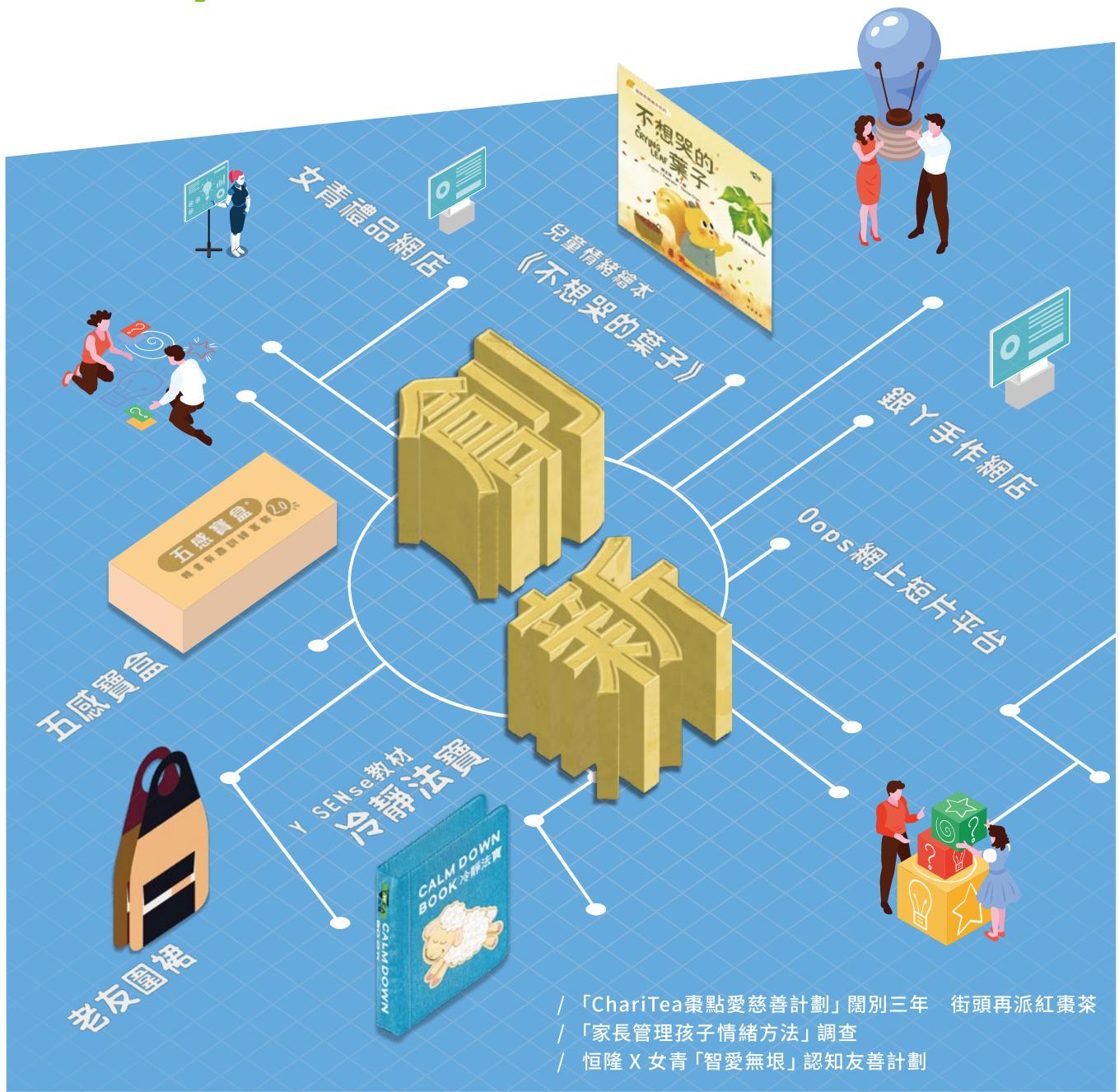




WOMEN'S
VOICE

2023
APRIL



全新

養生紅棗花茶
安心養神、緩解壓力、
舒緩疲勞、改善睡眠質素。



* 禮盒所得收益在扣除成本後，
將用作支援女青自資婦女服務。
。

愛
秉點愛®
C h a r i T e a

愛己 助人



目錄

Published
in
2023

生命的栽培



ChariTea棗點愛慈善計劃
闊別三年 街頭再派紅棗茶

■
「青年有話兒」：
被看見的需要

26

■
新世代「女」子力：
青少女的情愛能力

27

■
「兒」童心事：
以成績定義自己 拆解思想陷阱紓鬱結

28

■
「耆」妙世代：
北區地區康健站

03
會長的話

04
總幹事觀點

05
專題：
創新研發

21

25

35

37

39

41

42

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 · 2023年4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



29

■ 與妳同『樂』 - 音樂體驗關顧計劃

31

■ 移民生活的挑戰與驚喜

33

■ 「家長管理孩子情緒方法」調查

35

■ 女青中樂團60周年音樂會《觀星漢·踏浪行》

37

■ 八年來堅持造手工皂 阿婆活出精彩人生

39

■ 女青參與「香港社會服務巡禮」 推廣SEN服務

41

■ 恒隆 X 女青「智愛無垠」認知友善計劃
再辦社區共融日推廣關愛共融

42

■ 非一般的聖誕節活動 乘搭開篷巴士遊香港

會長的話

李淑英



我以謙卑的心情，從杜淑婉女士手上接過女青會長一職，揭開人生的新一頁。很高興首次在《女聲》與讀者見面，先祝大家主恩常在。

過去幾年，對香港人來說絕不易過，對女青亦然，各項社會服務在疫情下均受到一定程度影響。然而，在前會長及總幹事的領導下，加上同事努力不懈，本會不但維持原有服務質量，又持續推陳出新，善用科技及自家研發產品提高服務質素，女青品牌形象亦因此得以提升。今期《女聲》以「創新研發」為主題，正好讓讀者了解，本會這幾年間在不同服務範疇努力的成果。

我在資訊科技界任職多年，深明與時並進之重要性，敢肯定那些願意創新，願意擁抱科技的企業，可以走得前，走得遠，我對女青敢於嘗試及創新感到驕傲。

社交平台主導的Web 2.0已深入我們的生活當中，世界即將進入Web 3.0時代，之前被吹捧的元宇宙、NFT和加密貨幣等都有不確定性，反而近來成為焦點的人工智能（AI）聊天機械人ChatGPT

更有機會跑出，成為新網絡世代的核心，它除了可以與人聊天外，更有文字生成及編程能力，科技界已預言客戶服務、內容創建、翻譯等從業員，不久將來會被AI取代。

不排除他日真的會有AI社工的出現，但對著冷冰冰的螢幕尋求輔導，一旦用家突然有負面情緒，AI也未能及時反應過來，唯有放下手機，才能感受到人與人之間互動的珍貴，所以就算科技有多先進，「面對面」溝通，人與人之間建立的關係仍然無可取代，社工的使命依然任重道遠，受社會尊重。

《馬可福音》第十章45節說：「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」作為會長，我定當竭盡所能，以敢於擔當、創新的精神，推動女青運動，承傳基督教使命，造福社群，將女青的愛傳遍香港。



