



2016  
spring



- 95周年會慶聚餐及感恩大會
- 《戀一世的愛》個別婚前輔導
- 「兒家同行」幼兒家庭支援服務
- 第28屆女青世協會議

恩雨恩

乾涸以後 靜待恩雨降臨



幸 福  
招 式<sup>\*</sup>！

\*最強招式 「利是」當頭   
有福同享！

新正頭，齊齊捐利是，全年滿朝氣！

農曆新年送上利是代表祝福。當您收到或派發利是時，可會想起一封利是可化作無限心意，將祝福傳遞予更多社會上的弱勢社群。我們誠意邀請您與家人朋友在這個新春佳節，一同參與「利是」當頭・有福同享！捐款活動，齊齊出招，為貧窮家庭、獨居長者及無家者傳遞新年祝福！

新年  
送祝福

當大家慶祝節日的同時，社會上仍有無數家庭 / 人士每天為張羅生活基本所需而煩惱。利利是是，傳遞心意，您只需捐助

- 招式一**  港幣 3,000元 可讓30個基層貧窮家庭  
每月有一次享用營養湯水的晚餐，送上健康祝福！
- 招式二**  港幣 1,000元 可為50位獨居長者、無家者  
提供一張待用飯券，送上關懷祝福！
- 招式三**  港幣 500元 可資助10位基層家庭兒童  
購買一本渴望已久的圖書，送上鼓勵祝福！

捐款表格  
請向女青職員索取  
或直接將利是投入中心  
之捐款箱！

網上捐款



(登入系統後請點選「一般捐款」項目)



好「招」！

齊齊出招，與女青一起支援弱勢社群，同享快樂新年、生活平安喜樂！



## 會長的話

胡秀霞 太平紳士, MH

“時光飛逝，女青與香港共同走過將近一個世紀，一起與時並進，帶領女青慶祝第95個壽辰。”

95年前，一群具使命感的基督徒婦女，關懷當時貧苦大眾的需要，成立了香港基督教女青年會，透過提供各項適切社會服務，服侍社群並傳揚基督精神。時光飛逝，女青與香港共同走過將近一個世紀，一起與時並進，未有因時代急轉而稍有卻步。我們很高興能秉承前人遺志，帶領女青慶祝第95個壽辰。

為了慶祝95周年這個重要里程，女青過去一年以「全心傳愛、栽培生命」為主題，舉行多項慶祝活動，從揭開序幕的「3·8女青日」起，到12月全體上下歡迎的感恩大會及聚餐，仰賴上帝的帥領，多項活動均圓滿地以笑聲與掌聲結束，本人謹代表女青，向各支持機構及女青上下全人致以最衷心的感謝。

從工廠到摩天大樓再到在家辦公室，女青一直見證著社會的發展，目睹婦女在不同時代中所擔當的各種角色，也了解她們的需要隨時代有所不同。為此，女青不斷開拓各類創新服務，回應社會所需。而作為全港最大婦女團體之一，女青堅守使命，致力促進婦女及家庭的福祉，為婦女爭取多項權益，以培育年青女性領袖為己任，關心社會需要，同時亦使她們可在職場、家庭及社會上勝任不同角色崗位。

本人很高興，在過去每項女青慶祝活動中，看到一張張熟悉的面孔之餘，也看到一些年青而有魄力的新面孔加入女青的家庭，使女青既有寶貴經驗，亦樂見各種新想法新思維在其中醞釀，如同在晚宴聚餐上一幕幕精彩表演，彼此無分長幼，齊心合力將事情做好，為觀眾嘉賓帶來歡樂。

這正如女青一直無分彼此，竭力為婦女帶來幸福一樣。

女青多年來在多項服務皆取得良好發展，除了由衷感謝天父的帶領外，亦非常感謝各董事、委員、會員、義工及同工的無私奉獻，以及政府部門及伙伴機構的鼎力支持。期盼大家能同心合一，建立女青成為仰望基督的群體，群策群力，服務社群。本人誠盼可以繼續得到廣大善長的踴躍支持，攜手支援有需要的婦女，並期待繼續與大家分享女青的服務發展，見證天父豐盛的恩典。



## Y Overview

總幹事 楊建霞女士

屹立香港95年，女青與香港人同行至今，經歷過高山也見證過低谷，說是同甘共苦，筆者更同意我們是與港人一起，多年來互相砥礪琢磨，共同隨著時代一起成長。「全心傳愛、栽培生命」，只有不斷學習，我們才能學會如何將心中那份熱度，化成栽培每一顆生命種子的養份，讓生命找到出路，茁壯成長。

今期《女聲》就以「女青95周年」為主題，分享我們上下對女青95歲生日的喜悅，展示我們每位女青人為女青所付出的熱誠與成果。從去年4月開始起動的各項周年活動，到12月的感恩大會及聚餐，筆者目睹每位女青人的無私付出，他們各司其職，發揮智慧與能量，讓整個95周年活動得以在一片歡呼聲中圓滿結束，筆者在此謹向各位女青人致謝。

95周年是一個回顧，也是我們對女青發展的一個新展望，時代在變，我們也一定要與時並進，女青全人已積極擬定未來5年的發展藍圖，全方位配合香港社會的發展，推出更多支援社會及婦女的服務，續以栽培生命為己任，與香港人共同迎向女青百年之路。

談及「栽培生命」，今期《女聲》封面人物、福音女歌手梁

雨恩道出了一段不堪回首的成長路：小時面對家暴、長大工作不順，由樂壇新星變成家中隱青，她的生命枝葉一度泛黃枯死，然而在神的恩典下，她從新出發找回自我恩賜，長成一棵無懼風雨的野菊，她的分享，正好印證了生命的栽培帶來的無限可能。

誠如雨恩所說：「要有力向前行，我們需要同行者」，成長路必然需要有人扶持鼓勵，才能走得更遠，今期《女聲》因此會介紹女青全新的「兒家同行」計劃，計劃得到香港賽馬會慈善信託基金資助，針對天水圍區內有0-6歲幼兒的基層家庭、單親家庭及有特殊學習需要的幼兒家庭，為他們提供一系列的支援服務，讓幼「兒」及「家」庭彼此能夠同行成長。

同行的除了親子，還有夫婦。今期《女聲》亦介紹了「戀一世的愛」個別婚前輔導服務，讓男女婚前學習如何互相扶持；另外亦介紹了Y-Silver Link 安居通服務，為長者提供各種與長者同行的工具；凡此種種，都與女青的信念不謀而合：在生命路上，女青人均願意與你同行，全心傳愛，栽培生命。

