女聲

WOMEN'S VOICE

YWCA 女青

2016 winter

- 女青『萬』步愛共行
- 微暖的黃昏之愛
- 暖暖世界 - 各地女青長者服務略影
- Green Care 二手長者復康工具回收轉售計劃

黃以靜

世界知名女科學家

一花一天堂

YWCA 女青

「生命樹」

Tree of Life

只需捐款5千元，

改寫**20萬**人的生命故事！

香港正面對家庭關係疏離、青年失業率長期高企、人口持續老化等問題，香港基督教女青年會為此正積極復修位於何文田的九龍會所，設立全港首個「一站式綜合社會服務匯點」，整合家庭健康、青年發展及樂活第三齡的多元化服務，為面對以上問題的人士提供全方位支援，實踐生命栽培的使命。每年受惠人次達20萬！

立即捐款

願望樹葉 $5,000

希望果子 $10,000

請即支持「生命樹」捐款計劃，集腋成裘改寫20萬人的生命故事！善長更可在復修後的九龍會所以「願望樹葉」或「希望果子」形式留名，饒富紀念價值。

聯絡我們

☎ **3476 1316** 3476 1364 crdd@ywca.org.hk www.treeoflife.ywca.org.hk

會長的話

胡秀霞 太平紳士, MH

“聚沙成塔面對不同的挑戰！”

執筆之際適逢十二月，也是一年之最後階段，坊間各種各樣的大事回顧即將出爐，如果要你好好回顧2016年，你會覺得今年是悲，是喜？我相信每個人都有自己的答案，而對女青來説，我深信2016年是蒙福的一年。

延續95周年的歡慶，女青今年依然努力承先啟後，既保持我們的傳統與信念，以服務實踐生命的栽培，亦敢於在舊有的框架下再創新猶，推出迎合市民需要的創新服務，在時代轉變的大洪流中努力向前不停步。

我們敢於學習、創新與想像，這是我們每位同工一路走來始於如一的態度，在栽培生命的過程中我們又被其他生命所影響而進步，也吸引更多朋友願意成為我們的同路人，聚沙成塔面對不同的挑戰。

在上帝恩典下，我們將迎接我們期待已久的九龍會所復修工程完成，為市民提供更多元化的支援力量；包括家庭健康促進服務、長者日間護理服務、退休人士樂齡活學支援及青年人才發展支援等，務求成為全港首個「一站式綜合服務匯點」。我們未來亦會與不同界別好好合作，繼續思考各種服務模式的可能性。

凡此種種，實有賴同工上下一直以來的努力，我很慶幸我們有一班永遠保持青春、活力、敢於創新的員工，讓女青保持活力，在香港的歲月光影中成長至今。

在此，我祝願各位同工及同路人於新的一年身體健康，開開心心，與我們一起前行！願主恩常在！

Y Overview

總幹事 楊建霞女士

全球人口老化已是人所共知的不爭事實。日前就有報道指，及至2030年，65歲以上的「銀髮族」將佔全球大多數國家或地區總人口三分之一以上。而我們身處的香港，現時65歲或以上人口約有90萬，但13年以後，這個數字將急升至210萬。

我們可以簡單想像：700多萬人口中有近三份一為長者，也即意味著我們只能以餘下的三份之二勞動力，去面對並解決因人口老化所帶來的各種劇變與挑戰，諸如長者服務及公共醫療問題等。需要供養父母、長者的年青一代之負擔日重，無形中又會轉化成不同的社會與經濟問題，漸漸成為一個難纏的死結。

常言道：預防勝於治療，與其臨渴才掘井，不如及早開始為未來的倒金字塔人口結構做好準備。是故，女青過去一直致力推廣並提供各種耆年服務及資訊，鼓勵市民及早為自身的退休生活作好準備，同時亦為不同的老友記提供最適切的支援，讓他們能在人生最後的一段旅程中，活得快樂、安穩而受到尊重。因為女青明白，財務以外，長者的生活與心靈，同樣應該受到社會所關注重視。

今期《女聲》就介紹了多項與女青相關的耆年服務與活動：關注退休長者夫婦退休後雙方關係的「『萬』步愛共行」活動；讓長者得以低廉價錢購買復康用品的「Green Care」服務；淺談全球各地女青的長者服務欄目；以及全方位認知障礙症支援服務等等。

更榮幸的是，我們今期邀請了世界頂尖女科學家之一、愛滋病權威教授黃以靜接受訪問，暢談她於科研界縱橫數十載的故事。憑藉她及其他科研人員的努力，曾經被譽為世紀絕症的愛滋病今天已可受控，而她的成就不僅在其科研成果處，更在其持續不倦的奮鬥精神，古來稀之年仍然樂於接受新挑戰。

「好好呀，人生每個階段都能學點新東西！」黃教授的說話正好勉勵我們活到老要學到老，而怎樣才能讓每位長者都有機會繼續去學習？關鍵就掌握在我們今天能否好好付出，好好準備。

女聲 WOMEN'S VOICE

01
會長的話

02
Y Overview

04
封面故事
一花一天堂 黃以靜

08
女青焦點
女青『萬』步愛共行
教晚年愛不老

12
家庭物語
微暖的黃昏之愛

16
國際視野
暖暖世界 -
各地女青長者服務略影

18
新服務全面睇
周大福『逆』風高飛一
家庭為本特殊教育需
要幼童支援服務計劃

20
新服務全面睇
Green Care 二手
長者復康工具回收
轉售計劃

22
生命樂捐
全方位認知障礙症
支援服務

26
女青剪影
女青同工東京
長者服務考察團

27
女青剪影
女青同人出席
北京女青百周年活動

28
女青剪影
女青主導「天水藝墟」
重塑街坊情

29
女青剪影
「暖Love Love連理枝」
計劃獲社會福利署嘉許

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12月 · 列印：6,000份 · 印刷品

一花一天堂

世界知名女科學家 黃以靜

“ 詩人從
一顆沙粒中看到整個世界；
黃以靜在一個細胞中
看出無限可能……”

