



2017
spring



- 三八女青日暨「聚點愛」慈善計劃
- 雙職媽媽的樂與累
- 國際重視的性別平等
- 滙聚愛·豐與同路

女青群芳譜

棗點愛

女青

紅棗茶禮盒

愛
要
及
時

顆顆紅棗

愛不在多少，貴在及時。
窩心暖意，源於每份不假思索的關懷。
不遲不早，女青與你一起愛，及時愛。

【薑棗紅糖茶】

【桂圓紅棗茶】

珍
惜

關
懷

感
動

定價：每盒 HK\$100 (含10茶包)

*收入扣除成本後將用作支持
女青各項自資婦女服務發展

訂購詳情



愛要及時，女青與你「棗」點愛





會長的 話

胡秀霞 太平紳士, MH

對女青來說，每年春季一連串與婦女相關的活動，不僅是各項新計劃的起步點，也彰顯了本會繼往開來、勇於承擔社會責任的決心。而剛過去的三月創會日，使我又回想起先賢們創立女青的宗旨：本著基督的精神發揮大愛，照顧有需要的人。勿忘初衷，我們爭取婦女權益之路雖漫長，但女青90多年來依舊緊貼著時代的變遷和需要，邁步向前。

是故，女青近年不止於提供各種婦女支援服務，也努力扶育每一位年青女性，協助她們在浩瀚大時代中無畏風雨，茁壯成長為位位女性領袖，能回應時代領導發聲，道出社會最應該關心的女性議題與故事，推動社會改革。

今年「3•8女青日」，我們舉辦了「香港女聲Glocal Y」嘉許禮，表揚十多位於過去一年努力學習的年青女學員。有關計劃旨在培訓女性充權發展意識，期望增進年輕女性就兩性平等及性別議題之認知，培養她們獨立思考及解難能力，學員們既有機會與政經領袖交流對談，也能參加各類專題工作坊、影子工作實習、工作體驗及政策倡議訓練等好好裝備自己。

我很高興看到這些年青女學員所展現的長足進步，她們不但深刻認識女青的歷史與發展，也敢於就社會議題慷慨發聲。從她們當天表演的「女性形象」話劇中，我看到了她們青春的躍動與婀娜多姿，與及舉手投足間的自信與揮灑自如。

在此，我很感謝過去一直支持著「Glocal Y」年青女性的女青同工與社會賢達們，你們努力創造空間讓這些年青女性成長。為了擴闊她們的經驗，安排她們於今年3月前赴美國紐約，參與於聯合國總部舉行的聯合國婦女地位委員會第61屆會議，使她們有機會與全球女性交流溝通、認識各地推動男女平等及婦女權益之工作手法和經驗。亦為了培育「Glocal Y」畢業生的國際視野，本會安排她們於本年6月到澳洲坎培拉及墨爾本交流拜訪當地女青年會及婦女團體，並與年青女性領袖會面，探討如何在社會呈現及倡議婦女議題。

「Think Global. Act Local.」是香港女聲(簡稱「Glocal Y」)的宗旨，其實也是女青未來發展的重要精神：女青服務固然一直立足於香港，但視野卻不會囿於地域所限。隨著社會持續變遷，我們更需要放眼世界，與時並進好好學習，期望在地球的每個角落中都能作鹽作光，見證天父偉大的恩典，榮耀歸於上帝。



Y Overview

總幹事 楊建霞女士

這期《女聲》很熱鬧。

封面上五張熟識的面孔，都是女青大家庭的成員：有尚在求學的年青女性，有堅持從事義工多年的年青女性，也有在女青不同崗位見證過學習過，薪火相傳，帶領女青發展的年青女性領袖。從背景、年歲到人生的歷練，她們彼此自是有差異，但看著她們的笑靨，你只會感受到她們的無分彼此。

「生命的栽培」其實很奧妙：我們堅守信念支持身邊的每位，讓棵棵生命幼苗得以從堅韌的外衣中破繭而出，然而我們能做的其實並沒有想像多，生命往往自有其出路，相守相扶到某天也得學會放手，這樣幼苗才能獨立的、在自然的法規中成長。但正因如此，生命才沒有倒模的千篇一律，才存在無限可能。

就如這五位女孩般，各有各的花影嬌姿，卻信靠著同一種信念：為女性發聲；彼此如蔓藤般纏繞成更強大的個體，往後能堅韌的面對不同的風霜，彼此相守，彼此看護。看見這樣溫柔的成長，筆者實在很感動。

今期《女聲》以「婦女」為主題，分享我們對當代女性的看法及各種支援：3•8女青日今年表揚了一眾Glocal Y學員，期望她們日後能積極為社會發聲；社工描述自己作為雙職母親的苦與樂；還有各種與支援婦女相關之活動介紹如派發紅棗茶、女青賣旗日等等。

筆者相信，女青作為一個婦女支援平台，同工上下群策群力，配合各界人士與企業的熱心支持，我們將持續栽培生命，讓更多婦女了解自己在社會該有的定位，並透過充權與發聲，去改善我們身處的社會。

"If not me, who? If not now, when?" 因為我們重視每個當下，才能培育更多的可能，希望各位繼續支持女青工作，與我們一起成長。



01

會長的話

02

Y Overview

04

封面故事

虎度門以後 女青群芳譜



10

女青焦點

三八女青日暨
「聚點愛」慈善計劃



14

家庭物語

雙職媽媽的樂與累



18

國際視野

「遊歷聯合國，看看國際重視的性別平等狀況與可持續發展目標」



20

新服務全面睇

滙聚愛 · 豐與同路



22

生命樂捐

抑鬱症患者支援計劃



26

女青剪影

女青賣旗日圓滿結束
為九龍會所籌得經費



27

女青剪影

女青資深義工獲社署
頒發長期服務獎



28

女青剪影

女青參與「商界展關懷」
社區伙伴合作展



29

女青剪影

女青舉辦
「保護 · 性 · 冇傷害」
展覽

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 · 2017年5月 · 列印：6,000份 · 印刷品