# 目錄

2016 . spring



08  
**女青焦點**  
95周年會慶晚宴及  
感恩大會



12  
**家庭物語**  
《戀一世的愛》  
個別婚前輔導服務



01  
**會長的話**

02  
**Y Overview**

04  
**封面故事**  
乾涸以後  
靜待恩雨降臨

16  
**國際視野**  
第28屆基督教女青年  
會世界協會會議 暨 國  
際婦女高峰會



18  
**新服務全面睇**  
Y-Silver Link  
安居通為長者搜羅各  
式工具 解決問題



20  
**新服務全面睇**  
「兒家同行」計劃  
全方位支援網絡服務



22  
**傑婦訪問**  
女子行義  
不為莫知而止休  
傑出婦女義工訪問（下）



26  
**女青剪影**  
五位女青社企員工獲  
頒優秀員工

27  
**女青剪影**  
秀群松柏社區  
服務中心開幕禮



30  
**女青剪影**  
女青友伴成長計劃

生涯規劃服務隊舉行  
首屆電競比賽

婷雅聚：培育身心靈

全城街馬女青長者會員  
勇奪多個獎項

梁紹榮度假村舉行首次  
婚宴

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 1311 傳真：3476 1364 電郵：[crdd@ywca.org.hk](mailto:crdd@ywca.org.hk)  
傳訊及資源拓展部 製作出版 · 2016年2月 · 列印：10,000份 · 印刷品



# 乾涸以後 靜待恩雨降臨

等 寂寥到夜深

夜已漸荒涼 夜已漸昏暗……

《等》 陳百強

1984年末，陳百強為電影創作了這首經典插曲，深受樂迷欣賞，也成為他在歌唱生涯中最愛的代表作。



梁雨恩在這歌熱播的時代中降生世上，她大概也沒有想過，荒涼與昏暗，是她成長的忠實寫照。而30年過去，她以此歌為靈感，唱了首派台新歌叫《2015等•燈》。花心思食字，是伊人一點心意：畢竟蟄伏了8年，端出來的，不止要像樣，也該是心血結晶才成。

等燈。有一口氣，點一盞燈。她人生那口氣，憋了好幾回：小時候強忍著刀傷與暴力，長大後面對娛樂圈的一沉百踩，雲轉風迴了不知多少遍，從樂壇新星到頽廢隱青到教徒再到飛鏢運動員，結果去年尾又再度成為娛樂圈「新人」，有燈就有人，念念不忘所以必有迴響？

「我其實不適合娛樂圈，可是有很多人祝福我，覺得我可以在流行文化中帶入基督價值，去為大家歌唱帶著上天訊息的歌。」根據歌詞，那個訊息是

“縱夜深，我永遠是你視線的需索……  
就算等，不再痛苦，不再傷心。”

拒絕苦澀慢慢向著心裡滲，也不含著笑裝開心，梁雨恩在等待中學習等待，結果在那片曾經失收的人生土地上，迎來神降下的恩雨。



## 如鬧市 橫街孤燈

土地失收成因有很多，其中一種，叫水土流失。雨恩的孩童時代，早被家庭暴力所侵蝕，養份全都流進弟弟懷中。「坦白說，嬰兒時已感到父母重男輕女，見我是女的，就將我送回鄉下，1歲回來的時候，就多了一個細佬。」

家中好事盡歸弟弟所有，當姐姐的得不到愛，卻換來血：父親手執菜刀，追斬意外弄跌自己手錶的女兒，6歲娃兒急急躲進洗手間，用小手撐著門。男人大力推門大力下刀，刀鋒都劈進門內，寒意也滲進女兒心裏。事後，女兒雙手盡是刀傷血痕。

年少無知，她一直不覺有問題，「直到六年級到同學家中過夜，見到人家父母如何疼錫兒女，那時才發現，啊，原來自己的家很不正常。」土壤既然有毒，種出來的焉能安好無異？女兒想法早被扭曲：不被愛，是因為自己沒有價值，為了父母的認同，她專注讀書，盼用成績換愛。



「結果發現，媽媽是完美主義者，拿80分會問我為何不是90分，我永遠也不會達標。」

「我的童年，大概沒有甚麼快樂回憶。」就這樣，高材生在壞掉了的家園土地上默默歪曲地成長等待著。

## 這路過人 沒留下影子足印

梁家女兒漸長成，她又有了新想法：成績無用，不如用錢去解決。天生喜歡唱歌的她，中五時遇上唱片公司，可謂一拍即合，「也有一點發夢心態吧，有名有利有掌聲，說到底也是想別人認同關愛。」跟公司好好協議過，直至完成大學酒店管理學位以後，才正式簽約加入樂壇發展。

第一次踏進花花大千世界，眼看乾涸的人生就要得到福澤，「回想起來，由出道到近四個月的宣傳，是受到當時經理人全力支持，新歌一出就派台上榜，三個月未夠我就夠人氣擺最受歡迎新人獎。」



## 燈 照亮未見的路人

「之後，就是徹底的抽離，成為一名只願打機的隱青，不出房門不出街，不願意被人拉一把，無人可以關心到我，然後不停怪責自己：活該，你是無價值唔珍貴的。」裝堅強的背後，是碎得一地的自尊。朋友想幫忙，她就以藝人工作忙為由去推搪：雖然大家都心知這是謊話。

人拉不了，結果半年後，在上面的那位，伸出手來扶她。

「有基督徒歌手持續給我傳訊息，叫我去聚會，我一直沒有理會，有日，我呆望著天，忽然想起小時候念過的經文，也正正在此時，再收到那個聚會訊息，這次，抬頭寫上了我的名字。」她覺得，呼喚她的人不只是那位歌手，而是那個祂。

結果，在登上頒獎台之前，經理人蟬過別枝轉投他方，本來一直靠經理人爭回來的人氣與工作機會倏地消失，歌曲由昨日榜上亞軍變成今天零播放，人情冷暖，圈內人無法亦無意伸出援手相助，連招呼也不欲打一個。就在此際，父母醞釀多年，看見子女都出身以後，終決定離婚。

那本來得到外部支架支撐住的扭曲樹身，又再被遺棄而崩塌，宣告倒地不起。



於是，她步出家門，參加第一次聚會。在敬拜時，素未謀面的歌手關心妍著緊地為她祈禱，她起初不明白，當然了，一個自少缺愛的人不會理解，這就是愛。而她，第一次感到真正被接納、真正被愛。

她開始重拾基督信仰。有種黑色的東西，漸漸從她內心褪去。「因為彼此會互相認同，會告訴我你很重要，我感到祂的心意，是的，我的心靈早已破破碎碎，但祂叫我別急，慢慢來拾起碎片，沿途有傷痛也不緊要，只有這樣才有痊癒的機會。」傷疤，即是祂醫治過的印記。

祂救了她，而她，決定救救自己的家。



## 等 漸漸領悟天不作弄人

久違樂壇多年重返染缸，雨恩說自己心態不同了，「以前是求名利，現在是為神歌唱，我不必為了呃一個like改變自己。」

是的，跟8年前比較，現在是網上認同年代，like與share就是紅不紅的指標。你不找緋聞，緋聞還是會找上你，「但我是不想去夾一單緋聞來谷人氣，有些人認定我用福音歌手之名去賺名氣，事實是，我真的是福音歌手，去過監獄、醫院唱福音，為何要否認？」

其實她早已找到發展的另一條路：因緣際會在教會遇上飛鏢機，連續玩過6小時欲罷不能，結果成為了專業鏢手，拜了名師又代表了港參賽，屬冠軍級人馬，還有自己型號的飛鏢。

「是說為何要辛苦自己？但我很享受兩邊的工作！唱歌是一個很特別的媒介去傳福音，也是我自我價值的一種肯定。」據說，她的歌，曾經讓一位想自殺的人消去自殺念頭，那是可以讓他人重新認定生命了。

