



YWCA  
女青

2022  
MAY

## 李慧詩專訪

暢談身上每道傷疤

- / / / 3·8婦女節 首次網上派逾萬包紅棗茶  
/ / 婦女身心健康水平調查結果公布  
/ 最新服務 賽馬會「小足·福」失胎支援計劃



捐助失業婦女

全新

棗點愛紅棗茶禮盒



全單買滿\$300免運費



桂圓紅棗杞子茶  
(8包裝禮盒)



黑糖紅棗薑母茶  
(8包裝禮盒)



特別版紅棗茶禮盒  
(紅棗茶磚連玻璃樽禮盒)

HK\$100



HK\$100



HK\$338.00 HK\$388.00



網址: <https://gift.ywca.org.hk>

\*所有禮盒收入在扣除成本後，將用作支援失業婦女在抗疫期間的日常必要開支，敬請踴躍訂購。

# 目錄

Published  
in May  
2022

生命的栽培

會長的話

03

04

總幹事觀點

專題：

李慧詩專訪 - 暢談身上每道傷疤



關懷不止於距離  
3.8 首次網上派逾萬包紅棗茶

09

11

婦女身心健康水平調查  
揭照顧者健康最差

「青年有話兒」：  
新邨入伙 商戶同行  
推動婦女就業 盡早適應社區

13

14

「耆」妙世代：  
讓長者被照顧得更好，  
家人更安心

16

新世代「女」子力：  
「星飛」女性藝展才

查詢：香港基督教女青年會（擔保有限公司）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 · 2022年5月 · 列印：4,500份 · 印刷品

專業分享

國際視野

企業同行

靈性哲思

熱話新動向



09



25



29

17

尋找生命的故事.....

19

終止femicide，你我同路

21

丘佐榮中學50周年校慶  
新校長郭世民上任

23

以人為本 度身設計  
復康路上有Y Care同行

25

失胎父母療傷  
新辦《賽馬會「小足·福」失胎支援計劃》

27

齊來探索社區公園  
「爾後之庭」用藝術豐富街坊想像

29

恒隆X女青「智愛無垠」認知友善計劃  
恒隆地產推廣認知友善

30

鴻福堂義工隊「澳水漁風社區服務」  
探望大澳長者、清潔紅樹林



杜淑婉  
會長

會長的話

疫情期间，市民大時大節都在家中渡過。為了減少群眾聚集，本會連續十三年在3·8國際婦女節舉行的「Chari-Tea棗點愛慈善計劃」，今年沒有跟往年一般安排義工在街上派發紅棗茶包，但我們對婦女的關愛不會因此而減退，特意製作了專題網頁，讓市民登記索取茶包，合共有超過三千五百人領取，期望明年我們可以親手將茶包送到市民手上。

在Omicron爆發前，我們得悉女車神李慧詩小姐將會出書，於是跟出版社商討合作舉辦新書發布會，並且作為女青今年婦女節的重點活動，讓會員及同事參與，細聽Sarah多年來的奮鬥經過，以及她與神的相處點滴，惜疫情令發布會告吹，但大家仍可從今期的封面故事了解Sarah鮮為人知的一面。

Sarah在東奧取得個人第二面奧運獎牌，我透過電視看到她的賽後訪問，她其中一句—「自己可以成為最愛惜自己的人」的畫面至今歷歷在目，原因是我也認為香港的女士們真的不夠「愛自己」。本會年初做的問卷調查亦發現，婦女身心健康水平不合格，比政府5年前做的調查還要差，當中照顧者的健康最差。婦女人到中年，肩負著不同的責任，既想做個好媽媽，又想做個好太太、好女兒甚至好上司，卻將自己放到最後。我殷切期望各位女士們多關顧自己的身心靈健康。

2022年首次跟各位在《女聲》見面，祝願大家身體健康，祈求世界和平。



楊建霞 總幹事

## 總幹事觀點



好不容易才消退的疫情，在2月中迎來第五波，全港院舍大爆發，本會的兩間院舍亦受到相當程度影響，我向各位在疫情期間不眠不休照顧長者的院舍同事表達衷心致謝，你們的專業讓長者得到妥善照料，亦減輕了公營醫療系統的壓力，你們都是香港的抗疫英雄。

疫情前所未有的嚴峻，公營醫療系統站在崩潰邊緣，本會兩間院舍部分的確診病人，亦無法送院隔離，部分同事難免因此而確診，在人手極為短缺下，我們積極尋找中介公司聘請臨時照顧員，但由於院舍的確診人數不斷上升，亦未能立即增加院舍人手，猶幸不同部門迅速參與自救行動，自願運送物資及飯餸等，我心存無限感激。

與本會一直合作無間的企業夥伴，也主動聯絡我們提供支援，例如捐贈防疫物資、快測套裝及被鋪予院舍，甚至在院舍廚師確診後，有酒店將過千個飯盒送抵院舍，讓我深深感受到同舟共濟的力量，只要我們誠心禱告，院舍以至整個香港定能戰勝疫情。《腓立比書》第4章6節說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」

香港是一個講求成本效益的城市，所有資源都一直在發揮自己的最大效能，但凡事「用到盡」，一旦遇上突發狀況便完全沒有緩衝，不單止救護車服務要延誤，就連停屍間位置都不敷使用，這是我在疫情期間最深刻的體會。