虎度門以後 女青群芳譜

台上一刻鐘，台下十年功



裂人心肺的鑼鼓敲打，鮮紅艷藍的鑲珠羅衣。燒頭炙額的舞台上，都是位位身披絢爛的名優紅伶。舞纓槍、跳大架、走圓台……遊園驚夢的浮華與瑰麗教人目迷，也讓每滴艱辛血汗，暗自滲入大光燈與布幕叢後，那凡人難以舉目的後台深處。

只有曾經埋首苦練的伶人，才有資格跨過踏上戲台的「虎度門」，忘記本我投入角色，在舞台上揮灑自如落落大方。

人生如戲，在女青栽培下茁壯成長的位位揚眉女子，有的神麗如花艷，有的神爽如秋月，有初出茅廬的花旦，也有雲髻峨峨的文武；虎度門後她們時而修行，時而等待，時而靜思，時而低迴。就只等一刻跨過那台口，教知音人細味她們努力後的氣韻與風華，看她們如何為自己、為世上的弱勢與群芳發聲。

鍾嘉穎

翩若驚鴻，婉若遊龍

是舞，不是武。

鏡頭前身子雖不自然的僵硬，但亭亭玉立的鍾嘉穎，卻是貨真價實的芭蕾舞手，芊芊玉指微屈，繞指間就是天鵝般軟柔。數月前，她首次當上老師，逢周日在偌大的維多利亞公園授舞，對象，是一班在香港工作的印傭。

「最初以為彼此難以打開話題，結果才發現她們很熱情，很快便打成一片，問題反而是一週後，我無法在同一個地點找回那班姐姐。」我們心中維園姐姐七彩斑斕的形象，似乎跟踮腳旋轉扯不上關係吧？「這就是問題了，為甚麼芭蕾舞就是高尚，傭人就不能參與？為甚麼我們香港人對外傭的態度，永遠是覺得理所當然take it for granted？」小妮子詰問。

她關心本港外傭議題，概因她曾經是一個平凡外傭故事中的要角：生於小康之家的鍾嘉穎，雙親因工作將女兒交託與外傭照顧，懵懂的女孩最初曾對傭人的看顧惡言相向，主僕角色鮮明，但隨年歲漸長，女孩的敏感開始被喚醒，「有次，我在媽媽的房內印文件，看到姐姐經過，我就不自覺的將門掩上，後來她告訴我，我這樣做令她很心痛。」本來不太懂的感受，在腦海慢慢成形：姐姐不是外人，而是看守她成長的家人、親人。

「家人的看法也很重要，父母會讓姐姐一起去吃自助餐，也會買機票讓她回家鄉探親。」嘉穎回憶道，與之比較的是



我有本錢去發揮一種個人力量，

去影響他人！

她的親戚，總是將傭人看作「妹仔」，扛罵以外，連同枱食飯的資格也沒有。「後來從姐姐口中得知，這種不公平對待在香港才是常態，在我樓上樓下的鄰居傭人都是這樣。」姐姐們的故事讓嘉穎忽然明白自己有多幸福，心裏暗下決定，要為在港的姐姐做點事。

進大學後，嘉穎選修了社會學，有機會接觸到各種性別議題，為了滿足自己的求知慾，她參加了女青的Glocal Y香港女聲培育計劃，希望從中了解更多，「尤記得有曾拍三級片的女導演，跟我們分享男性如何主宰片場，如何性騷擾女員工等等，她說，我們應該多發聲，因為每個人都是一個可以分享的故事。」

她又想起有關外傭的議題：若自己不去爭取，又有誰人去做？「我有本錢去發揮一種個人力量，去影響他人。」她說的影響，不單是教導身邊人要待外傭以寬，更重要的是影響外傭的想法，「要她們去相信，不是每個香港僱主都是壞人，也要讓她們明白，自己是有放假等人權的。」

完成訓練後，嘉穎被選為代表出席聯合國婦女大會，她自然將目光放在傭人問題上，「在不同的工作坊與講座中，我聽見政府與非政府組織之間的不同立論，有正面也有負面的影響，讓我可以再重新思考香港的狀況。」嘉穎說，將來希望當一位老師，繼續宣揚自己的信念，同時希望能以女聲舊生身份，就性別及外傭議題作出跟進。



又說，姐姐近來可好？「離鄉別井15年，姐姐因家庭狀況已回菲律賓了，但我仍有跟她聯絡談天，討論她兒子不讀大學的問題。」因為愛，讓家人有了新的定義，也讓嘉穎的人生有了新的意義。



麥家裕

榮曜秋菊 華茂春松

書寫難，但麥家裕愛用文字發聲。

攻讀英國文學博士的她，曾經代史諾比執筆，去信給在學的小朋友，以文字進行輔導並送上祝福；她曾參與各種寫作與伴讀計劃，直接教導小孩如何與文字交朋友；最近，她又為女聲計劃中提倡的性別議題作整理編輯，盼能讓更多人認識有關想法。「我相信文學與文字的力量，每一個字都有影響他人的能力。」

家裕自中五暑假加入女青義工大家庭，一做14年，現時於龍翔綜合社會服務處出任義工之餘，也同時是女聲舊生會及傑婦協會的活躍幹事。她笑說以往不算太密集地去做義工，「反而完成大學後時間比較充裕，加上女青的社工好有心，所以就抽多了時間嘗試各種工作。」

尋找切身而重要的社會議題， 向世界發聲！



如近年她就致力為讀寫障礙兒童及家庭提供支援，又到國內山區小學進行義務教育工作，獲益良多。

加入女聲培訓過程中，她曾從前記者口中，了解流行品牌如何消費性別色相，也曾參觀不同的社福機構，直面遭受家暴的婦女那怯於啟齒的故事；後來她更獲派到南韓作交流，有機會站在邊境三八線眺望彼端封閉的國度，也有機會跟協助脫北者的牧師交流，「那刻，真的很希望世界和平，希望能為世界做點事。」

數月前，她又被推薦參加聯合國婦女大會，「甚麼國家的人都有，希望分享自己的生命故事，有些人甚至一生從未出國。」聽到來自南蘇丹的女孩如何勇敢的訴說自己的迫婚故事，嘉裕為之動容；看見有些人須冒生命危險去發聲，她才明白自己的幸福；場邊的小故事還包括與尼日利亞教授相遇，最初以為對方冷淡不作聲，後來卻一起拍了Selfie留念。