離婚一事，讓雨恩媽媽一直被情緒病困擾，要吃藥、入醫院。對父親，一直心存恨意。「後來有弟兄說，或者，他們不懂愛人是因為他們未曾被愛。」一下子就釋放了，她走去抱擁爸爸，跟媽媽說聲我愛你，離婚的事無法逆轉，但卻建立了一個重新認識的V型關係。

「後來，我參演舞台劇，叫了媽媽去看，結束後我問她好看嗎？她先說男主角很好、又說舞台設計很好，我望望她再問：仲有呢？她說：妳也做得不錯。」

這個讚賞，等了她多少個年頭。

等了這麼久，修成正果了吧？「是一段學習過程，由逃避變成敢於擁抱傷痛。也不覺得後悔。慶幸是永遠有同行者，能互相擁抱、充電，人永遠不能孤身一人。」

又據說，梁雨恩的私家飛鏢上刻有“Rain of Grace”，或者，當她改變自己，迎來了神的恩雨之後，就能將過往每個劫難，看成祝福與試練，吁一口氣重新瞄準，讓恩雨直飛紅心。



(左) 雨恩飛鏢師傅、飛鏢運動世界賽冠軍選手 Paul Lim

Makeup and Hair by  
Crystal Chan@BeautyTech



# 九十五周年會慶晚宴及 感恩大會

95年前，一群具使命感的基督徒婦女，受到基督大愛感召，期望透過提供各項適切社會服務，服侍社群並傳揚基督精神。為此，香港基督教女青年會於1920年成立。以基督精神服務社會，全心傳愛，栽培生命。

時光飛逝，女青與香港共同走過將近一個世紀，發展至今，已成為領先的社會服務機構，致力支援服務使用者人生路上不同階段的需要，服務對象由幼兒至長者，每年有超過三百萬人次受惠。

今年適逢女青95周年之喜，女青全人上下一心，全年展開多個有意義而充實的慶祝活動，為女青賀壽、分享喜悅的同時，亦讓同工上下透過活動學會感恩，領會主恩常在的真諦。



## 感恩大會

## 「雙重的使命」

(路10:25-37)

於12月4日(星期五)當日，女青迎來慶祝活動的高潮，接連舉行兩項重量級慶祝活動，首先是以「全心傳愛、使命承傳」為主題的感恩大會。計有245名女青董事、委員、嘉賓及同工出席。

大會邀得中國神學研究院院長李思敬牧師擔任主禮嘉賓，他以「雙重的使命」(路10:25-37)為證道題目，分享何謂基督徒最大的使命，如何「愛神」與「愛人」，如何活出從上帝而來的愛，同時，也讓我們被差遣去愛身邊的鄰舍及仇敵。

大會又邀得「主創空間」劇團為本會創作及演繹「尊主頌」之音樂劇，以四位女性、包括女青創辦人霍慶棠及前女青總幹事黃玉梅之事蹟，勾劃出本會前人如何持守基督教價值。劇目特別選材蓄婢制度及戰爭淪陷，展現本會領導者以神的公義及憐憫回應社會需要，幫助女性活出尊貴和漂亮的生命，演出精彩，震撼人心。

此外，女青丘佐榮中學詩班為整個崇拜獻上優美的頌讚聲；亦有不同部門及年齡之會員參與立志儀式，派發愛心種子，喻表齊心將基督的愛和女青精神傳揚散播。



## 會慶晚宴



「以創新發展回應時代的需求，  
肩負起各種社會責任。」

女青會長胡秀霞女士太平紳士,MH 致辭時表示，隨著社會環境的變遷，女青發展與時並進，以創新發展回應時代的需求，肩負起各種社會責任。而女青九龍會所復修工程正在進行中，未來會所將成為「一站式綜合社會服務匯點」，能配合政府的政策及社會的迫切需要，提供嶄新服務。

95周年會慶籌備委員會主席陸西琳女士致辭時感謝女青上下的全心投入，發揮團隊的精神，讓籌備工作進行得非常順利。期望今次各方好友聚首一堂，能夠集結更強大的力量，轉化成服務他人的資源，讓社會上有需要的人受惠。

「以「婦女為本」的服務，  
協助社會不同階層的有需要人士，  
實踐「生命的栽培」」

感恩大會完結後，一眾女青人隨即移師至中環大會堂美心皇宮設宴，款待各位一直支持女青發展的新知舊雨，包括女青名譽董事、董事、委員、顧問、政府部門、友好社福團體、企業伙伴、學校及教會，以及女青資深義工、單位代表等。當中女青有幸邀得香港特別行政區政務司司長林鄭月娥太平紳士,GBS 撥冗，擔任女青95周年會慶聚餐之主禮嘉賓。

林司長致辭時盛讚女青過去多年以「婦女為本」的服務，協助社會不同階層的有需要人士，實踐了「生命的栽培」這服務宗旨，「政府一直樂意與各非牟利團體合作，共同扶助弱勢社群，未來我們希望與女青共同努力，探索更多的可能。」



## 未來會致力將「愛與關懷」傳遍香港，栽培更多珍貴的生命。



林鄭月娥司長為聚餐擔任主禮嘉賓，並參與祝酒儀式



接近二十位舞者演出「耆青舞動綻光芒」



丘佐榮中學學生歌唱表演



同工們乘興而來，盡興而歸



鼓樂飛揚耀女青



(左起)陸西琳女士、林鄭月娥太平紳士, GBS、胡秀霞太平紳士, MH、楊建霞女士



鼓樂表演者合照

聚餐當然少不得各項精彩表現，由一眾女青人組成的鼓隊以「鼓樂飛揚耀女青」為晚宴打開振奮人心的序幕，緊接下來的各個節目更是一浪接一浪，教一眾嘉賓目不暇給：由丘佐榮中學及宏恩幼稚園學生組成的無伴奏合唱、將軍澳外展社工隊與一班老友記同台的歌舞表演、人人期待的抽獎環節，以及感謝各方友好的感謝及頒獎儀式，讓這個生日派對在一片喜氣洋洋的氣氛下結束。

回顧這95個年頭，女青將榮耀歸給我們的天父。願榮耀的上帝繼續帶領女青，昂首闊步迎向百周年之喜。



# 戀一世的愛

## 個別婚前輔導服務

神說：

那人獨居不好，  
我要為他造一個配偶幫助他。

於是從混沌創世開始，及至犯下原罪墮落凡塵，往後再歷經種種劫難也好，每個人身邊，都有另一個人在旁互相扶持，在彼此擁抱時，胸膛左右兩邊都能同時感覺到心臟的律動，這刻，人才是平衡而完整的個體。

相遇在天，相處在人，相愛之後就看彼此修行。美滿的婚姻基礎，在於男女雙方先有個人的身、心、靈健康；加上彼此深厚成熟的愛、對婚姻及家庭的尊重及愛護、願意與配偶同心挽手經歷人生路上的甜酸苦辣、高低起跌，還要透過不斷努力學習，才能享受及創造美好的人生及家庭。

「親密而不窒息，  
有距離卻不分離……」

誰也無法保證婚姻會很好，因此只能努力讓婚姻變得好。婚姻實在是一門深奧的學問，愛一個人，也要懂愛自己，親密而不窒息，有距離卻不分離，有時要洞若觀火的了解，有時需要三刀六眼的義氣，有時需要委婉的隱忍，有時也需要裝糊塗的將就。