香港人口老化已成定局，對醫療及安老服務需求會持續上升，但在土地不足及出生率下降的雙重夾擊下，要大量增加醫院、安老院舍及醫護人手亦顯然不可能，因此政府必須繼續大力扭轉「重治療、輕預防」的醫療觀念。

政府在過去幾年推動醫社合作，在地區設立康健中心及康健站，推廣基層醫療；難得在疫情期間，市民對衛生及健康意識大為提高，只要加強宣傳力度，再配合營運的社福機構持續提供高質素服務，提升香港市民預防疾病的能力，公營醫療系統的負擔屆時定可稍作紓緩。

最後，希望疫情盡快遠離我們，祝願各位身體健康。

# 李慧詩專訪

## 暢談身上每道傷疤



李慧詩，兩面奧運獎牌，三件彩虹戰衣，牛下女車神，家喻戶曉。

運動員生涯將近尾聲，Sarah走上作家之路，細訴豐功偉績背後，除了青春的汗水，還有烙印在皮膚的傷疤。傷疤有大有小，但全部都是讓她踏上頒獎台的最高點的功臣，Sarah希望正在經歷傷痛的人，看完她這本書後都有力量。

試想想，我們與她一起踏單車的話，連她的尾燈都看不到，但Sarah說見書如見人，今天她在你身邊，與你慢慢行。



## 傷痕累累成寫作靈感



全職運動員訓練有多刻苦，筆墨難以形容，看看地下的汗水可能更好，但Sarah在過去三年，除了要地獄式訓練備戰奧運外，還一直兼顧讀書和寫作：「我不喜歡只做一件事，就算未讀浸大的寫作課程前，我也有讀教大的課程及神學，我好喜歡學習。當初讀寫作都是想寫書的，很感激有這個機會，因為作為香港人，希望可以為香港出少少力。」

香港第五波疫情來襲，經濟不景氣，人心惶惶，確實需要一支強心針，Sarah的新書可算來得合時。

她的首本著作名為《身上的每道傷疤》，將自己的傷疤公諸於世，要重溫傷痛應不好受，但Sarah卻認為這些事需要被人知道：「很多人會覺得運動員只有風光的一面，報導有時都報喜不報憂，但他們的內心世界或實際情況未必為人知道，所以希望用這個主題。」

書中五章以身體不同部分的傷疤為題，要數對她最重要的傷疤，Sarah說是〈手之倔強〉章節提及手腕的傷。2006年Sarah在訓練中受傷，手腕骨裂，經歷三次手術，手腕關節永久受損，其他人都勸她退役，但她沒有放棄，包紮著左手仍堅持訓練，最終成功留隊。16年後的今天，她的成績如何大家都有目共睹。

「這個傷疤比較容易看得見，我每逢低谷的時候，都會望一望隻手，想想以前的日子，讓我知道上天要收回祂要的東西，很快便可以收回，所以提醒我每一天都要珍惜身邊的人和事。」

當刻是Sarah最心灰意冷的日子，有體院的職員帶她返教會，在天父爸爸的帶領下，她跨過了最難捱的一段時間，並於2007年受浸。上天沒有埋沒Sarah的天賦，但在獎盃櫃愈來愈滿的同時，她身上又添幾道傷疤。

信主後仍然多次受傷，有沒有懷疑過自己的信仰？Sarah不諱言自己無時無刻都懷疑，但正因為自己有懷疑，這個信仰才是真實的：「我當初信主的時候，是很單純的去想，神在任何時候都會幫助你，但當經歷愈來愈多時會有懷疑，例如我們經歷了好多戰爭，究竟神去了哪裡？但當我覺得祂好像經常不在的時候，好神奇是祂又會突然來找我，當我快將要忘記我是個基督徒時，都會找人來提醒我。」

她出發去東京奧運前，把一句很喜歡的經文印在比賽的鞋上 — No man may boast before God (《哥林多前書》第1章29節)，意思即「誰都不能在上帝面前自誇」。Sarah解釋這句經文讓她變得更強：「通常被上主蒙召的人，都有芥菜種的信心，他們可能是無甚智慧或愚笨的人，而我也覺得自己



是這類人，但在神的恩典裡，祂讓我變得剛強，成為一個可以令到強者蒙羞的人。」

與主並肩作戰，最終Sarah在東京為香港奪得一面奧運銅牌，是本港首位可以在兩屆奧運奪牌的運動員，賽後接受訪問說過「自己可以成為自己最愛的人」，她坦言多年來較少考慮自己的感受，很多時候都是為他人設想，但也意識到要為自己打算。





# 杭州亞運後退役 目標讀書開公司

長達十九年的單車手生涯，Sarah說如無意外在今年9月的杭州亞運後完結，意味著2024年的巴黎奧運會，將不會看到Sarah披起港隊戰衣。Sarah說退役後將會繼續讀書，亦會開公司從事體育有關的生意，暫時無意在體院擔任教練。

