



2016
summer

- 3·8女青日暨簡單·義嘉許禮
- 為母不能鬱
- Y Seeds女青到校學前康復服務
- 信息通訊科技：有待女性大展拳腳的領域

劉美娟

演活人生每個角色



眼前方向再多，別怕...

我們以愛領航！



凝聚關愛、燃點希望、栽培生命
近日，有多宗學生輕生個案發生，香港基督教女青年會從事青年工作多年，我們明白，預防永遠勝於治療，因此女青推出「凝·燃·愛」支援系列，以了解作起點，用關愛為力量，成為每位青年、老師及家長的後援，同行並肩，迎接生命中每場大小風浪。

支援系列
01

老師



免費下載



製作「處理學生自殺錦囊」，免費派發予全港一千間中、小學，支援逾七萬名教職員，協助老師識別，並協助可能有自殺傾向之學生。

免費下載



無論你擔當甚麼角色，
現在面對甚麼境況，
也歡迎聯絡我們，索取免費錦囊、插畫或查詢工作坊資料。

支援系列
02

青年

以著名插畫師Chocolate Rain的插畫，配合年青人所選的句子，透過社交媒體互相分享鼓舞，為年青人帶來支持和鼓勵。

支援系列
03

家長

提供講座、工作坊及個別面談輔導，以支援老師及家長。





會長的 話

胡秀霞 太平紳士, MH

“群策群力，

朝著女青一百週年紀念的大日子昂然邁進！”

作為本地歷史最悠久的婦女團體，在20世紀初成立的香港女青，見證著香港女性在不同時代追求理想，捍衛生活權利。女青一直也支持社區的婦女，走過段段人生路。90多年本港婦女爭取權益之路，我們並肩同行。

而婦女節，對女青別具意義，不僅是為女士慶祝的大日子，也是叫我們毋忘初衷—關注女性權益的提醒。

兩年前，女青將每年的婦女節訂為「3·8女青日」，彰顯女青對婦女服務之承擔、決心和委身，並呼籲更多有心人攜手並肩，為婦女發聲。而藉著每年「3·8女青日」，我們希望帶出值得社會關心的婦女議題及正面訊息。

而今年「3·8女青日」以女青義工理念「簡單·義」為主題，透過簡單而具意義的義工活動，為有需要人士提供適切支援。「3·8女青日」在天父眷顧下順利舉行，趁此機會，我們舉行了嘉許禮，回顧整個「簡單·義」計劃的發展。

本人十分高興，能夠與傑出義工分享行義的快樂，並邀得民政事務局副局長許曉暉女士SBS, JP擔任主禮嘉賓，頒發感謝狀予各支持機構及團體，本會義工及香港傑出婦女

得獎者亦分享過去一年的經驗，講述如何以環保概念推動扶貧工作。

女青成立至今，本著基督關愛精神，以「生命栽培」為服務宗旨，隨著社會環境的變遷，承擔不同時代的社會責任，與時並進。剛過去的95週年會慶，讓我們有機會重新檢視過去，並好好計劃未來發展，女青上下將群策群力，朝著女青一百週年紀念的大日子昂然邁進！

期待藉此繼續與大家分享女青的服務發展，及見證天父豐盛的恩典。



Y Overview

總幹事 楊建霞女士

中國人說：修身齊家治國平天下。所以一個人在裝備好自我以後，必須先建構好家庭基礎，繼而關顧鄰舍，再造福社會。

家庭是建構社會的核心單元，家庭健康是非常重要的支柱。家庭是我們的避風港，社會如何風高浪急，你都可以在家庭中找到喘息的地方，並在家人的支持下重新啟航。女青明白隨著社會變化，家庭的角色、功能以至組成的方式都有所不同，所以一直與時並進，推出各種支援不同家庭需要的服務，攜手共建家庭健康。

今期《女聲》，以「婦女與家庭」為主題，分享我們對家庭及女性的看法及支援：如3·8女青日得到大眾的注視與支持，讓我們明白婦女的角色在社會中越來越重要；「為母不能鬱」的故事，教我們學會注意及關懷女士產前與產後的需要；而女青推出的兩個新項目：Y Seeds女青悅兒成長服務及祖父母湊孫課程，正正是為了回應婦女在家庭中的重要角色，促進親子及家庭共融。

今期《女聲》邀請了著名媽媽劉美娟女士出任封面人物，筆者對她以前為亡兒打官司討公道一事仍印象深刻，難得的是，她雖然經歷了喪子之痛，卻未有對信仰抱有懷疑度，用時間慢慢讓傷痛遠去。結果，神應許了祂的祝福，為她帶

來一個快樂美滿、坦誠相待的家庭。

「出事的本來應該是我，神已經幫我走過了。」劉美娟憑著愛和信念，走過死蔭幽谷，得著神的帶領和醫治，在喪子之痛的經歷中，活出一個美好的見證。

女青推行的生命樂捐計劃，正抱持著這種積極信念，你的一點捐輸，可以幫助更多婦女走過生命的難關。我們期望有你支持，讓我們可以為婦女的需要提供貼心的支援。

齊家，不只是自己的家，推己及人，才是神所期盼的善行。

目錄

2016 . summer



01

會長的話

02

Y Overview

04

封面故事

演活人生每個角色
劉美娟



08

女青焦點

3·8女青日暨
簡單·義嘉許禮



12

家庭物語

為母不能鬱



16

國際視野

信息通訊科技：
有待女性大展拳腳
的領域



18

新服務全面睇

Y Seeds 到校學前
康復服務試驗計劃
— 女青悅兒成長服務



20

新服務全面睇

為祖父母而設的
幼兒照顧訓練課程
試驗計劃



22

生命樂捐

婚姻逆境支援服務



26

女青剪影

CLAP青年年宵

27

女青剪影

張建宗局長探訪老人院



28

女青剪影

凝·燃·愛系列

29

女青剪影

女青創意市集
@文化中心



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

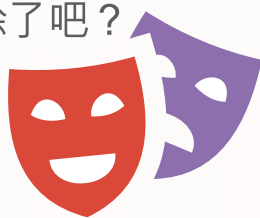
傳訊及資源拓展部 製作出版 · 2016年6月 · 列印：6,000份 · 印刷品



演活人生每個角色

劉美娟

每個角色都交足功課，但未覺聲嘶力竭，
是來得游刃有餘了吧？



因為《喜劇之王》，大家都記得有個俄羅斯人教戲很叻，叫斯坦尼斯拉夫斯基。

到底做戲是否要從外到內再到外才算真情流露，筆者不懂，但戲中做臥底的吳孟達說：我比那些所謂演員更加專業……因為我每天生活都在演戲，當然我沒有劇本，但是我從不NG，因為我一NG可能連命都無。