「敢於發聲很重要，其實無須害羞，何況，能自由發聲本來就不是必然。我本來就比起很多人擁有更多。」眼界大開以後，嘉裕明白自己對世界視野的不足之處，希望能好好立足香港，尋找切身而重要的社會議題，向世界發聲。

同是書寫，寫人亦難，一枝筆不足以剖析被訪者的人性，或

者過份詮釋她的人生。而麥家裕的故事，尚有更多有趣的面向與發展，豈是寥寥數字就得了。

李宛融

眸炯精朗

思辨，會反照在人的雙目上，所以才說眼是靈魂之窗，而李宛融訪問時雙眼就不時閃耀。

就讀政治及行政學系的她，愛思考社會的大小事，最關注貧窮問題，「問題其實都潛藏了，有些人我們接觸不到，在中環拉手推車的婆婆會影響他人而被關注，但在貧窮地區拉車的呢？可能僅僅是一街之隔，就是富與貧的天國地獄。」



社會議題一環接一環，彼此息息相關，在女青當義工的宛融希望將所學理論結合實務，所以同樣加入了Glocal Y培育計劃。「我希望自己不止於提出問題，而是能夠找出解決的方法。」多月來的訓練讓她思考變得清晰敏銳，做人處事亦更成熟，怕醜的個性因與人相處而有所改善，對政策的思考也因有了實例的支持而變得更貼地。

因著傘後的政治醒覺，她覺得自己有使命去為社會出一分力，哪管現時網絡上同溫層再多，她仍願意建立理性討論的場域，持續不斷的去思考與辨證，何謂社會公義，何謂性別平等。

江慧芝

蓉暈雙頤 笑生媚靨

江慧芝是女青這虎度門後，最年輕的當家文武生。

文武生者顧名思義，能文能武也，兼備表演文戲武戲的能力，翩翩儒生也好、堂堂駙馬也好，剛柔並濟的伶人總是劇目中最耀眼的主角。

至於江慧芝，歷任女青不同崗位，從起始的女聲培訓，到加入成為女青一員；在青社部留下不少汗血，繼而晉升至女青的董事委員，如像小武僧歷遍少林寺中各舍各院，練就一身好功夫方成一代宗師。更難能可貴的是，這些歲月，全是以投資銀行工作以外的個人時間換來的。



依然無忘初衷，

走在最前線！

「當你熱愛你的生活，就不會覺得辛苦與計較。相較在女青服務30年的前輩，我不過是邊學邊做。」江慧芝道。生於斯長於斯的情份，讓她希望能為女青、為香港貢獻得更多。

回想當年如何與女青結緣，她笑說又是老掉牙的情節，「13年前陪朋友參加女青的訓練計劃，結果朋友落第我卻當選。」以後她繼續在女青服務，農曆年時派傳單、提倡防三高應節食物；向政府倡儀醫療改革方案與婦女權益等，因為在地，所以思維依舊貼地，至今依然。

當然高手並非一夜可鍊成，江慧芝笑言自己以往最怕在公開場合說話，「一演講就會緊張腳震，只好不停在鏡面前背稿，後來有一次，代表女青致詞時居然『發台瘟』，就是呆了在台不作聲！」以為這些機會不是屬於她的，但往後她依然獲會方推薦負責演講，「這就是生命的栽培，女青是很得意很可愛的大家庭。」



後來，獲會方建議成為董事成員，「嘩！受寵若驚呀！」權力再大，也未有覆掩其赤子之心，依然無忘初衷，走在最前線與不同單位溝通，「嘻！其實我還未拜會80個單位，希望往後有時間去了解一下。」保持學習的好奇心同樣重要，為此她報讀了港大的女性董事課程，務求好好裝備自己。

江慧芝相信，所謂生命影響生命，最重要在於自己的行動是出於真心，「我曾經與一班大學生到內地小學探訪，吃午飯時學校端出的餸菜當然不會怎樣好，那些大學生啖了一口就放棄了，但我說，我們得一起吃完它，這是對人對食物的尊重。」她頓了一頓，「有些事情是無法裝的，感染年青人就是要跟他們打成一片。」如此委身於女青，也是深信女性的力量，「就算發達如美國，女性高等大法官也只得3個，我們在職場仍有很大抹玻璃天花板，所以，要靠女性發聲為弱勢一方充權。」

有時，做對的事難免要有點傻勁，而有這種傻的人，永遠能發自內心微笑，秋波低迴無限旖旎，像江慧芝。

馬鳳鈿

不整金鈿，待月秋千



馬鳳鈿，同樣一體兩面，在工是財務策劃師，在私是資深義工，「經常做義工的Fanny」，一做接近20個好年華。

從沙田民政署、香港馬拉松推廣社、消防安全大使、香港童軍總會、黃大仙及西貢區義工到青年事務委員會；以為已經夠繁多，原來在女青同樣留下長長的足跡：擔任女青「兒童專線」成員、沙田綜合社會服務處的中心管理委員會主席、副主席、委員、友師，推行過大大小小的義工計劃。

沒忘初衷是很奢侈的，尤其成年人慣於不斷遺忘，18年義工路漫長，馬鳳鈿仍然樂此不疲。「我的生活理念就是3個P，Positive（正面）、Persistent（堅持）、Passionate（熱情），就是希望繼續感染更多人。」

那出場的台口，見證過多少時代興衰，也目擊過多少橫空誕生。

有人退出舞台，伴著一片夜色落幕。月色黯蔽、星光凋零以後又換一個場景。光耀如鏡，照眼生花，是一大片璀璨的珠片與年青的身影。山河故人，總有離別的一天，但經典所以為經典，是傳承，是匠人職魂的代代相傳，從外在的技能升華至內在的尊重與態度，通通一絲不苟。女青精神也是同模樣。我們關愛，我們憐憫，我們尊重，我們承傳。