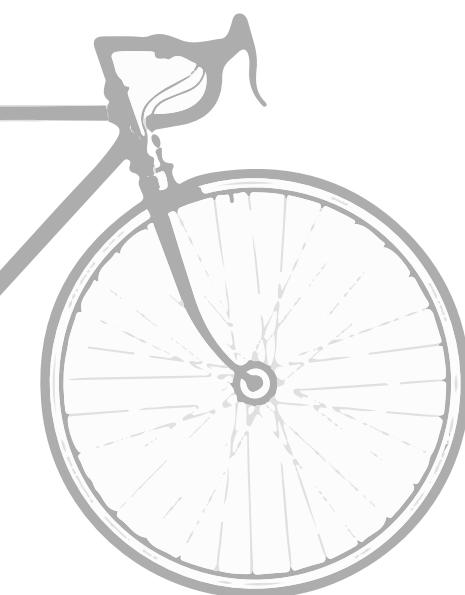
征戰多年，最強大腿或許是時候休息了，但她的奮鬥點滴已化成文字，成為我們在生活中堅持的動力。Sarah，多謝你。

## 書本介紹

### 《身上的每道傷疤》

作者：李慧詩  
售價：HK\$168  
出版社：啟思出版社  
出版日期：2022年2月

### 線上購買





## 關懷不止於距離 3·8 首次網上派逾萬包紅棗茶

本會在每年3月8日國際婦女節都會舉辦「ChariTea棗點愛慈善計劃」，透過免費派發紅棗茶包，為婦女送上最貼心的祝福。由於時值Omicron爆發，本會今年改為透過活動的主題網頁 (<https://gift.ywca.org.hk>) 讓市民登記索取茶包，留在家中感受女青送上的支持及溫暖。雖然是首次網上派茶，但市民反應踴躍，逾萬個茶包在當日下午已全部登記完畢，並於三月底郵寄至市民的信箱。



**疫情下想一齊飲茶  
其實唔難！**

唔駛Book位，哪一鄉，  
女青請您飲！

**女青  
請您飲“棗”茶**

關懷從不止於距離

多關心身邊女性，一杯薑茶、一句問候、一點鼓勵、一聲讚美……  
關懷從不止於3.8婦女節，一起愛在當下！



## 企業機構踴躍支持 宣揚關愛女性

這項已經連續第13年舉辦的計劃，繼續獲得多間企業贊助，包括香港賽馬會、君好飲食投資有限公司、翡翠島物業（香港）有限公司、利康中西藥房有限公司、ProCare脊醫及物理治療中心、惠達企業及富城集團，以及逾10間機構支持，在疫境中與女青同行，例如匯達交通服務有限公司贊助20部新巴及城巴「棗點愛」主題巴士，在三月內行走港九新界，宣揚關懷女性的訊息。

### 榮譽贊助



香港賽馬會

### 贊助機構



### 支持機構



SAMUEL ◆ ASHLEY



除首次舉行網上派茶活動，我們亦透過合作伙伴將茶包送到不同地區。此外，本會婦女事工部、學校社會工作辦事處等多個服務單位亦協助將紅棗茶包送贈服務使用者、會員、地區伙伴、伙伴教會及駐校之老師職工等等。

另外，本會今年亦製作了3款全新的「棗點愛」紅棗茶禮盒，現已在棗點愛主題網頁 (<https://gift.ywca.org.hk>) 發售。禮盒所得收益在扣除成本後，將用作支援失業婦女在抗疫期間的日常必要開支。





## 婦女身心健康水平調查 揭照顧者健康最差

本會在3·8婦女節前夕，公布一項有關婦女身心健康的調查結果，發現大部分女士無論心理或生理健康皆低於合格水平，全職照顧者更加是重災區，她們忙於照顧家人，往往忽略自身健康致病。

### 婦女身心健康評分

	生理健康	心理健康
本會研究結果 (2022)	44分	36分
衛生署衛生防護中心 人口健康調查報告書 (2017)女性數據	49.4分	49.8分

\*備註：0至100分，愈低分健康愈差

調查於21年12月至22年1月進行，以問卷方式訪問1066名女士，問卷加入評估生理及心理健康的「SF-12問卷」，76%的生理健康平均分低於標準的50分，平均分只有44分，89%的心理健康低於標準的50分，平均分低見36分；兩項評分均比衛生署在2017年的調查為低。



受訪者甚少享有私人時間，77%每星期獨處或享樂時間少於2小時，68%需要照顧家人，39%每天照顧8小時或以上，而照顧時間愈長的人，身心健康愈差。每日需要照顧家人8小時或以上的婦女，身心健康評分最低，比整體平均分再低2分。

## 照顧時間愈長 健康愈差



\*備註：0至100分，愈低分健康愈差

婦女們最常見的病患是痛症如背痛和腳痛等(32%)，其次為肥胖(24%)，另有逾一成人有月經失調(13%)及高膽固醇(12%)。她們缺乏良好的生活習慣，例如衛生署建議每星期要至少做60分鐘劇烈強度的帶氧運動(如緩步跑、游泳、跳躍等)，卻有高達88%人不達標，就算是可以在家進行的柔軟伸展運動，36%表示沒有做過。另外，飲食亦不算健康，只有39%表示每天進食最少兩份水果。她們亦承認對自己健康的關注程度，遠遠不及家人。

本會服務總監(就業服務及女青運動)胡婉玲對婦女身心健康情況表示憂慮，提醒婦女要「愛自己」，養成均衡飲食及作息習慣，不要只關注家人健康而忽略自己，否則亦難有強健體魄照顧家人。