每對夫婦，都以情感為墨，以愛互相遷就，邊學邊做共同撰寫屬於他們獨一無二的「婚姻書」。但不幸的是，太多人只看重「書皮」—婚禮，而忽略了書最重要的「內容」—感情。結果金玉其外，敗絮其中，感情的重點建基於婚禮的要求及安排上，而沒有用心了解及經營彼此的感情，婚禮後不但不是婚姻開始，甚或是感情的結束。

女青明白，愛神對世人再好，也不會提供售後服務。特別是未經歷過婚姻的一對對新人，若婚前有充份準備，好好預覽「婚姻書」中不同主題及章節，才能讓他們擁有更堅固的感情，以更多的信心及更深的愛一同撰寫及創造美滿的婚姻。為此，女青家庭健康促進中心就設立了「戀一世的愛」婚前輔導服務，協助新人了解婚姻為何物。



**專家話你知**

**謝韻姿**

女青家庭健康促進中心  
婚前輔導員

若婚前有充份準備，好好預覽「婚姻書」中不同主題及章節，才能讓他們更堅固的感情，以更多的信心及更深的愛一同撰寫及創造美滿的婚姻。為此，女青家庭健康促進中心就設立了「戀一世的愛」婚前輔導服務，協助新人了解婚姻為何物。



「美麗成了膚淺，  
浪漫成了掠影。」

「戀一世的愛」婚前輔導服務透過不同的題目，助新人探討婚姻生活的各個層面，促進二人的溝通和適應能力，從而更明瞭現實婚姻關係可能遇到的情況，掌握處理方法，同心建立一男一女、一生一世的穩固婚姻關係。當中內容包括回顧戀愛歷程、婚姻意義及期望、原生家庭與性格建立、溝通技巧、家庭財務預算、夫妻角色、性別分工、建立基督教家庭（基督徒適用）、姻親關係、性與婚姻等等，全方位讓新人了解婚姻。

結婚不是一種條件交換，而僅僅是一種心意確認，是兩個人一起往前的方式，要比現在更好更幸福，這才是結婚的意義。但太多婚姻因不了解而成了點金成石的慘案，溫柔被經年婚姻過濾成瑣碎，美麗成了膚淺，浪漫成了掠影，而婚前輔導能助你與伴侶攜手，戀一世的愛，女青誠邀每對「你們」參與。



以下，是T先生的

# 真實故事

「一生一世婚姻，是不少人追求的事，但今時今日，人對婚姻甚至自己的信心不足，加上社會的變遷、價值觀的轉變，慢慢形成了「合則來不合則去」的觀念，但是這樣的結果往往只造成下一代的傷痕……

不過，我深信每一個人的心深處在結婚時仍希望一生一世的，但要建立一生一世的婚姻，付出及努力實在少不了，特別在這個講Feel世代，成功婚姻背後的責任往往為人所忽略。

回想起第一次跟女朋友去女青接受婚前輔導時，心情沒有太多期望，因我根本不知道何謂輔導，不過當我試了五節後，我所得的是畢生受用，對我們日後的婚姻生活及相處有具體而入心的幫助。輔導過程，讓我們雙方加強對婚姻概念、自己、對方及責任等的了解，還有婚姻中大大小小的實際課題也會涉獵。讓我們在關係建立、處理衝突、個人成長、家庭計劃幾個方面有了很好的準備。」

T先生



戀一世的愛  
個別婚前輔導服務



電話 : 3443 1601  
電郵 : fwc@ywca.org.hk  
地址 : 九龍塘又一村海棠路66號 女青又一村會所



## 第28屆基督教女青年會世界協會會議 暨 國際婦女高峰會 通過2035年願景與目標 「大膽而可變的領導力」

第28屆世界協會會議暨國際婦女高峰會於2015年10月11至16日於泰國曼谷圓滿舉行，正式通過2035年的工作目標，各女青會員組織聚首一堂，為未來定下共同願景，實在是一個重大的時刻。大家共同承諾：

「至2035年，全球10億位年青婦女及女孩，將改變權力架構，創造公義、性別平等，建立沒有暴力及戰爭的世界，領導女青及所有婦女繼續可持續發展」



宣言肯定了女青可持續發展的目標與信念，並以推動性別平等為己任，會議同時通過了2016至2019年度的策略發展框架及預算，確立了實踐2035年宣言願景的首四年行動，包括以下三個範疇：

- 青年女性領袖培訓
- 女性權利
- 可持續發展

實踐

## 各國女青代表雲集會議 共同商討全球婦女議題

來自73個國家的代表，包括女青伙伴團體如Christian Aid、世界女童軍總會、國際可可組織及聯合衛理公會等近500名，齊集於曼谷的Centara酒店，就女青未來發展展開策略性對話。會議有幸邀得聯合國副秘書長暨UN Women執行董事Phumzile Mlambo-Ngcuka出席，她致辭時表示：「我們必須認清一個事實，在我們有生之年，婦女及年青女性的改變機會會越來越多，性別平等這任務也是可行的，因此到2035年，我們該可向世界匯報，我們已達成我們的目標。」

世協選出了千里達及托巴哥女青的Dr. Deborah Thomas-Austin及澳洲女青的Emma Bird，分別擔任主席及司庫一職，並與全球各地區選出的18名成員組成世協董事會。是次董事會成員六成為年青女性，締造了歷史時刻。

與此同時，會議對今年有新成員加入感到相當高興，當中包括成為會員的亞美尼亞女青及成為客席會員的布吉納法索女青。另外，多個方案亦於會議上獲得通過，成為世界女青年會的正式政策，於不同女青年會中實踐，當中包括「倡導、反歧視及零核武」三大項目；同時亦通過要喚起多項實際行動解決問題，計有中東衝突問題、有關性工作者的性暴力問題、以及年青女性領導問題等。

## 香港女青代表就婦女領導發聲

香港派出7名代表參與是次會議，成員包括董事、總幹事、總監、主任及年輕女性，並主持一個名為「三高女性議題」的工作坊，就香港單身女性問題和需要與來自7大洲的女青女性領袖分享及交流。香港代表藉會議認識到不同地區的婦女領袖及年青女性，共同商議婦女與人權問題，並與不同地區的代表建立了網絡，為未來合作奠定基礎。而本會同工及女聲舊生會代表亦有機會在國際舞台分享年青女性如何領導社會改變，獲得全場掌聲。是次會議得到泰國女青的熱情招待，並得到泰國皇室頌莎瓦莉公主設晚宴款待。下一屆世協會議暨國際婦女高峰會，將於2019年由南非女青於南非約翰內斯堡舉行。



## Mary Robinson 人權獎

於世界協會會議暨國際婦女高峰會上，頒發了本屆Mary Robinson人權獎，該獎項於2011年由世界女青年會設立，表揚一眾優秀的女性領導者及人權主義者。

## 年青女性主義獎 : Ralte Lalchhuanzuali

Ralte Lalchhuanzuali生於印度東北米佐拉姆邦，一個經濟被邊緣化地方的年青女子，表現出莫大勇氣，為當地HIV呈陽性的婦女帶來希望。因為同樣是HIV帶菌者的她，被丈夫拋棄，帶著小孩生活殊不容易，卻引入創新的活動及策略，就人權、教育、領袖培訓等提供教育培訓，受益者包括當地性工作者、毒品注射者、宗教領袖、政客、傳媒等，受教育及感染人數包括5千名小童、逾萬名成人、500位宗教領袖等。