生活本來就是一個大片場，不同時間不同位置，每個人的角色都在不斷轉。NG未必會死，但轉換不順，少則引致角色之間互相打結，影響故事發展，大則令生活停頓不前。

演員出身的劉美娟，生活片場角色包括賢妻、家長、天父女兒以至重出江湖的職業女性，她每個角色都交足功課，但未覺聲嘶力竭，是來得游刃有餘了吧？

「其實將事情化繁為簡，直接表達心意就是。」她在生活片場的演員法則是：放下面具做自己。

親子角色一： 另類怪獸家長

劉美娟說，自己也是怪獸家長，是「真·怪獸家長」眼中的怪獸。當家長們為求入名校借地址、搬屋、各出奇謀之際，住在名校喇沙校網的劉美娟一家，反而急急離開搬入新界。

「我先生有次見到一位進了某名校的小孩，頗自鳴得意的，就說笑道：你還真招積呢，在旁家長回應：有咩問題？入到呢間學校係應該招積！我想，這些名校都不適合我子女。」

不但遠離名校，劉美娟也拒絕提前操練子女，謝絕Playgroup興趣班。「不同階段有不同的學習需要，很多人以為自己讓子女行前，其實是退步，我只想留住我子女的純真。」

她憶述，兒子日希出生後家中就不曾打開電視，「連多啦A夢是甚麼也不知！」家中播放兒歌與詩歌，直至三歲他才有機會坐在媽媽的大腿上看電視新聞，「畀佢聽下睇下，遇到關於戰爭或他不想看的，就關電視。」

潛移默化下修成正果，「兒子K2時，同班同學的婆婆跟我先生說：張生，你個仔真係好斯文！而我的孫兒則很『寸』，



“ 我是
真·怪獸家長眼中的怪獸 ”

我也不知道為何他會這樣。後來才知道原來婆婆孫仔在家是看laughing哥的。耳濡目染了甚麼就成了甚麼。」

但不怕子女輸在起跑線嗎？「別少看小朋友的好奇心，就說多啦A夢好了，兒子後來從同學處知悉這卡通，回家後會與我一起上網找相關資料，這樣發掘知識往往獲益更多。」

「何況，事情好公平，你想要(子女)成績還是要關係？有沒有想過，為何有事時子女不會跟你傾訴？因為大家沒有成為朋友。十個家長有九個半說自己是子女朋友，但事實是他們不會管教，也不懂管教，因為早已沒有溝通的渠道。」



親子角色二： 最好的朋友

能成為朋友除了帶著愛，也得看親子關係「打底」打得好不好。

「你放棄了最初那幾年就沒有了，時間回不了頭。」劉美娟重視身教，「太多父母忘記了子女會暗中學習你的一切，舉例說，有些家長常說讓子女話事，實際是自欺欺人假民主，子女慢慢就會變得凡事模稜兩可想法矛盾，然後失掉自信心。」

劉美娟與丈夫張崇德的其中一項身教是：「在家沒有秘密」。

「我們不是那種典型的Good Cop Bad Cop分工，一對子女很清楚，爸爸媽媽之間是沒有秘密的，你得到我同意就是得到爸爸的同意，你跟媽媽說過的話，爸爸也會知道，除了那些刻意整蠱爸爸的惡作劇。」劉美娟笑道。

一家人願意坦白相待，彼此經常抽時間聊天，分享校園及工作的各種小秘密，「爸爸因唱歌工作，凌晨四五時才回家，但仍堅持與子女吃過早餐送他們上學後才休息，他很珍惜這些時間。」

他們還有另一項絕技：身體接觸。「我們很喜歡擁抱，身體接觸能打破好些隔膜，我會緊緊的抱著女兒，跟她說：『好緊好緊，我好愛你』，子女也習慣跟我們擁抱，這感覺很溫暖。」

職場角色：**潮媽指導**



劉美娟和張崇德結婚後已逐步淡出娛樂圈，但隨著子女漸長，她決定重出江湖，於數碼電台當DJ。

「其實沒有刻意去計劃，只是自己一路有參與青少年工作，也寫過一本書談家長教育之見解。然後很多事就自然發生了。對我來說，電台工作最重要是時間有彈性，可配合子女作息時間。」

她最初主持女性節目，後來還是決定做家庭節目，

“
成為彼此的寶貝，
多點欣賞對方。”

「《1+寶貝》意思是家人成為彼此的寶貝，多點欣賞對方。做潮媽不表示只懂扮靚化妝，而是要去學習青年人的潮流。更重要的是，我希望聽眾學會輸得起，不單是希望青年學會跌倒能起身，更要家長明白養育子女能輸掉無謂的面子競爭。」

子女讀直資小學的劉美娟，是不是有點在地獄邊隔岸觀火？「我明白自己並非在制度內，也覺得情況無奈，所以更希望父母可以花多點時間陪伴子女。家長中有一種是像我一樣跳出制度外，有一種是貼潮流要贏要入名校的，還有一種，是明知狀況無奈，卻沒有任何辦法。」

「最後一種家長跳不出框框又越益迷茫的，我很希望告訴他們，最緊要的是別理旁人目光只要過得了自己心理那關。」

婚姻角色：**神安排的旅伴**

劉美娟跟張崇德，由正式走在一起到決定結婚，歷時一日。

兩人因教會結緣，彼此有好感卻不過電，直至2000年12月最後一日，他才放下一些心結鼓起勇氣告白。「坦白說，他並不是我條件中的白馬王子，但奇妙的是，那刻我有跟這個人共渡餘生的念頭浮現，清晰到一個地步是聽到了上帝的聲音。」

“
雙方決定結婚
歷時一日。”

「第二日正式拍拖，崇德便說要跟我結婚，他說出口似發覺自己太急進了，想收回說話。但我跟他說，我也有這個念頭，不會太快呀！」



是愛情還是神蹟呢？「在你來看是忽然過電吧？但我覺得，這是神賜予我們的婚姻，是真愛也是信仰，後來我姐姐說，曾發夢見到我嫁給一個音樂人，這該算是一種啟示！」

十多年來二人彼此學習進步，在思想價值觀上互補不足。

丈夫要妻子坦白，「有時我不作聲，他也察覺到說我眉宇間閃過一些事。就算意見不合，他也要我說出口，之後回應說：我不是很認同，但我會試試做或改。」

他們坦白程度是，彼此電話中的行事曆是互相同步的。

至於妻子，就感染了身邊人多說謝謝，「我做任何事都會說很多Thank You的，這是很正面的，能夠讓對方知道你感恩，會想做得更好。這已成了我們一家的文化，連丈夫的家人也受感染。」