她又說，近半受訪者來自低收入家庭，即使有病想求醫都會因昂貴的醫療費用而卻步，建議她們定期到就近的地區康健站或中心，接受高血壓或糖尿病篩查，預防慢性疾病。



## 新邨入伙 商戶同行 推動婦女就業 盡早適應社區

由2020年起，沙田綜合社會服務處獲社區投資共享基金資助，於沙田火炭駿洋邨推行為期四年  
的「共創駿洋」鄰里互助計劃，並於邨內增設新的社會服務處，以便更易接觸並協助當區居民。

### 減輕居民的生活負擔

由於疫情影響，居民延遲入伙，駿洋辦事處服務推遲半年開始。我從居民辦理入伙手續開始服務：「當時正值疫情嚴重的時期，不少新居民因搬家而失業。駿洋邨位於火炭的邊陲位置，距離市中心遙遠，要在區內找工作安頓下來也不容易，所以我們十分希望連繫區內商戶，招募它們成為愛心商戶，為社區提供不同類型的協助或折扣優惠，減輕居民的生活負擔。部份愛心商戶亦提供不少工作機會予駿洋邨居民，有助他們盡早適應新社區的生活。」

### 開始喜歡這個新社區

計劃至今已成功轉介十多位駿洋邨的街坊在火炭區找到工作，其中包括阿蓮和英姐（化名）。她倆因搬屋辭掉舊社區的工作，令經濟出現困難。英姐指：「剛搬來時一個人也不認識，對火炭區又很陌生，既要煩惱搬遷的事，又要幫兒子轉學校，一個人面對所有問題，真的很徬徨無助。自從經女青介紹現時的工作，我不單有收入，還跟這裡的同事成為朋友，間時會一起飲茶、逛街、聊心事，我自己也開朗了不少，我開始喜歡這個新社區！」阿蓮亦開心地分享她的故事：「我只有上午時間有空閒上班幫補家

計，下午便需要照顧家人，加上工作地點接近駿洋邨，徒步上班連交通費也節省，能找到這份『絕世好工』真的有賴女青！」

### 生活配套已大大改善

有穩定收入對基層家庭維持生活開支十分重要，不少婦女因為需要照顧家庭，只可於早上時間當兼職，故區內就業就與她們「完美」相配。我很欣慰計劃能協助她們，目前駿洋邨的生活配套已大大改善，居民亦開始適應新生活，未來希望加深與愛心商戶的合作模式，提供平台讓居民、商戶、不同界別的團體加強認識，互相交流、貢獻，發揮守望相助精神，共同建設宜居社區。



沙田綜合社會服務處  
社會工作幹事 陳家揚



## 「耆」妙世代：

# 讓長者被照顧得更好，家人更安心

### 外傭照顧長者成趨勢

因工作關係，我接觸到不少子女工作所以由外傭照顧家中兩老的個案。可是，不是每個外傭都懂得照顧長者，有時不但幫倒忙，加重家人的壓力和負擔，而且增加了長者及自身受傷的風險。

### 從「照顧得到」至「照顧得好」

照顧是一項專業，在照顧長者起居生活前，應先仔細評估對方的需要，了解其身體狀況、家居環境、日常習慣等等，正確的方式及技巧也很重要。我們指導外傭時，非常重視清晰指引、反覆練習及適時檢討，過程中也需要長者、外傭和家人多溝通合作，方可從「照顧得到」提升至「照顧得好」。

### 「最緊要安全！」家人外傭壓力大

我曾接觸一個家庭，外傭沒有照顧體弱長者的經驗，家人也沒時間學習相關知識。女兒對外傭缺乏信心，時常擔心媽媽受傷、餵食時嗆到等。我為這個家庭提供評估時，發現外傭雖然有基本照顧技巧，但礙於婆婆身型高大，而且家居環境狹窄，外傭在扶抱轉移及替其洗澡時甚感吃力，亦存在跌倒風險。

我針對扶抱轉移、餵食及職安健三大範疇，為外傭度身設計了15小時培訓計劃，並安排經驗豐富的導師到戶提供培訓及指導。兩星期後，女兒見證外傭

在照顧、扶抱、幫忙洗澡及餵食時，比以往得心應手，因此也放心交付工作。外傭不但自覺技巧有所進步，工作過程更流暢，而且感到被支持及關心，壓力也抒緩了不少。其實只要接受適當訓練，外傭就可以成為家中的稱心好幫手。

長者身體狀況變化多端，若有富經驗的導師或護士作為後盾，定期跟進長者狀況及支援外傭，相信更能讓長者時刻得到適切照顧。



「好傭易」專業到戶外傭培訓服務  
讓家人得到全面關懷、細心照顧

查詢電話：2700 1750  
WhatsApp：5566 9525  
網址：[ygh.ywca.org.hk](http://ygh.ywca.org.hk)



## 新世代「女」子力： 「星飛」女性藝展才

用手機製作影片，上載至YouTube供人觀賞，對年輕人或專業人士而言輕而易舉，但家庭主婦或退休女性好像只能成為觀眾，哪有想過自己也可一嘗製作影片予人欣賞的滋味呢？「星飛」女性藝展才計劃之「手機拍@剪片」工作坊讓一眾女士暫時放下照顧者的角色，投入拍攝，進一步自我肯定，成就不一樣的女性故事。