結聚在女青這梨園內的每位，從前人手中接過栽培生命的纓槍，一脈相連的走上舞台，生生不息，好戲連場。

「雲想衣裳花想容，春風拂檻露華濃。若非群玉山頭見，會向瑤台月下逢。」詩人李白見唐貴妃美貌揮毫，我們則喜見各位優秀女子，「若非群玉山頭見，齊向女青會下逢」。



三八女青日暨「棗點愛」慈善計劃

讓我們敢於發聲 愛得及時



曾經，父權主義主宰社會，女性在封建的思想制度下，只能默不作聲的面對種種不公、歧視。生活的步履尤像雨中林鳥浸濕的翅膀，飛也沉重，停也惆悵。但數百年的不聞不問，不代表她們將一段段悲痛的歷史給遺忘。時代的巨輪緩緩轉動，夙夕晨昏，沉默太久的嗓音終因勇氣而張揚。

今天，因著前人的擇善固執，女性在社會擁有更多的權利，為個人發聲，為性別充權。然而，在世界不同角落，歧視女性的情況依然存在。為此，我們必須培養更成熟的性別意識，努力消除性別偏見和歧視，讓我們一同前行、穿越黑暗。



知識與膽識於一身的 年青女性代表。



在一年一度、彰顯本會對婦女服務的承擔、決心與委身的「3•8女青日」上，一眾女聲Global Y 學員喜迎她們的嘉許「畢業禮」，並齊齊向外界展示他們經過訓練後，那勇於承擔、敢於發聲的精神面貌。這批學員自去年8月起接受逾25節專門訓練，包括公關演說、政策倡議等，從而裝備她們成為集知識與膽識於一身的年青女性代表。

當日她們先以話劇呈現種種「女性形象」議題，包括社會性別定型對女性個人成長及發展之影響；又邀請了立法會議員楊岳橋先生、容海恩女士及香港科技大學副教授及高級顧問黃岳永先生出席對談，就各種社會女性問題提出個人看法，獨特見解更獲得一眾嘉賓們讚揚，而嘉賓們分享的人生歷練，同樣教這些未來領袖們眼界大開。



左四：立法會議員楊岳橋先生、左三：容海恩女士、右一：香港科技大學副教授及高級顧問黃岳永先生

“ 培育年青女性 領導時代發聲 ”



女青會長胡秀霞於當日致詞時就表示，女青歷年來致力培育年青女性，在社會不同角落種下男女平等的「種子」，慢慢在各處發揮作用，期望各界能追隨「培育年青女性・領導時代發聲」這個大會主題，繼續綻放女性及青年力量，同心服務為社群。

3月8日下午，女青亦再與荷里活廣場合作舉辦「婦女博藝」活動，鼓勵婦女透過藝術舒緩壓力，展現潛能。活動包括舞蹈歌唱表演、盆景及氣球紮藝等手藝工作坊、手作市集義賣，以及體適能評估及運動示範等。



一眾女聲 Global Y 畢業學員



女青「棗」點愛紅棗茶

每年3月8日，傳遞愛與關懷

與此同時，女青亦一如以往，於三八婦女節當日舉行「第八屆“棗”點愛ChariTea慈善計劃」，今年我們重新修訂活動主旨，提倡「愛要及時」的關懷理念，提醒每位香港人要好好珍惜眼前人，關顧身邊的每位偉大女性：媽媽、妻子、祖母、孫女，而最實際的行動之一，是為她們奉上一杯窩心的紅棗茶。

女青同工及義工於婦女節當日走遍港、九、新界，包括天水圍、深水埗等基層社區，免費派發紅棗茶包，為婦女送上最貼心的祝福，用行動宣揚愛與關懷，讓愛充滿每個心跳的當下。女青更推出「及時愛」紅棗茶禮盒，希望籌得善款並扣除製作支出後，用作本會各項婦女服務的經費，如支援單親媽媽、提供女性精神健康服務等。

「棗點愛」計劃支持機構

全面關懷贊助

香港賽馬會

員工關懷銀贊助

東亞銀行

Dove

豐隆保險(亞洲)有限公司

新創建集團有限公司

贊助機構

君好飲食管理有限公司

利康中西藥房有限公司

惠達企業

富城集團

特別贊助

中僑參茸公司

支持機構

親子王國

我愛MAMA

城巴有限公司

新世界第一巴士服務有限公司

新世界第一渡輪服務有限公司

新世界第一渡輪服務有限公司

新世界第一渡輪服務有限公司





雙職媽媽的 樂與累

作者簡介

施倩俐

女青家庭健康促進中心 單位主任

育有兩名兒子



讓我們稍稍想像一下。

一位現代女性，受過不少教育，在充裕的就業機會及完備的幼兒照顧配套下，育兒與工作兩大理想兼得：日出，在職場一展所長建立事業，享受工作帶來的挑戰與滿足感；日沒，在家傭或長輩協助理家務下，得以專心陪伴孩子，享受天倫之樂……

粉紅色的夢幻一切多美好，不是嗎？

雙職媽媽的忙碌、 疲倦與掙扎！

現在來張開眼，幻想的甜美生活暫且打住，讓我這13年資歷的雙職母親來說說故事。

每天早上，我得趕在孩子醒來前先梳洗更衣，有時要為孩子預備午餐，安頓他們上學後便匆忙出門趕上班，有時連早餐也忘了吃。回到職場，工作量總是越來越多，為了不用太夜才下班，只好加快日間工作的速度，漸漸地無論是打字、寫文章、說話以至走路通通加速，工作效率提升的代價是體力和精神的快速耗盡。



就寢，不代表這天的完結

好不容易回到家中，雖有家傭打理家務，但這邊廂年紀尚小的弟弟哭鬧嚷著要你抱，那邊廂在學的哥哥正等待你跟進他的學習。為了不厚此薄彼，有時只好一手抱著弟弟、一手指導哥哥做功課，直至兩個兒子都上床入睡，我才有那丁點兒的私人時間，但相較那些得趁孩子睡了才可工作的媽媽朋友，我也不能抱怨太多。就寢，不代表這天的完結。從前雷打不動的我，當母親後卻連兒子一個轉身也聽得一清二楚，夢迴之際總會多次醒來為兒子蓋被，睡眠質素早已大不如前……

以上種種，每24小時便會基本重覆一次，若一切運作正常，我尚可沾沾自喜一會，覺得自己能「日理萬機」還挺了不起；但當疲憊的身體遇上工作或家庭的煩惱，負面情緒便會像排洪般一發不可收拾，哪管是否專業社工，也難免情緒失控；有時若孩子有發展或行為上問題，又或是自己忘了處理一些重要事，一份強烈的內咎感更是直湧心頭，怪責

自己因為工作而忽略了孩子。

不少男士雖也願意分擔照顧孩子的責任，但從我前線工作接觸中，感到內咎的還是以母親佔大多數，這份內咎感往往令我在事業發展上裹足不前，想闖出前路，卻又怕走得太遠顧此失彼。

忙碌、疲倦、掙扎，才是雙職媽媽的現實寫照，兼顧家庭和工作這道天秤談何容易？

「家庭友善措施」 比高薪厚職更吸引!