大概，你該明白他們一家人為何可如此透明地相處。

信仰角色：神的主僕

劉美娟一家經常一起祈禱，感謝主賜予他們的喜樂平安。但事實上，她是有權利去質疑神是否太殘忍的。

她當年誕下長子，廿六小時後因醫療事故夭折。往後的聆訊，裏裏外外都是折騰。

「沒有，我沒有因此對信仰動搖過。」眼神毫不猶豫。「出事的本來應該是我，神已經幫我走過了。」事發後一年，那段沒有兒子的坐月期，她的時間如凍結了般，但感恩耶穌與家人一直陪伴在她身旁，「那種信仰力量很巨大，我感覺到祂與我同哭，一起重整生命，讓我可以誠實面對自己的感受。」

接著的難關是，如何再看待生孩子這事。

「生命無法用第二條生命取代的。」劉美娟說。「一年後，崇德跟我說，要面對了，我們問了三個問題：不幸再出事我們能否接受？我們的信仰有否動搖？會影響我們的婚姻嗎？然後我們一起禱告，之後，我們像獲得了力量，向對方回答：我們可以。」

於是，他們迎來了日希與日晴。

「有人曾經質疑，既然我是基督徒，為何不寬恕那位醫生？其實我早已寬恕了她，我希望的是，醫療制度得到改善，不要再有無辜的人因為醫療事故而失去生命。」

後記：談角色，筆者最懷念那個，叫江承宙。

江承宙，《壹號皇庭》中經典女律師，詞鋒銳利咄咄逼人，一直維持官司不敗紀錄，剛強不讓鬚眉。原因是認識多年的未婚夫遇刺身亡，她眼巴巴看著愛人死亡卻無能為力，唯有期望法律可伸張正義，可惜身為律師的她卻無法親手讓凶手定罪。她有句對白說：「我可以承受挫折，但不代表我就需要面對。」

這是她淡出娛樂圈前最後一個電視角色。戲如人生，性格跟角色迥異的劉美娟，遇上何其相似的人生故事。

慶幸是，劉美娟身邊有很多家人、朋友，還有神，讓她可以帶著慈悲與平安走過去，建立最美好的家。





婦女節的紀念 女青的使命

三八女青日暨「簡單・義」嘉許禮

一百多年前的20世紀初，婦女節在歷史誕生。在那個黑白照的保守年代，有種思想開始萌芽。女士試著為自己沉寂千年的權利吶喊，讓這個世界聆聽自己的聲音。



1908年3月8日，逾萬名婦女走上紐約街頭，要求縮短工時、提高工資並享有選舉權，她們高呼要「麵包與玫瑰」，要經濟保障也要生活質量。從此，女士擁有了自己爭取得來的特別日子。

同樣成立在20世紀初的女青，一直見證著全世界女性在不同時代、用不同方式追求自己的理念、捍衛生活的權利，也同時支援著我們身邊的婦女，走過段段人生路。作為香港第一個婦女機構，90多年本港婦女爭取權益之路，我們也並肩同行。對我們而言，婦女節不僅是歷史的節慶，也是我們毋忘初衷的提醒。

為此，2014年，女青將三八國際婦女節訂為「3·8女青日」，每年以不同主題回應各項婦女議題，彰顯本會對婦女服務的承擔、決心和委身，並呼籲更多有心人士攜手並肩為婦女發聲。

今年「3·8女青日」以女青義工理念「簡單·義」為主題，顧名思義，女青透過簡單而具意義的義工活動，為有需要人士提供適切支援，並以「環保與扶貧」為目的，將公義和關懷一步步滲透到社會每個角落。



經過義工及同工們努力推廣與實踐，計劃已取得滿意成果，女青為此於今年3月5日假荷里活廣場舉行「3·8女青日」活動日暨嘉許禮，回顧整個計劃的發展。典禮邀得民政事務局副局长許曉暉女士SBS, JP擔任主禮嘉賓，頒發感謝狀予各支持機構及團體，並由本會義工及香港傑出婦女得獎者，分享過去一年的經驗，講述如何以環保概念推動扶貧工作。最後，全場義工齊聲宣誓，承諾在各區推動義務工作，同心服務社群。

此外，女青更一連兩天在荷里活廣場舉辦「婦女健康鬆一Zone」活動，以提升婦女身、心、社、靈的健康意識，鼓勵大家「愛身體·愛自己」。現場設多個攤位，提供豐富的活動，如健康檢查、中醫義診、由女青Y Fitness躍動力之專業導師帶領的體適能評估、精神健康操示範、舞蹈表演、襟針手作工作坊等。



街頭露宿體驗



拾荒體驗



在此，謹鳴謝以下機構，鼎力支持「簡單・義」計劃

「簡單・義」計劃支持機構（排名按筆劃序）

永隆銀行	恒隆地產有限公司	超群麵包西餅有限公司
百佳超級市場	香港海洋公園	匯聚工業有限公司
安盛保險有限公司	香港蜆殼有限公司	領先工業有限公司
吉野家快餐（香港）有限公司	香港精英運動員協會	領盛國際有限公司
低碳亞洲有限公司	香港寬頻網絡有限公司	綠領行動
屈臣氏集團	香港興業國際集團有限公司	鐵人暖心慈善基金會
怡安保險顧問有限公司	香港儲物室	AMC (EXHIBITS) LTD
協興建築有限公司	香港賽馬會	AMOREPACIFIC Hong Kong Co., Ltd
恒生銀行	惠保（香港）有限公司	

「簡單・義」活動花絮



「向婦女送上體貼心意，
傳遞愛與關懷。」



女青「棗」點愛紅棗茶

此外，女青於三八婦女節舉行了第七屆「棗點愛ChariTea慈善計劃」，聯同多間贊助企業在各區派發三萬份免費紅棗茶包，向婦女送上體貼心意，傳遞愛與關懷，藉此呼籲社會、企業及婦女「愛社區·愛員工·愛自己」。

這個廣受企業及市民支持的計劃是女青的標誌性活動，喜見「棗點愛ChariTea慈善計劃」，深入人心，籌得善款將用作支持本會婦女服務，例如支援單親媽媽、提供女性精神健康服務等。

女青將繼續推動婦女運動，以家庭健康、支援婚姻逆境婦女及培育年青女性領袖為重點，讓婦女在家庭、社區甚至社會各領域中發揮潛能，攜手貢獻社會。



為母不能鬱



抑鬱症是病，不是普通的悲傷與自憐，不一定常哭，只是情緒空茫茫一片黑。抑鬱者的世界都是深邃的黑海。

他們不是看不見光亮，而是就算被光明包圍，但仍不受控的只看見眼前漆黑一片，如沒入黑色的浮沙中，只得不斷與無影的魔掌交鋒，抗拒自己被黑障吞噬沒頂的命運。

其實世界有多殘酷，就有多溫柔，在黑暗中最軟弱之時，要相信我們心中，本來就有光。

以下，是一個母親尋回光明的故事。

願寶寶早點睡

小蘭心想：「早睡的孩子有正能量，晚睡的孩子只有負能量。」

無數個長夜，小蘭和兒子Benny一直爭戰。她疲憊不堪，仍強忍稚子喊聲輕撫他。她恨不得擁抱寶寶，或起碼給點牛奶作安慰。但她堅持要兒子學懂獨立，能獨個兒睡照顧自己，不想他事事依賴媽媽。在小蘭心中，藏着一個跑得特快的時鐘，她恐怕時間不等人，時常焦躁不安。