十二名女性於婦女事工部參加了為期三個月的工作坊，學習以手機拍攝，認識角度、構圖、運鏡、場景運用、燈光控制、字幕設計、轉場、剪片等，甚至練習KOL的表達技巧。課程不單讓參加者學到新技能，更從女性視覺出發，以「婆媳關係」、「女性Me Time」和「女性身心靈健康」為主題，製作短片，並於最後一堂播出畢業作品。作為主責社工，我覺得Beverly、Joyce及Caroline的故事最為動人。

### 擔心變成信心

Beverly本想請子女教她拍片，但知道他們一定缺乏耐性，又擔心是否能學懂之前從未接觸過的事物。當作品面世時，她頓然感受到一股自信心。許多中年婦女都覺得面對最新潮流科技，自己只能靠邊站，但其實她們並不是那麼愚蠢笨拙，一樣可以與時並進。

### 透過拍片表達女性心聲

Joyce是一位雙職婦女，她的作品「女性Me Time」裡面有一場「惡夢」，主角長期只顧工作和照顧家人，退休後就失去了自己。Joyce透過短片反映身邊女性的處境：為工作和家庭常常忽略自己。女性需要Me Time，享受獨處，自我放鬆，才會更懂得怎樣生活和認識自己。

### 將自己搬上鏡頭

平時好動的Caroline因一次意外受傷，半被迫下提早退休，因而感到健康對女性很重要。在構思短片題材時，她上網搜集資料，發現有趣的長壽數據，亦驚覺秘訣與自己平日的生活方式吻合！在組員的支持下，她們決定以活潑生動的方式分享各自的生活，提醒女性關心身心靈健康，還很有心思地為女青「賣廣告」。

或者有人認為女性日常生活的瑣事平平無奇，偏偏這些雞毛蒜皮的事最易引起觀眾共鳴。「星飛」女性藝展才計劃以「飛躍Leap·展能Empowerment·夢想Dream」為口號，達成女性夢想，展現才華，飛躍舞台；而設置於女青又一村會所的「女性才藝館」亦將繼續成為女性相聚交流之基地。



婦女事工部  
社會工作幹事  
劉翠萍



## 尋找生命的故事……

本篇由基督教及會員事工部撰寫

### 尋找生命色彩與章節

生命就好像一本故事書，可以是色彩繽紛的圖畫、娓娓道來的經歷、引人入勝的情節、出乎意料的結局……畢竟故事的主角，每一字、每一句、每一段落、每一章節都是由自己撰寫、去演繹。對於長者來說，他們的生命故事，隨著歲月的洗禮，光陰荏苒，可能是既長且厚的厚頁書，印記了他們生命中的點點滴滴。可是，當長者回望及整合大半生的年歲日子，又有幾多人可以侃侃而談，做到洗盡鉛華也從容，細味甘苦人生？加上近年疫症侵襲的不安感、兒孫移民潮而變成孤獨的空巢長者，人生可有平安？可有盼望？





## 尋找的，就尋見

曾經有長者向我們說：「人生在這個年紀還有什麼盼望？」的確在人生晚年時期，能夠「尋找」到生命中真正的「盼望」，重塑或改寫生命的故事是尤為重要。《馬太福音》第7章8節說：「因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。」西環松柏中心自1998年推行福音事工，過往24年來打開了一扇門，讓超過110位長者接受浸禮或決志信耶穌，在他們的生命故事裡，「尋找」到道路、真理、生命。



## 滿足的喜樂，永遠的福樂

西環松柏中心（下稱「西松」）由1998年推行福音三字經、福音電影欣賞、愛心湯水關顧長者、讚美操小組及福音性串珠小組開始，2008年5月正式開始與置富浸信教會合作，2011年起該教會更成為本會伙伴教會，最初數年只是每年合辦復活節及聖誕節的佈道會，偶而參與教會每年的大型活動。直至置富浸信教會主任牧師何約翰牧師於西區作宣教工作，西松與置富浸信教會便合作無間，具系統地為長者提供基督教信仰上的栽培。此外，本會女青運動委員會更於2018年邀請何約翰牧師擔任顧問牧師。

如有長者受浸，西松 Y Fire大使（註）梁明月姑娘便會負責個人栽培訓練，悉心訓練後，推薦他們參與教會的浸禮班。曾有一名91歲的長者向我們說：

「子女常想我信主，但又沒有人指導我聖經是什麼？」因此，西松於2014年起為長者設立周四福音查經小組，學習聖經研讀，加強他們在信仰上的根基。2020年後，西松更設立了長者週五崇拜，以及一系列初信者及慕道者系列活動，加強長者靈性上的培育，做到「樂活人生」，如：ALPHA COURSE、初信成長課程、福音粵曲工作坊、長者暑期聖經班、聖經遊戲樂園、詩歌唔難學、福音三字經、祈禱先鋒隊、五色珠製作等等，活動可謂多姿多彩。多年來，教會及西松同工於地區關顧探訪，為長者常常恆切祈禱，這都見證著上帝的愛。上帝亦讓長者們「尋找的，就尋見」，在他們的故事書裡，增添了更豐富的生命色彩與章節。正如《詩篇》第16章11節所說：「祢必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在祢右手中有永遠的福樂。」