擦拭、調節、觀察。抹片上的細胞在高倍率顯微鏡下生出森羅萬象。放大點看深點，是蘊藏生命密碼的基因地圖。

她在那延綿不絕的紐帶中找到那扇門，暴露了人人聞之色變、被喻為世紀絕症的愛滋病毒一個小小的缺口。往後數十載，後來者們追隨她的步伐去分析去研究，為絕望的愛滋病患者帶來微弱卻溫暖的一道光。

「30多年，對愛滋病毒的認識多了，現在是可以壓抑住發作，但仍然未可根治。」歲月不僅反照了一場病毒變異與醫學進步的持久角力，也刻記了分子生物學家黃以靜一路走來如一、不住追求突破的漫長科研路。

她的

腦袋依然在自己熟悉的領域天馬行空，生活也能隨心出發。

黃以靜早前回港，與一眾識於微時的同學相會，閒話家常。

明年70歲，仍未完全從科研界退下來，在一所跨國生物藥業公司的董事會擔任顧問，該企業在台灣及中國均有子公司，近年積極研發有關開發愛滋病藥物的工作。子曰：「七十而從心所欲。」她的腦袋依然在自己熟悉的領域天馬行空，生活也能隨心出發，抽時間去陪伴家人或做自己的事。

「懂得聆聽是重點，做顧問要看整個 Big picture，要留意不同部門，關注產業化及財務狀況等。」從教授到企業管理，生命的軌跡變化多端，「好好呀，人生每個階段都能學點新東西！」

嚮往新事物大概是天性。黃以靜父親從商，母親是家中總舵，4歲時舉家從中山來港，女童即被簇新的都市生活與摩天大樓所吸引，「滿眼看過去都是新奇趣味。」

未幾，入讀志願名校瑪利諾，但她笑說自己不是書呆子，花在溫習的時間不多，最愛看小說詩集，閒時與友人打麻將聽Beatles，較有興趣的學科是生物，「因盤起頭髮做實驗不用姿姿整整。」平日考試成績不過爾爾，卻在最後的高中畢業會考中考了個四優六良。

因成績優異，其母決定讓她獨自赴海外深造，18歲的她，從荷李活電影中認識其發源地美國，決定跑到加州大學洛杉磯分校升學，「那時去美國讀書是趨勢，我自己也覺得個人性格比較『美國』而非『英國』。」

誰料這片美洲大陸，終成為她打拼大半生的科學戰場。

60年代末是美國分子生物學的大航海時代，自1953年科學家提出了遺傳密碼的結構模型以後，科學界著迷於各種基因複製、排列中，在這片氛圍下，黃以靜在大學選修細菌學，1972年在加大取得分子生物學博士。

左二：黃以靜

等待，

是科研人如形隨影的影子。

「那是一個很exciting的時代，到處都是未知數，傳統學説不停被推翻，觀念被打破，我很喜歡這種開荒牛的感覺。」在基因研究的想像裏，存在一道禁忌邊界：複製人類，但黃以靜不覺人類可以充當上帝，她決定將所學發揮在應用醫學上，代表人類去問一個根本問題：我們為何會病？

「你想想看，癌症、白血病，有沒有人曾發現它們的源頭？」帶著熱誠與好奇，她加入美國國家衛生院國家癌症研究中心(NCI)的研究團隊，從事有關反轉錄病毒(Retrovirus)的研究。當時人們都質疑這種病毒對人類病理上的相關性，全民皆著迷於雙螺旋狀的DNA，而份屬「姊妹」的RNA及其相關病理研究，是不受歡迎的冷門項目。

直至1981年6月6日，美國疾病控制與預防中心通報，全球出現首宗愛滋病毒感染案例以後，被忽視的灰姑娘RNA因未知的恐懼，成為全世界關注的熱話。

談到愛滋病研究這段歷程，黃以靜雙眼發亮，如數家珍。

「最初是一組法國科學家發現愛滋病可能是Retrovirus，我們就與他們鬥快，去證明這個假設，最終我們發現，所有愛滋病人身上都有這組病毒，我們就可以用這個作標記，快速確認病人是否被感染。」

但這個競賽還未完結，世人的合理期望從確認事實，漸漸提升至解決問題的層次，「壓力很大，感覺是全世界都在等你，這是一把雙面刃，讓你全情投入，也讓你時刻詰問自己：我是不是做得不夠快？」

肩膀承載了一個世界份量的期待，斷不可讓它們壓毀負責運算的腦袋，身為研究小組領導，她讓自己適時停下來，在家中放空、跟自己的女兒玩樂，因為很多假設與研究，最終仍需交給時間去發酵出結果等待，是科研人如形隨影的影子。

1985年，她成功複製出愛滋病毒，分析其基因組合，成為世上首位破解愛滋病結構的科學家。往後的讚美與稱謂：超級女科學家、在世天才，她當之無愧，畢竟，她的研究讓絕望不再那般絕望。

人生路漫長，一步一腳印，
黃教授走來步履輕盈，概因鎮之以靜，群情自安。

黃以靜為愛滋病研究打開了一道門，也為自己的科研路打開了另一扇窗。

美國國家癌症研究中心提供充裕經費，讓她得以專注從事各種研究，但也限制了她的創意與想像，以實用與穩陣為前題的方針，教她一度失卻從事研究那種激盪的心情。那刻，黃以靜懷念起大學的美好，而加州大學聖迭戈分校此時向她拋出了橄欖枝。