但Benny只是一個初生嬰兒。

小蘭最恨噪音，怕驚醒熟睡中的兒子。丈夫放下杯子發出響聲也會教她發飆，經常為此與丈夫爭吵。她上浴室也是神經兮兮的，彷彿聽見兒子啼哭，時常要關掉水龍頭，聽清楚沒有哭叫聲，方能安心洗浴。

不近人情的媳婦

Benny曾住院治療，小蘭堅拒一切九時後的來訪，就算親友遠道而來也無例外。有人責怪她固執，親友關係愈見緊張，但為了兒子，她選擇不近人情。

那天，爺爺嫗嫗來探望寶貝孫兒。

爺爺率先坐到電視機前，獨自看得高興；奶奶心裡惦念孫兒，眼睛一直盯著媳婦房門。小蘭剛走出房，奶奶便衝過來把寶寶奪去，小蘭心裡不爽。奶奶曾經在她哺乳時搶抱孫兒，還喜歡給孫兒剪指甲，指甲剪得有折有裂的，總要剪得入血入肉才罷休。小蘭把剪刀藏起，奶奶就索性自備剪刀。她不顧他人感受的行為，很惹小蘭生氣。

此刻，爺爺又把電視聲浪提高……

他們來訪都是即興的，小蘭生氣兒子的作息時間變得亂七八糟，回頭乍見兒子眼睛轉動，給電視光影吸引住。她不喜歡孩子沉迷屏幕，逕往電視機走去，一言不發便把它關掉。

「原來我不懂

產前抑鬱症……」

三年前，小蘭和丈夫決定人工受孕。她不怕針藥之苦，肚皮上留下瘀黑的斑塊，她沒有怨言，只一心一意要當個好母親。當她成功受孕，倆口子喜不自勝。可是壞消息接踵而來，根據頸皮測試，醫生猜測胎兒是唐氏綜合症患者，「你會否考慮打掉胎兒？」

還未當上母親，小蘭就要思考殺掉骨肉的事。她疑惑，原來自己不是偉大的母親，不能像她最敬愛的媽媽般愛護兒女，千辛萬苦把孩子帶來人間卻見嫌而想打掉他，誰懂她有多心酸？血肉相連的脈動，腹中塊肉就是自己，如何輕言割捨？丈夫經常出外公幹，媽媽重病中，這傷心事又有誰傾聽？

日子愈見黑暗，小蘭心中愈鬱躁莫名。其母看在眼裡，知道女兒患上產前抑鬱，便把她轉介給輔導員。面對生產前後婦女，輔導員耐性十足，因為她們一切生活起居必定由孩子主導，密密麻麻的時間表連番改動，讓輔導旅程特別悠長。

後來，測試否定了唐氏評估，小蘭才如釋重負。然而十月懷胎從未風平浪靜。醫生常常提醒她人工受孕的風險。小蘭姐姐曾生育，她指導妹妹辨識胎兒的手肘、頭在肚皮上蠕動的感覺。可是，姐姐的幸福小蘭從來沾不上邊。

到胎兒漸大，卻難以察覺任何動靜，小蘭又陷入恐懼的想像世界：他會否瞎了一隻眼，掉了一塊骨頭？或者，他是否仍活著？直至Benny生下來她才勉強鬆一口氣。



「 我是不快樂的 媽媽 」

福兮禍所依，禍兮福所伏。

當小蘭榮升媽媽，她來不及喜悅，就需面對自己母親快要離世的噩耗。這些年她一直都擔心媽媽，只是懷孕給她開了個小差。

她是一位不快樂的媽媽。

剛巧，奶奶從外地回來定居，她時常要把Benny據為己有。小蘭真想當個好媳婦、做個好妻子，但她更想保護兒子，她和兒子是不能分離的。她愈想向丈夫求救，夫妻關係便愈見緊張。

小蘭求助無援，又怕病榻中的媽媽掛念，選擇做個「硬母親」。可是外在的城堡包裹的是一顆玻璃心。神經兮兮的她變成一枚隨時爆發的炸彈，雞毛蒜皮的事都叫她暴怒，丈夫漸漸也承受不了，關係日差。

她痛恨奶奶，也憎恨丈夫。但她最恨死神偏偏要奪去她依戀的媽媽。媽媽心地善良樂於助人，充滿正能量。反之，負能量的人卻多如繁星，天天在她身邊團團轉製造事端，令她鬱結不已。

小蘭受不了，她快要給恨意淹沒。

圓滿的愛，能量是永不止息的！

從前，小蘭也是陽光充沛的人。現在，她的世界變得灰暗，她愈害怕便愈焦急，想拼命趕上流逝中的時間，失了媽媽只怕自己都活不成了，其實，她才是依賴媽媽的孩子，想在一日之內長大。她掙扎至求存，能量正從她身上一點一滴地溜失，她不再是自己了。

在輔導室裡，丈夫也很沮喪，但愛太太的心從未改變。在顛簸的療癒路上，小蘭有時軟弱，有時氣忿難平，有時逃避。在寧靜的音樂裡，她不自覺地畫出棺木，媽媽死亡的陰影從來揮之不去，但她一直抗拒事實。

這樣的高山低谷，她走了兩年。

生榮死哀，百般滋味該如何消化。小生命剛從門外報喜，媽媽便要辭她而去，她要瘋了。但時間讓情緒從山洪下溜成瀑布，狂暴而紊亂；瀑布瀉地，急流幾度流轉，漸漸轉化開來，化作道道小溪流向四週散去。

快樂的，不快樂的，她開始容許情緒說話，也開始明白了生命的限制。小蘭逐漸開啟一扇窗，讓鬱悶的心情得以抒發，她開始接納媽媽離開的事實，想起與母親一起共住、她極珍惜的那段美好時光。她為媽媽洗頭、按摩、餵食，樂意為媽媽效勞更多。二人深情談話，能輕鬆說生，也能從容談死。她的心寬了。