---

註：由2013年開始，本會成立基督徒同工職場大使，名為「Y-Fire生命大使」，激勵同工在基督所建立的機構中彼此效力，發揮職場事奉力量。Y代表本會YWCA，Fire代表火焰，「Y-Fire生命大使」就是一群願意委身、帶有生命力的基督徒同工，他們將女青運動的精神傳遞到單位中，生命如火燃亮同工、會員及義工。Y-Fire生命大使能夠承先啟後，願意貢獻自己，一同共建香港基督教女青年會，成為女青運動的生命傳承者。

---



## 終止femicide，你我同路

「每小時有6個婦女被男人殺害，兇手多數是家人或伴侶。」

「3位婦女的死亡個案中，就有至少1位是被她們的伴侶或前伴侶所殺害。」

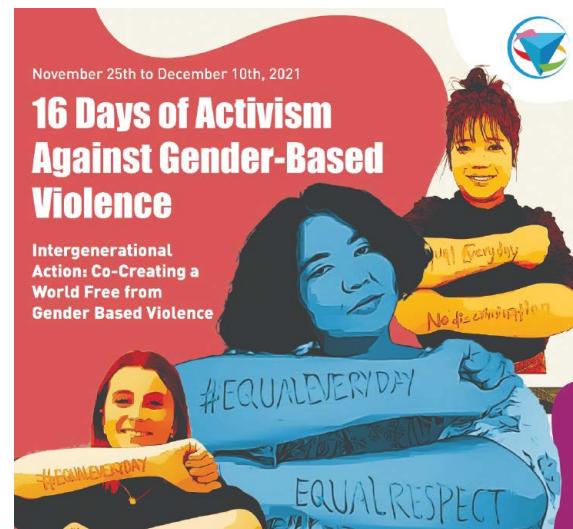
「印度5歲以下女孩的死亡個案中，有9分之1全因為她不是男孩而被殺。」

以上都是真實統計，有血有肉。世界似乎愈來愈文明，但femicide到今天依然存在。

甚麼是“femicide”？根據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱WHO）的解釋，

“femicide”是蓄意殺害女性，而謀殺的原因，僅僅是因為她們是女性。

“Genocide”（種族滅絕）是蓄意殺害某個種族，與“femicide”有著同一個字根，都是基於歧視的謀殺；可惜，當genocide已為天理不容時，femicide卻仍未絕跡。





## 希望之光在哪裡呢？

早在1991年，婦女全球領袖中心 (the Centre for Women's Global Leadership) 發起“16 Days of Activism Against Gender-based Violence”（下稱“#16Days”），在每年11月25日至12月10日，呼籲世界用16天關注女性遭受暴力的情況。多年來，#16Days獲得積極響應，更獲聯合國婦女署 (United Nation Women) 於2008年納入成為其中一項運動；去年，運動踏入30周年，關注的主題就是femicide。

響應的團體包括世界基督教女青年會 (World YWCA，下稱「世界女青」)。世界女青與其他團體都有著同一個願景：世界零暴力，而身為婦女團體，世界女青更關注婦女的需要。2019年，四年一度的世界女青理事會 (World YWCA Council) 已採用“femicide”作為官方用字，用以形容「女性因著其性別而被殺害」的行為。世界女青根據倡議經驗，相信正式使用這字，可以引起大眾關注，並喚起各國政府及機構的注意。

Femicide以及其他婦女遭受暴力的情況，必會逐步獲得全世界的注意，但路途甚遠，除了靠世界女青等國際組織呼籲外，更需要你和我支持，正如UN Women所說：「Ending violence against women is everyone's business. (終止婦女遭受暴力是每個人的責任。)」我們可以做的事有很多：細心聆聽受害者的經歷、了解受虐婦女的表徵、為她們發聲、教育下一代兩性平等、支持婦女組織等等。



## 香港女青的工作

本會亦視終止婦女遭受暴力為己任。本會設立「婚資點」，為婚姻出現問題的婦女提供婚姻逆境支援服務，包括免費法律講座，由專業律師現身說法，與有需要經歷複雜法律程序的婦女同行；另設各式小組，提供安全而舒適的空間，讓同路人彼此鼓勵。我們亦關注女性遭受「影像性暴力」——由網絡世界及拍攝文化交匯而成的新興暴力，行為包括拍攝、散佈、分享女性私密影像，甚至從而要脅、勒索受害人；或將受害人的外貌移花接木至色情影像；或向女性發送不雅影像。有見及此，本會香港女聲 Glocal Y 平台早前推出「I-watching 影像性暴力監察計劃」，以調查分享、展覽、自衛術教導及法例倡議等，喚起港人對此議題的關注，提升女性對掌控身體自主權的認知。

我們會繼續努力，終止femicide及女性遭受的暴力。同時，你的參與，決不可少，也許那束希望之光，就是來自於你。

### 參考網站



[www.worldywca.org](http://www.worldywca.org)



[un-women.medium.com](http://un-women.medium.com)



## 丘佐榮中學50周年校慶 新校長郭世民上任

本會丘佐榮中學踏入50周年，為慶祝創校金禧紀念，校方於去年底舉辦了「校慶感恩崇拜」，邀請到本會會長杜淑婉、校監呂倩文、總幹事楊建霞以及三位前校長等多位嘉賓出席盛會，並由丘中畢業生兼伯特利神學院院長屈偉豪教授蒞臨主禮及分享，幸好當時Omicron並未在港爆發，全體師生得以在禮堂共同參與。