總幹事觀點

楊建霞

經過三年抗疫努力，疫情消退，香港已全速邁向復常之路，市面人流逐漸恢復，經濟復甦在望，最高興的莫過於在口罩令解除後，再次看見各位同事燦爛的笑容。

過去三年疫情為女青帶來極大挑戰，我感謝天父的保守，亦感謝所有同事的努力，讓有需要的市民能夠得到貼心的服務。我亦必須在此向所有曾經在疫情期間捐款或捐出物資的友好企業、捐助人及教會表達最深的謝意，有賴各位善心滿載的夥伴支持，基層市民才得以有足夠物資渡過難關，本會兩間院舍的長者才可得到妥善照顧。因應第五波疫情而啟動的「暖心抗疫行動2.0」，本會搜羅各類應急物資，共有超過九萬四千人次受惠。

2023年是復常之年，女青各個團隊已做好準備，不單止要將原先的服務水平及承諾恢復，亦要接受新挑戰。始終不少服務對象經歷了逾千日「不正常生活」，習慣了新的服務模式，例如接受線上輔導或參加網上講座等，不排除將來同事需要線上線下並駕齊驅，以混能（Hybrid）模式提供服務，我深信他們定可勝任。《提摩太後書》第

一章7節說：「因為神賜給我們的不是膽怯的心，而是剛強、仁愛、自制的心。」

社交距離措施的放寬，讓本會連續第十四年舉辦的「ChariTea棗點愛慈善計劃」順利展開，停辦三年的街頭派發紅棗茶活動得以再次舉行。感謝神的恩典，讓我們可以再次聯同一眾支持機構，尤其是榮譽贊助香港賽馬會的義工隊，在街上親身為市民送上茶包及祝福，提醒婦女關注自身健康，以及多做運動。

2023年首次跟各位在《女聲》見面，祝願大家身體健康。



疫情持續三年，社會狀況千變萬化，連帶社工提供服務的模式亦不斷改變，甚至是受助人面對的困難，在疫情各個階段都有不同。

由於人與人之間不能面對面溝通及接觸，女青必須改為提供更靈活及有彈性的服務，才能急服務使用者所急。正因如此，我們在過去幾年不斷追求創新，讓服務使用者就算足不出戶都可以使用女青自家研發的產品或服務。



3大焦點

1

教材

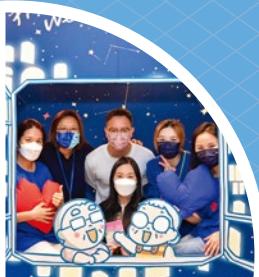
因應服務使用者未能到中心接受訓練，我們自家研發教材，讓照顧者及家長在家中與家人或子女做訓練。



2

慈善禮品

疫情下不少婦女賦閒在家，我們不想浪費她們過往珍貴的工作經驗，因此與友好伙伴合作創造就業機會，讓她們從製作慈善產品中獲得收入，幫助自己之餘又可做善事。



網上平台

不少活動因疫情未能舉辦，但透過新建網上平台，我們仍可繼續提供服務，以及宣揚女青品牌。



來看我們的創新服務！

五感寶盒

延緩患者認知能力退化



#認知障礙症 #照顧者 #居家訓練 #寓訓練於娛樂

一個盒，37個遊戲，延緩病情退化，讓長者重拾自信。

根據《全球認知障礙症報告》，估計目前全球有4,680萬人為認知障礙症患者，預計到2050年，人數將達1.3億，屆時香港每三位85歲以上的長者中，便有一位患有認知障礙症。

認知障礙症並不能治癒，只能透過訓練延緩認知衰退的速度。一直以來，不少長者都會到長者中心進行訓練，但疫情令訓練被迫暫停。女青有見及此，在2020年疫情初期設計及生產「五感寶盒」，大力推動患者在家中透過寶盒內的遊戲及工具作認知訓練，以延緩病情惡化，寶盒的正面成效獲學者認可，上年下旬推出改良版「五感寶盒2.0」，大受用家歡迎。



部分遊戲介紹：



餐具塔



水果藝術



印出彩虹

感官	視覺	味覺	觸覺
玩法	輪流取出彩色木棒，先令餐具塔倒下為輸	用水果拼出圖案，再品嘗水果味道	用手指畫顏料創出手指畫
目的	訓練視覺空間能力、訓練手眼協調	刺激味覺、訓練視覺空間、發揮創意	增加觸覺刺激、發揮創意

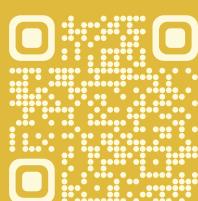
理大研究：寶盒成效顯著

五感寶盒的訓練成效，已獲得理工大學護理學院的研究認證。女青與理大於20年9月起合作進行一項為期兩年的研究，將240對患者及其照顧者分成兩組，其中一組在研究期間使用「五感寶盒」作居家訓練，另一組則接受一般長者服務，例如到長者中心訓練、接受上門護理服務等，研究發現使用寶盒訓練的患者，在整體認知能力（包括專注力、語言能力、導向表現及延遲記憶）的退化速度，較沒有參與訓練的患者顯著緩慢；而照顧者對患者的態度，以及對照顧工作的正面傾向，比另一組亦有顯著提升。

五感寶盒

推出年份：2020

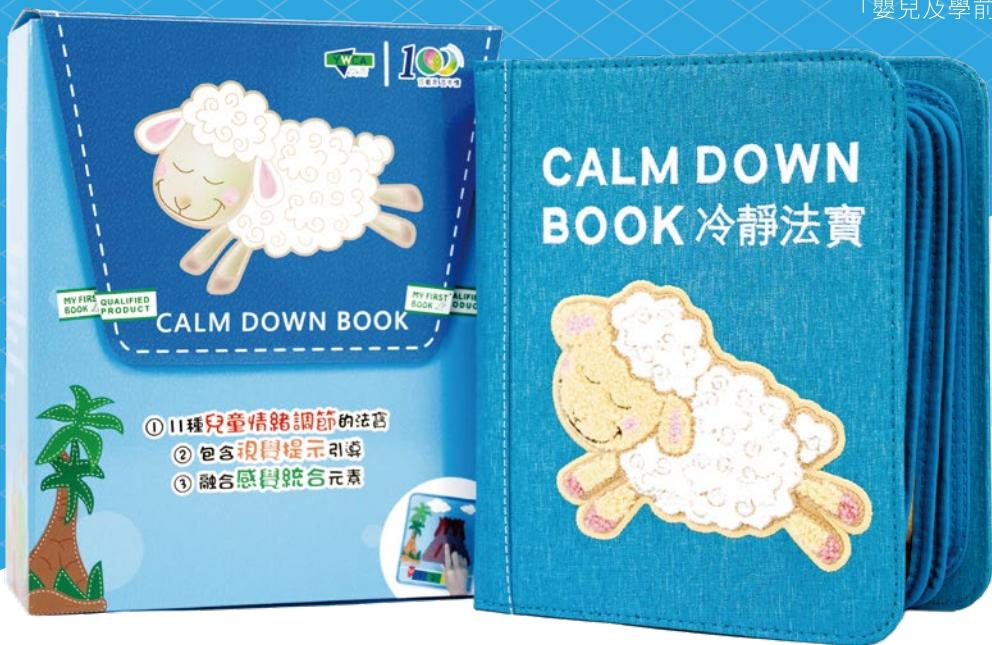
對象：認知障礙症患者／
照顧者



香港智營設計大賞 2022

「嬰兒及學前玩具」組別金獎
卓越包裝大獎
綠色環保大獎

自家
SEN
教材
囊括三項設計大獎
冷靜法寶



#特殊教育需要 #SEN #兒童教材

貌似普通布書，但內含11個冷靜小法寶，透過遊戲，讓孩子學會控制自己情緒。

承蒙周大福慈善基金資助，這本由兒童家庭服務部 Y SENse 推出的教材榮獲三個大獎。產品源於女青早年開展的「周大福『逆』風高飛」計劃，團隊審視從中獲取的經驗，按照家長及兒童的需要，再設計出「冷靜法寶」，提供11種兒童情緒調節小遊戲，結合感覺統合、自我覺察、腦神經科學理論及視覺策略。