母親給女兒上的最後一課，沒有恨，只有愛。離逝之日，小蘭親證媽媽「活著是愛，放手也是愛」的生命，她完全釋然了，媽媽永遠活在女兒心裡。再見，我們會再見。

從媽媽身上，她學會放手，放過別人的最終，原來是放過自己。她成為懂得放手的母親，她仍以培育孩子為己任，惟相信孩子更易受父母感染，因為「父母快樂，孩子便快樂。」

當我們閉上眼睛，背對著恐懼自會覺得不安，但當我們決定面對它，它就不再那麼可怕。烏雲褪去，小蘭找到心中那道光。她有一位好媽媽，她也是一位好媽媽。



專家話你知

王瑞芳 女青家庭健康促進中心
單位主任

如發現產婦有以下徵狀，家人除了給予支持及關懷外，應立即尋求專業人士協助。

產前抑鬱徵狀

- 情緒持續低落，感到憂鬱、沒有希望
- 自尊感低落，或有罪疚感
- 可能出現睡眠困難，早醒，晚上醒後不能再次入睡
- 休息後也不會感到精神起來
- 對周邊事物失去興趣

產後抑鬱徵狀

- 情緒不安、悶悶不樂
- 失眠、容易疲倦
- 無精力、做事提不起勁
- 覺得嬰兒對自己是一種負累
- 傷害自己、嬰兒或身邊人的念頭



2016-17年 TAKE CARE ANNIE：
「New Born 爸媽計劃」

「TAKE CARE ANNIE」將會為0-6歲的爸爸媽媽提供爸媽自我關顧計劃。本計劃會提供一系列自我關愛服務，包括產前產後婦女電話慰問服務，及產後婦女家訪，及嬰幼兒家長的自我關愛工作坊。

查詢電話：3443 1601

International #Girls in ICT Day 28 April 2016

*Expand horizons,
change attitudes*

www.girlsinict.org



信息通訊科技： 有待女性大展拳腳的領域



曾聽見一位朋友分享早年大學生活之點滴，細味在大學電腦中心通宵達旦完成論文的日子，相信較年輕一輩也難以想像。那年代，能夠擁有個人電腦之人士不多，要用電腦，非要到公共場所不可。時至今日，懂得電腦操作已成為基本技能，很多人甚至擁有數部不同類型的電腦，普遍程度如必須品。無可否認，信息通訊科技（Information and Communication Technology，簡稱ICT）發展一日千里，亦滲入生活每一個層面。隨著互聯網及智能手機的普及，足不出戶也能知道天下事，知識、資訊變得唾手可得。網上購物、消閒娛樂變得方便快捷。時間、地點不再阻隔人們，人與人之間的距離拉近了不少。只要你願意，亦可與素未謀面的人物接觸及聯繫。事實上，我們從資訊科技的發展，享受了生活上的各種便利。

女性在信息通訊科技ICT行業中隱沒了？

信息通訊科技發展迅速，亦促進了相關行業的發展，歐盟估計未來十年，有七十萬個新ICT崗位，估計到2020年，全球有二百萬個ICT專家空缺，各地亦鬧人才荒，無疑對於待業的青年人是好消息。但事實上，業界卻慨嘆，目前最大的困難乃是缺乏青年人入行，特別是女性。

根據世界經濟論壇的數據，歐洲有七百萬人在數碼行業工作，當中只有30%是女性。她們在不同範疇及階層都佔較低的比例，當中有30%女性擔任技術人員，只有15%擔任經理，僅有約10%屬決策及領導職級，可見女性在行業中的代表性不高。

美國矽谷擁有最多與資訊科技有關的企業及公司，但女性僱員只佔30%左右，而當中從事技術性工作之女性比例更低，TWITTER只有10%女性員工，蘋果公司APPLE有較高的女性員工比例，亦只有僅僅20%。

隨着社會發展，各行各業之男女比例漸趨平衡，但ICT界別似乎是另一回事。近數十年，由於教育普及化，在大學以醫科、法律、自然科學等為主修課程之女性比例逐漸貼近男性，約有40%-50%，但在電腦學科，卻只佔約20%-30%，怪不得女性在ICT行業上只屬少數。如何吸引女性入行，在行業中繼續發展，相信是僱主費煞思量的問題。

為何存在男女差異？

一直以來，ICT行業予人感覺都是由男性主導，身居要職及較高的位置的都是男性，職業中的男女差距很明顯。一般人認為男性擅長數理、邏輯思維、機械操作等，此等性別定型的想法往往在成長階段出現，加以強化，無形中鼓勵求學中的男性多向這方向發展，選取學科及職業時也傾向對此作出嘗試。反觀而言，除非女性對自己有充分了解，或得到父母師長之積極回應，否則需經歷較多及較長的探索道路，才能投身此行業，發展自我。

要數在ICT界別為人熟悉的成功人士，大家會很自然地想起微軟的蓋茨、蘋果電腦的喬布斯和Facebook的朱克伯

格，無獨有偶，他們皆是男性。業界中缺乏女性典範人物及成功人士，失去學習及借鏡的對象，加上對行業的不了解，均影響了女性投身ICT行業之興趣。

在較發達的城市，男女使用電腦及網絡的機會及能力差別不大，因為大家有平等機會參與學校課程，加上電腦普及、上網費用便宜，大大減少數碼阻隔。但是，在貧窮及發展較落後的國家，貧窮組群及女性會十分不利。當家庭經濟緊絀時，教育的機會往往落在男孩子身上，女孩子則需要料理家務或從事經濟活動，賺取金錢以維持家庭生計。女性沒有教育機會，更枉論接觸資訊科技。

國際信息通訊：年輕女性日 (Girls in ICT Day)

為回應ICT行業缺乏女性的參與，國際電聯 (International Telecommunications Union，簡稱ITU) 由2011年起，將每年4月第四個星期四定為Girls in ICT DAY，並提供教材套，讓不同國家參考及借鏡，推動更多女性，特別是年青女性，投身資訊科技行業。

2016年4月28日，全球約有86國家參與ICT DAY，舉行超過100項為女學生而設的活動，包括學習班、參觀ICT機構及大學、與女性領袖對話、與不同國家的女孩作視像交流等。活動亦鼓勵不同界別合作，包括非政府機構、學校、與資訊科技及通訊相關的企業等，提高各界別讓女性參與ICT之意識及裝備，為日後發展鋪路。

世界基督教女青年會作為培育年輕女性的組織，亦有參與其中，並提出了三項關注：

1. 為現職於ICT行業之女性給予支援，讓她們獲得平等的晉升機會；
2. 為女學生提供ICT相關之培訓，以擴闊視野，為投身職場作出準備；及
3. 在ICT培訓上，提供多元化職業培訓及實務技巧的訓練。

總結：讓更多女性投身ICT界別，不單解決人力需求的問題，亦可進一步開拓女性的潛能及特質。女性亦可以從自身角度出發，改善女性之處境，藉ICT創造更多的可能性。

資料來源：

<http://www.worldywca.org/YWCA-News/World-YWCA-and-Member-Associations-News/International-Girls-in-ICT-Day>