加洲舒適的氣候與研究的無拘無束，讓她動身出任該校講座教授，兼任大學愛滋病研究中心所長及首席科學家。「教書、備課，做研究，生活緩慢了一點卻還給自己一點空間，學生們也給了我很多有趣想法。」璀璨陽光下，黃以靜一待12年，從喧鬧的歲月走出來，她能好好的、整體地整理半生耕耘的軌跡。

像有關家人的事，「能夠平衡，能 give and take，當然最好」。

時鐘稍稍撥前，1972年大女兒出世，83年到次女，但後來與丈夫離異，單親媽媽與科學家身份，看似格格不入，「但我從不覺得要犧牲我跟女兒的幸福。」單親家庭之難關永遠在時間管理，黃以靜到外國出席學術研討，只得讓小女兒隨行，「慶幸的是，其他學者看你如此這般，自會伸出援手。」

「做人做研究都一樣，每個階段都有變數，You just choose the best option。」兩個女兒都已經出身的媽媽，說得特別有說服力。

回顧人生路雖說得輕鬆，可現實並非那麼好對付。耶魯大學曾發表一項研究：具同等資歷的年輕男性和女性科學家擺在眼前，物理學、化學和生物業界都更傾向選擇男性科學家。要成為女科學家，頭上永遠懸著一塊玻璃天花。只因染色體不同，女科學家往往面對時代與環境的限制與歧視。

「當然美國也會有bias的，有人會覺得說到數字，女人就是不擅長。」黃以靜微微一笑。「但我覺得美國也提供了一個環境，去證明女性一樣可以做到科研成果，不一定永遠只能當個丈夫支持者，女人也可以獨立。」

「至於說到性別歧視，在我身上也不算明顯，可能他們(團隊成員)就只當我是one of the guys。」她說不管是美國、台灣以至香港，這種科研性別歧視的問題也在改善，毋須過於悲觀。

歲月自有其厚度，到了某一年歲，才能看清半生輪廓。英國詩人布萊克從沙中看世界，從花中窺天堂，他說：Hold infinity in the palm of your hand, And eternity in an hour。黃以靜手心握過的無限可能，透過科研實證，成了學界傳頌的永恆。

人生路漫長，一步一腳印，黃教授走來步履輕盈，概因鎮之以靜，群情自安。

與丈夫合照

與女兒及外孫合照

與外孫合照

讓愛保鮮　同偕白首畫眉舉案

女青『萬』步愛共行　教晚年愛不老

有些人的戀愛故事，三四十歲就寫完了，但有些人到了八十歲，仍在為自己那部二人浪漫史添寫新章：看你額角添上皺紋，看我髮鬢融入雪霜。兩個人能否同偕白首到老，靠的不單是運氣，也看彼此能否為對方好好努力與預備。相遇在天，相處在人，相愛以後就得看彼此的修行。

年輕夫婦婚姻關係幼嫩，固然需要及早學習成長；但也勿忘打開人生銀白一頁的長者夫婦，雖然彼此關係厚實穩重，但在適應退休的當下，面對種種諸如工作崗位、身份認同、朋友的失去、逸散以至消逝，「空巢期」下子女又需出外謀生，要重新適應一屋四面牆的新生活與共處方式，殊非易事。

“相遇在天，相處在人，
相愛以後就得看彼此的修行。”

是故，女青一直關注長者夫婦關係狀況，透過促進小組、工作坊，讓公眾關注有關銀齡家庭生活的重要性，並提倡夫婦倆應盡早一起做好退休前準備。早年我們又進行了一項「香港夫婦退休適應與婚姻滿意度」研究，發現退休夫婦若能建立共同興趣，能對彼此關係帶來重要正面影響。

今年11月，女青得到協興建築有限公司及惠保（香港）有限公司贊助，與香港大學秀圃老年研究中心，合辦一個名為「『萬』步愛共行」的活動，相約了五十對長者夫婦，於港大校園齊齊踏出親密一步，一起在富有韻味的古老建築群中，透過探索不同「婚點」，了解並檢視自身的婚姻關係之餘，並創下行足一萬步的小記錄，共聚歡樂時光。

迎接50對公公婆婆的「婚點」，其實是參考中外文獻，歸納出長者夫婦需要關注五個重要課題。包括：「共同信念」、「溝通模式」、「共同興趣」、「健康管理」及「財務管理」。每個婚點內容均是經過以往曾帶領長者夫婦小組/工作坊同工們所累積之經驗細心構思，才能引發參加者最大的共鳴，讓他們透過不同的小遊戲，了解各種能保持良好婚姻關係的元素，鼓勵他們一起建立健康生活模式，活出優質生活。

“愛對方一生一世、
不離不棄，我彈你唱。”

如在「健康管理」婚點，參加夫婦必須手拖手，以魚竿釣出展版上他們一致認同的「健康管理」方式；「財務管理」婚點則要求參與夫婦穿上前後均貼上不同的財務管理方法，如高風險投資、低風險投資、炒股票、定期存款等魔術貼「波波」的背心，要他們在限時內，想盡辦法把不適合的財務管理方法弄走。

活動不僅讓長者們學識新知，也勾起了他們不少有趣的回憶，有夫婦在「共同興趣」婚點上選了彼此喜愛的唱歌項目，邊跳邊唱《友誼之光》；有夫婦則在一起砌積木的過程反思細味彼此的溝通方式；回憶起數十載共行之路，他們在微笑中分享了彼此有過的「心靈相通」：一起決定養狗、一起退休後學二胡、一起決定要立「平安紙」……

「愛對方一生一世、不離不棄，我彈你唱，你種花我淋水，你養魚我欣賞，互相體諒，不計較，貧困時共度，得意時共享。」一對公公婆婆如此為「萬」步愛共行活動作結。相較於他們最終順利完成的那一萬步，能夠讓他們彼此關係向前踏近的這一小步，才是這次活動最重要的成果。