「冷靜法寶」獲獎，副總幹事李斐珊(中)與兒童家庭服務部團隊一起出席頒獎禮。



Y SENse 舉辦兒童教材展，
「冷靜法寶」大受家長歡迎。

部分遊戲介紹：



透過拉動橡皮繩伸展身體不同部位，深層按壓可釋放血清素，有助孩子冷靜。



手指套著車輛在馬路行駛，期間提醒孩子深呼吸，用呼吸法結合視覺策略讓孩子的負面情緒得以紓緩。



當完成所有遊戲後，如果孩子自覺已經冷靜下來，可向家長出示綠牌示意準備好，否則可重新再玩一次。

「冷靜法寶」由職業治療師及社工設計及製作，全書以布製作，通過多個國際安全玩具檢測。Y SENse 去年在荃灣愉景新城舉辦兒童教材展，除了「冷靜法寶」外，亦有售賣不同系列的教材，涵蓋學習能力、情緒管理、專注力及執行功能、印象系統及社交思維、小一適應等，大受市民歡迎。

Y SENse 自家教材包括：

印象寶盒

印象系統及社交思維系列



- 學習社交的訓練工具
- 備有印象透視器、目標提示卡等
- 提升兒童社交思維能力

專注執行工作間

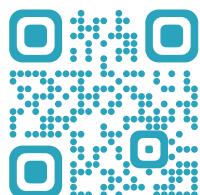
專注力及執行功能系列



- 視覺提示卡清楚列出工作內容
- 避免家長反覆責罵
- 設目標卡有助訂立明確目標

Y SENse 自家教材

對象：家長及兒童



情緒教育繪本系列

幫助兒童疏導負面情緒



#兒童情緒 #親子閱讀 #繪本

4個主題，怒哀惡憂，一年一本，協助父母處理孩子情緒問題。



《牛角包生氣了》



《不想哭的葉子》



……
(積極籌備中)



……
(密切期待中)

2021

2022

2023

2024

「好小事啫，唔准發脾氣！」

「好小事啫，唔好喊！」

你又曾否跟孩子這樣說話？如果家長認為這是小事，那小事便會化大，或會令孩子傾向壓抑憤怒及憂傷情緒，長遠對其成長帶來不良影響。

要一次過讓父母及孩子認識如何處理情緒，兒童繪本正好大派用場。兩本繪本描繪出書中角色憂傷及憤怒的情景，提出討論問題引導小讀者抒發感受，同時為家長提供貼士，提醒他們處理孩子憤怒及憂傷情緒時的要旨。兩本繪本均獲臨床心理學家及教育心理學家專業推薦。



《牛角包生氣了》

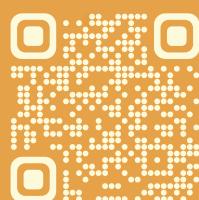
《牛角包生氣了》講述忙於製作招牌牛角包的麵包師傅阿布事事不順的一天，然後在逆境中重拾心情、疏導自己的憤怒情緒。隨書附送多張「阿布」表情貼紙，讓孩子一邊閱讀、一邊學習表達感受。



情緒教育繪本

推出年份：2021

對象：家長及兒童



為提升家長對情緒教育及繪本的了解，本會在繪本推出前後都會舉辦分享會及工作坊，向老師及家長示範如何運用繪本解決兒童的情緒問題。

至於新一本有關以「惡」為主題的繪本，預計將於七月書展舉行前推出。敬請密切期待。

老友圍裙

長者用餐恩物
助婦女再就業



#貼心設計 #長者專用 #外出用膳

既是斜揹袋，亦是長者用餐圍裙，一物兩用，意義雙重。

老友圍裙的面世，全賴太古地產全力策動及贊助的「婦女展才」計劃支持，女青找來二十位來自明儒松柏社區服務中心、秀群松柏社區服務中心及天水圍社會綜合服務處的基層或退休婦女，自2022年中開始，用心製作700條圍裙，不但提供再就業機會給她們，另外所有賣出圍裙的收益，將支援女青的護老服務。



7大產品特色

10種顏色選擇

清洗容易，
輕身快乾

採用日本製100%
再生防水布料

頸部魔術貼開口設計，
容易調節鬆緊度，穿戴
輕鬆

多口袋設計，
方便存放餐具

可收納成斜揹袋，
輕巧便攜

底部可摺起形成立體圍兜，
避免弄髒衣服

老友圍裙的誕生不容易，項目本於2021年展開，但當時遇到疫情，到海外採購布料及配件的工作一度受阻，之後又要不斷測試樣辦的防水效果，一邊測試一邊改進，結合試用者的回饋，最終成為貼心設計的圍裙。

義賣支援成立「護老者支援熱線」

太古地產於去年10月邀請插畫家Nothing Serious共同策劃《我們都是照顧者》生活故事展覽，展出11幅畫作，其中三個故事來自女青受眾的真人真事，包括酒樓經理、巴士司機及保安員成為照顧者的生活「顧」事，吸引大批市民到場參觀。展覽場地特別設置專櫃義賣「老友圍裙」，為本會即將成立的「護老者支援熱線」籌募經費，為有需要的護老者提供即時及合適的建議。



圍裙設計師Vickie Au（前排中）及Nothing Serious插畫師Kelvin（後排中），與女青及太古地產的代表在《我們都是照顧者》展覽的打卡位前合照。

