到開心,玩完所有遊戲後,還自己創造新的玩法」、「三兄弟會一齊拆開禮物包。每次玩完都收拾返,好珍惜。張工作紙爛左,哥哥會用膠紙黐返。」

寓遊戲於學習,讓創意發揮,不論家有多大,學 習的想像空間,仍然無限大。



「停課抗疫在家活動小冊子」



家長的苦困心聲,我們都聽到,遊戲冊以外,我 們還準備了各種免費教學資源,供家長下載,以 解決各式問題。

像YSENse特殊教育需要專業支援服務,於6月就推出了32頁的「復課適應小錦囊」,家長可利用當中有趣內容及小故事,向小朋友分享有關復課的各種訊息,如復課生活須知、校園防疫小知

# 免費教學資源

識、如何應對復課學業及社交壓力等。同工更剪輯了一條聲音導航版影片,讓子女如看卡通般, 觀賞小錦囊的有趣活動。

女青未有忘卻較年長學生需要,緊接又推出43頁的「升中適應小錦囊」,內容涵蓋五大主題:包括學習篇、上學流程篇、服飾篇、朋友篇及支援篇,以協助受疫情打擊的小六生,盡快適應全新的中學生活。

此外,女青Infinity HOPE讀寫障礙兒童支援服務計劃,年前已推出「中文詞類」同「句子遊戲」App供學生免費下載以更好學習中文。於疫情期間亦特別拍製多條應用程式教學影片,教導學生如何提升造句、閱讀理解等中文能力,配合程式在家使用自然能事半功倍。

# 其他網上影片

在家學習,每天對住電腦屏幕,人會悶,注意力也會喚散。「停課不停學」,慢慢變成「人在心不在」。流水作業以外,社工想到,不如讓孩子青年們看看不同的教學影片,既有娛樂性,也能從中學習,何樂而不為?

如屯門社會綜合服務處,於疫情期間就召喚了傳 說中的「紙袋俠」,透過影片為青年人送上娛樂 與教學:一系列在家DIY工作坊、由麵包布甸到 台式鹽酥雞一應俱全的煮食攻略、結他入門大法 到如何用紙巾製作康乃馨等,數分鐘的分享,讓 一眾"ZOOM ZOOM"學子能偷得浮生半日閒, 在家中邊學習邊抗疫。

又如西環社會綜合服務處於疫情期間,同樣推出 多個影片系列讓年青人可以放輕鬆,包括「三分 鐘Work Out」系列透過多段室內短時間運動教學



短片,讓觀眾學懂如何有效在家邊抗疫邊運動; 「堅城隔離房」直播則每集透過不同主題,如無 酒精飲品教學、飲食挑戰賽、音樂表演等,為觀 眾提供免費娛樂,在抗疫中增添一絲笑意。

疫病再可怕,從來未有隔絕人心,女青人各施各法,在數碼光纖的高速公路上,不收分文,只願陪伴各位家長與學生,疫風中持續向前高飛。

聖經記載,耶穌曾對一個義人說過:「因為我餓了,你們給了我吃的;我渴了,你們給了我喝的;我做客,你們收留了我;我赤身露體,你們給了我穿的;我患病,你們看顧了我; 我在監裡,你們來探望了我。」

義人感到驚奇,不記得對耶穌有過這樣的慷慨,於是問道: 「主啊!我們甚麼時候見了你饑餓而供養了你,或口渴而給 了你喝的?…」

耶穌的回答很簡單:「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所 做的,就是對我做的。|

對所有處在困境中的人,我們努力,只因我們相信,傳播愛從來不分老幼貴賤,這個愛是真實的,不是感情的流露或 膚淺的愛;這個愛真的為有需要的人服務;這個愛藉著慷慨的服務與行動,能改變人生,改變世界。

在愛之中,我們看見了那些看不見的,並因著我們的行動, 讓彼此感受滿滿的喜樂。



# 如何與 SEN 的孩子及其家庭同行(編輯節錄)

# SEN孩童的家長壓力

我育有兩名孩子,小兒子患有高功能自閉症,今年已21歲。他約1歲半時,我曾帶他外出吃飯,他會突然哭得歇斯底里,後來我發現每次帶他外出時,他就有這種異常的表現。直至有天,我帶兒子去進行評估,確診後我就成了SEN孩童的家長。

我發現,SEN家長壓力大致分為三個階段:診斷前,面對孩子與其他小朋友不同,發展緩慢,父母一方面焦慮,擔心孩子會否繼續不濟影響成長。但同時仍盼望子女問題只屬暫時性,長大後情況便會改善;得悉診斷結果後,要不如釋重負,知道過往教導孩子遇到的失敗並非自己管教有問題,要不未能接受診斷結果,部份產生罪疚感,歸究是自己導致孩子出的問題;第三階段則是是日後如何培育自己的

SEN孩子,既可能擔心子女會被標籤,同時也焦慮 自己被標籤成為某某問題孩童的家長。

# SEN孩童也是「寶藏」

要找到寶藏,先要看到寶藏。爛石頭其實也能被雕琢成耀眼的鑽石。SEN小朋友也一樣,看似沒能力,其實在某方面很有天份,如有讀寫障礙的孩子,文字不是他們強項,但他們可能擅於社交或言語表達;自閉症孩子不善溝通,但在藝術、數理上,可能較一般小朋友強,甚至有驚人表現。家長發掘SEN孩童美麗的一面,尋找他們的優點,發揮所長,可減少孩童在生活中的挫敗和沮喪的同時,又可從他們的優點建立其自信。SEN孩童的自信多一點,他們面對困難的能量便會多一分,學習和適應也會順暢起來。