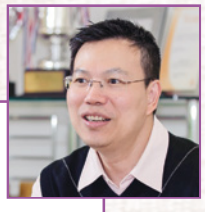
女青相關的工作小組，未來會繼續積極推動相關工作，盼能得到各界支持，亦期望企業可以一盡社會責任，為快將退休之員工及其配偶安排退休前準備工作坊；我們亦會於不同地方倡儀有關長者建立共同興趣的理念，透過參與如義工或與健康議題相關活動，讓夫妻建立相近的興趣，共度快樂時光。

隨著社會人口日益老化，長者夫婦人口數目自然增加，面對退休後出現的冷漠關係與困局，很多人選擇不再像上一代老夫老妻那樣啞忍終老，而是狠下心腸離婚各走各路。女青努力透過各種方法及早準備與介入，協助長者們跨過眼前這道難過的坎，攜手以愛共行，漫步黃昏路。

每個人來到世上都是獨自的個人，偶爾遇上能相知者，彼此交會也不過是僅能丈量的時光，有無法增減的限額，我們若明白了這限額的短暫，心裏就知道每一刻的交會，都是天賜的恩典，學會珍惜那泓美好的歲月浮光。

執子之手　與子偕老

微暖的黃昏之愛



專家話你知

伍偉湛

女青家庭健康促進中心 督導主任

為人子女者，想想能否為父母製造一些表達愛意的時機，我很期望每對長者夫婦都可以用對方所喜歡的「愛之語」來滋養老伴，而子女都能適量地參與其中，讓上一代夫婦感情可以不時擦亮，延續不斷地彼此相愛，就是到老也不偏離。

少年夫妻老來伴，能夠同偕白首走到人生黃昏，依仗的不僅是生活上的一點小運氣，也需要彼此努力付出，磨掉稜角溫柔歲月，才能走過時間的千山萬水。畢竟，經得起風雨已不易，捱得過平凡更難，相濡而沫説穿了原是修為。

1966年10月8日，是我爸爸媽媽的大喜日子。轉眼五十載，今年就是他們結婚50週年的大日子。為人子女的，決定在今年10月8日為雙親舉辦一場簡單、認真的金婚晚宴。

除邀請親友、訂購酒席外，我們稍稍為父母打了兩條足金手鍊、訂製了一張來賓留名簽到表，並製作了一段記載著這50年金婚之路的紀念短片，希望為父母帶來多一點驚喜和幸福感。就結果來看，那一個晚上的確讓他們感受到特別的溫馨與快樂喜悅。

如何讓對方感受，到自己的愛慕？

想起古人韓非子曰：「夫妻者，非有骨肉之恩也，愛則親，不愛則疏。」同行並肩五十載，想必充滿著實在的愛，關係才會深厚長久，但在我這個兒子的眼中，這對老夫老妻一點也不像銀幕上那些神仙眷侶的甜蜜模樣，生活中罕見溫柔浪漫的舉措，反而不時聽到他們埋怨對方不是。

到底他們是如何相知共活這麼多個年頭？如何讓對方感受到自己的愛慕？在他們的金婚之夜，我想我總算參透箇中玄機。

肯定的言語

身為當晚司儀，我先邀請父母上台致歡迎辭，面對眾人目光，爸爸先感謝自己父母當年的恩情養育，然後就口風一轉，面不改容地向台下各位宣告：「能夠娶得一位持家有道的好妻子，實在是我一生最大的福氣！」平日不苟言笑的母親，頃刻為父親的豪言留下最有趣的註腳：「當然了，我年青時確實有很多裙下之臣啊！」

這種愛的宣言與挑皮話，相信父母在我所不知不在的場合下，不知暗暗說了多少遍。想起著名學者蓋瑞•巧門(Gary Chapman)所寫關於「愛之語」的論述，他指出，愛與被愛是人類的基本需求，但我們往往忽略了每個人都說著不同的「愛之語言」。如果我們要有效地讓愛溝通，就必須願意學習並接受配偶的愛之語言。

不管婚齡多少，適當的時候**親吻**對方。

「愛之語言」中其中一種，即為「肯定的言語」，透過欣賞與鼓勵肯定對方，這樣對鞏固夫婦彼此感情顯然十分重要，因為不管是年青夫婦還是老夫老妻，能發出真誠而肯定的表白話語，無疑是促進夫婦感情的維他命。

身體的接觸

來説金婚夜，致辭以後，爸爸就在眾親友起哄邀請下，親吻了媽媽臉頰兩下，媽媽的臉如像熟透蘋果般通紅，但整個場面不但不覺肉麻，反而溫馨滿瀉。對我來説，那簡直就是他們的「世紀之吻」。

這兩個小小的親吻不但即時滋潤了媽媽的肌膚，那股熱情更彷彿迅即走進了她的心坎處，讓全場的親友一同感受。由是觀之，不管婚齡多少，適當的時候親吻對方，原來可以為夫婦帶來一種不可言喻的溫暖感。而「身體的接觸」，同樣是能具現愛與被愛的「愛之語」。

延續不斷地彼此**相愛**，
就是到老也不偏離。

精心的時刻

「愛之語言」還包括所謂「精心的時刻」：對老夫老妻而言，浪漫幾成浮華，情調等同浪費，彼此或再不會多花心思為對方帶來驚喜，雖説愛情是二人的事，但身為子女的不妨考慮補位代勞，讓父母有意想不到的驚喜！

「世紀之吻」後大家吃過幾道菜，我打趣地問諸位親友：有甚麼紀念品是最適合作為金婚禮物呢？接著拿出早早準備的金器，讓父母雙方先後為對方戴上。他們的驚喜反應，令我們子女輩十分滿足。連場溫馨場面，至今仍為我們整個家庭帶來許多甜蜜話題，促進了我們的家庭健康。