上天的公平在於每人均擁24小時，但怎樣分配卻是苦差。

記得大兒子升小學那年，我申請由全職轉為半職工作去陪伴孩子適應，後來家姑因病離世，我又想爭取時間陪伴老爺，於是前後一共申請了4年半職。雖然有人認為支半份薪金但往往要做多於一半的工作並不划算，但我真的深深感受到半職生活對一個雙職婦女甚至整個家庭的好處！

即使沒有量性調查，我仍能肯定那幾年兩夫妻的爭執次數大大下降，因我有較多時間處理孩子的事情，晚上大家可以輕鬆聊天，更重要的是我有足夠的私人空間去調息工作上的壓力，令自己在身心俱佳的狀態下與家人相處，工作也更有效率。

其實，各種職場家庭友善措施如彈性上班時間、家庭友善假期、在家工作、公司托兒服務等同樣重要，吸引力並不下於高薪厚職。尤記得當年兒子未戒夜奶，自己還在努力餵母乳，每晚均睡眠不足，翌日只能帶著沒精打采的身驅上班，日子真的不知怎樣熬過去。香港的勞工法例規定產假為最少10周，這個數字比國際勞工組織建議的14周少，實在有待改善。

當婦女投入「職場」，伴侶也要投入「家庭」

能夠在工作及家庭遊走，我慶幸有枕邊人無私的支持與體諒。丈夫是個重視家庭的人，見我近來工作壓力大難兼顧大兒子的學業，便主動督促兒子溫習，好讓我晚上可以提早休息，周末也會偶爾親自下廚，讓我坐享其成。

隨著婦女形象開始改變，她們投入勞動市場的機會增加，生活多了「選擇」。然而，倘若伴侶對兩性角色的期望沒有調節，婦女其實是承受多了壓力：既要在職場上拼搏，又要承擔沒有減少的家庭責任，更容易引致身心問題。

根據政府統計處數字，女性用於照顧家庭、作義務工作及為親戚朋友作無酬活動的時間是男性的3倍。當婦女投入「職場」時，男士就應相應的投入「家庭」，補充這時間的落差，讓雙職婦女能平衡工作與家庭，再無後顧之憂。



「外闖」

成了我的休息日!

真正的休息

只是，再多的支援也會累。打工仔尚有年假休日來個出走小旅行，但對雙職媽媽而言，何處才是休養生息之地？我因工作關係常在周末上班，平日放假時，也會希望利用這一天好好跟孩子玩樂，然而我發現這樣只會令自己身心持續疲累，影響工作及對孩子們的耐性。

我後來參考了一篇文章，才明白留在家中休息只對睡眠不足或體力勞動者適用，有助他們補充體力與精神。但對那些坐辦公室、大腦皮層極度興奮而身體卻處於低興奮的人來說，他們需要的不是透過「靜止」恢復體力，而是要參與跟平日工作不一樣的活動，把神經放鬆下來，如運動、藝術活動或栽種等。

於是，「外闖」成了我的休息日：天氣好又有朋友相伴的話，我會每周安排一次行山活動，參考網上的遠足路線，選擇一些兩小時內可完成、風景怡人又不太僻靜的小旅程。每條新路線都為我帶來驚喜，青翠山巒與清新空氣總教人心曠神怡；遇上天氣欠佳或落單時，我會獨自去打保齡球或看一場電影，之後再大快朵頤。身心滿足後回家，便能精神奕奕的陪伴兒子，接著的幾天也能特別起勁！

為自己，也為了孩子，雙職婦女一定要容許自己暫時放下家庭責任，短暫的停頓與放空，是為了走更長遠的人生路。

願望

走筆至此，祝願各位在職媽媽同路人一切安好，能適時加油也能適時休息，別讓工作的壓力磨蝕殆盡妳的生活與偉大的愛，互勉。





全球重視的性別平等議題 與可持續發展目標



全球化的大環境、無遠弗屆的資訊科技、無眠的社交媒體……廣闊的世界自成形而來從未如此壓縮而密著。蝴蝶效應所指涉的牽一髮動全身，提醒我們必須比前人看得更遠，立足香港放眼世界，感受世間每個角落的種種榮辱悲喜，了解在不同文化底蘊下，所冶煉出的諸般人間色相。

剛過去的3月，女青派出代表團前赴美國，參與於聯合國紐約總部舉行的聯合國婦女地位委員會第61屆會議(The 61st Meeting of the Commission on the Status of Women, 簡稱UN CSW61)，是本會03年以來第三度派員出席。代表團成員有機會跟世界基督教女青年會(World YWCA)逾130位姊妹、來自世界各地不同非政府組織逾4,000位代表交流學習，並參加由聯合國婦女署(UN Women)、各地政府團體或非政府組織所主辦的數百個主題工作坊及圓桌會議。

就讓我們看看現時國際間備受關注的婦女議題，以及各國政府在聯合國帶領協調下，所致力推動的各項發展目標。

UN CSW61: 婦女經濟充權與男女平等的故事

會議第一周在濃濃的婦女充權與“*He for She*”氛圍下進行，大會以「在職場變遷下的婦女經濟充權」(Women's Economic Empowerment in the Changing World of Work)為優先主題，並透過聯合國婦女署策動的各個交流主題，讓參與者了解到現時世界各地所關注的迫切議題，計有男女薪酬差距、善用科技與創意推動婦女經濟參與、支持非正規及非全職工作之認受性和政策、各國政府建立就促進婦女經濟充權之交流和結盟、本土少數女性群體的支援及充權等。