<http://girlsinict.org/>

<https://www.weforum.org/agenda/2016/04/where-are-the-women-in-computing>



到校學前康復服務試驗計劃 女青悅兒成長服務

種下希望的種子



每顆種子所蘊藏的可能性都是無法估量的。

像顆花生米大小的種子，可能是矮矮的冬青，也可能是參天的榕樹，可以在手中把玩的盆景，也可以是一片綠蔭遮掩著半邊天。這除了看天生的品種，也得看栽種時的養份水土，松樹若被安放在淺淺的花盆中，怎也無法與天比高。

育人，其實亦如是。有些孩子，他們可能成長得比較慢，集中力比較差，有時不懂表達自己，有時眼前的文字如像於空中漫遊的蚯蚓般不明所以。上天或許給了他們一個艱辛的開局，但如果我們能及早為他們提供合適的「養份」，誰能認定他們不能長成碩壯的大樹？

想起多年前筆者駐幼稚園，從負責的王老師處認識了學習追不上進度的小女孩芳芳。「你看，那便是芳芳！」王老師隔著課室的玻璃窗向我示意，此刻芳芳抬著頭，圓圓杏眼望向前方，似懂非懂的回答著老師的提問。

「點解你鍾意隻鴨仔呀？」

「你鍾意鴨仔！」芳芳笑著回應，也不知是誰喜歡鴨仔了。

「她要升小學了，這樣的表現很叫人擔心，她的能力是跟不上小學要求的。上課時她總騷擾旁邊的同學，喜歡拿手去摸同學的衣服，又喜歡坐在桌子旁邊不停地用手摩擦桌子邊角，問她原因又總是答非所問。我們向她爸爸了解過，她已接受評估，說是有自閉症，但排期至今仍未有訓練服務。」王老師傷腦筋的感嘆。

「那有接受其他社福機構提供的訓練嗎？」筆者問，「好像說有，但並不穩定，可能是因為她家境不太好吧！畢竟也是一筆很大的開銷呢！」

直到今天，筆者仍然有很多疑問：今天芳芳生活如何呢？有機會接受訓練了嗎？父母接納她嗎？同學明白她嗎？老師理解她嗎？學習辛苦嗎？有人與這家庭同行嗎？有家庭支援嗎？……但更想問的是，當年因資源缺乏而未能及時獲得早期訓練的她，如果有機會獲得相關訓練，芳芳今天無論順逆，是否也會有不一樣的人生呢？

為著這個問題，女青在不同同工跨部門、跨單位及跨專業同心合作下，於2015年底推出針對學前兒童特殊教育需要 (SEN) 的「到校學前康復服務試驗計劃」，為眾多面對SEN需要的幼兒及其家庭帶來喜訊。

計劃籌備工作小組於去年8月向社會福利署遞交服務申請書，兩個月後喜獲署方通知，獲批兩隊「到校學前康復服務試驗計劃」服務隊；及至12月，Y Seeds女青悅兒成長服務在馬不停蹄下推出服務。

Y Seeds服務團隊由多方專業同工組成，包括教育心理學家、社工、特殊幼兒工作員、物理治療師、言語治療師及職業

治療師，夥拍33間幼稚園，為有SEN需要而又符合資格的幼兒提供到校學前康復服務訓練，爭取在幼兒最佳的訓練黃金期提供介入，讓孩子可以獲得最佳的訓練效果。

經驗告訴我們，SEN孩子若希望有最佳訓練效果，家庭支持是不可或缺的，所以父母的接納與參與是Y Seeds服務的重要環節。服務隊會以家庭個案管理模式提供服務，讓孩子在一個能接納及支援的家庭環境中成長，所接受的訓練在父母參與下發揮最大效果，務求使整個家庭能在計劃中健康成長。

在Y Seeds各專業同工努力下，百多名幼兒的評估工作已順利完成，而到校服務的個別訓練已於今年2月陸續展開。為讓到校支援服務更整全，參加計劃的幼稚園老師已成為我們緊密的合作夥伴，而老師的支援工作亦已在4月起推進。

服務步履雖急，但計劃仍能順利推行，實有賴會內各單位同工，包括各幼稚園／幼兒學校、青社部及持教部同心合一之配合和支持。一如聖經所言：不是倚靠勢力、不是倚靠才能、乃是倚靠我的靈方能成事。

筆者期望，往後更多種子能落在好地裏，在合適的養份下成長，為這世界帶來不一樣的色彩。



專家話你知

卓敏

女青家庭健康促進中心
單位主任

每個孩子都是獨一無二的，人天生平等及充滿潛能。小孩在成長過程中可能有不同的需要，Y Seeds女青悅兒成長服務盼能給予孩子適切的學習支援，使他們能發揮潛能，建立自信，盡情發揮生命的精彩！

Y Seeds 女青悅兒成長服務

電話：3443 1622

網頁：fwc.ywca.org.hk

電郵：yseeds@ywca.org.hk

地址：九龍塘又一村海棠路66號





齊做最「潮」爺爺嬤嬤

女青推出為祖父母而設的「幼兒照顧訓練課程試驗計劃」



沒有人天生就是當父母的天才，從懷第一胎起到瓜蒂落地，倆口子所經歷的種種，都是人生中的第一次，第一次胎動、作動、抱嬰、餵奶……父母總在跌碰中學習成長，並從錯誤和嘗試中獲得經驗。

而其實第一次當爺爺嬤嬤，還不是一樣要邊學邊進步？

人們慣性推論，都當過人家父母了，還會有甚麼不懂？可是數十載歲月以後人世已翻了幾個翻，長輩們當年撫育你的技巧，今天是否還適用？梗骨時還用筷子隔著飯碗敲頭？燙傷用豉油抹傷口？甚至選奶粉時，他們又是否理解甚麼是DHA亞麻脂酸？既然湊仔也有「湊仔經」，為何就不給長輩們一個機會，學學今時今日如何快樂「湊孫」？

長者終身學習， 創造豐盛晚年。



社會福利署（社署）於今年三月底開始推出「為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程試驗計劃」（試驗計劃），為期兩年，共提供540個訓練名額。而女青成為九間獲邀提供培訓機構中，首間成功開辦此課程之機構。

有關計劃訓練祖父母如何照顧幼兒，促進家庭連繫及跨代共融，以此實現支援核心家庭的目標。計劃亦盼推動長者終身學習，創造豐盛晚年。

女青現時所提供之課程名為「精叻祖父母（幼兒照顧篇）課程」，專門針對照料1至6歲的幼兒而設。讓參加的祖父母了解幼兒護理工作，認識幼兒營養、常見疾病及預防、環境安全以至一般軟性技巧等，使祖父母們掌握現今護理技巧之餘，亦融匯他們以往的育兒經驗「以古帶今」。