當日校方播放了學校的歷史片段，讓學生了解學校過去多年的發展，亦安排了合唱團及樂隊上台演唱。幾位在不同年代畢業的舊生，上台將代表她們求學年代的年份貼在壁布板上，寓意學校五十年來春風化雨，為社會培育出優秀人士。





校監呂倩文亦特意向三位前校長致送紀念品，答謝他們對學校的貢獻。紀念品是一塊刻上50周年校慶標誌及校舍外貌的水晶，非常珍貴。

郭校長表示早有計劃舉行一連串慶祝活動，但目前疫情嚴峻，會將活動移至網上進行，例如舉行全球校友網上音樂會，希望藉此籌款改善校園教學設施。



## 重返丘中 盼釋放學生潛能

郭校長今個學年上任，但絕不是初來報到，因為他也是丘中的畢業生，並且曾經在大學畢業後在校任教五年，其後轉到其他中學任教。

今年回到丘中大家庭，他說最希望能夠做到「Gifted Education for All」，給學生不同機會發展自己的專長，以及用基督教的價值培育學生。丘中向來在資訊科技範疇表現出色，多次在學界比賽中得獎，獲政府資助開辦資訊科技增潤班，招募學生重點培訓，郭校長說上任後會將類似安排推展至其他科目，例如視覺藝術、音樂及體育等，讓學生能充分發揮自己的能力。

郭校長又說母校「嚴中有愛」，最希望學生明白到愛是最重要，運用學習到的知識去幫助人及改善人類生活。





## 以人為本 度身設計 復康路上有Y Care同行

隨著年紀增長，身體機能沒有年輕時好：輕微跌倒也可導致骨折；即使是普通受傷，身體也需要很長時間才能康復；中風後，身體無法逆轉地變差，明顯地退化。復康訓練有助改善身體狀況，如能把握黃金期，效果更顯著。

Y Care女青賽馬會青健坊自2018年以來，一直為有需要人士提供一站式日間復康及護理服務。今年初推出密集復康小組，為因中風、骨折、柏金遜症、神經系統疾病、慢性疾病等病患，提供個人化復康治療，協助患者改善活動能力，重拾自主生活。

物理治療師或職業治療師為患者進行專業評估後，會度身設計訓練內容，每節90分鐘的訓練，結合器械運動及復康訓練員1對1貼身指導，確保質量兼備。為把握黃金復康機會，我們鼓勵患者出院後盡早展開復康訓練，提升成效。為此，我們額外推出「離院復康計劃」，讓離院不超過半年的患者，以接近6折的價格試用服務，接受專業評估及8節訓練。

Y Care女青賽馬會青健坊同時提供其他配套服務，包括家居環境評估、到戶復康訓練、照顧者培訓及支援等，透過優質及多元的跨專業服務，幫助不同程度的患者達到鍛鍊需要。



## 用家評價：

「訓練時間足夠，有治療師在過程中作指導很好，可按當時狀況即時修改訓練。」



「1對1訓練時，有人在旁提示及協助，令我能更清晰訓練細節，不會做錯，同時也會得到鼓勵，令我繼續堅持訓練。」



### 有復康需要的人士，如以下患者：

中風

柏金遜症

神經系統疾病

骨折

慢性疾病

慢性阻塞性肺病

### 密集復康小組

首次評估：\$850/次

小組：\$580/節

### 離院復康計劃

\$3,500 {原價 \$5,490}

- 包括首次評估及8節小組
- 只適用於離院不超過半年者
- 有效期至2022年12月31日

查詢 / 登記：2700 1730 /





## 失胎父母療傷 新辦《賽馬會「小足·福」失胎支援計劃》

懷孕讓父母滿心歡喜，但有時天意弄人，有些寶寶未必能呱呱落地，準父母傷心、難過甚至自責，可以如何渡過難關？女青去年下旬獲香港賽馬會撥款舉辦《賽馬會「小足·福」失胎支援計劃》，讓失胎父母在最需要關愛時得到支援。

小洞不補，大洞吃苦。對失胎父母來說，若急性支援做得好，失胎父母更容易走出哀傷的陰霾。女青特別為失胎父母設立「100日急性哀傷支援輔導服務」。

### 服務詳情：

#### 物資支援 — 小足福箱

遺體箱

出世紙

天使吊飾

懷緬卡



#### 100天急性失胎支援

流產後資訊 及 關顧服務

簡短面談 或 線上輔導

免費專業心理輔導  
(由資深社工跟進)

#### 心靈藝術療癒活動

父母手作衣物

懷緬剪貼簿

沙畫、心靈寫作

過來人小組



除了針對父母的急性支援服務，中心也特別為醫護及公眾提供教育及培訓。女青又一村家庭健康促進中心單位主任王瑞芳姑娘 (Kathy) 表示，醫護在失胎母親住院3天期間，若能關顧到她們特殊的需要，例如給孩子留下足印或頭毛作紀念，或清理遺體及穿上天使衣服，對母親來說實在是適切及適時的幫助。



在本計劃中，女青將會為醫管局轄下8間婦產科、香港中文大學及香港大學醫學院、威爾斯親王醫院助產士學校等，提供失胎父母身心療癒的培訓，盼望能加強醫護對失胎父母特殊服務需要的認識。