#### 與SEN的孩童及家庭結伴同行

首先,身為助人者需先明白及接納SEN兒童的能力,瞭解他們背後真正的需要,而不是以奇異的眼光對待SEN孩童或家長。父母每天處理SEN子女的問題繁多,常與孩子爭持衝突,曠日而感心力交瘁,容易陷入情緒失控。此時父母要先控制自己情緒,或暫時離開現場冷靜,平復以後再回去處理孩子問題。

有時父母壓力快要「爆煲」,就要尋找對象傾訴,或 向專業人士求助。即使未見子女有所進步,甚至不 盡人意,但父母有不妨轉念想想:自己盡了責任,問 心無愧,剩下的部份就交托給神 (We do the best, God will do the rest)。

## 助人者如何預備自己

幫助和接納SEN孩童並不單是其父母和家人的事,也是孩童身旁的老師以至整個社會的責任。我們的異樣目光、不理解的回應、歧視或忽略的態度,也可能傷害了 SEN孩童的弱小心靈。知識有助我們瞭解及掌握SEN學童的特徵和他們的困難,並明白SEN家長的壓力。

如何承載SEN孩童的生命?答案是源源不絕的愛! 聖經《約拿書》的結局記載(4:10-11):「耶和華 說:『這蓖麻不是你栽種的,也不是你培養的;一夜 發生,一夜乾死,你尚且愛惜;何況這尼尼微大城, 其中不能分辨左手右手的有十二萬多人,並有許多牲 畜,我豈能不愛惜呢?』」神從沒有離棄尼尼微人, 沒有離棄約拿,更不會離棄SEN的孩童及其家長。

用愛去接納及承載SEN 的孩童及家長,服侍他們,就如馬太福音第25章40節所説:「這些事你們既作在我這些弟兄中最小的一個身上,就是作在我身上。」這些SEN的孩童如經文所指的"弟兄中最小的",若我們看重他們、服侍他們,就等於我們做在主身上、服侍我們的主。

#### 女青基督教會員事工部提供文章

編者按:上述內容源自本會2018年 《『寶藏重尋,你我同行』研討會》嘉賓分享, 旨在以基督教價值觀探討現今家庭關係





讀書時面對交功課、考試等壓力,心裏就很想快點 畢業——不用再溫書、考試,但當真的快將畢業時,又 很不捨得同學、老師及校園生活,也會開始擔心踏 入職場與社會,要預備找工作、面試,有時不禁問自 己:「會有人聘請我嗎?」「我適合做這份工作嗎?」 「這真是我想做的工作嗎?」

「青年有話兒」

當然,我們對工作有一定的期望,但工作亦對我們 有所要求,但這些要求是否只談學歷,或是還有其 他方面的要求?而社會動盪加上疫情影響,各行各 業近年大受打擊,失業率高企,其中青年失業情況 更見嚴重。

問題變得更繁多: 專科專教以後只有一條出路?譬 如讀設計,就只能從事設計相關工作?提高學歷, 到底是提升競爭力還是增加就業限制?Matthew (化名)的故事或者能帶來啟示。

Matthew兩年前完成電子工程副學士課程,自然希 望尋找專業相關工作,但他發現合心意工作並不 多,我便邀請他參與我們一年一度的暑期工招聘博 覽,看看有沒有合適空缺。

他最後走到「Y Worker工作實習計劃 | 的招募攤 位,有感自己仍未獲聘,而有關工作實習只需一個月 就能完成,決定給自己一個機會試一下其他工作,奈 何他報名時已接近招聘尾聲,只剩下離島區單位有 實習空缺。他起初雖有所擔憂,但後來認為能遠赴 離島實習更是難能可貴,於是Matthew就踏上了探 索之路。

在「Y Worker工作實習 | 期間,他嘗試了一些自己沒 想過會做的工作,當我與他整理箇中經驗時,他發 現自己的學識及技能均能應用在工作上,如電腦技 術、溝通能力等,並透過VASK(Value, Attitude, Skill, Knowledge)指標重新認識自我並整理對工作 的期望。

一個月轉眼過去,Matthew隱約覺得自己面前多了 一條路,但時間未夠探索,逐再次申請了活動助理 的職位,踏入社福工作領域,了解實際工作情形。半 年後,他找到了自己的新方向:報讀社工課程,因他 發現自己很喜歡從事「對人 | 工作,亦覺得自己的 VASK能配合有關工作, 開闢出另一條不一樣的路。

Matthew的故事,讓我們明白路一直都在,而且不止 一條,但需要你踏出第一步去探索,而我們能做到 的,是提供一個多元化生涯發展服務,透過不同活 動、訓練及機會,讓年輕人探索不同出路,並訂定未 來工作計劃及目標。



單位主任 龍翔綜合社會服務 1 朱穎莊

『當妳聽到「乳房」二字,或者看到「乳房」的圖片,妳會有甚麼感覺呢?』這是我們每次做服務時,都會向婦女參加者發問的題目。她們的回答多數一樣:感到尷尬、害羞、難以啟齒。

妳的答案,又是否如她們一樣呢?