## 會員組織獎 : 洪都拉斯女青

成立8年以來，每年靠著極少的營運成本(美金\$7000)，在只有一名兼職員工的情況下，洪都拉斯女青成功透過各種直接參與活動，接觸當地逾3,100名年青人，於人權工作上成功於該地區建立良好的根基與地位。他們又努力打破當地家長及教師禁忌，透過性別教育課題，如性及生殖課題等，提升年青人對家庭暴力和對婦女暴力的認識，長遠改變當地的社會規範，鼓勵男女互相尊重的預防性工作，讓婦女獲益。

## Mary Robinson 生平

歷任多名公職，是愛爾蘭首名女總統(90-97)及前聯合國人權事務高級專員(97-02)，於性別平等、女性參與、締結和平及維持人類尊嚴等議題上發揮有力而熱情的倡儀工作。身為學者、立法者及律師，擅於對話及調停，曾摒除成見，擅長利用法律作為改革社會的工具。



Y Silver  
安居通 link

## 工欲善其事 必先利其器

Y-Silver Link 安居通為長者搜羅各式工具 解決問題

人類異於動物者，除了言語思想，也在於懂得創造複雜的工具，從小小一粒螺絲到大型的鑽探機械，每件工具背後都不忘科技以人為本的道理，協助人們解決生活上面對的種種大小難題。



其中，長者日常生活所遇到的問題，自然較年青人多，隨著年齡增加，長者的視力、記憶力、肌肉力量通通大不如前，就算於生活多年的熟悉家居環境，亦會容易發生意外。

為此，女青早於2013年成立了社會企業「Y-Silver Link 安居通」，專門搜羅各式各樣的長者家居生活用品，並提倡運用有意義的小工具，幫助老友記可以更輕鬆、更安全地過生活、成功實踐「居家安老」。

營運至今，服務更趨成熟，亦深受長者及其家人愛戴。



既是以長者為本，安居通職員會將心比心、設身處地，從老友記角度出發，考慮他們生活所需。舉例，好些老友記因關節退化問題，常常不慎跌倒滑倒或拉傷肌肉，與其受傷才求診，還是預防勝於治療，透過使用「練力蛋」、「練力圈」或「橡筋帶」等練力工具增強肌肉，老友記就能防止肌肉退化，減低發生意外機會。

有些老友記可能面對記憶和認知功能減弱問題，安居通就會建議使用備有提示功能的藥丸盒等小工具，避免他們忘記或逾時服藥；並設計了「輕鬆搜尋物件器」協助記憶力差的老友記尋找物件。

除了創作工具，安居通亦會嘗試利用各種既有工具，再賦予他們新的安老用途，讓它們成為老友記家中好幫手。例如在一般家品店有售的「省力開樽工具」，就很適合手腕乏力疼痛的老友記使用；用來撿垃圾的「長柄拾物器」，則可讓老友記無需踮高或彎腰，即可輕易撿拾東西，防止跌倒或扭傷；具人體及光線雙重感應功能的「感應照明燈」，則可讓老友記無需摸黑走路等。

實用以外，安老通明白老友記抗拒被標籤的心態，所以產品都重視設計與色樣配搭，不論任何歲數同樣「潮」得起！如女士不喜歡使用傳統單色手杖，安居通就特別搜羅了多款顏色鮮艷、外型纖巧，並且能摺疊起來方便收藏的手杖。不但成為熱賣產品，更成為不少老友記襯色配款的好「飾物」！

「安居通」以女青現有單位網絡作為銷售點，於轄下其中三個長者服務單位開設銷售專櫃，另外亦為方便全港各區市民，「安居通」設有網上商店 (<http://ysl.ywca.org.hk/>)，歡迎客人於網上選購產品。

## 嚴選十大最受歡迎產品 (排名不分先後)

- 印花摺合式手杖
- 實用放大鏡指甲鉗
- 省力開瓶器
- 紅外線感應燈
- 輕鬆購物手挽
- 練力圈
- THERABAND練力帶
- 特大鈴聲音量電話
- 大字大聲SOS功能折疊手機
- 強力吸盤式浴室扶手

## 服務推介：

- 長者家居生活用品銷售
- 長者家居安全教育服務
- 長者家居環境改善服務

Y-Silver Link 安居通

電話 : 6354 2149

網頁 : <http://ysl.ywca.org.hk/> (網上商店)

地址 :

西灣河分店 : 西灣河鯉景道56號康東邨康瑞樓地下

深水埗分店 : 深水埗元州街59至63號元州街市政大廈4樓

粉嶺分店 : 粉嶺和鳴里7號粉嶺南政府綜合大樓2樓



## 女青賽馬會「兒家同行」計劃 天水圍幼兒家庭 全方位支援網絡服務



天下父母親都一樣，花十月懷成胎，花一生為兒憂。而任何新生事物，開始時都不過是一株幼苗，其可貴之處，在於無限的活力及可能。至於能否長成參天大樹，看的是天父的恩典，也看栽樹者如何悉心呵護栽培，是否始於萌芽之際，已不吝嗇的將最好的養份撒於嫩根之上。

孩子如何長成也是同道理，從幼兒階段開始，家庭就需與新成員同行，提供適當而充足的養料，並按孩子的本性和成長步伐來培育他們，讓他們茁壯成長。

一直以幼兒培育為重點工作的天水圍家庭健康促進中心，明白家庭是培育幼兒健康成長的最重要土壤，然而區內調查卻發現，天水圍有較多基層家庭及單親家庭，當中部份也是來自國內的新移民家庭，初來香港，容易出現資源匱乏或人脈支援網絡薄弱的情況。加上欠缺教養幼兒的觀念及技巧，或家長自身壓力，致使家長出現知易行難心態，缺乏改變的動力。

為此，中心喜獲香港賽馬會慈善信託基金支持及捐助港幣563萬元，推出針對區內有需要的基層家庭而設、為期三年的「女青賽馬會兒家同行」計劃，協助育有0-6歲幼兒的基層家庭、單親家庭及有特殊學習需要的幼兒家庭，為他們提供一系列的支援服務，讓幼「兒」及「家」庭彼此，能夠一起共行，齊齊玩、齊齊笑、齊齊擁抱。

計劃於2015年9月份正式展開，以網絡工作手法，凝聚面對相同情況的家庭，協助家庭間發揮互助精神，又透過一系列的家庭支援服務包括幼兒成長小組、親職教育活動、家長舒壓活動、親子互動小組、家庭戶外活動、社區健康教育等等，達致促進健康的家庭關係，增強家庭功能。

中心同時會安排專業評估服務作切入點，及早識別有特殊學習需要的幼兒，並以跨專業的團隊介入，為這些家長提供一系列的支援及治療訓練服務，讓這些家庭能健康地成長。

此外，隨著幼兒有特殊學習需要的求助數目日漸增多，中心能透過「女青賽馬會兒家同行」計劃，讓更多幼兒在治療的黃金期獲得適切的照顧及支援，同時，亦可協助栽培每位幼兒的獨特潛能。