女青將於2017年底前開辦合共三班課程，每班20人，而首班課程已於四月中於女青明儒松柏社區服務中心開班，反應熱烈，有25名祖父母參加。之後將於長沙灣開辦同類課程，以及於黃大仙開辦專門針對初生至1歲嬰兒的「嬰兒護理基礎課程」。

掌握新一代育嬰技巧，學習最新兒童成長相關知識，誰敢再說爺爺嫲嫲「老餅」？他們才是最「潮」最高效的育嬰高手！



活出 新天地

婚姻逆境支援服務

生命樂捐系列 獻給每個該被尊重的生命故事 —「活出新天地」婚姻逆境支援服務

沒有人希望自己會被擠到社會的邊緣。但每個人總有可能，在人生路上遇上難關或挫折，被黑暗與無助淹過了身體，不斷苦苦掙扎卻如泥牛入海，慢慢的、靜靜的跌入那無底的漩渦中。

親愛的，別責怪自己，這些與你的選擇無關，更像是生命中一種無法避免的必然，如像月球永遠有不見光的一面。而軟弱、不安、脆弱，才是一個人最真實的反應。

當烏雲籠罩，力量微小如你我，未必能呼喚陽光，但只要我們願意伸出手和耳，讓受傷者的內在獲得安慰，讓苟喘的生命被喚醒和復甦，他們終會發現，難關大門的背後，原來是生機處處的桃花源。

女青的生命樂捐計劃，正抱持著這種信念，期望有你支持，讓我們可以跟更多有需要的人士，說一聲：希望你，和我一起好好活著。

淑薇的故事

離婚，不是人生失敗，也不是世界末日，只是一種選擇，一段關係的結束。

失去一個他，卻可能找回人生新開始，找回你愛的那個自己，也找回對前路的期望，而不是打混的、漫無目的地過著餘生。都這麼多年了，妳默默忍受的忍，成了對自己殘忍的忍，既然可以選擇，你寧願錯一次，還是錯一生？

結婚十七年的劉淑薇選擇了放手，因為，綁起雙腳的路總是特別難行。前行、忍痛、拭乾眼淚，她明白，人生總要學會捨，才有得。

廿四歲認識前夫，一年半後結為夫婦，婚後育有三女，童話般開局，淑薇未能迎來大團圓結尾。前夫七年一癢，十四年間兩次婚外情徹底讓小女人崩潰，但淑薇為了家，為了女兒，選擇默默忍受，直至第十七個年頭，她終於心死，在離婚協議書上寫下自己的名字，重新上路。

物是人非事事休，欲語淚先流。最初，她怨恨，她不忿，她不明白，帶著三個女兒，頓感前路茫茫。後來她找到了女青年會的治療小組，治療第一課：學習寬恕。良久，她終於明白，憎恨前夫，不過是在蠶食自己，放過他，才能放過自己。淑薇也始反思自己的人生，「我曾經覺得，失去婚姻就代表自己的人生不完美，但其實，人生本來總有失去，那是缺憾美，也是叫我們學會珍惜，沒有婚姻卻換來更豐盛的人生。」

淑薇成長了，從以前事事只懂對前夫依賴，世界只圍繞家庭而轉，到今天驚醒世界原來很大，自己尚有很多不足而學習，她找到了自信，發掘到自己的特質，還找到自己喜歡的工作。三個女兒沒有被套上仇恨枷鎖，仍能輕鬆討論關於父親的故事。



2013年，
本港離婚宗數達22,271宗，
比1991年大幅上升近4倍。
每300多人中，
就有一人曾經離婚。



「活出新天地」： 支持失婚的她！

2013年，本港離婚宗數達22,271宗，比1991年大幅上升近四倍。每300多人中，就有一人曾經離婚。根據女青同年「香港婦女對分居及離婚看法」調查研究，婦女分居或離婚後常感無助和抑鬱，更有約一成半表示身旁沒有人幫忙和聆聽心事，她們對社會服務的認識程度，只有4.53分（10分滿分）。

淑薇很幸運，能得到協助走出失婚陰霾。但我們身邊很多很多失婚婦女，面對沉重經濟壓力、法律問題、精神創傷、子女責任……想走下去，伸出手慌亂的挖，卻只讓自己越挖越深。

我們的「活出新天地」婚姻逆境支援服務，以婦女為本的角度，配合小組輔導、藝術創作、同路人支援等，處理不同婚姻逆境階段的問題。由精神科醫生、律師、理財師、藝術工作者、社工、臨床心理學家等組成的專業團隊，從身、心、社、靈各方面全面關顧婦女，助其走出傷痛，重建自信，並強化單親婦女與子女的關係，讓子女亦能健康成長。

而您，可以給她們多一點支持多一點鼓舞，助她們走出困境，迎接人生。

只需捐款一萬元，便可為十位在婚姻傷痛中的婦女及其子女，提供四個月的支援服務及親子活動，為她們建立有效支援網絡，解決在婚姻逆境時期的種種挑戰，重建自信，猶如繁花再次燦爛盛放。

希望您能支持「活出新天地」婚姻逆境支援服務，別讓一些女子過去的「愛」，成了她們今天的「礙」。



你每一分一毫的捐款，對於在人生路上面對不同困難的人都至為重要！有了你的支持，他們將得到及时的支援，讓難關也可變為主機！

你只需捐款10,000元，便可以：

- ▶ 支援基層幼兒，讓十二位有特殊發展需要的幼兒獲得適合專業評估服務，或一位幼兒接受四個月的專業評估及訓練服務；或
- ▶ 支援基層學童，讓四位有讀寫障礙的學童及其家長獲得四個月訓練及服務；或
- ▶ 支援婦孺受害者，讓五位有經濟困難的受害者獲得為期六個月的服務，包括個人輔導、認知治療小組、「身、心、社、靈」活動等；或
- ▶ 支持婚姻逆境支援服務，讓十位在婚姻傷痛中的婦女及其子女，獲得四個月情緒支援服務及親子活動；或
- ▶ 支持全方位婚姻及家庭支援服務，讓八個遇家庭暴力而陷入四個月訓練及支援服務。
- ▶ 支援兩間家庭，提供「愛神聖盟」緊急援助貸款，協助他們解決燃眉之急，走出困境。

你亦可不關捐款項目，讓女員可以靈活運用你的捐款，惠及更多有需要的人士。

捐款方法

網上捐款
請登入 <http://donate.ywca.org.hk>

銀行入帳
匯款銀行：084-403-2231/05-001 電話銀行：815-514-00/515-514
請將款項匯入「香港婦女服務中心」或「香港婦女服務中心」。