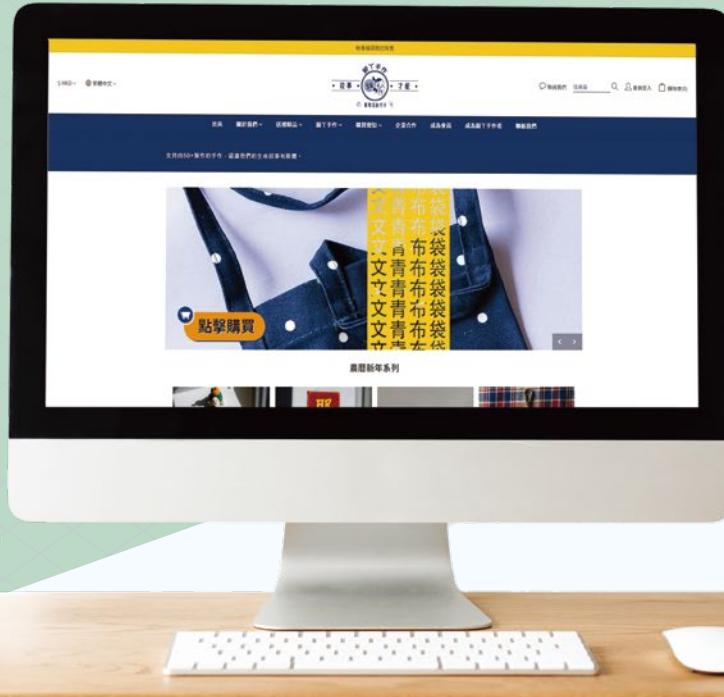
老友圍裙

推出年份：2022

對象：長者及照顧者



展現伍拾巧手
銀丫手作網店



#50+人士 #退而不休 #第三人生

銀丫手作網店的誕生，不但見證著50+人士的才華洋溢，還有女青團隊精益求精的專業工作態度。

網店美輪美奐的設計，自動化的購物體驗，原來當初是源於一個網上市集。女青各間長者服務中心，都有身懷絕技的50+人士，有的對編織有深入研究，有的則是車衣專家，各自在中心醉心製作不同手作產品，如香薰蠟燭、手工皂、布藝品、鈎織品等。

女青賽馬會樂齡活學中心單位主任蘇健欣姑娘表示，想讓更多人知道他們的才華，所以當時打算參加實體市集，但由於疫情關係取消，最後改用Facebook做網上市集直播帶貨。網上市集反應尚好，但要透過Google表格落單及櫃員機入數的購物體驗，始終不夠與時並進，銀丫手作網店就此應運而生。



女青賽馬會樂齡活學中心單位主任蘇健欣姑娘（左二）與50+義工蘭珠（右二）曾接受電視節目訪問，介紹銀丫手作網店的產品。



銀丫手作曾經以直播方式在Facebook舉行網上市集。

銀丫手作網店2021年正式面世，產品由研發、設計及採購，都由50+人士負責。由於產品都是他們親手製作，因此產量不多，所以每一件手作都彌足珍貴。



彈口快取筆袋

- 使用多款懷舊圖紋風格布料
- 適合盛載文具及化妝品
- 用食指和姆指按壓打開筆袋，鬆手自動閉合



勾織龜Gulu

- 可愛家居擺設
- 定期加入節日元素
- 象徵長壽
- 由誌寶松柏中心的耆織女俠親手鉤織



紙巾盒套

- 高質素的布料縫製
- 具本地特色的圖案
- 採用雙層布料，手感軟滑厚實
- 可清洗及重覆使用

至於網店名稱的來源，「銀」代表進入50歲以後的銀齡（「50+」），「丫」的字形與Y相近，代表YWCA女青。

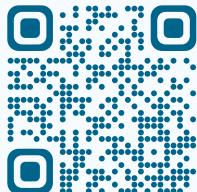
同時，其發音彷彿嬰兒牙牙學語，象徵他們進入新階段，開展不一樣的人生。事實上，老友記現在亦不時會參加一些商場市集，學習如何銷售，以及如何佈置攤檔去吸引人流等，既可發揮自己所長，亦可持續學習，豐盛第三人生。



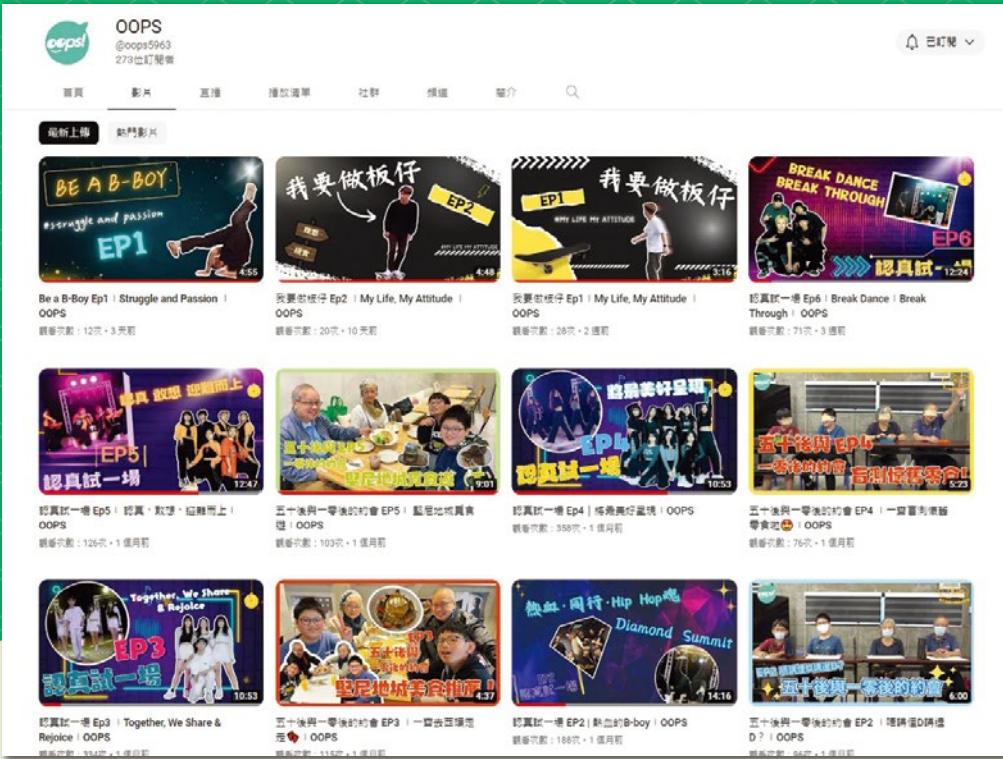
銀丫手作網店

推出年份：2021

對象：所有人



Oops 網上短片平台



#YouTuber #人人都是主角 #網上青年工作服務

Oops網上短片平台兩年前成立，當時旨在為居家抗疫而未能參與暑期活動的青少年帶來娛樂。

其後疫情漸退，但青年及社區服務部同工依然持續製作不同節目，至今已有過百條短片面世。

節目種類多元化，具教育意義又富娛樂性，包括才藝比賽、約會形象改造、本地遊、青少年訪談等，影片產量不下於一些知名YouTube Channel。青年及社區服務部總主任梁廣浩表示，原本只是為期一個暑假的項目，到現在仍然持續運作，涉及大量人力物力，但覺得十分值得，因為這個平台確實締造了三贏局面。



開拓網上服務
及推廣途徑



擔當影片的主角



有機會從專業
的製作人學習

短片的正面訊息
得以長時間保留

為自己留下
青春印記

影片可作為
個人作品集

《認真試一場》 - 大型才藝表現節目

疫情下各種表演和比賽取消，青少年苦練後卻無演出機會，女青因此舉辦《認真試一場》節目，提供專業舞台讓他們演出，並邀請星級評判就表演評分。節目並非只簡單播出演出片段，而是由排練到比賽一直跟進，深度訪問每個參賽單位背後為夢想奮鬥的故事。