「執子之手，與子偕老」，季節靜靜更替，人世輕換了年華幾何。年歲見長，夫婦的話也許越來越少，越來越懶得傾訴，但卻不代表他們彼此的感情不再，相反，感情可能昇華得更厚實更全面，美好的回憶會收好在心底，濃縮成一顆甜蜜的糖，成份包含難以言喻的親情與恩情，也有各種包容、體諒、接納、妥協。我們説黃昏之愛，動人處也許正在於落日雲端，那些不為人察覺的餘溫。

暖暖世界：各地女青長者服務略影

全球人口目前正以前所未有的速度老化。據美國的統計數字，目前65歲以上人口已佔全球人口8.5%，共計逾6億人；及至2050年，相關長者人口將增至16億，約佔全球人口近17%。由此衍生的各種社會問題與挑戰將與日俱增，如何好好應對這個即將浮現的「銀髮社會」，是我們必須正視的狀況。

在全球120多個地區立足的女青，一直關注高齡化社會帶來的問題，積極思考並提供各種服務協助長者及其家庭。今期「國際視野」，讓我們一起瞬間看地球，看看不同地區女青所提供的長者服務概況。

美洲篇：居家安老，活出尊嚴

美國至2020年將有兩成人口年屆60歲，有調查顯示，現時近九成滿65歲的長者希望在家安老，過有尊嚴的生活；從社會資源及公共財政狀況考慮，亦推算出每13名能留家安老、延遲進入院舍服務的長者，能為國家省回約100萬美元的預算。

為此，多個州份的女青都靈活策劃「銀髮化」服務。除基本的個案管理、小組、社區照顧支援外，各地女青長者服務亦有不同特色。

如南加州聖蓋博谷(San Gabriel Valley)女青就推廣一系列「防止虐待長者」及「長者減壓」工具套，提升長者權益意識；西北部的波特蘭(Portland)女青則重視「活躍晚年」(Active Aging)，推廣重視身心靈與生活質素的活動予長者，如減低關節炎風險之體適能訓練、營養教育和互助支援小組等；至於中北部伊利諾伊州的麥克萊恩郡(McLean County)女青，則專為長者開辦「安全駕駛和道路安全」活動，亦響應RSVP退休長者義工計劃(Retired and Senior Volunteer Program)，透過醒目發芽計劃(Smart Sprout)配對退休人士義工為需要功課輔導的小朋友服務。

美國人晚年生活所重視的，就是能獨立生活。一位美國女青分會總幹事如是說：「本來活得孤單的老婆婆在參與女青長者活動後，開始重新「活」起來了！」這不單是我們共同的一份期盼，也是各界堅持做長者服務的一股動力。

亞洲篇：以愛服務，扶貧助弱，共建安全社區

再來看亞洲區的狀況。新加坡的女青，她們提供多項走進社區的服務，包括金色團契(Golden Y Fellowship)、到戶餐膳派送(Meals-on-Wheels和Hungry No More)，還有以長者為對象的會員/社區活動，全都在實踐着他們的會訓：「用愛，彼此服侍」(By Love Serve One Another)。而韓國女青則甚關注社會的「安全」，動員不少婦女及長者義工，到全國各地進行宣傳教育工作，喚起社會對國家安全、核問題和婦女安全等議題的關注。

內地篇：龐大人口，服務與政策雙軌走，傳承愛心

剛過去的10月，於全國協會主辦的「華語地區基督教女青年會社會服務專題研討會」上，讓我們有機會了解內地各省市女青的長者服務概況。誠如其中一位社會政策分析講者所言：「中國人口龐大，即使一個小問題在中國都會變為大問題。」相關的服務必須花心思去做得更廣、走得更深，讓問題盡早於初階解決。

位於杭州的女青，提供諸如社區居家養老上門服務、老鄰居食堂、喘息服務、康體服務等，期望做到讓長者就地安老、醫養結合；廣州的女青則特設舊區殘障家庭、長者及基層婦女服務等；遠在西安的女青則配合當地發展「森林城市」的政策，推出各種迎合綠色公益環保的長者及婦女服務等。

「香港，我們的三份一」：迎接活躍銀髮一族，締造長者友善社區

回到香港，近年我們常常聽到有關長者的數字是「三份一」：未來20年每三名香港人當中，便有一名是65歲或以上的長者。女青植根香港96年，正不斷善用資源去提升長者服務質素，盼達到2015-17年度部門的發展目標：提供長者學習、長者友善社區、家庭工作、認知障礙症、長期照顧服務、自資服務及護老者等不同服務；旗下社企如Y Silver Link和Y Fitness等亦以促進長者活躍健康晚年為己任。

迎接知識型長者世代，我們需要更大的智慧與耐性，不斷學習進步，讓長者得以安享晚年，每一點對長者的愛，能於世界各地連成不同的線，匯聚成一整個服務層面，這份圍繞全世界的暖意，女青有幸身在其中，與全球共同發熱發亮。

別讓世界孤立幼小的天使

周大福

Y-Flight「逆」風高飛-家庭為本

特殊教育需要幼童支援服務計劃

有些問題，不管智慧多高信仰多深，一時間也很難回答與接受。

像孩子生下來以後就得了自閉症、讀寫障礙、過度活躍症……雙親問：「為何偏偏選中他？」縱能以科學論證與造物者主旨為答案，但在父母親腦中，卻只有濃濃的那抹無力、無助和孤獨感在擴散。

我第一次與一名同時患自閉症譜系障礙、讀寫障礙、過度活躍症及言語障礙、我們稱為「全中」的小一男孩見面時，也有一個不懂回答的問題：「他們所面對的世界，其實是怎樣的呢？」