## 專家話你知

**郭巧玲**

女青家庭健康促進中心  
單位主任

「女青賽馬會兒家同行」計劃協助育有0-6歲幼兒的基層家庭、單親家庭及有特殊學習需要的幼兒家庭，為他們提供一系列的支援服務，讓孩子茁壯成長。



未來三年，  
計劃期望能達成  
以下七大目標：

- 提升幼兒的情緒管理能力
- 協助幼兒建立合宜的行為表現
- 增進親職管教意識
- 提升親職效能感
- 加強親子正向關係
- 強化家長的精神健康
- 建立社區網絡支援幼兒家庭



## 女子行義 不為莫知而止休

### 傑出婦女義工訪問 (下)

提燈的義人—郭玉麗

1854年，克里米亞戰爭爆發，死傷慘重屍橫遍野。

有位年青護士，白天協助醫生進行手術照顧傷者，入夜，就提著小小一盞油燈，走在漆黑而崎嶇的小徑，探望營區病房中的每位傷病者。她是士兵口中的「提燈女神」，是「白衣天使」之母，南丁格爾。

歲月漸去，南丁格爾的背影早已遠走，可她手上的提燈，卻未有在這世熄滅，留一口氣，點一盞燈，只要有燈，就有人，就有溫熱為痛苦者驅寒。

接過這盞提燈的人很多，其中一位，是資深護士郭玉麗。



「這位提燈人，  
本身就非省油的燈。」

跟郭玉麗談電話，說話俐落簡潔，笑時大聲哈哈，興奮時連珠炮發一氣呵成，典型樂天積極行動派，「對！我相信該做就要去做。」

她的該做，包括長達20年的護士工作，也包括走出自己的Comfort zone，到危險的外地擔任醫護義工，見證海嘯、地震以至伊波拉病毒帶來的種種可怕與悲痛。這位提燈人，本身就非省油的燈。

說到助人之心，郭玉麗說，同情心大概是天性使然，加上後天適當培育：「小時候媽媽會說故事，每次說《星仔走天涯》我就覺得很慘，很想可以去幫人，去非洲濟貧。」踏入中學後，她就開始加入義工行列：探訪兒童村、越南難民營、戒毒所等，貫徹實行幫助人的想法。

中學畢業後，她本來是希望當外展社工的，可面試後卻不得要領，「有朋友就跟我說，不如邊做學護邊等，待課程再開辦才報讀。」就是這個決定，讓她踏上20年白衣之路。

別以為護士生活美好得教郭玉麗選擇駐足，相反，她一度想過放手，「根本不是我想像的事！那年代護士換尿片是不能帶手套的；幫男病人沖身，女校出身的我難免尷尬，有時看見那傷口深可見骨，真的讓人感到厭惡。」而年少時的郭玉麗，可是在街市腳踏雞屎，就呼天搶地要丟掉拖鞋的那種小女孩。



萬般不適應，最終靠不服輸來戰勝厭惡，「哈，就是給人看扁了，偏不要輸給你看。」都說是行動派，總愛以行動來說服人。

從學護到資深護士，郭玉麗走了不一樣的職場路，別人是於一個病系從低向上爬，她卻四五年一轉，從初入行的老人科、胸肺科、深切治療、社康護士再到現在的舒緩治療科，她旨在見識更多新鮮事，學習更多新技能，「你永遠無法知道技能發揮的時間。」

她舉例說，現在做的臨終護理，病人雖然確診了頑症，可是要舒緩他們的痛苦，不一定是專科診治，「就說末期腎衰竭吧，可病人感到痛苦的是睡不好，原來他有睡眠窒息問題。」於是，此前在胸肺科學到的技術就大派用場。「跟他們的關係，到死也不會斷，好好幫他們做好每件事，其實很有意義。」

是的，郭玉麗一直堅信就算每個人能力有限，做人也要活得有意義。所以，她決定再行前一步，05年起，她加入香港紅十字會成為海外志願服務義工，10年間，她走過受海嘯影響的印尼亞齊省、水災後的非洲肯雅、地震後的四川、水災後的巴基斯坦及爆發伊波拉的西非，這些大地沒有烽火，卻是被災厄所纏繞。

工作常面對生死，工餘又面對病痛，這種生活，不辛苦嗎？「身體是疲累的，可我內心很滿足，得著很多，義工強化了我的信念，讓我體驗更多事物，也教我明白人是多麼的渺小，觀照自己，學會滿足，也學會做人更直接，不要事事計算。」

她想起06年肯雅之行，第一次一人踏上旅途，第一次直面40多度高溫、蛇蟲鼠蟻、長時間睡眠不足、不沖涼兼無啖好食；凡此種種，足夠將一個女子擊倒，「其他人說，別死頂，這狀況非洲人也未必撐得下，可我又不服輸了，每天，我都倒數著日子叫自己捱過去。」結果整整一個月，她過著每天工作12小時的生活，在不同地方搭建的流動診所為災民服務。

「肯亞之旅讓我真正獨立成長了。以後再去其他地方，都不覺苦了。」郭玉麗說得輕鬆，可每次出門都是危險之地，她將所有事交託予神，「祂給了人好多禮物，也給我作了很多安排，我想，如果真的會死，但求不要死得慘就好了。」郭笑道。

對郭玉麗來說，有能力助人，就是一種福氣，「人生好無常，不要說偉不偉大，而是活得有沒有意義，我只求路途走到最尾時，沒有一點遺憾。」有黑暗就會有光明，她的提燈，會繼續照耀到蠻荒暗角，因為神總把最難打的仗，交給祂最堅壯的士兵。

## 半身緣一 鄧英蘭



玻璃杯中半杯水，悲觀的人說：「只剩半杯水了！」；樂觀的人則說：「還有半杯水呢！」水平線不變卻道出了悲喜，原來是每個人心中境界不同，得失，只在一念。

可是，如果一個人的人生，真的只剩一半，是不是還能這麼瀟灑豁達？

問問鄧英蘭，這位自稱「三半人」的義工，比很多人有資格向上天質問道：「為何只留半杯水給我？」年紀過五十，旅程也許是過了半；跟丈夫離婚，家庭破了半；28年前一場意外，身體還被廢了左半。

### 「我怨，上帝的好憐憫在哪？ 為甚麼不就讓我這樣走？」

她淡然，不怨恨，幕幕往事並不如煙，但她深信忘記背後，向著標竿直跑的恩典，每一個難關她交託予神，也選擇相信自己，坦然面對自己的軟弱，這半杯水，她處處看到平安喜樂。半邊身能撐起半邊天，靠的是一個整全而卑微的靈魂。

跟英蘭談起往事，如再挖其創疤，一片血肉模糊：28歲的她結婚前夕，卻在地鐵站慘遭橫禍，一時失神誤墮路軌，接著就是車輪輾過身體之聲、人群喧囂聲嘈雜聲，緊接是眼前一片黑，昏迷過去，鮮血汨汨如泉湧……