#### 服務緣起,從自身出發

鳳君是我們傑出婦女義工協會(傑婦協會)成員,8年前某日,因在醫院中無意看到有關乳房檢查的宣傳,初嘗自我檢查發現異樣,隨即入院接受檢查,結果不幸證實患上乳癌;幸好及早發現,她現已完全康復。

然而,很多傑婦義工身邊的親友,往往較遲發現病變,不幸地需要接受更多的治療,所承受的痛苦自然亦更多。而研究顯示,定期進行乳房檢查,可隨時留意乳房的變化,及早發現乳癌,增加存活率。

有見及此,傑婦義工訪問了專科醫生、進行不同方面的資料搜集、加上自身經驗,於4年前構思了『「與妳何干?」乳健社區推廣計劃』,分享有關乳房健康的專業資訊,讓更多婦女關注自己的身體,不再因為尷尬、害羞、難以啟齒而影響健康。

## 助人自助,教學相長

至今年肺炎疫情爆發前,有關計劃已進行了20次,傑婦協會帶著乳房模型、熱誠與經驗,前往不同地區為不同年齡的婦女推廣注重乳房健康的重要性。服務中著重教導婦女自我檢查乳房的技巧,透過每月檢查,有助發現乳房的變化,當發現有異常情況時能及早找醫護人員協助。



單位主任(服務)冼靜琳婦女事工部

過程中雖說我們是助人者,但每位參加者的分享, 也成為傑婦義工們的知識來源。我們從中得知原來 腫瘤能在短時間內由良性變成惡性,原因縱未得 知,卻讓我們意識到情緒對健康有著重要影響;也 讓我們明白畏疾忌醫的可怕,有些婦女因為各種原 因,身體有問題時也不願求醫,結果發現癌變時往 往已病入膏肓。

在這教學相長的過程,參加者的回饋往往是傑婦義工們最大的動力來源。雖然現今醫學上,乳癌仍然存在很多未知,我們仍然盼望未來能透過更多服務機會,為社會帶來更多祝福,讓婦女更愛自己。

歡迎任何社會服務機構、團體、公司或 組織聯絡女青婦女事工部預約安排

『「與妳何干?」乳健社區推廣計劃』

電話:34431600/電郵:wad@ywca.org.hk



目前,全港有700多間學前單位,包括幼稚園、幼兒學校和幼兒中心,參與由社會福利署舉辦的「駐幼稚園社工服務先導計劃」。本會是其中一家營辦機構,委派社工服務30多間伙伴幼稚園或幼兒學校。作為其中一位服務督導,我經常需要了解駐校社工的工作情況,尤其是關注個案的跟進。

#### 單親家庭

身型偏小的賢賢是一位插班K3學生,與媽媽和婆婆三人同住。由於是新入學的階段,學校對該家庭的認識並不多。日常的上學接送主要由婆婆負責,媽媽鮮有露面,也從不會接聽學校的來電,但會讀取學校發出的短訊;如需要回覆有關通告或學校資訊,則會假手婆婆代勞。你認為這位媽媽稱得上負責任嗎?她需要接受輔導服務嗎?

一個深秋的晚上,老師在街上看見婆婆正在執拾紙皮,尾隨的就是賢賢。翌日,駐校社工和賢賢的班主任一同家訪。屋內佈置十分凌亂,雜物四散,異味處處。媽媽注專著收看韓劇,賢賢正在吃零食,負責接待的主要是那位年過七十的老人家。婆婆解釋想多點收入,所以上街拾紙皮變賣。她表示不放心媽媽照顧賢賢,所以就與他一同上街吧!老師想多表達對幼兒照顧安排的關注,社工也想多介紹一些地區資源,但婆婆卻一一拒絕,並藉詞送客。你認為婆婆是否太不領情呢?這個家庭需要經濟援助或社區褓母服務嗎?

社工和老師均擔心這個家庭有幼兒被疏忽照顧的

風險,又懷疑媽媽受智商所限,未能肩負一個稱職的家長。誠然,她們的關注和憂慮都是合理的,也是有根據的,但同時間,我們可否先戴上另一副眼鏡,多點探索此家庭所擁有的「強處」呢?比方說,一位長者能夠「婆兼母職」,努力不懈地照顧年幼的外孫,沒有太多怨言,只有默默付出;她的努力和承擔可有被別人肯定呢?她的經歷和想法可有被認真關注呢?

#### 慢二快

接受別人幫助並不是一件容易的事,每個人也希望活得有尊嚴。而「家庭」是一個比「個人」更為複雜、更難進入的層次;千絲萬縷,尤其是那些並不光采的家庭往事,又怎會輕易就被人再觸碰呢?正所謂「家家有本難唸的經」,要不是當人覺得自己已被充分明白和尊重,他/她是不會由衷地接受別人幫助的。懂得「慢」探索,就能夠「快」到位:當我們問某某家庭是否需要支援之前,我們倒要懂得反問自己:「我相信每個家庭都有其強處嗎?我可以預留多一點時間以開放的態度去認識這個家庭嗎?」



伍偉湛



「啲老人家係咪好弱?」、「咁你呢份工要照顧 老人家都好辛苦喎!|

說到長者服務,大家總會想起長者需要被照顧的一面。我每次都會回答說:「唔係呀!我哋啲老人家好醒目噪!你當佢係青少年中心的長者版啦!佢哋會來中心學嘢、做義工、有需要先申請照顧/輔導服務。」我心中的長者和青年人一樣,仍然可以學習、成長,創造無限可能,這是我一貫的信念。

「做了長者服務十年。你唔悶嗎?」面對每年差不多的流水作業,的確有點悶。但透過不同贊助計劃,讓長者嘗試各種生活體驗,自己也就寓工作於娛樂,為年復年的工作賦予不同的趣味和意義。

與南亞人士製作家鄉小食、與長者一同學習製作 形形式式的阿婆手工皂、與小學生合奏手鐘鈴、 去年一班阿婆女拳手與一班「小鮮肉」男校生合 作表演泰拳、扮靚行catwalk。由60歲到104歲都 是我的活動參加者。有一班貪玩、不斷挑戰自我 的老友,陪著我嘗試新事物,每一年都過得很充 實、很滿足。

每開展一項新活動,心情就像探險,沒有人可以預先保證活動受歡迎或成功,但只要敢踏出第一步,不斷討論修正,與長者一同經歷,最終也會到達終點:84歲長者如是説,「我無諗過自己都可以畫到咁靚的粉彩畫,原來都寶刀未老,我都仲得喎」。望著他臉上滿足和喜樂的面容,彷彿散發著閃爍的光芒,心裡不由悸動,一切都值得。