支票
電話：3476 1311 傳真：3476 1364 電郵：crdd@ywca.org.hk
地址：香港中環德輔道中112號二樓 傳訊及資源拓展部

信用卡捐款
請將款項匯入「香港婦女服務中心」或「香港婦女服務中心」。

支票捐款
支票抬頭請寫「香港婦女服務中心」，或「香港婦女服務中心」。

捐款表格

衷心感謝你的慷慨支持！

捐款表格

姓名(英文正楷)：_____ 信用卡卡號：_____

中文姓名(正楷)：_____ 卡主姓名：_____

聯絡電話：_____ 卡主地址：_____

身份證號碼：_____ 卡主電話：_____

電郵地址：_____ 卡主傳真：_____

出生日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

簽名：_____ 日期：_____

下載
捐款表格



請即支持
「活出新天地」婚姻逆境支援服務

☎ 3476 1311

www.ywca.org.hk

✉ crdd@ywca.org.hk

你的支持 讓她們重整生命



長幼共融

「老香港、新一代」青年年宵嘉年華

香港這個城市迷人之處，在於容許各種文化交流匯萃，東方遇上西洋，現代碰見古典，當兩股不同力量相遇，產生的化學作用往往出人意料。例如，當長者遇上青年人，不一定是嘮叨大戰煩厭，也可以是歷史故事的傳承與新技術的學習。

為青年人搭建夢想舞台的「賽馬會鼓掌·創你程計劃」香港基督教女青年會生涯規劃服務隊（香港島及離島），今年一月新春之際，於西環建造了一個讓長幼互相學習的共融舞台，舉辦名為「老香港、新一代」的青年年宵嘉年華。

嘉年華活動計有手飾工作坊、皮革工作坊、Henna工作坊、調酒體驗、創意揮春等年輕人至「潮」玩意，也有由老友記們粉墨登場的長者新春剪紙、懷舊創意小食、「老香港新一代」攤位遊戲等，為了讓年輕人一睹昔年香江風采，活動更特別準備了多項老香港舊物，如百多年前的香港電話費單及差餉單等供參觀，吸引不少年輕人和附近街坊的目光。





同賀猴年

勞工及福利局局長張建宗 探訪女青老友記



猴年伊始，萬象更生，女青鄭傍卿護理安老苑一眾「老友記」，更於正月初四迎來一位貴賓：勞工及福利局局長張建宗親身到訪，跟各位長者拜年並送上甜柑，並親身參與長者之運動與康樂遊戲，共慶新春樂也融融。

張局長在中西南及離島區助理福利專員梁綺莉、女青副總幹事黎秀玲、服務總監潘廣輝及院舍督導主任黎玉潔陪同下，參觀位於鴨脷洲利東邨的女青鄭傍卿護理安老苑，初到埗即獲四名「資深」的樂齡女童軍歡迎，逗得局長笑逐顏開。

張局長再參觀由女青社企Y Fitness 躍動力所帶領之專業健體訓練服務，由經訓練之青年「專業健體教練」，教導一眾長者如何安全地鍛鍊身體，張局長其後更親身「上陣」，與各位老友記齊齊手腳並用，齊做健身操，事後盛讚有關服務別具意義值得推展。

既是「拜年」，張局長為各老友記準備了新年禮物：每人一個又大又甜的柑子。他逐房拜會各位院友，與他們談天並送上祝福，期間更欣悉當中兩位院友已達102歲，特地向她們表達摯誠祝福。

鄭傍卿護理安老苑為女青首間老人宿舍，於1990年11月投入服務，並於1991年11月16日正式開幕。苑舍先後於1997年及2007年分別轉型為安老院及可提供持續照顧的護理安老院，以配合社會對安老院舍服務之需要和發展。

女青凝。燃。愛支援系列



凝聚關愛、燃點希望、栽培生命

「凝聚關愛、燃點希望、栽培生命」

女青推出「凝·燃·愛」支援系列

2001年至2014年間，每年平均有23個學童，因各種原因選擇結束自己生命。但2015年10月至2016年4月半年間，學童輕生的數字，已高出了這個平均數。

女青從事青年工作多年，我們明白預防永遠勝於治療，所以我們一班駐校社工及學校支援同工，一直緊守前線崗位，努力為我們所關愛的青年，與及身後的學校、教師、家長，提供適切的支援與輔導，讓他們能好好休養生息再前行。

這刻，當悲劇連連發生，我們上下無不感到痛心，為此女青推出「凝·燃·愛」支援系列，以了解作起點，用關愛為力量，成為我們每位同工、身邊青年、老師及家長的後援，迎接生命中每場大小風浪。

支援系列覆蓋了各個持份者層面，包括青年、老師及家長，除了持續的聆聽與輔導、為他們獻上鼓勵與支持之餘，亦讓成年人能透過錦囊及各類課程，裝備自己支援子女及學生需要，並及早識別有潛在問題的青年。

我們都有義務來了解年青人需要，也只有這樣，才能繼續栽培生命。「凝聚關愛、燃點希望、栽培生命」，女青誠意邀請你與我們同行，別怕，有我在，我們一起「凝·燃·愛」。



下載「凝·燃·愛—處理學生自殺錦囊」



創意爆發

女青創意市集@香港文化中心



香港寸土呎金，青年人想要靠自己手藝開店創出一片天可謂甚難，幸好不少有心人願意以低廉價錢租出場地，讓有志者舉辦各類創意市集活動，販售個人特色產品，使他們有機會憑創意，走上「手作人」的創作大道。

女青沙田綜合社會服務處年初就獲香港文化中心邀請，參與「伙伴創意市集@文化中心」計劃，於1月24及31日假尖沙咀文化中心廣場平台舉辦「女青創意市集」，盼推動本土創意藝術。

市集以「手創人生」為主題，希望年輕人憑他們的雙手去創造生命、活出自我。市集提供分享平台，讓對藝術創作和手作有興趣的年輕人學習營運和管理生意，推動青年發展本土創意事業。

不少檔主的作品獲市民和遊客高度評價，諸如護膚手工皂、編織飾物、保鮮花、粘土飾物等教人目不暇給，而客人們的評價與購買，更為年輕人事業打了一支強心針。此外，不同青年樂隊和街舞表演者亦獲邀到場表演，不但為現場觀眾帶來賞心悅目的享受，更充分展現出青年的活力和才華。

由於反應熱烈，為鼓勵更多青少年發揮創意、互相交流，女青於四月再接再勵舉辦第二期市集，同樣吸引大量人士參觀，期望將來能與各界合作，讓更多年青人有機會表現他們的才華。

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		我 / 我們 / 本公司之英文通訊地址	
(中文)			
(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，與銀行賬戶的簽名完全相同。

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、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 _____