「沒了，左手左腳。」當事人保持淡泊氣道，徐徐道來，「身上插滿喉管和測試器，只好勉強用自己的右腳碰碰，(左腳)

知道不在了。」及至真正醒過來，聽家人說出真相，不住飲泣，完全無法接受自己。

「我怨，上帝的好憐憫在哪？為甚麼不就讓我這樣走？」

迷迷糊糊七個月間，英蘭接受了七次手術，錐骨痛心不足為外人道，她不時感到萬念俱灰，其他病人的呻吟如像催命之聲，讓她想過死，想過拔掉身上所有管子。

但每個人能承受多少試煉，不是自己決定的，而是神來取決。英蘭覺得自己不行，上帝卻要她再走下去，並派出使者來傳達祂的意旨。



「看見母親一月白頭，妹妹主動順延婚期，還有男友一直不離不棄，不願接受我提出的分手，還為我祈禱，要我抓緊上帝，我覺得我有些事情需要回報。」她重拾對生命的希望，牽動半杯水的漣漪：當醫護人員以為她無法再站立之際，一位基督徒物理治療師為她訓練，加上教會鼓勵支持，她拼命地鍛鍊餘下的軀幹，成功製造一場小小的奇蹟。

出院了，下一個試煉又來，肉體勉強能應付生活，心靈卻未能面對自己，一次家人強迫她出席「平凡」的聖誕舞會，驚醒了她的心魔，「覺得自己好醜，像毛蟲，身邊每個人都想我變成蝴蝶，但強行打開繭的代價，是讓我不敢離開溫室。」

把所有窗簾拉攏，不接聽朋友電話，最終是家人鐵了心，為她買了一面鏡放在其房內，「從家人迫我照鏡到自己迫自己，辛苦的，也只有硬挺。」像使徒保羅，往後的每場試煉，哪管是裝義肢、學單手做家務、煮飯，她都視為祝福；因它所帶來的軟弱與謙卑，能使基督的恩典和能力彰顯出來。

之後，她跟男友踏上紅地氈，開始做義工，裝好電子手腳，誕下女兒，一切一切，都以為半杯剩下的是甜水，哪料，有些人敵得過苦難，卻敵不過平凡。丈夫最終與她離異收場。

「大家也有犧牲的，這十多年來的日子，平安喜樂，我有資格，也有理由去埋怨，但不必了。」她說起一個個案故事來：跟足十年的個案，一個婦人帶大兩個孩子，卻有毒癮，為此

更欠下大筆債款，英蘭為幫她出錢又出力，好不容易，算是討得了生活，怎料過去又纏上了。

「她那個丈夫突然出現，已屆彌留，不久就死了。」婦人說，這男人生時害人，死時「蘇州屎」，不想為他處理後事，可是兩個孩子，始終想幫父親走好後路，最後，英蘭說服婦人，助她們完成白事。「之後，就看到有個結被解開了。」

她說，做義工不能有怨有恨，她探訪新移民、吸毒者和單親家庭，甚至到汶川探訪截肢地震災民，一做20年，「因為你一恨，你就做不好手上的工作。」做人，她知道自己不完美，學會抽離，檢視自己，「一生人第一次教女，要學的事太多，只能以自己身教，她掌握多少就是她的緣。」



每個人都會軟弱痛苦，但最終有否爬起來，是否願意在極大苦難中堅持信仰，就決定了你的人生。曾經，英蘭是一條無力的毛蟲，可她經過了一場場試煉，最終沒有成為蝴蝶，而是成為力量更強大的飛鷹，在天空中振翅，檢視她這場波瀾壯闊的半身緣。



## 表現卓越 五位女青社企員工獲頒優秀員工

時代在變，女青的服務同樣與時並進，致力推陳出新，銳意發展不同形式的公益業務，採用靈活多元創新手法，填補現有社會服務空隙並裨益社會。而多間社企得以成功發展，實有賴各位員工的熱誠與努力，值得各界肯定與表揚。

早前，女青五名社企員工，就喜獲由香港社會企業總會與社企民間高峰會合辦之「香港社企優秀員工嘉許計劃2015」嘉許。計劃旨在表揚社企界優秀員工並肯定他們對社企之貢獻。

女青五名獲獎同工分別為林永茂、危月嬋、潘建裕、楊偉樂及陳潤。

林永茂服務於Y Serenity青心坊，提供到戶按摩服務。按摩手法純熟敬業樂業，從不計較工作地點遠近和環境優劣，一直保持友善和藹的笑容，深受客戶歡迎。

危月嬋最初加入Y GVL園景軒餐廳，一心打算為退休找點事幹，誰知她越做越起勁，後來更主動學習沖茶，現時已成為一名沖茶師傅，客人對她出品更是讚不絕口。

潘建裕由Y Silver Link安居通長者家居用品店開業至今，一直用心工作，更主動就業務發展提出意見。為增進長者復康範疇知識，去年他更報讀「物理治療助理」課程，希望能提供更專業服務。

楊偉樂於2012年加入Y Eco Tour 大澳文化生態綜合資源中心，任職活動助理。他充分善用其對大嶼山的了解，協助推動相關的文化及生態導賞工作。

陳潤於Y Care青健坊長者日間照顧服務工作，主責個案管理及服務推廣。他對工作充滿熱誠，用心照顧長者，以多元手法鼓勵他們老有所為，又積極推廣中心的服務，務求達致收支平衡。



## 秀群松柏社區服務中心 開幕禮



作為北區唯一長者地區中心，女青秀群松柏社區服務中心自1994年投入服務以來，一直為粉嶺、上水、沙頭角及打鼓嶺區的長者，提供優質、貼心而又與時並進的服務。走過匆匆廿載，秀群中心舊址已完成其歷史任務，並於2015年四月起分階段遷往新址，為女青長者服務揭開新一頁。

中心新址位於粉嶺南政府綜合大樓，設計新穎現代化，環境較過往寬敞舒適，器材設備亦能配合新世代長者需要，提供更優質的社區支援服務，讓長者體驗「活躍晚年」。

秀群松柏社區服務中心於去年10月舉行「愛傳頌•創里程」新址啟用禮，獲社會福利署署長葉文娟女士,JP、香港賽馬會慈善事務經理顏宇鵬先生及基石教會恩盛堂黎自基牧師擔任主禮嘉賓。葉署長讚揚中心服務貼心，能主動接觸偏遠鄉郊的長者。而本會會長胡秀霞女士致辭時表示，新中心設計加入「長者友善」概念，不單讓長者能在安全、舒適的環境下享用設施，亦有助向社區人士推廣善待及尊重長者的訊息，共同建構一個長者友善社區。

秀群松柏社區服務中心過去20年來曾開展不少具前瞻性而多元化的創新服務，如發掘退休人士潛能之健康長者農場、支援體弱長者的Y Care 新創建青健坊日間支援服務等。服務以不同介入點，幫助長者實踐居家安老。

有關秀群松柏社區服務中心的服務，請瀏覽以下網址：

<http://meel.ywca.org.hk/templates/meel/default.aspx>



## 有你相伴 女青推行「女青人」 友伴成長計劃

有說，一個人走路可以走得快，但要走得遠，同伴的支持及鼓勵就變得很重要。為此，女青一直很關注機構的關愛互助文化，期望透過女青人上下互相扶持，促進員工全人跟女青一起同步發展。