崔詠恩 社會工作幹事

豐盛晚年於我而言,不僅是口號上的認知,猶記得剛加入機構的時候,甘炳光博士為部門進行了用者參與、長者強項和充權的訓練,「好信、好信、好信」長者是有能力的、有選擇的服務理念已深入心坎,影響至今。而心態,就影響服務。

面對人人「聞老色變」的年代,我總是相信老不可怕。相比長壽,我更著重長者生活是否開心、有質素,而我們的服務又是否有溫度。和長者相處多年,他們想要的優質服務,不是要被捧在手心呵護,而是期望大家可以將他們看成「普通人」。

當長者有需要修正的地方,他們渴望被提醒從而進步,而非盲目遷就。讓他們三五成群參與策劃、籌備、推行、善後各種活動,大家都樂在其中。我常常笑說,慶幸有他們在,我們姑娘可以放心躲懶。

限制自己的從來不是年齡,而是心態。一班阿婆 一直是我的驕傲。被稱呼「阿婆」,真正令你介 意的,其實是甚麼呢?



# 趣沂幼稚園: 優質的教育選擇

座落於東涌滿東邨,趣沂幼稚園佔地達8,000平方 呎,設有6個課室、1個多用途室、1個會客室等,以 及可烹調100名學童午膳的電能煮食廚房。校舍整 個設計以「圓形」為主題:沒有邊框,引申為學童的 無限潛力及學習能力;也代表聖經提及的屬靈果 子:仁愛、喜樂、和平、恩慈,都體現在學童的成長

配合幼童6歲前的感官發展黃金期,趣沂幼稚園配 備多項本地罕見的教學設施,包括由感統牆、攀爬 組件及滑梯組合而成的「探索天地」,與及香港幼

# 女青趣沂幼稚園啟用

# 軟更俱備

裏幼苗茁壯成長

女青幼兒教育的歷史, 深遠而持堅,歷久而彌新。

1948年,女青開辦首間託兒所,為當時營營役役的 職業婦女,肩負那微小卻艱難的「後顧之憂」。爾後, 我們積累了70多年的幼教經驗,開辦了共11間幼兒學校 及幼稚園,致力提供多元化的學習經驗,一直深受 家長推崇。

但女青的幼教托育之路未有停步,今年,我們首度將 幼教服務拓展至離島區一位於東涌的「趣沂幼稚 園」,她將如前人所囑咐,努力讓幼兒萌動,讓 人生啟動:栽培茁壯生命,從稚嫩的 幼苗開始。

稚園少見的「室內嬉水區」等。學童在遊玩過程中 能接觸不同物料,增強感官刺激和訓練其大小肌 肉,全天候「學中玩、玩中學」。

硬件再好,都需要良好的軟件運作配合。趣沂幼稚 園將致力建立校園關愛文化,在和諧共融的學習氣 氛下,培養兒童成為積極學習和正向健康的人。並 推廣諸如「愛+閱讀」親子伴讀計劃、「家庭健康 維他命」等元素,讓幼兒萌發多元潛能,培養正面 價值觀,兼具學習熱忱與身心健全。

# water play area

# 特色巡禮



# 嬉水區不再是國際學校專

利,設於室內的嬉水區更屬罕 見。透過選擇不同的嬉水玩 具及設備,一方面拓展學童的 想像及創造力;一方面讓孩子 感受水的流動,觸摸不同水 溫,練就敏鋭的感知力。而嬉 水區選擇以透明玻璃設計, 容許學童用各種水溶性物料 在玻璃上創作塗鴉,發展藝 術,刺激創作。



# 地 Signature Play Feature

「山」:由大型組件拼接而 成的室內攀爬組及滑梯,除 訓練學童的大小肌肉,還可 以在玩樂過程學習合作、互 相尊重等人際關係。另外, 因應6歲前學童正處於「感 官敏感期」一用身體接觸、 用感官學習;園內更設顏色 豐富的「感統牆」,讓孩子透 過「五感」認識周圍環境,發 展認知能力。



# + 閌

由本會推行逾十年的「愛+ 閱讀」計劃,讓孩子與家長 每天花20分鐘與孩子伴讀, 並持續與子女共同閱讀,使 孩子享受閱讀的樂趣,奠定 語文基礎。但閱讀其實無分 時間位置,在家閱讀以外,更 希望讓孩子能「隨心」閱讀, 所以特別在園內設計「愛+ 閱讀」專區,不管是孩子一 人、與同學多人抑或與父母 老師同行,都能讀出趣味, 讀出成果。

趣沂幼稚園已參加教育局「幼稚園教育計劃」,半日班學費全 免, 現正招收2021/22學年的新生入學, 將設上午班、下午班 及全日班,如欲獲得更多入學資訊,可直接與校方聯絡。



#### 趣沂幼稚園

地址:新界東涌滿東邨滿樂坊一樓平台

電話:2310 0950

電郵:kghl@ywca.org.hk

網站:https://kghl.ywca.org.hk



# 重拾自信 從一針一線開始



雨果説:一個人的價值在於他的才華,而不在他的 衣飾。然而説到才華,中國女子總被一句説話所左 右、靈魂被教條禁錮。

#### 「女子無才便是德。」

一句説話,成就千古誤會。「無才」的「無」,指「本 有而無之」,就是女子本來有才但不炫耀,心中自視 若無的意思。「故有才之女,而能不自炫其才,是即 德。」好的德行,卻被人刻意誤解曲解,終變成男性 貶抑女子的理直氣壯。

其實莫論男女,有才華者誇張炫耀殊非好事,但過 於妄自菲薄,亦難免是浪費了自身能力—懷才不同 懷孕,不一定時間久了,別人就看得出來。而你所欠 的,或許就只是一個機會、一彎援手,助你尋找自 身、展現自我?