他真的是一位小天使！

我跟他在遊玩，屢次輸掉了遊戲，終於一次我贏了，他跟我說：「我想你開心一下，怕你輸了會不開心，所以讓你一次。你現在不是開心了麼？」；當他不停大力拍打枱面，說要弄一個「地震攻擊」時，我問：「可否輕力點？姑娘被你嚇壞了！」他說：「好呀！原來你怕大聲，那麼我弄一個『溫柔地震』給你！」

結果桌子仍在震，但他調節了力度，溫柔的是人不是地震。這對有自閉症譜系障礙的小孩而言是多麼的不容易。

我們口中說的「障礙」，對創意無限的他來說彷彿不存在，教我用層層疊玩「散打槍」，兩小時之間，我從他口中學會了十種用層層疊玩的遊戲。他雖有語障，但仍努力跟我談話。「我有可能再見到你嗎？」「今天玩得好開心，我怕見不到你，又沒有人和我玩了。」

我差一點就忍不住流下眼淚了。最後他說了一句：「你好善良！」，我說「你是一個很棒、很善良、很努力的孩子。」他笑了，雖然不知他是否明白我的意思，而我心裏沒說出口的是：你真的是一位小天使。

我沒有找到問題的解答，反而帶來更多疑問：世界為何難以包容這些小孩呢？為何硬要迫逼他們去適應我們的規矩呢？其實，是他們的特徵讓他們孤獨，還是我們的世界孤立了他們？

一個孩子的故事伴著了雙親四行眼淚。孩子的情況困著孩子也困著父母，抑鬱、疲累甚至試圖自殺，社會未能關注特殊教育兒童的需要，卻也忽視了支持他們背後，家庭與父母本身的「健康」。女青家庭健康促進中心很高興，獲周大福慈善基金捐助，由2016年1月起展開為期三年的「周大福『逆』風高飛—家庭為本特殊教育需要幼童支援服務計劃」(Y-Flight)，為有特殊教育需要的兒童及其家長，提供專業及多元化支援服務。

計劃以「家庭為本」為核心理念，結合四層服務模式(4-Tier Model)，旨在服務新界西及九龍西區，懷疑或已確診有特殊教育需要（讀寫障礙、自閉症譜系障礙、專注力不足/過度活躍症、言語障礙）的幼兒及初小基層家庭，提供預防、發展及教育支援與配套服務。

計劃中所有小組及活動均以親子組合進行，期望家長於小組互動中學習了解、嘗試並實踐不同的介入方法，掌握兒童成長進度，增進親子關係及提升管教能力。

兒童有特殊學習需要原因之一在於遺傳，換言之不少家庭可能擁有多於一名需支援的孩子。本計劃亦重點支援這類家庭，讓他們所有家庭成員均可參與服務，透過社工緊密跟進，提供適切的個人化服務。

計劃開展接近一年，現有超過90個核心服務家庭參與，已提供服務超過430節，服務人數超過1,600人，總人次更超過2,300。

專家話你知

潘詩雅

女青家庭健康促進中心　項目主任

我們希望這計劃能成為你們一條鑰匙，能打開局限的囚牢，讓各位正在努力的父母能與孩子「逆」風高飛，找出屬於自己的那片天空，也希望每位朋友能對這些小天使有多一點愛，多一點包容，多一份尊重。

服務查詢

周大福『逆』風高飛—家庭為本
特殊教育需要幼童支援服務計劃 (Y-Flight)

電話：3443 1621　　電郵：yflight@ywca.org.hk

三折價錢購買復康用具

Green Care二手長者復康工具回收轉售計劃 助長者新生

「年紀大，機器壞」。隨著年歲漸長，老友記的生活範圍往往被其身體所苦困。別說遠行郊遊，有時連去晨運或喝早茶也心有餘而力有不足。

合適的扶助復康工具，不但能減低長者的受傷風險，也能協助他們重新與社區接軌，享受更多姿多彩的晚年人生。不過，很多長者礙於個人經濟困難或不諳選購知識，往往會放棄購買相關器具，甚至寧可使用雨傘、手推車等東西去「借力」將就，往往因此而釀成意外。

有見及此，女青新創建青健坊於本年初憑社創基金的20萬資助，推出「Green Care二手長者復康工具回收轉售計劃」。計劃會回收由有心人士送贈之二手長者復康用具，如枴杖、輪椅、便椅等，經義工團隊維修保養後再按長者經濟狀況，以低廉價錢轉售、租借或免費轉贈予真正有需要的長者。

負責計劃的女青督導主任周華達介紹指，這是社會上首個針對長者復康用具的二手購物平台，現時主要面向北區的長者群，經網絡、醫療社福界、地區聯繫、社工轉介等形式接觸捐贈者及服務者，而捐贈者主要因家中長者轉住老人院或不幸往生，家中用具再沒用處，於是轉贈予中心，「其實很多也是輕微關節位破損或折舊，基本上都是八九成新。」

計劃營運至今共收到約300件復康用品，並已經售出或轉贈其中的100多件，平均售價為全新的三折，當中以輪椅、助行器及便椅最受歡迎。除二手物品外，計劃亦會接收捐贈的全新物品如長者尿片、營養奶粉等，以更便宜價錢售予有需要人士。

中心亦會安排職業治療師按個別長者需要，去挑選配對最適合他們的復康用品；又會為退休人士提供課程，讓他們學成後擔任義工，為回收工具進行維修工作，以幫助有需要人士。

計劃以社企方式運作，期望未來能把服務推廣至傷健或復康服務，並將服務範圍推廣到全港女青單位，員工亦會嘗試以環保方式，如收集破爛雨傘改成輪椅適用的環保袋等創造更多適合長者的用品，讓更多長者受惠之餘，也能更有效發揮循環再用的環保理念。