計劃查詢：

3443 1601

f 女青-又一村家庭健康促進中心

爾後之庭 | 天水圍 元朗區公園節  
2022.1.8—1.23

# 爾後之庭



## 齊來探索社區公園 「爾後之庭」用藝術豐富街坊想像

公園儼如社區的後花園，是供人休息之地，也是街坊相遇的空間。小時候，放學到公園遊玩彷彿是最快樂無憂的事，長大後卻忘記了這個放鬆身心的好地方。女青天拉吧-天水圍故事館策劃「爾後之庭 | 天水圍 元朗區公園節」，透過藝術創作，開拓街坊和公眾對天水圍的想像，了解公共空間的可能性。

「爾後之庭」，取其文言文的優雅和一語雙關的聯想，喻意天水圍公園是街坊們的後花園，並嘗試呈現大家心中理想公園的模樣。策展團隊邀請街坊及藝術家發揮創意，根據公園獨特的環境、居民與公園的日常交集等，創作不同形態的藝術作品，例如講述天水圍生活的即興戲劇、由聲音主導的唱遊演出、以冷線交織的大型裝飾等。

公園節原定安排了多個導賞團和工作坊，讓大眾深入了解社區的可能性，可惜公園節開幕前疫情再度爆發，所有現場項目被迫取消。不過，園內的裝置依然為到訪者帶來不一樣的遊園經驗。





## 再見，倒模式傢俬！

一般公園枱凳都是差不多的模樣，但策展人根據觀察和訪談結果，設計了好玩又實用的傢俬，例如放在人工湖旁邊的新座椅，可讓街坊躺臥放空，天窗亦令賞雲和觀星都變得更有趣。



## 七彩冷線帶來溫暖

藝術家由美姜帶領一群街坊進行紗鷗麗工作坊，以冷線編織出色彩亮麗的作品，並加入落葉和樹枝等大自然元素創作，為公園設施添上漂亮佈置，更刺激公園使用者的視覺觀感和想像。



## 畫家筆下的眾生相

畫家李香蘭創作了天水圍公園逍遙地圖，以畫作記錄天水圍街坊的生活，例如踩板的青年、賞鳥的遊人、在湖邊耍太極的爺孫等。

## 參與者的話

公園節深入體察天水圍社區獨特文化脈絡，並發展出屬於當區的社區藝術模式。

——時刻導賞員 Free Walk In

借公園作引，以一個天水圍的大空間包住公園中型的空間，亭中再包藝術創作，一層包一層，最終盛載的是屬於天水圍的精神。

——西西老師Grace



我們本來想到會所Hea，誰知會所變了表列處所，偶然在公園發現這件社區傢俬，便取出波子棋玩耍。

——天水圍街坊

## 「智愛無垠」認知友善計劃

社區共融日



## 恒隆X女青「智愛無垠」認知友善計劃

恒隆地產推廣認知友善

本會有幸獲恒隆地產有限公司支持，推出為期三年的《恒隆X女青「智愛無垠」認知友善計劃》，支援認知障礙症患者及照顧者。

計劃推展首年已服務逾900人次，例如開辦「五感寶盒服務日」，以遊戲進行認知訓練；進行「耆藝·不凡」藝術工作坊，提升認知障礙症患者的自信，延緩退化；為護老者提供怡情休閒活動，紓緩護老壓力，照顧身心健康；安排醫生轉介服務，作進一步醫療診斷。

計劃同樣重視社會人士對護老家庭的支援。恒隆地產以身作則，安排前線員工及義工接受認知友善培訓，讓他們於日常工作或社區服務中，協助有需要人士。計劃又於淘大商場舉行社區共融日，安排長幼共融的表演，展出患者的藝術作品，由專業

人士分享照顧技巧，以及進行免費健腦諮詢及認知檢測，進一步向市民推廣「認知無障礙」，吸引逾2,000人參與。

感激恒隆地產的支持，計劃將會繼續進行各種支援工作及公眾教育，建立一個關愛共融、認知友善的社區。





## 鴻福堂義工隊參與「澳水漁風社區服務」

### 探望大澳長者、清潔紅樹林



在疫情相對緩和的時候，不少企業與本會合作舉辦不同類型的義工活動，既可服務社群，亦是員工建立默契的好方法。鴻福堂義工隊早前參與本會的大澳導賞團，親身感受水鄉的自然生態和人文風情。

義工隊帶同鴻福堂的健康湯包和飲品等，探訪居住在大澳的長者，關懷他們的所需。此外，他們還協助清理紅樹林。

大澳擁有豐富的生態資源，大片的紅樹林亦是香港其中一個著名濕地。可惜常有遊人留下垃圾，不但污染美麗的景色，更可能令紅樹枯萎，或導致動物誤吞垃圾而死亡。

鴻福堂一行十多人的義工隊忙碌了大半日，清理了20多袋垃圾，包括膠樽、食物包裝、露營用的繩和布等。他們被堆積如山的垃圾嚇一跳，也承諾會愛護環境。

清理垃圾的間暇，本會員工向義工們介紹各種濕地生物，團隊中的小朋友遠眺白鷺，還有機會近距離看見彈塗魚和招潮蟹，顯得十分興奮。

期待疫情再次緩和後，我們可以繼續與企業聯手，組織義工活動，為有需要人士帶來溫暖。



# 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。

## 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/吾等之銀行有權不予以執行有關授權轉賬，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 \_\_\_\_\_