在眾多真實故事與社會轉變事例中，參與者旁觀了種種生命的窒礙與超越，在遙遠的彼邦，童婚、割禮、人口販賣等行徑無日無之，對女性以至社會造成難以磨滅的傷害，但來自這些貧困落後地區、每日均面對迫害的女士們，仍無畏無懼的站在聯合國舞台上，高呼「婦女權益就是人權，人權就是婦女權益」；在先進的加拿大國土上，黑人婦女參議員依舊每天經歷着別人的種種歧視——因膚色與性別而內化的歧視行為。

香港又怎樣？我們固然並非男女平等問題最嚴峻的地方，也許亦沒有血腥的風俗，但不少婦女卻飽受家庭暴力、性罪行、職場性騷擾或性別歧視對待，也面對着職場無償勞動、傳統女性照顧者角色框框、育兒與雙職壓力、薪酬不平等、性別定型等問題困惱。

聯合國指，不同國家近年似乎也在性別平等方面有所進步，但各國仍須向着共同標竿直跑，因為性別平等不僅是一項基本人權，「也是世界和平、繁榮和可持續發展的必要基礎。」若全球女性未來能獲得合理工作及生活待遇，享有最基本的男女平等，將可促進經濟可持續發展，造福整個社會及人類族群。

可持續發展目標：17道改變世界的經緯

「可持續發展」這五字，相信大家都不覺陌生，但對來自全球的「世界公民」來說，怎樣的政策與方向才是人類未來共

同的可持續發展目標？

2015年9月，聯合國可持續發展特別峰會於紐約舉行，來自全球逾150名領導人通過了一份促進人類可持續發展的新議程，名為「改變我們的世界—2030年可持續發展議程」(Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development)。議程確立了未來15年間世界在可持續發展方面的三個重要因素，即經濟增長、社會包容性和環境可持續性，並按此制訂出17項可持續發展的目標(Sustainable Development Goals)。

這次的UN CSW61上，大會就以「落實『千禧年發展目標：女性相關指標的成就與挑戰』」為回顧主題，不少工作坊講者的話題及分享，也圍繞該17項SDG與自身及國家的關係。這17項SDG呼籲所有國家包括窮國、富國和中等收入國共同採取行動，實施促進經濟增長、滿足教育、衛生、社會保護和就業機會的政策，以及應對氣候變化和環境保護的戰略，共同努力結束貧窮，並為全球人類創建有尊嚴的生活，維護當代人類與未來後代的福祉。

有關議程及目標雖不具法律約束力，惟聯合國期望各國政府能主動承擔，建立實現17個目標之政策框架，並適時進行追蹤與審查，收集資料分析並與全球分享當中利弊，教彼此互相學習。

結語：2030年的展望

展望未來，女青的香港女聲舊生會、Glocal Y、傑出婦女義工協會、榮譽義工等不同成員將繼續關心社會議題，並投身服務社群的義工領袖平台，加強關注並倡儀男女平等議題，並為社會上有需要的人士發聲。

生活很快，心則慢；世界很大，距離卻可近，是咫尺還是天涯，就看我們是否願意伸出手互相扶持。讓我們與全球各地的有心人攜手，為全世界的仁愛、公義、人權、尊嚴、男女平等議題出力。



離異以後 讓子女走出破碎陰影

女青「滙聚愛·豐與同路」

社區項目 推動「以孩子為本」親職價值



人的一生需要經過太多別離，當感情變淡如開水，當相處淪為消耗較勁，分開，是為了阻止彼此的人生在漫長、困頓而遺憾的歲月中流逝。能為錯愛劃上句號，其實也該好好感恩，進退之間誰欠了誰，何者能說得出個究竟？

但如走上離婚一途，就可能不再是海誓山盟時你中只有我的那抹光景。孩子的命運如何，就取決於離異雙方以至成人社會對待他們的態度。比起從內部腐朽而破碎的「家」，他們更需要真正關懷自己的「愛」，父母不應死守在彼此那糾纏不清、「你贏我輸」的心結中，因生命不只有過去，可以比他們想像的更美好，但你得先調校好自己，才能好好調校孩子，以孩子的利益為依歸。

婚姻結束不是末日， 事情不一定需要一個人扛下！



撫養子女是責任而非權利！

因愛之名，女青婦女事工隊喜獲「滙豐社區夥伴計劃」資助，推出「滙聚愛·豐與同路」社區項目，全方位於社區及學校推廣「以子女為本」的親職價值，配合政府近年提倡的父母責任模式 (Parental Responsibility Model)，即強調撫養子女是責任而非權利，離異雙方仍有責任參與涉及子女重大決定。

有關項目於去年11月舉行啟動禮，並邀得香港基督教正生書院校長陳兆焯先生擔任嘉賓，分享「家庭面對逆境的親職觀」。項目不但協助家長建立以子女為本的親職價值觀及態度，也注重子女的個人成長與發展，透過不同活動如幼稚園填色比賽、小學四格漫畫比賽及中學口號比賽等，在校園推廣正面訊息，提升他們的家庭抗逆與溝通能力，讓他們能更理解父母離異的原因並嘗試予以接納。

除學生受惠外，亦會透過提供輔導及危機訓練工作坊與講座，提升老師察覺及處理離異家庭學生問題的能力；以及為離異家庭家長，提供如「性格與成長」、「共享親職」及

「靜觀減壓」等工作坊親職教育，務求從照料者教育入手，以減低出現各種家庭危機的機會。而各工作坊特別加入法律及政策元素，讓照料者能從全新角度，認識離異家庭的困難、需要與實務。項目亦會與社區保持聯繫，舉行戶外教室、服務諮詢、小型展覽等，讓社會各界認識並接受這種「以子女為本」的概念。

女青既以「生命的栽陪」為服務宗旨，自然明白成長需要的耐性與細心。所以項目亦十分重視持續發展，如參加計劃的家庭於完成活動後，可加入本中心的單親網絡，得到同路人的支援，女青亦會印刷「離異家庭自助手冊」，讓有關資訊得以傳承下去，幫助更多有需要的離異家庭。