《異地亂遊》 - 暢遊本地打卡熱點

樂華人去屯門打卡，屯門人又去深水埗找小店，主持人周圍走，為大家介紹鮮為人知的地區旅遊點，以及女青各區的綜合社會服務處。黃大仙有個招牌店做字體工作坊，西環有條壁畫街，如果想知道地點便不要錯過。



《AO大改造》 - 打倒社交恐懼症

十八九歲，開始對異性有興趣，卻又有社交恐懼，如何打破障礙？從未拍過拖的阿明，接受造型大改造，又從社工學習呼吸法放鬆自己，最終約會成功，但能否得到女孩的芳心呢？大家記得收看。

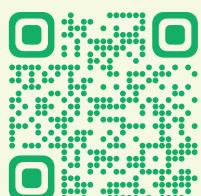


以上只是部分 Oops Channel 部分節目，精彩節目眾多，大眾除了從影片中獲得娛樂外，亦可從青少年角度看世界。

Oops Channel

推出年份：2021

對象：青少年、
家長、兒童





#慈善禮品 #提升企業形象

有危便有機，疫情的出現，亦造就女青禮品網店
<https://gift.ywca.org.hk> 的誕生。

疫情期间，服务使用者尤其是长者或照顾者，不方便到所属服务单位购买所需产品，如果有网店的话，便可让他们直接落单，透过速递将用品直送家中，传讯及资源拓展部遂决定在疫情期间成立网店，售卖女青自家设计的教材或慈善礼品。

网店目前集合了各服务单位近20款教材及礼品，有意购买女青自家产品的服务使用者或善长，可以一站式在网店轻松购物。



漁網配上白色或綠色內袋及打蠟棉繩，時尚感十足。



漁網袋由有多年織網經驗的沙頭角漁民親手製造。

網店售賣的禮品背後多有故事，例如年初推出的漁網袋，是女青賽馬會青健坊（沙頭角）的退休漁民，與CHAT六廠（六廠紡織文化藝術館）、香港設計工作室 Milk Design合作研發，以傳統漁網編織技巧配搭打蠟棉繩交織而成。

織漁網是沙頭角漁民代代相傳的手藝，但隨著社會發展，機器代替人手，手織漁網已經派不上用場。不過，女青為這項傳統技藝找到新出口！有份參與創作的義哥，今年已經86歲，他說織網是當年養活一家八口的求生技能，對他十分重要，因此對差點失傳的織漁網技術可以登上大雅之堂，感到安慰又滿足。

提升企業品牌形象

傳訊及資源拓展部主管關珮盈表示，自動化的購物及付款方便體驗，更容易提升善長或服務使用者的回購率，對女青籌款及企業形象都有幫助：「疫情讓市民養成網購的習慣，就算現時疫情紓緩也改變不了，將來絕大部分慈善禮品的銷售都會在網店處理。」網店成立約一年，總銷售金額超過5.5萬元，扣除成本後將用作支援女青不同單位的服務。



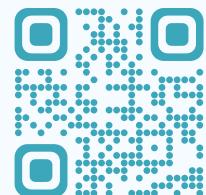
去年中秋節曾推出相聚相知茶餅禮盒，為認知障礙症患者籌款。



《百年好事百載恩典套裝》讓讀者一次過了解過去百年來，香港婦女和女青服務的發展。

女青禮品網店

對象：所有人





ChariTea棗點愛慈善計劃

閑別三年 街頭再派紅棗茶

本會每年都會在三八國際婦女節舉辦「ChariTea棗點愛慈善計劃」，因應疫情紓緩，限聚令解除，閑別三年的街頭派茶活動，終於可以再次舉行。

活動旨在透過向社會大眾派發被視為女性健康好伴侶的紅棗茶包，提醒大眾關愛身邊女性。女青當日聯同過百名香港賽馬會義工，分別在灣仔、黃大仙、大圍、沙田及天水圍派發茶包，祝願市民婦女節快樂之餘，亦向他們解釋每年活動的理念。五個地區的派茶活動在早上完成，連同其他派發點，整個活動合共派出五萬五千個茶包。



全港茶包派發點增加至180個

除了街頭派茶外，本會今年還首次與多間大型企業合作，在門市增設茶包派發點，包括屈臣氏、24/7FITNESS、彩豐、Samuel Ashley、三聯書店、中華書局、商務印書館的指定門市，連同女青服務單位，全港派發點超過180個，讓更多市民可以認識這個一年一度的女青盛事。本會各部門亦將茶包送贈予同事、會員及服務使用者。

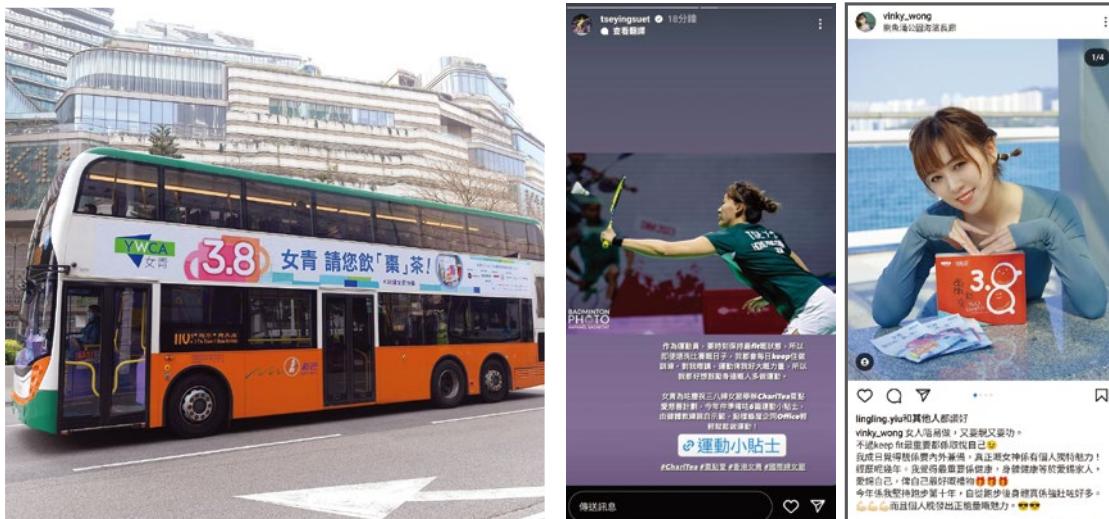


這項連續第14年舉辦的計劃，繼續獲得多間企業贊助及支持，支援女青的自資婦女服務，包括支援婚姻逆境婦女及年青媽媽、協助女童及年輕女性發展、加強年長婦女樂齡服務、推動女性發聲及進行義務工作等。各間企業亦在婦女節當日將茶包派發給同事，表達關愛。



今年活動以「動力升CUP」為主題，茶袋及巴士椅背廣告均印有由 Y Fitness 健體教練提供的婦女運動貼士的QR Code，提醒婦女要多做運動。

20位精英運動員及健身KOL均在社交媒體協助宣傳今次派茶活動，包括羽毛球運動員謝影雪、體操運動員黃曉盈、親子KOL Vinky等，呼籲婦女多做運動。



衷心感謝支持「ChariTea棗點愛慈善計劃」

榮譽贊助



香港賽馬會

全面關懷贊助

員工關懷銀贊助

watsons 屈臣氏

CLARINS

JADE LAND
翡翠島物業

贊助機構

利康
Lee Hong Dispensary Superstore Co., Ltd.