#### 廢人

「以前,我完完全全就是一個廢人。」

説話的中年女子叫翠屏,獨居於天水圍公屋,失業了好一段時間,不斷嘗試找工作卻無結果。由於健康問題,很多工作都不適合她,亦一度需要依靠政府幫忙照顧起居。「日日對著家中四面牆,做人好像沒有甚麼用處,無專長。」

「七年多前我認識翠屏,覺得她很被動,説話不多,不太積極參與活動。」一直協助翠屏的女青天水圍綜合社會服務處社會工作幹事梅婉琪説。「但她其實很希望改變自己,從過去走出來,所以就參加了我們的就業援助計劃。」

翠屏的過去,不太願意回望,而往事也不如煙,發生過的,都會在自己的本子寫下一個章節,但沒有人知道,那些從往日帶過來的,會以一種怎樣的姿態呈現在自身面前。

往日的懲罰,成了翠屏不自知的才華,在今日疫情下,綻放異彩。

### 才女

疫情,打亂了人們的日常,卻也做就了更多的想像 與契機。

天水圍綜合社會服務處的活動因反覆疫情被迫取 消,梅姑娘擔心獨居而缺乏社交支援的翠屏,就嘗 試邀請她參加由太古地產主辦、女青參與的「婦 女展才計劃」,親手製作可重用口罩及口罩袋。

「無想過,當年因做錯事,在懲教處學識車衣,居 然成為了自己的一個專長。過程中,讓我得到很大 的滿足感,因為我感到自己有技能,覺得自己是一 個有用的人,能幫到有需要嘅人,更可以保護環 境......是有點成功感,體現到做一個口罩的成果, 而做人,努力是會有成果的。|

走出陰霾,翠屏所展露的又何止才華?樂於與其他婦女相處,讓她成為眾中眼中的開心果,「她好勤力,我好喜歡她,有她在會開心好多,真的!」翠屏的「才」,也能換到「財」,收入讓她能改善生活環境,「吃東西也多了,所以身型也這樣大!」

刀要石磨,人要事磨。小事不做,大事難成。



「婦女展才」社區計劃於2020年初成立,由太古地產社區關懷基金全力策動及贊助,旨在推動可持續發展解決方案、協助本地婦女發展個人潛能,並為她們創造就業機會。

計劃首個推出項目即為製作「可重用口罩 +口罩袋」,以應付今年起港人面對的 「口罩日常」。口罩採用貼面立體剪裁, 加入濾芯使用,可增強保護性,並特別加入可解構設計,使清洗更為方便。計劃期望為大眾提供多一個環保選擇,在非高 危地方可考慮使用可重用口罩,減少即棄口罩使用量。

除女青外·計劃亦與本港另外6間社福機構合作·結集80多名「巧婦才女」·從一針一線開始·教導她們如何運用自身才華貢獻社會·發展個人潛能並創造就業機會一她們將按縫製口罩的數目·獲得相應收入。

「才女」們已用心製作好3萬個可重用口罩,日前開始作慈善義賣及送贈予社區上有需要人士。企劃籌得善款將用作日後推動其他可持續發展解決方案、協助更多婦女展現才華之用。「可重用口罩+口罩袋」現正公開於網上訂購,並於香港海事博物館及太古城中心期間限定店作慈善義賣。





# Think Global Act Local

第六屆香港女聲Glocal Y嘉許禮 見證成長

女聲,不單是你手中的一本雜誌,對於女青近年的 充權發展及活動,這兩個字,又別具另一個意義。

作為香港第一個婦女團體,過去的女青,努力為女性發聲,但隨著歲月更迭,刻下我們更努力培育位位優秀女性,為自己、為身邊無力發聲的婦女開口。因為,「授人以魚,不如授之以漁」,中國人的智慧,歷久而常新。

2004年,女青成立「香港女聲」,透過全面的教育與訓練,培育出一班具國際視野與性別意識的女性年青領袖,以後在不同平台上,持續關注社會議題和婦女角色定位並敢於發聲。10年後,計劃添上"Glocal Y",除了代表青春活力,也希望學員們能Think Global, Act Local —就是放眼世界,本地實踐。

今年,踏入第6屆,新一代學員的故事,依舊頁頁精采。

#### 女性主義視野下的日常

本計劃今年續由女青婦女事工部聯同青年及社區服務部合辦,29名18至27歲的年青女性,由去年9月展開一系列訓練活動,包括:為期半年的領袖訓練營、性別意識及Design Thinking工作坊等,透過各種培訓及社區實踐裝備自我。

學員今年特別根據聯合國《2030年可持續發展議程》之17個可持續發展目標(17SDGs),分組進行專題研習,以「創意思維」配合社區訪談、社區考察等「落地」活動,一方面認識並解決本地及國際婦女議題,一方面學習如何以「女性主義視野」(feminist lens)去關注婦女日常生活,包括基層

主婦貧窮化、女性體態標準與健康、女性有善社區、性教育等。

她們以想像為羅盤,以女性主義為望遠鏡,在社區中緩緩學習探索,可持續發展的其中5個目標: SDG1無貧窮、SDG3良好健康與福祉、SDG4優質教育、SDG5性別平等及SDG11可持續城市與社區,或許難以一步解決,但她們數月來種種建議:倡議開設網店改善貧窮女性化、關心身體意象、推廣性別教育及單車友善社區等,可能就是他朝解決議題的良方。

#### 不是結束是開始

7月,連串的學習與訓練來到尾聲。

在嘉許禮上,學員除分享過去一年與帶組社工一同學習的成果,更有機會接受嘉賓評判對各項SDG研究的提問。評判包括香港中文大學社會學系蔡玉萍教授、本會第二副會長暨女青運動委員會主席李綺華女士及本會總幹事楊建霞女士。三位評判均對參加者的專題研究、分析及倡議表示欣賞,並勉勵