女青於去年推出橫跨一年的「女青人」友伴成長計劃，由女青資深員工擔任組長，帶領來自不同部門的員工，共同體驗女青文化之餘，亦協助他們解決生活及工作上面對的大小問題，其中組長最長會內年資達35年，平均年資亦逾20年，可謂經驗老到。



各小組於過去一年透過不同工作坊及活動，建立了強大的向心力及對女青的歸屬感，小組成員彼此看待如家人們，發揮守望相助的精神，建立了一個關顧及互相信任的環境，並樂意接受組長及組員們的批評和回饋，在友伴的加持下，成長邁步至2016年。

計劃將於今年3月舉行嘉許暨分享會，回顧過去一年點滴。



齊齊  
爭霸

## 女青生涯規劃服務隊舉行 首屆電競比賽

青年打機無前途？其實電子競技(e-Sports)產業近年已在全球多個國家火紅起來，如中國、台灣、美國等地，電競活動及比賽已發展成熟，選手們接受訓練後，會定期參與不同世界賽事奪取獎金，制度與規模與正式運動無異。

有見及此，女青生涯規劃服務隊舉行了第一屆「優」閒者聯盟之女青爭霸戰，選了現時廣受年青人歡迎的網絡遊戲「英雄聯盟」為比賽項目，期望透過活動讓青年了解電競發展，鼓勵他們建立健康的打機習慣之餘，亦要培養多項興趣而非獨沽一味。

比賽於今年1月23日圓滿結束，計有16隊合共80名青年參賽，場面非常熱鬧。賽前安排了香港學生電競總會負責人來分享，介紹電競行業前景、職業選手的要求、比賽要求及選手心理質素等。至於比賽過程相當激烈，青年除了發揮個人技術外，亦需與隊友溝通良好，才有機會奪得優勝寶座。



80位參加者賽後將由服務隊社工作進一步跟進，社工將會透過個別接觸或小組訓練，提升年青人自我認識能力，從「打機」中發掘個人優點，將能力轉化到日後生活上；除此之外，更希望參加者對不同行業、興趣有更多認識，從而釐訂個人發展目標。



## 娉婷雅聚

### 婦女宗教團體共冶一爐 培育身心靈

婦女聚首，別以為一定是說三道四，包括女青在內的本地八個宗教派別及機構團體，於去年10月就齊齊出席了由香港基督教協進會婦女事工小組主辦的「娉婷雅聚」活動，培育婦女健康的身心靈，鼓勵來自基督教不同宗派的信徒以健康的身心去讚美及敬拜上帝，一同彰顯女性的內外美態。

活動於2015年10月31日假香港聖公會諸聖座堂舉行，除女青及香港基督教協進會外，合辦團體還包括中華基督教會香港區會、基督教香港信義會婦女團契聯會、香港循道衛理宗婦女聯會、救世軍港澳軍區、香港聖公會婦女總團及基督教香港崇真會婦女部。

活動內容包括敬拜、健康心靈講座及保健工作坊，大會更邀

得大中華武術家協會副主席許朝英先生擔任講員，就健康心靈作分享，工作坊內容則包括舒筋活絡保健操及介紹養生湯水等，讓參與者無論在身、心、靈各部份均有所裨益。





## 女青64健兒參與全城街馬 長者會員勇奪多個獎項

本港九月暑氣未消，卻無阻女青64名健兒的雄心壯志。他們齊齊參與了全城街馬聯同關注長者的「尊賢會」所合辦的「尊賢會孖必步走3公里」比賽，不但奪得「最積極參與團體」冠軍，92歲、全場年紀最長的李淑貞婆婆更夥拍女青總幹事楊建霞落場參賽，彰顯女青「活躍晚年、老有所為」的理念。

「尊賢會孖必步走3公里」是全城街馬的其中一個項目，指定由兩位成員組隊出賽，當中包括一名年滿55歲或以上之參賽者。女青由明儒及秀群兩所松柏社區服務中心的老友記、本會總幹事楊建霞、總監潘廣輝以及督導主任李潔貞出戰有關比賽。為確保參賽長者安全地完成賽事，女青在賽前為他們安排熱身、控制呼吸等課程，幫助他們準備走畢3公里所需之體力。



作為全場最「資深」跑手，李淑貞表示，自經歷幾次大病後，明白身體健康的重要，於是開始慢跑鍛鍊身體，而3公里賽事實是對她體力的大測試，心臟衰弱、膀胱癌都未有擊敗這位生命鬥士，「其實輸贏不重要，只希望與其他人一起完成賽事！」女青總幹事楊建霞賽後大讚這名隊友，指她走畢全程絕無喘氣、魄力十足！

除「最積極參與團體」冠軍，女青明儒松柏社區服務中心更勇奪「孖必長門獎」的冠軍及季軍及「最佳打氣獎」，表現足證了女青多年來的發展理念：年紀不會妨礙任何人活得精彩有意義。



## 別開生面 梁紹榮度假村舉行首次婚宴

2015年11月24日，大隊人馬集結於大嶼山香港基督教女青年會梁紹榮度假村，不過，他們並非如常參加由度假村舉行的個人成長輔導及領袖才能培訓，而是出席一場別開生面的婚宴，而這亦是度假村成立以來首次舉辦婚禮。



問問新郎哥Caleb何以選擇度假村為婚禮場地，他說這兒是他與新娘很有紀念價值的地方：「我們透過一個共同朋友，於太太的生日派對上認識，後來我們又侍奉同一個教會，而第一次教會退修的地方，就是梁紹榮度假村，這兒對我們而言是很有靈性的意義。」



Caleb說，度假村四周被綠樹環抱，教人心曠神怡，而婚禮更是受神所祝福：本來預報會下雨的吉日，最終竟放晴萬里無雲，讓婚禮順利完成，「說到這個婚禮最特別的，是我們一班親友，能於前一天晚上一起在星空下BBQ共享天倫樂，這可不是其他地方可以安排的呢！」

藉此機會，Caleb希望向各位前來的親友道謝之餘，也感謝梁紹榮度假村上下員工為他們倆送上最美好的婚禮，同時也感恩神對他們人生的祝福及支持。

# 餐廳包場・美食到會

園景軒餐廳座落於中環半山，飽覽中上環迷人美景，絕對是包場活動的好選擇。我們用心製作的精緻美食，適合舉行各式各樣的團體聚會及派對。

---歡迎網上查詢各式包場及到會套餐---

歡迎舉行：

- ★ 謝師宴
- ★ 生日派對
- ★ 私人派對
- ★ 家庭聚會
- ★ 節日派對
- ★ 工作坊
- ★ 公司培訓
- ★ 迎新會
- ★ 歡送會

精緻美食  
Gourmet Food



Let's  
**PARTY**

園景軒餐廳 Y Garden View Lounge  
由退休人士主理的社企餐廳，提供優質的西式餐飲及包場到會服務

地址：麥當勞道1號女青年會總會所6樓

電話：3476 1390

網頁：<http://gvl.ywca.org.hk>

專頁：搜尋「園景軒餐廳」

Find us on Facebook



# 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/吾等之账户出現透支(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)本授權書將盡數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 \_\_\_\_\_