價格參考

	全新價	二手價
電動輪椅	約$1.2-1.5萬	$3500
電動床褥	約$6000-$7000	$2200
手推輪椅	$1650-$4500	$300-$850
助行器	$400-$500	$180

註：不同牌子及型號價格會有差異

劉根 96歲

接受截肢手術並安裝義肢
日常需用輪椅代步

今年已經96歲的劉根，十多年前因右腿有傷口受細菌感染，需接受截肢手術，此後需安裝義肢並以輪椅代步。但隨著年紀漸大，體力不支無法自行手推輪椅，後來幸獲一長者轉贈電動輪椅。

及至半年前，其電動輪椅出了毛病，經檢查後發現是電池及細部零件損壞需替換，但材料及維修費用卻高達七千元，他根本無力支付。劉根後來向中心登記，剛好中心回收了一部近八成新的二手電動輪椅，經調整後以三千五百元轉售予劉，估算為市價接近二五折。他坦言新的電動輪椅較舊的更方便舒適，「現在我可以自己外出買東西，去長者中心！」

葉錦清 82歲

因糖尿、三高等問題
令雙腿持續水腫行動不便

今年82歲、領取綜援的葉錦清，因糖尿、三高等問題，他的雙腿持續水腫，步履不穩不良於行。他表示曾經嘗試用雨傘借力，「結果有次險些就跌倒。」後來開始購買拐杖，但又因記性差經常丟失，在財政拮据的情況下無法不停購買。

他經社工轉介後，獲計劃免費送贈拐杖，計劃後來知悉他每週需三次應診中醫，每次需等待逾一小時以上才能取籌，逐再送贈一支坐椅拐杖給他，「因為可以坐下休息，我可以去圖書館、去更遠的地方走走看。」

生命樂捐系列　獻給每個該被尊重的生命故事

－「全方位認知障礙症長者支援服務」

你可以想像，自己開懷大笑的當下，忽然忘記了自己為何發笑嗎？

記得的不存在，存在的不記得，以為是自然的年華老去，卻原來是可怕的大腦病變退化。認知障礙症讓本來溫柔良善的爺爺，化身怪誕暴烈的老頭；平易近人的婆婆，變得浮躁大吵大鬧。像靈魂離開了肉身，熟悉的身影從此變得陌生。

迷失在自己的腦海深處固然是哀歌，在旁照料的家人愛人何嘗不痛苦？像手縫處不住滑落的細沙，每天，都失去了眼前人一點點，一天又一天，他離你漸遠，應該抱著怎樣的心情去目送這道拉長的背影？

家貴的故事

79歲的家貴，一直患有多種長期病患，大概10年前，不幸確診患上認知障礙症。

他失去記憶，失去認知能力，連性情與脾氣都變得不一樣。慶幸是枕邊人不離不棄，不管他變得多麼陌生，都決定好好照顧他。他們的愛未有隨記憶消逝而磨蝕殆盡，那怕前路多艱嶇，她仍決定跟他一起同行。

然而，大腦仍在靜靜的回帶倒退，每一個徵兆，都是一記撕心裂肺的重鎚：有天，家貴無法再辨識眼前人；有天，他忘記了怎樣穿衣，將衣服反轉底面穿上；有天，他似乎連如何上廁所也忘卻了，開始時有失禁……

家貴再也無法自己照顧自己，活著的擔子只能付託在妻子背上。

太太說，自己每一分鐘都得看著家貴，就怕他生意外，也不知道會有甚麼事情會在他身上發生，這樣的生活節奏讓她壓力日增。她試圖向外求助，為家貴申請輪候安老院舍卻一直未獲安排；想聘請工人幫忙，也礙於經濟考量而打消念頭；子女忙於工作，也難以協助無時無刻的全方位照顧。

直至今年7月，太太到長者中心找社工求助，認識到女青新創建青健坊（北區）長者日間照顧服務，除基本日間照顧外，中心也提供針對認知障礙症患者的復康訓練、認知訓練、生活功能及社交活動訓練等，這些服務正好是家貴及太太的「及時雨」。

經過約三個月的訓練，家貴的生活稍稍回到正軌，不但作息有了規律，活動能力有所提升，連失禁的問題也有改善，並能對外界作出更多反應，與中心同工及其他長者有講有笑，面上不只有困惑而更見歡顏。

受惠的還包括家貴太太，雖然一週只能享用一日服務，但能讓她好好利用這天去整理心情，輕輕鬆鬆地外出購物，也可以有時間探望朋友，生活也心情的變化而輕鬆得多，與家貴的關係也因而沒有以往那樣繃緊、無奈。

「全方位認知障礙症長者支援服務」

愛，永不被忘懷

認知障礙症離我們的生活並不遠。現時香港約有十萬名認知障礙症患者，隨人口持續老化，估計到2050年，患者數目將激增至33萬人。

認知障礙症不止於我們常以為的「記性差」，患者除記憶和時間感紊亂外，其生活上必須的認知功能會逐漸喪失，慢慢影響其日常作息。及至病症晚期，患者將完全喪失自理能力，只能長時間卧床，不能辨認摯親。家人面對照顧至親的龐大壓力，同時飽受摯親形同陌路的折磨夾擊，偶爾萌生放棄念頭亦難以譴責。

合適的支援服務，能及早介入認知障礙症患者狀況，緩減他們身心退化的速度，維護長者尊嚴的同時亦減輕家眷的照料壓力，鞏固家庭和諧。由女青提供的「全方位認知障礙症長者支援服務」，就從各個層面照料患者、家人以至大眾的身心，包括：

捐款1萬
支援8個護老家庭

社區教育：提升社區人士對家中及鄰舍長者腦部健康的關注
早期評估：為有初期退化跡象的長者提供評估，作出識別及轉介
認知訓練：通過實證為本手法，如懷舊、感官及園藝治療，改善患者社交及認知
護老者訓練：教授家人及外傭照顧知識，協助建立正面護老態度
情緒支援：以熱線及個別輔導、家屬互助小組促進同路人交流，舒緩壓力
暫託服務：提供日間看顧、復康及認知訓練，防止長者急速退化，讓照顧者得以有休息的空間