年青女性們突破兩性障礙、充份發揮潛能,繼續尋 找理想和推動平等意識。

事實上,要實踐兩性平等關係,必須正視傳統文化及社教化中的「性別角色定型」(gender stereotyping),嘗試突破社會對男性和女性的主觀期望、規範和客觀的限制。而透過生命的栽培,香港女聲Glocal Y的每位學員,將繼承本會使命,為女性勇敢發聲。

#### 學員LEDDY

首次看見女聲計劃海報,就被精采的訓練營吸引。長達一年的計劃,我從未想過會如此投入,亦沒有信心能出席大部份活動,但一整年過去,整個女聲計劃,我都一一參與其中。

計劃的各位女孩都有自己的角色與故事,但目標卻一致:希望用自己微小的力量為社會、甚至世界出一分力,提升性別平等意識,改善性別定型觀念。而在計劃中大小事情,都讓我有很大體會與得著。

譬如,我和組員就着SDG4優質教育進行研習,希望透過教育改變大眾對性別定型的觀念。我們的研習設計理念是以「HE FOR SHE」作為目標,讓男性更了解月經藉此建立同理心,更能體諒女性。研習過程中,我了解到香港現今性教育的不足之處,但同時亦慶幸有不同機構,願意在坊間推行月經教育打破迷思。

我們雖錯失教授男生製作衞生巾的機會,但我們就改以製作動畫分享我們的觀念。本來不懂做動畫的我,在多番嘗試和組員鼓勵下成功製作一段約長一分半鐘的動畫,評價也很不錯,研習亦得到了最具性別議題的獎項,讓我感到很滿足。

參加女聲後,我更肯定自己作為女性在社會上的 角色,亦多從兩性不同角度審視議題,希望日後 能分享平權觀念予他人,讓更多人以兩性角度思 考男女在不同的情況下的處境及想法,從而消除 性別定型的觀念及建立健康的兩性關係。

最後,特別感激姑娘們為女聲「仆心仆命」。由於 社會運動及COVID-19,很多計劃及方案都需要 改動,如果沒有妳們的細心安排,計劃便難以推 行。謝謝妳們一直同行,讓我們一直進步!

# 女聲舊生會 x 香港女聲Glocal Y:













# 機會 就在當下

# 「Y Worker女青夏日工作實習計劃」 最實在的職場體驗

世上有很多做事有成的人,並不一定是因為他比你會做,而僅僅是,他比你敢做。畢竟,無數次艱辛嘗試不保證能收穫成功,但放棄嘗試,卻意味著永遠放棄成功。然而,人生可以嘗試的機會並不多,有時稍一不慎,距離下一個機會原來已經咫尺天涯。

所以,機會來臨之前,女青想額外給年青人多一個機會:一個早點嚐到工作實況與凍暖的實習計劃。





#### 「Y Worker女青夏日工作實習計劃 |

女青與勞工處「展翅青見計劃」合作,於今年夏天 舉辦「Y Worker女青工作實習計劃」,專為15至24 歲、持有副學位或以下學歷的離校年青人提供實習 機會,讓他們了解職場需要,及早為未來作好規劃。

女青與6月先後作了2次招聘,獲聘的近100名學員 須先進行為期6天、每天8小時的核心職前培訓,內 容包括生涯規劃及求職方法、認識勞工法例、提升 人際溝通、求職及面試技巧等,務求讓年青人先好 好裝備自己,以應付校園以外未曾想像的職場環境。

完成課程後,社工會按參加者意願及能力,分派他們到女青綜合社會服務處、耆年中心、幼兒學校、度假村等不同單位,進行為期1個月的工作實習,每週

4天、每天8小時,他們按中心指導員指示體驗不同工作,如接待、文書處理、活動帶領及支援等。有鑑於肺炎疫情,更特別安排了在家工作(WFH)經驗,每節安排ZOOM meeting讓學員與其他實習生一起隔空設計活動。

實習計劃本身為展翅青見計劃之一,因此每位實習生都有一位個案經理跟進,為他們配對合適的進修、工作體驗、個案跟進或參與其他活動,而凡完成課程及工作實習之參加者而出席率達80%或以上,可獲得由女青發出的工作實習訓練證書以茲鼓勵,並可透過女青申請培訓津貼\$420及一個月工作實習津貼\$5.800。

18歲的吳穎琛,今年考畢文憑試後本來希望找份暑期工,奈何遇上肺炎疫情,整個經濟市道未見明朗,讓她遲遲未能找到心儀工作。後來家人在社交媒體上見到女青的實習計劃,就建議她參加。

「我當時寄了好多份CV(履歷表),但 全部都沒有回音,加上肺炎肆弱,根本 沒有參與過面對面的面試。」她回憶道, 「我不想在家中無所事事,所以就報名 參加計劃,希望可以吸取更多經驗。」

她先接受6天的職前培訓,認為當中的面試技巧很實用,「而最深刻的一個活動是要我們設計一個遊戲,並要

擔任主持帶領活動,思考的過程都頗辛苦,要考慮流暢度,又要考慮男女有別,盡量避免身體接觸,也要盡量兼顧每位參加者的感受等。」

完成訓練後,吳穎琛先參加了一項寵物美容課程,再於8月獲安排到女青的綜合社會服務處實習。「中心指導員會給我們分派工作,有一次姑娘找了我與另一位實習生去中學做分享,談自己學習生活及揀科心得,鼓勵同學好好學習。結果姑娘覺得我表現不錯,就安排了我再分享多三四次」

「另一位阿Sir又找了我們去拍短片,並上載到中心的社交平台,我覺得自己已經可以做voutuber!」她笑道。

後來因為疫情反覆·為確保學員健康·指導員安排她們一星期回中心兩天·另外兩日就在家工作(WFH)·「在家工作也很忙的·我們弄了好多個簡報(PPT)·要想一些在ZOOM都可以玩的集體遊戲·也在網上匯報了好多次!」

「然後我們想了一個計劃,就係開一個社交媒體 賬戶,分享一些有關青少年失眠的資訊,如失眠 因素、有助入睡方法等,希望幫助失眠的年青人 並提供讓他們分享互訴的平台。」她指新的指導 員要求頗高,不少想法都被對方拒絕,「但他鼓 勵我們要試行計劃,並給我們設定了一個短期目標:一週內有80個追隨者,結果我們成功達 標!