新世界中國
New World China

PRO CARE
脊醫及物理治療中心

UNION
UNION ENTERPRISES

富城集團
Urban Group

支持機構

24/7 FITNESS

aasfp

彩豐
CHOI FUNG

CITYBUS
城巴

新巴
NEW BUS

香港精英運動員協會
Athletes Association

HONG KONG
HOUSING SOCIETY
香港房屋協會

JESSICA
CHARITABLE FOUNDATION

答媽

SAMUEL ASHLEY

新渡輪
SUN FERRY

dsp
華昌新樂園(香港)有限公司
DSP RETAIL (HONG KONG) LIMITED

三聯書店
Joint Publishing (H.K.)

中華書局
CHUNG HUA BOOK CO.

商務印書館
THE COMMERCIAL PRESS



女青調查：95%婦女運動量不足

另外，本會亦趁婦女節前夕，公布一項有關婦女運動習慣及健康意識的調查結果，發現九成半婦女運動時間不足，遠離世界衛生組織（世衛）建議標準，相比2019年衛生署發表的《人口健康調查報告書》中只有18%女性不達標，女士做運動時間大幅倒退，主要與工作和家庭有關。

調查亦發現逾四成婦女長期病患纏身，最多人患肥胖、月經失調及高膽固醇。

女青部門主管（女青運動）阮秀盈表示，婦女由於要照顧子女或家人而無暇運動，建議可以在家庭活動注入運動元素，例如相約親友做運動兼聯誼；如果要長時間在家照顧家人，亦可參與線上健體課程。至於調查亦指出「缺乏同伴」會降低婦女做運動的動機，她建議業界以小組或朋友形式舉辦活動以增強她們做運動的推動力和持續性，例如本會舉辦的SureRun女子跑步隊，滿足婦女就社交聯繫的需要。

婦女不做運動的原因

排名	原因	比率
1	工作忙碌	56.2%
2	需要照顧子女或家人	41.7%
3	忙於家庭事務	40.2%
4	懶得運動	34.3%
5	缺乏同伴	26.0%





「青年有話兒」：被看見的需要

獨來獨往、初中已輟學、高危活動賺快錢、不良習慣、打架解決問題……不知道大家看見這位年青人，會怎樣形容他呢？「高危青年」？「爛仔」？「撈偏」？「學歷低」？當主流社會這樣定義他們時，往往他們也會用這角度去看待自己。事實上，年青人的另一面並非不存在的，重點是我們有沒有看見。

發掘其「例外」的故事

筆者認識一位年青人一小智，上述背景與他很相似，初時見到他時，他總是冷酷，不太願意與人接觸，亦會用上述的形容詞去定義自己。與小智建立工作關係源於一次奇妙的偶遇，當時他剛被仇家毆打後正獨自回家，筆者上前關心而展開了對話，並一直跟進小智自今。

這些年，小智的狀況總是起起跌跌，筆者早前嘗試把握他想改變的時刻，運用CLAP@JC生涯發展框架作介入，最初盼望鼓勵他參加不同的體驗活動，為他建立有別於以往的經驗，發掘其「例外」的故事，使他「另外一面」也可被看見。

尤記得他參與本會Y-WORKER實習中，於照顧小朋友時展現耐性、構思可「快、靚、正」地完成工作的方法，以至主動照顧一位視力較弱的學員；於參與髮型設計體驗班當中，他亦曾在小休時主動鼓勵緊張的青年導師；於領犬員訓練活動期間，他會努力溫習課堂知識應付考試，細心照顧狗隻。這些新的經驗故事都讓他發掘自己所擁有的「VASK」(價值觀、態度、技巧、

知識)，如細心體貼、有好奇心、思考點子能力等等。透過以上生涯發展活動，小智發現自己對「領犬員」這個職業深感興趣，他積極參與及喜歡的程度也令筆者驚訝。小智與狗隻都有著他們的故事，曾經在他嘗試自行戒掉吸菸習慣時，有一隻小狗陪伴著他，讓他可過渡那段困難的時刻，所以他很期待可以與狗隻建立好的關係，真切照顧牠們的需要。小智亦即將透過申請CLAP@JC的「YOUTH叻」實踐基金初步嘗試領犬員工作，與此行業內不同人士接觸，擴闊自己眼界。

最後，小智會否成為領犬員其實並不是最重要，而是他可藉此整理以往不同的經驗，建構新的自我認同，並有「選擇」如何去塑造一個喜歡的自己，儲存力量及資源在未來去面對自己的困難。



中西區青年外展及離島社會工作隊
工作幹事 王小敏



新世代「女」子力：青少女的情愛能力

「中學生應否談戀愛」這個話題在現今社會似乎已經過時。香港的教育制度從來都沒有教導我們怎麼去「愛」，可是正經歷青春期的少男少女卻不禁初嘗戀愛的滋味。

年青人對兩性關係缺乏正確的價值觀

結果，在缺乏家庭和學校的指導下，很多時年輕人談戀愛都會衍生很多問題：難以兼顧愛情及日常生活、對戀愛沒有承擔、不懂得經營戀愛關係、不恰當的分手處理造成心理創傷等等，為他們帶來情緒負擔，甚至從此建立不健康的戀愛模式。

香港的教育制度沒有足夠地談及「性」。根據平機會2022年公布的「本港中學實施全面性教育研究」，本港近半學校在每個學年只編配五小時或以下的性教育課時數，而且大部分學校的性教育課程都忽略了談及「性方面知情同意」、「性別平等」等重要議題。本會婦女事工部多年來一直於全港各區中小學推行「性別教育」講座，內容涵蓋「兩性相處」、「向性騷擾說不」、「分手處理」等不同主題，當中有不少學校反映，校園內有個別男同學對女同學進行言語上的性騷擾，例如對她們的身形評頭品足，故意在她們面前談論色情話題，造成女同學的情緒困擾等，這樣的情況正是源於性教育不足，導致年青人對兩性關係缺乏正確的價值觀。

以筆者觀察，現今普遍學校性教育的方式守舊，傾向靠法例將性「妖魔化」，而不是提供一個機會予年青人提問和表達；可是，面對著資訊泛濫及科技發達的年代，年青人容易接觸各種色情資訊或交友

網站，壓制著他們對異性的好奇只會讓事情地下化，令他們容易從錯誤的方式學習戀愛或認識性。早前曾有年輕女性服務使用者向我們表示，升上大學後，被校園的性文化所衝擊；事實上，大學的迎新營一直都被大眾質疑，因為多年來不同院校迎新營都曾傳出性騷擾醜聞，當中不乏玩性意味重、猥亵的遊戲，向女同學「抽水」，加上現今大學生之間存在著非傳統的親密關係，例如多角戀愛、多元性伴侶關係等，如年青人在成長時期，沒有被灌輸一個正確的戀愛、兩性態度，在校園、社會面對不同的戀愛／性關係，甚至性騷擾，都會缺乏情愛能力去處理。

由此可見，性教育對年青人尤其重要，對年輕人的「情愛能力」有著至關重要的影響，有必要教會他／她們如何應對；而且，不論男女，都應有機會學習正確的兩性態度，才能共建一個兩性平等的社會。