婚姻結束不是末日，事情不一定需要一個人扛下，昨日伴就算成了分飛燕，也該為家人作出負責任的安排，別沉溺於受害者的戲分而活在怨恨中，我們欠缺的其實是與自己和解的那份勇氣。好好記住，孩子往後需要穩定的生活，能好散，是一種福氣。



生命樂捐系列 獻給每個該被尊重的生命故事

—「抑鬱治療GPS」抑鬱症患者支援計劃

一念生萬念，無始亦無明。

從雙眼張開起床那刻，他對接下來的一天就已經失卻興趣，沒有任何事情發生了，但就是感到不開心，睡不了，吃不下。上一秒這人還在跟你談笑風生，下一秒卻突然大發雷霆把你痛罵，一陣沉默以後，又成了啜泣。

他怎了？他病了。

抑鬱症是種病，不是你我每天面對的種種不歡與不如意，而是因為腦部的異常讓體內產生過量壓力荷爾蒙，從而出現諸如情緒低落、對事物失去興趣與動力、記憶力衰退、難以熟睡、自信心低落等病徵。

不開心如毒液經血管在身體蔓延擴散，患者其實不是不想快樂，而是不能控制自己去快樂，旁人的質疑與不解，往往造成更深的傷害。



阿強 的故事

阿強是個中度抑鬱症患者，正就讀大學。要說患病成因，他自己也說不出來，不是說他沒有事，而是就像所有年青人般，失戀、讀書、家庭壓力、個人前途……每一樣都好像微不足道，但堤壩一端的持續積累，崩潰就只待一個小小的破口。

「一直都覺得很不開心，起床就覺得厭惡，賴在床上連Facebook也不想看。」阿強說，攤臥著思索的，都是不著邊際的負面訊息，不停地流淚，不住覺得無助。「你就是控制不了，就像見工面試前你跟自己說不要緊張，但沒有多少緊張的人真的做得到，你連要自己分散注意力不要不開心的動力都沒有。」

他曾經離家出走，不上學跑到郊野公園的山上呆坐，也試過把自己困在家中將近一個月，在床上捲曲。狀況比較好的時候，他意識到自己有毛病，但很快又被身體內不受控的怠倦控制，他知道自己不應該這樣，但就是控制不了自己鑽牛角尖。而抑鬱的魔爪將他從親友中隔離開去。

「最初我也會跟朋友同學傾訴的，他們會說，別去想那些不開心的事，你已經比很多人要幸福快樂。」阿強平靜道，「但我那刻真的很很不快樂呀，就只覺得他們不懂我，不知道我有多痛苦，然後質疑我的性格與能力，慢慢就連自己都覺得自己真的很無用，但又努力在這些朋友面前試圖扮演正常人，這樣很痛苦。」

不去尋求幫助，旁人也慢慢不予以關心，牛角尖的頂峰再無立足之處，「我最大的心願就是死，心裏就是覺得，人總要死，早晚有何區別？我連自己都不想顧了，還要顧及旁人的感受嗎？」阿強曾徘徊在天台邊馬路旁，死神就在他身邊不住微笑招手，尚幸，他最終遇上了女青的社工。

社工跟阿強說，我或許不完全明白你有多痛，但我願意在

你身邊陪伴著，簡單的一番話，卻讓阿強自患病後首次感到自己並非孤單一人，「她跟我說，我是患病，就像傷風感冒的人會流鼻水一樣，而有病就該去看醫生。」她安排阿強接受抑鬱治療綜合支援方案，協助阿強一步步從可怕的泥濘中掙脫。

今天，阿強仍在努力重拾對生命的興趣，嘗試叫自己去活在當下每刻，感受生命的每分喜悅，「我不想去估計自己需要多少時間才能完全康復，也不知道這病症會否某天突然又來襲，但我今天會告訴自己，能夠擁抱希望與明天，就已經很不錯。」



「抑鬱治療GPS-抑鬱症患者支援計劃」：

讓自己有機會從

情緒的泥沼中脫身！



及至2020年，抑鬱症將成為全球疾病排行榜第二位，衛生署指，本港每100名成年人，有3人是抑鬱症患者；每10名長者，便有一人出現抑鬱症徵狀。有調查則發現，香港人的抑鬱指數創新高，有5.5%受訪人士估計患有抑鬱症，需要接受專業輔導及治療，有9.1%的受訪者屬「應關注」的組群。世界衛生組織資料亦顯示，全球現時患有抑鬱症的患者數目已超過1億人，唯自願尋求有效治療方法的患者，卻不足1/4。

抑鬱症困擾患病者的生活，嚴重患者更可能會有自毀及輕生念頭，傷害個人之餘也變相破壞了家庭關係，對醫療制度以至整個社會造成負擔與虛耗，無論是否患者家屬，各界均應該認真正面看待這議題。

合適的綜合治療服務，能及早介入抑鬱症患者的狀況，讓他們有機會從情緒的泥沼中脫身，避免如流沙般越陷越深。而女青的抑鬱症患者支援計劃，讓患者及家屬能以基層家庭可以負擔的價錢，接受由社工、輔導員、臨床心理學等共同參與的專業評估與輔導，以及各種認知治療小組所提供的心身靈健康活動等等。

憑藉各界別專家的共同努力，我們希望能幫助抑鬱症患者學習如何管理情緒、建立正面思維、促進家庭和諧。而科學研究亦已證明，藥物治療若能配合抑鬱症輔導與認知治療，患者最終痊癒率高達8成。

捐款 **1** 萬

5人享用 **6** 個月
綜合治療服務

你的捐助，
可以怎樣幫到人？

讓抑鬱症患者重拾健康心靈

\$10,000 = 

只需捐款1萬元，您便能支持5位有經濟困難的抑鬱症患者，讓他們享用為期6個月的綜合治療服務，教他們能重塑自我，尋回以往快樂的人生。

捐款表格

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是為重要！有了你的支持，他們將得以重拾快樂，繼續朝心可嚮之處邁進！