吳穎琛表示,實習計劃讓她獲益良多,「最吸引地方當然是到中心實習!這是我們平日好少機會可以接觸的,另外當然有津貼也很吸引,我覺得這些工作經驗,對自己日後發展很有幫助!」正於香港浸會大學國際學院修讀傳理學副學士的她,完成實習後即獲中心聘請為課餘託管導師,「原來自己都適合做導師,以後可能也會考慮這個發展方向!」

# 學員分享



# 雙職相煎何太急?

# 女青雙職婦女調查發現 男士分擔家務多數「得把口」

隨著時代變遷,「男主外,女主內」的傳統家庭形態,已漸漸被夫妻共同兼顧家庭與事業的「雙職家庭」取代。但就算二人皆為雙職之士,總有一方所承擔的工作量,莫名奇妙的較另一方為大為多。

譬如,同樣在擁擠的列車中逃出來,有人立即回家 沖涼,然後安穩坐在梳化上玩手機:也有人要急步 跑到快關門的街市,與身邊的同路人爭奪最後一尾 還未斷氣的新鮮咸水魚。

而大多數情況下,身兼數職的那方,都是女性。至於 那位明明說好會「同甘共苦有難同當」的男士,雖曾 誇下海口要分擔家庭庶務,但在通勤以後,諾言都成 了謊言,口裏説「好」,身體卻很「誠實」避之則吉。

以上所言並非偏見妄想,且讓數字來説話。

#### 數字説出實況

女青去年7至10月,以問卷方式訪問了813名平均每周工作多於18小時之市民,包括462名雙職婦女及351名有雙職婦女伴侶之男士,了解雙職婦女家庭分

工情況及壓力問題,並同時看男士對家庭分工的期望與實際情況是否存在落差。

調查發現,在逾8成家務項目上,多數男士雖説期望做到「男女各半分工」,但事實最終幾乎都由女士主責,言行並不一致。如「煮食」工作,有46.4%受訪男士希望各半分工,但有67%受訪者坦言,工作最終由另一半負責;真正負諸實行的只有不足2成;有49.7%受訪男士曾表示願意加入各大家長社交群組,但逾7成受訪男士承認,最終交由雙職太太負責「入Group」。

在多項與「管教子女」有關之工作項目,如教子女做功課、陪伴子女溫習、安排子女課外活動等,近7成受訪男士表示願意各半分工,惟最終能真正做到各半的受訪者,只有不足四成(做功課:38.9%、溫習:39.4%、課外活動:32.1%)。而「管教子女」正是受訪男士認為屬最大壓力之家庭工作。

#### 壓力下的苦況

你有壓力我有壓力,但雙職婦女的壓大顯然已到臨 界點。

調查又發現,逾8成受訪女士明言自己因家庭工作壓力而感到個人空間和時間減少、感到身體及精神疲累等,52.6%受訪女士表示自己每天睡眠時間只有5至6小時,29.2%女士更因壓力,需要服用醫生處方藥物。

隨著近日疫情爆發,女青又特別安排網上小組訪談,了解雙職婦女們在疫情中「身兼三職」狀況。受訪

婦女不諱言,疫情令雙職婦女的壓力更大,其中以 「處理子女狀況」及「不停煮食」最令她們感辛勞: 「疫情期間,仔女返學、補習、興趣班全部停哂,完 全要靠大人去處理佢哋每日嘅需要,24小時陪玩陪 學。」

負責調查的女青部門主管(女青運動)阮秀盈表示,調查反映現今大部分雙職家庭在家務分工時,工作幾乎都由女士負責,男士口惠而實不知,「特別是男士雖有所承諾,最終卻不為所動,女士或會感到被騙,以至有冤無路訴。|





她認為傳統思想仍左右了家務分工,「女性常常被 定性要做好『賢妻良母』,要打點好家中一切,男士 就主要負責做決策與賺錢,所以家務這些『小事』 不應煩擾他們。」

女青婦女事工部單位主任蘇嘉儀則希望大眾能多關注婦女壓力狀況,建議從多方面著手解決家庭分工不公的問題,「如破除母職、照顧者之定調,或嘗試挑戰傳統家庭的單一描述,反思性別定型對成長及家庭的深遠影響;政府應針對雙職婦女情況,在工作及幼兒照顧政策上推動更多具彈性之安排。

身為兩子之母的Katy,兼職從事零售行業,而每天 回家後幾乎要包攬全屋所有家務,就算丈夫放假十 數日,依然「繞埋雙手」不做家務,「就算發脾氣罵 他,他就默不作聲,繼續玩手機。」她覺得丈夫並非 不懂做家務,只是懶及大男人,「在他的工作名單 上,有些工作如煮飯,就不是男人該做的。」

另一位雙職媽媽MayMay·丈夫於原生家庭本來甚少參與家務工作,但婚後卻樂於主動參與家務與育兒工作,讓她能於生產後再度投身職場,尋找工作意義。「我覺得最重要是要有誘因叫他一起參與,只是罵或不滿不會解決問題。」