社會工作幹事
婦女事工部
勞津玲



「兒」童心事：以成績定義自己 拆解思想陷阱紓鬱結

曉晴（化名）是一名中六學生，在應考文憑試幾個月前開始出現情緒困擾，後來被診斷有抑鬱症，並轉介至筆者的單位接受心理治療。

思想陷阱

曉晴自小一直名列前茅，因此對自己的學業成績要求十分高。升上高中後，課程變得艱深，部分科目的測驗考試成績有時未能達到自己的期望，令曉晴感到十分洩氣，認為自己是一個失敗者。

曉晴其實不自覺地放大了自己挫敗的經驗，譬如把偶爾發生的「個別事件」概括成自己是一個失敗者。這種「以偏概全」的思考方式只是云云思想陷阱的其中一個。久而久之，這些思想陷阱使曉晴內化了負面的自我批評，對其自信心、自我形象及情緒產生了負面的影響。

筆者提醒曉晴要分辨「我是一個失敗者」（“I am a failure.”）與「我今次考砸了」（“I failed the test”），因為兩者的意義和影響不盡相同。前者是一個過於寬泛的標籤，儼如自己一無是處，令人感覺沮喪無助。後者所形容的失敗則只局限於是次測驗，是大家總會經歷過的事，並且有改善的可能性。

成績以外的自己

筆者問曉晴為何那麼在乎自己的成績。她認為除了成績，似乎便沒有甚麼值得自己驕傲。她擔心若自己的成績下滑，便會令父母和老師失望，漸漸失去了他們的認同。在競爭激烈的社會中成長，大家難免被潛移默化了約定俗成的成功方程式——只有在公開試取得好成績，將來才能成功，因此漸漸把成績與其個人價值劃上等號。

筆者問曉晴她有甚麼技能是成績單上未能反映？她除了是一個學生，她還有甚麼身分？她是父母的女兒、亦是某人的好友。他們對她有甚麼評價？在筆者的引導下，曉晴重新認識了成績以外的自己，漸漸多肯定自己的優點和才能，建立較多面向的自我形象。

青少年期是建立自我價值的重要時期。不少中學生也在經歷曉晴的掙扎，因學業成績而懷疑自己的價值。誠然，學業在求學時期或佔據了生活的一大部份，但它並不是人生的全部，亦不應只有成績好才值得被讚賞、被認同。每個人都希望被看見、被聽見、被接納；面對著孩子們，各位讀者有否欣賞成績以外的自己和他們呢？

筆者心得

與曉晴進行心理治療的過程中，她固然需要提醒以改變固有的思維模式，拆解思想陷阱；但更重要的是她的自我發現使其走出負面思想和情緒的漩渦。有關其自我價值的答案其實一直在，只是曉晴面對挫敗時迷失了方向，以致頓時「當局者迷」。因此，有時年青人需要的不一定是說教或建議，而是旁人的聆聽、肯定、接納和引導。



香港基督教女青年會
臨床心理學家
謝愷盈



「耆」妙世代：北區地區康健站

北區地區康健站於2021年10月18日投入服務，為北區居民提供基層醫療服務。每當成功推動會員改善生活習慣或提升疾病管理的能力，康健站的團隊都會感覺到非常滿足，也是這份工作的使命感。

黃女士平日以購物車協助步行，因腰背痛情況持續獲安排接受康健站物理治療師免費諮詢服務。經臨床評估及透過醫健通系統取得的電子健康紀錄，物理治療師發現黃女士於2020年已被診斷嚴重椎管狹窄及馬尾神經局部擠壓。在最近的3個月，黃女士更出現大小便失禁，疼痛情況加劇。物理治療師認為情況嚴重，建議黃女士盡快到醫院進行進一步檢查及治療，卻遭黃女士斷言拒絕。

「為健康把關」是康健站的服務使命

要改變多年的生活模式不容易，除了掌握健康知識，更重要是確立改變的動機及產生改變的動力。黃女士自幼擔起家中大小事務，從不麻煩他人，她一直向家人隱瞞病情，正因不希望「打亂」女兒移民英國的時間表，認為獨自承受痛楚及拖延治療是唯一的選擇。協助黃女士澄清個人價值觀、定立適切的個人健康目標以及達致目標的可行方法，正是康健站社工團隊努力的方向。

康健站或網絡醫療夥伴亦透過不同範疇的介入為會員的健康努力。張女士在一次偶然的機會下到訪北區地區康健站，心想既可免費成為會員，也可免費接受護士諮詢及參加各類健康活動，何樂而不為。沒料到經康健站護士轉介見醫生及安排驗血後，張女士發現原來自己已確診糖尿病。北區地區康健站的團隊自此成為她的戰友，一起應對糖尿病這個慢

性疾病，她現時隔天到康健站使用健體設施，並經常向康健站職員道謝。

現時，約25%的康健站會員患有高血壓。陳女士三年前診斷出有高血壓，雖然定期到公立醫院覆診及服藥，但血壓讀數反覆。陳女士向康健站的護士表示，長期服藥會造成依賴，故會自行服用中藥及食療，而當血壓讀數在「正常水平」，陳女士便自行減藥或改為隔日服藥。陳女士應康健站邀請參與病人自強小組，從認識病理、健康飲食、正確用藥、建立運動習慣至學習應對生活壓力的方法，逐步實踐自我健康管理。半年過去，陳女士的血壓已大幅改善，並與自強小組的會員成為朋友，一起參與康健站的義務工作。



北區地區康健站
單位主任 林素娟



「與妳同『樂』 - 音樂體驗關顧計劃」

本篇由基督教及會員事工部撰寫

身心靈得到洗滌並陶冶性情

於疫情期間，大家都面對著不同的壓力及因抗疫而來的身心疲勞。推行計劃乃希望幫助婦女在疫情下得以舒鬆減壓、認識自己，讓身心靈得到洗滌並陶冶性情，建立健康家庭。計劃分「體驗音樂」（共8節）及「認識自己」（共7節）兩個階段進行，透過一連串的活動嘗試更認識自己，了解自己的情緒並學習關注自己的需要，對教養子女發揮正面果效。家長對計劃都有正面的回饋，表示透過活動能讓自己有安靜的時間，因為完全放空不是平日自己會做的，所以是非常特別的體驗；同時能夠更深認識大家庭裡的姊妹們，一起聊天，從新認識自己，可以重新從心出發，同時促進身心健康。





「同行家長組」

有見以上計劃的成效，本會荃灣幼兒學校（下稱荃幼）、基督教及會員事工部（下稱CMMB）及宣道會基蔭堂（下稱基蔭堂）隨即回應參加者的需求合辦「同行家長組」，恆常化推行小組活動，希望透過講題及小組分享協助家長（女性）以愛及正面的價值觀栽培及教養子女，並且學習更深入了解自己的孩子。每次小組都會以分享感恩事項開始，彼此代禱作結，並附以正面管教專題分享及家長疫裡鬆一鬆DIY等環節，分享的內容都以聖經為基礎。家長每次都會將自己的小手作及心靈愛語送贈子女，正面地向子女表達愛意及合理期望，子女亦能充份感受母親對自己的愛、關懷與欣賞，大大促進親子間親密的關係。