你只需捐款10,000元，便可以：

- ▶ 支援服務活動，讓十位有經濟困難的幼童獲得結構化輔導服務，或一位幼童接受四節的專業評估及治療服務。
- ▶ 支援輔導學童，讓四位有經濟困難的學童及其家庭獲得四節的訓練及服務；或
- ▶ 支援社區長者，讓五位有經濟困難的長者獲得為期六個月的服務，包括個人輔導、認知治療小組、「康、心、笑、靈樂集」活動等；或
- ▶ 支持橋樑治療支援服務，讓十位有經濟困難中的婦女及其子女，獲得四個月的情緒支援服務及親子活動；或
- ▶ 支持北方社區精神健康在長老支援服務，讓八位耆老家屬獲得為期四個月的訓練及家庭支援。
- ▶ 支援兩項家庭、婚姻、愛與關係、緊急援助服務，協助他們解決煩惱之憂，走過難關。

你亦可捐款到項目，讓女青可以靈活地運用你的捐款，惠及更多有需要的人士。

捐款表格

捐款金額： 壹萬 \$10,000 壹萬 貳千 \$20,000 壹萬 肆千 \$40,000

個人或公司 先生 女士 小姐

姓名(中文/英文)：_____ 公司名稱：_____

中文姓名：_____ 姓 _____ 姓十人姓名：_____

聯絡電話：_____ 常用手機號碼：_____

聯絡地址：_____ 郵政信箱：_____

傳真號碼：_____ 傳呼號碼：_____

公司名稱：_____ 支行名稱：_____

電話：_____ 傳真：_____

地址：香港中環皇后大道中二樓 傳訊及資源發展部



請即支持
「抑鬱治療GPS」抑鬱症患者支援計劃

有您支持 助他們重塑自我，尋回快樂的人生！

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



聚沙成塔 女青賣旗日圓滿結束

為九龍會所籌得經費



今天，十元八塊可能未夠買一份早餐，但一分一毫集腋成裘，卻可以支持一項有意義的工程—持續栽培生命的偉大行動。

女青於去年12月17日，舉行九龍區賣旗日，超過三千名女青會員及其親友、學生及家長、企業伙伴員工、友好團體及機構成員等，於當日齊齊變身賣旗義工，為女青的九龍會所出一分力。義工們遍佈九龍區各大小街道、屋苑等，落力向途人銷售旗紙。而社會各界及企業伙伴亦踴躍認購特設的「金旗」，以表他們的社會責任心。

是次賣旗籌款為女青帶來逾70萬的捐款，將撥予現時正進行復修的女青九龍會所，作峻工後的營運經費以支持未來推行的四項新服務：正向支援、重建家庭功能的「家庭健康促進中心」；協助長者融入社會、活化退休人生的「長者日間護理中心」及「樂齡活學中心」；以及讓青年人認清未來發展目標的「青年人才發展中心」。

女青衷心感謝社會各界人士踴躍捐輸。九龍會所重新投入服務的詳情請留意本會網站公佈(www.ywca.org.hk)。



不止息的愛心

女青資深義工獲社署頒發長期服務獎



堅持無私付出，就能讓愛在生活中萌芽成長。

女青6位資深義工日前於2016香港義工嘉許禮上，獲社會福利署頒發長期服務嘉許狀。6位義工均擁有逾二十年義務工作經驗，包括本會董事及社會服務委員

會副主席何潔雲博士、沙田綜合社會服務處陳惠芳女士、長青松柏中心梁潤金女士、秀群松柏社區服務中心吳觀清先生、張喜朋女士及謝幗英女士。

張喜朋早年中風，曾有過輕生念頭，及後在丈夫吳觀清鼓勵下成為義工。吳回顧過去廿年義工經驗表示，最大的得著是令太太回復健康體魄，由最初行動不便、甚麼也做不來，到今天可以兩人一同外出做義工，可說是判若兩人。

女青同時亦獲得由社會福利署頒發的「最高服務時數獎（公眾團體）優異獎」，是本會連續第十年獲得此獎項。就此，女青衷心感謝各位義工的無私付出，期望日後有更多有心人願意加入義工行列，與我們一起栽培生命，服務社會，讓愛茁壯成長。



拼湊健康模式 提升「員」動力

女青參與「商界展關懷」社區伙伴合作展



企業最重要的資產永遠是人才，能培養他們對公司的歸屬感，做事自然能事半功倍。除了賞罰分明外，企業如能適時關顧員工的身心健康發展，讓員工能感受如大家庭的溫暖，這樣的健康樂「員」，自然會更關愛公司。

女青於2017年3月10日參與了「商界展關懷」社區伙伴合作展。除了關顧社會上有需要人士外，今年女青就特別以「健康樂『員』」為參展主題，向企業介紹了三項有助企業員工舒緩壓力的服務，包括大澳文化生態遊、「青心坊」到戶頭肩頸及足部按摩服務及「躍動力」外展健體訓練服務，透過參與及享用相關服務，讓員工能從疲憊中解放充電，為生活從新注入能量。

同時，女青今年亦提名超過100間企業及機構，並全數獲大會頒發「商界展關懷」/「同心展關懷」標誌，肯定了女青與企業伙伴攜手推動社會服務的努力。



為自己的身體發聲

女青舉辦「保護・性・冇傷害」展覽



「當我們仍生活在一個女性不能完全擁護自己身體，捍衛身體完整性的時代；當女性的身體仍是被客體化的一個時代，我們必須要站出來發聲。」性話題及身體探索在本港是敏感題目，女青明白大眾有所忌諱，但更清楚這是年青女性培育過程不能迴避的題目。

女青婦女事工部獲平等機會委員會贊助推行「非禮真觀」計劃，並於今年2月25日策展了名為「保護・性・冇傷害」的展覽。有關活動與德雅學校合作，由15名女中學生主理，並由婦女事工部提供展前訓練及支援，展覽從認識「身體權利」開始，剖析「二度傷害」的情況，讓公眾從有趣生動及富創意的演繹中，了解「性騷擾」，學習保護自己拒絕性騷擾，同時認識「性別歧視條例」如何保障市民。

平等機會委員會代表、學校代表及50多位年青人出席了當天的策展，當中有男也有女，展現聯合國近年所提倡的「He for She」精神，推動性別平等之餘也重視男性的支持及參與。

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 _____