只需捐款1萬元，您便可協助我們支援八個護老家庭，為他們提供四個月的訓練和家居支援，讓愈來愈多認知障礙症患者得以延緩退化，並得到家人和護老者適當的照顧，靜看人生旅途上那幅淡綻的水墨風光。

下載
捐款表格

請即支持
「全方位認知障礙症長者支援服務」

☎ 3476 1311 ✉ crdd@ywca.org.hk
www.ywca.org.hk

有你支持　助他們擊退混亂、無助與徬徨

遠赴東京
女青同工東京長者服務考察團

要數亞洲區長者服務與銀髮市場的翹楚，日本必定名列前茅。當地政府投放了很多資源於長者服務及復康產品上，協助長者、復康及傷健人士能繼續自主生活、享受生活，其經驗實在值得本地業界所借鑑。

有見及此，本會總幹事楊建霞及14名耆年部、青社部及職教部之同工，於今年10月9日至14日前赴東京考察，參觀了多間私營及由非牟利團體經營的長者院舍及日間復康中心，包括獨立型住屋、介護型住屋及失智型長者住屋等。有關設施的多功能性及人性化設計，以及為數不少的有活力年青人樂意參與長者工作，讓一眾考察同工嘆為觀止。

考察團又參加了為期3天的「國際福祉機器展」，當中展覽內容包括：長者家居環境設計、生活功能扶助器材、先進復康視像運動、動物機械人、電子健康器材及各式復康用品等，這些專為長者及殘疾人士而設計的新穎產品，實在令團友們眼界大開。

不論是管理模式還是相關硬件配套，日本人的細緻與創新，給了同工們很多新啟發，值得去好好反思本地現存服務的發展方向。

女青同人出席
北京女青成立一百周年會慶活動暨專題研討會

北京基督教女青年會成立於1916年，本基督精神促進當地婦女德、智、體、群四育之發展，比有高尚健全之人格，團契之精神，服務社會造福人群。自1980年起，北京女青致力於開展文化教育；爭取婦女在家庭、社會中的地位；為年長者、青少年和兒童提供服務。

今年為北京女青100週年大喜日子，香港女青一行12人，包括胡秀霞會長、楊建霞總幹事、書記、第一司庫等，於10月10日至18日間假北京出席北京女青年會成立100週年慶祝活動，共度這值得紀念的時刻。

香港女青代表又參加了華語地區基督教女青年會「社會服務專題研討會」。研討會設有2個主題，分別為「回應時代和女性需求、創新YWCA服務的實踐案例」及「有效提升YWCA服務社會和女性的能力與效率」。

總幹事及幾位同工獲邀擔任研討會講者及分享嘉賓，透過交流及經驗分享，共同探討當前社會服務發展及面對之挑戰。

北京女青亦安排香港代表團到三個不同的服務點參觀，包括朝陽區逸翠園社區服務工作、豐台區精圖社區的長者工作及延慶區大榆樹中心小學的貧困兒童工作。訪京團於10月18日上午拜訪了中華全國婦女聯合會，獲張曉蘭副主席接待，介紹全國婦聯工作，下午則探訪了北京厚德社會工作事務所，了解北京的青少年社會工作服務現況及發展。

想像才是正經事
女青主導「天水藝墟」重塑街坊情

隨著近年市區重建及大型基建落成，不少歷史悠久的小鋪和社區正逐漸消失。天水圍一班有心街坊，期望能擁有一個由社區在地出發的平台，實踐資源共享，並以手藝在天水圍締造一個永續社區，重塑社區該有人情味，發掘城市生活中的另類可能，有關想法，催生出「天水藝墟」的誕生。

由女青開展的「天拉吧－天水圍故事館」所主導的「天水藝墟」，剛於10月22日於區內舉行，吸引不少街坊及區外市民前赴「趁墟」，當中攤位包括以物易物地攤「換樂」、讓街坊自行漂書、借書的「街坊書櫃」、由天水圍青年自家手製匙扣的「小物館」等等，不論大小朋友，均被各種有趣而具人情味的展品活動所吸引。

負責有關項目的女青社工陳憬樟表示，活動連結了不少天水圍街坊、學生及藝術人員，讓天水圍人由下而上，自發去

做關於自己社區的事，「我們常說天水圍是新市鎮，但其實已經新了二三十年，現在已經有第二及第三代街坊，這兒已經有屬於自己的文化與故事。」

長者也來學環保

「暖Love Love連理枝」計劃獲社會福利署嘉許

全球暖化、香港堆填區爆滿，各種環境問題已迫在眉睫。女青長青松柏中心以「簡單‧義」運動為主題，並蒙社會福利署贊助，展開「暖Love Love連理枝」計劃，透過軟性有趣方法向長者宣傳環保、扶貧概念。

計劃包括邀請導師教授長者製作環保酵素和手工皂，參與義工更不乏年達百歲高齡之長者，發揮老有所為、老有所學的精神。有義工表示計劃既環保，亦可將所賺得的收入幫助貧困家庭；而且環保酵素、手工皂等製成品亦可減少使用化學物品，對自己和對環境都有好處。

有關計劃日前先獲社會福利署2016年「老有所為活動計劃」嘉許，獲頒荃灣及葵青區最佳活動獎；其後更成功競逐全港最佳「老有所為活動計劃」季軍，成績驕人。

得獎的還包括女青蝴蝶灣綜合社會服務處之「“耆”幻旅程 • 繫家傳愛」計劃，獲屯門區最佳活動獎殊榮。

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		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、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 _____