# 收窄數碼鴻溝

# 女青協辦數碼技能工作坊 助年青人提升就業競爭力

資訊科技發展一日千里,在數碼轉型的大趨勢下,IT 知識及技術於未來各行業中將越見重要。而在疫情下,大眾為保持社交距離,將工作、學習、購物、與 親友交流等日常生活遷移至網上進行更成為大勢。

然而現實是,很多人至今仍無法與快速互聯網以至各種軟硬體連接,疫情下他們的生活幾乎與社會割裂,這道「數碼鴻溝」,有必要盡快收窄,而最有效的方法自然是教育。

女青賽馬會人才發展中心早前獲Microsoft香港及 「有機上網」邀請,協辦一連5日的數碼技能工作 坊,為16-30歲、非持有大學學位的年青人提供數碼 技能培訓及最新市場資訊,以提升他們的就業競爭力。活動為參加者提供Microsoft Office 365、Excel及Power BI等工具軟件訓練,助年青人掌握最新數碼知識。

工作坊亦特意加入女青推廣的生涯規劃元素,教授 撰寫履歷表的竅門、分享職場面試攻略、提供就業 諮詢及工作轉介,助參加者掌握求職及就業市場的 資訊,尋找合適工作。而鑑於疫情反覆,部份課堂轉 為網上教學,保障各人健康。



# 認知障礙症 從認知做起

女青與恒隆地產攜手關注認知障礙症

學過的,他忘記,活過的,他也忘記,記憶在那糾結的大腦中,慢慢失卻能夠駐足的地方。患上「認知障礙症」—又名腦退化症—的老人們,從回憶到思考能力,以至方向感都會隨歲月而遺忘,人、事、物到自身,在思緒中遍尋不獲。

當我們身邊越來越多長者,對認知障礙症的認知, 就更見重要:你所敬愛的長輩忘了事,是病還是 老,分別可大了。

為此,女青伙拍恒隆地產,為企業義工舉行一系列工作坊,讓義工從患者及其家屬的角度出發,加深對認知障礙症的了解。雖然在疫情下義工無法親身接觸患者,但仍協助本會製作過百份「智趣生活錦囊」認知訓練工具,協助患者留家抗疫期間仍能維持鍛練。

活動由8月底起分3階段進行,先由東區尤德夫人那打素醫院及律敦治醫院內科顧問醫生(兼職)江明熙醫生主持網上講座,向義工講解認知障礙症的病徵及治療方法,加深義工對疾病的認識。其後再透過與高錕慈善基金合作,邀請了基金會主席、高錕教授的太太高黃美芸女士出席分享會,分享與患者相處的技巧、家屬面對的困難等問題,令義工對認知障礙症有更全面的了解。

活動之後揉合前線社工經驗,將6款協助患者練習的工具結集成工具包,再加以改良,在聽取本會林護紀念松柏日間護理中心的社工介紹工具用途和效用後,一眾義工協助製作工具包,並透過書年服務部將工具包轉贈給有需要的長者家庭,讓患者在家人協助下,在家中維持日常的認知功能訓練。



# 預防心結變 ……「死結」

രോ

#### 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, 擺脱情緒的困擾之苦,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、雙職或至職母親、面對婚姻逆境的婦女 解開心結,重整生命。



捐款表格

女青 <b>「婦女情緒支援服務」</b> 月捐計劃						個人資料 性別 男/女 姓名
我願意						通訊地址
□ 每月定額捐款	□ 港!	幣\$50C	)	□ 港幣\$30	00	
□ 其他 □ 作單次捐款 港幣\$						<ul><li>電郵地址</li></ul>
捐款方法 銀行自動轉賬每月捐款 請將捐款表格之正本郵寄至香港中 請用英文正楷填寫。			,	<b>艮行自動轉賬服務</b>	。表格上如有任何塗改・請在旁簽署。	<b>信用卡捐款</b> (適用於每月定額及單次捐款) □ VISA □ MASTER 信用卡號碼
收款人之一方 (受益人) 香港基督教女青年會				7號碼 賬戶號碼 80 178559 - 001		持卡人姓名
我/我們/本公司在儲蓄/往來戶口紀錄之名稱 我/我們/本公司之英文通訊地址						有效日期至
(中文)						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。
聯絡電話						<b>劃線支票</b> (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
銀行名稱	銀行號碼		分行號	完碼 渚	**************************************	發行銀行 支票號碼
				本公司在儲蓄 / 」錄之簽名**		<b>銀行入數</b> (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
此欄由本會及銀行職員填寫 檔案編號				簽名式樣		匯豐銀行 004-002-223105-001 東亞銀行 015-514-40-05153-5 東亞銀行 015-514-60-05153-5 東亞銀行 015-514-60-05153-5
1)本人百等現授權本人佰等之上逃銀行(根據受益人或其往來銀行不時給予本人佰等銀行之指示)。自本人佰等之賬戶內轉賬予上返受益人。惟每 次轉賬金額不得超過以上指定之金額。2)本人佰等同意本人佰等之銀行毋須證實該等轉賬逾如是名已交予本人佰等。3)如因該等轉賬而令本人 高等之賬戶出現透支(或令現時之透支增加)。本人佰等開共同及個別承受全部責任。4)本人佰等同意如本人曆等之賜戶並無足夠款項支付該等段 權轉賬。本人佰等之銀行程權不予報行有關沒續轉賬,且銀行可徵取賃第之收費。5)本投權書將繼續生效至另行過知為止。6)本人佰等同意。本 从晉等即消度更改本授權書之任國施,須於政境改生效日期最少兩個工作天之前交予本人/晉等之銀行。 "請確保閣下在此投權書內之簽名,與銀行賜戶的簽署完全相同。						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。
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						簽署日期