願每個家庭都得著基督的愛與祝福

荃幼於過往十多年前已開始與伙伴教會基蔭堂合作無間，舉辦具福音或關顧元素的活動，包括：喜樂兒童合唱團、以勒童韻手鈴隊、關顧婦女小組、Happy Monday家長小組及於基督教節日慶祝活動分享信息等；藉此讓幼兒及家長接觸基督教信仰，將福音種子撒於他們的心中。雖然沒有人知道種子何時開花結果，但是我們都希望盡力為他們爭取接觸福音的機會，能夠得著基督的愛與救恩這份最美的祝福。

讓愛在每個家庭內走動

深願天父繼續大大使用荃幼、基蔭堂及CMMB三方，藉幼兒將福音及基督的愛與祝福帶給每個家庭。阿們！





移民生活的挑戰與驚喜

近年，移民潮在香港再度出現，不少婦女事工部義工已經向世界出發。
究竟她們在就業、入學、住屋等面對什麼挑戰，又如何適應當地生活呢？

搵工篇

Tiffany是第三屆「香港女聲」年青女性領袖，同時是香港傑出婦女義工協會成員。身為註冊護士的她，相對容易找到醫護相關專業工作。她在香港未有澳洲簽證時，已獲Hobart最大的公立醫院聘請為永久全職合約註冊護士。到埗後由於生活需要，她需要一份工時更穩定的工作，所以再申請日間護士工作，由於人已在澳洲，申請四份工作有三份獲聘。能夠順利找到一份理想工作亦有其挑戰，就是全天候以英語溝通，幸運的是在診所裏亦有香港人作同事，互相照應下令她更容易適應新工作環境。





搵屋篇

由於澳洲「開關」，海外留學生加上移民潮，租屋非常艱難，一般要花兩個月才能找到心頭好，猶幸Tiffany已有一份穩定收入的合約，以及用心的寫了一封信給業主以表心意，最終用了個半月時間去了解十多間屋，最終找到了理想家園。

搵學校篇

澳洲學校主要分為公立學校、天主教學校及私立學校。Tiffany為兒子報讀按校網分配的公立學校。在澳洲入讀學校手續比想像中快，上網申請，第二天就可以交學費，第三天小朋友已經可以上學。Tiffany最開心是兒子上學的第一天已經很喜歡學校，上學後第一個星期六起床時，兒子突然很失望，很想快點回學校與同學仔玩，媽媽對兒子的適應更安心了！

和諧友善的國家

澳洲是不少人的理想移居地，所以社區充滿多元文化。以工作間為例，同事來自印度、菲律賓、中國、韓國、德國、馬來西亞等，當然不少得香港人。最初，Tiffany會擔心自己不知如何融入，但後來發現當地人大概都習慣了來自世界各地的朋友，所以非常友善。工作時，同事們會理解她英語並非母語予以體諒，讓她感到「人人平等，不分你我」的尊重。

澳洲對家庭有不少支援，包括在福利、假期、保障、保護兒童、家庭安全等。例如作為新手媽媽，每周可以領取\$695澳幣的家長補貼，持續時間長達18周。更值得高興的是，總理阿爾巴尼斯承諾為女性制定相關性別預算(Gender Budgeting)：「女性平等將成為我們首個預算的重點。預算計劃的核心是將有薪產假從18周延長到26周，總計六個月。」社會政策以改善照顧者處境，實踐兩性平等，的確值得香港參考。

與親友聯繫

有網絡就能FaceTime視像聯繫，Tiffany與家人及朋友定期聯絡，亦開了專頁分享生活點滴，好讓遠在香港，甚至已移居至其他國家的朋友都知道彼此的近況。



總結：幸運新里程

移民短短五個月，Tiffany認識了很多新朋友，現在彼此互相幫助。遇到挑戰時，她感到只需要勇於尋找方案，總會有解決的方法，有些時候還有不少驚喜呢！願大家都能找到自己心儀的生活環境和生活方式。



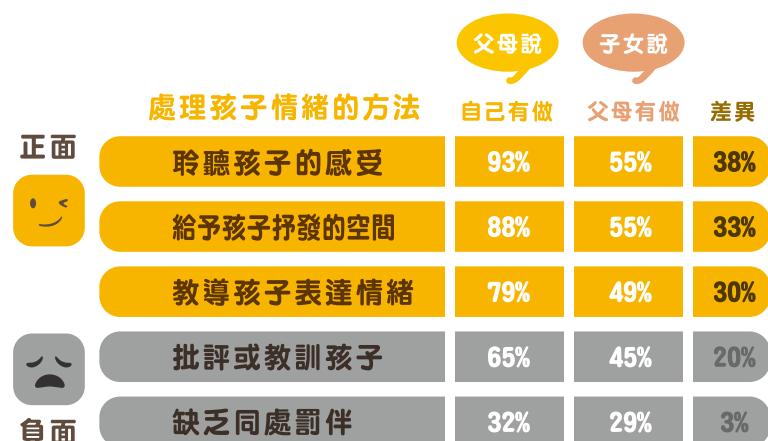
「家長管理孩子情緒方法」調查

兒童最想父母聆聽自己感受

為探討兒童情緒問題的來源及家長處理兒童情緒的方法，本會在去年6月至8月以問卷調查了1,362對家長及其孩子，兒童年齡由6至13歲，發現兒童的負面情緒主要跟學業及家長態度有關。

57%兒童表示負面情緒源自「考試測驗壓力」，另外46%表示是「家長責罵自己」，38%說是由於「功課繁重」，另有37%指是因為「家長要求太多」。

當家長遇到孩子的情緒問題時，家長表示較多用正面方式處理，但並非所有兒童都接收到父母的善意，反指父母們並沒有做，例如93%家長表示有「聆聽孩子的感受」，但只有55%的子女說父母有做。相反，孩子都較記得家長的批評及處罰。



另外52%家長認為「批評或教訓」有效處理孩子的情緒，但原來會對兒童造成負面影響，59%表示聽後感到傷心，49%感到失落，46%感到憤怒及36%感到不甘心，他們最希望家長能夠聆聽他們的感受。



兒童期望家長處理子女情緒的方法



排名	方法	比率
1	聆聽我的感受	71%
2	擁抱我	59%
3	給予我抒發的空間	57%
4	讓我感到被了解	56%
5	給我購買喜歡的食物（如糖果）/ 玩具	54%

家長「先聆聽 後教育」

女青總主任（青年及社區服務）郭義聰表示，孩子較記得父母批評及教訓他們，是由於家長就算正面處理孩子情緒，多採用說教形式，可能不斷重複一些理論，難免令孩子難以感到關心，建議家長不要急於查問原因，應善用身體接觸，如將孩子擁入懷中，讓孩子感受家長的接納。



郭義聰（右）表示，家長可善用兒童情緒繪本，引導孩子明白情緒背後原因及處理方法。



小雪媽媽（化名）

「女兒二年級時，我們的關係極差，因為女兒溫習時極不專心，乘數表背極都不懂，曾經向女兒開火：『再這樣下去，你連乞丐都沒有機會做！』我在兩年後跟女兒的一次談話中，才知道她仍然記著這句話及生氣。」

在親友及社工的輔導下，我已明白要調節自己對她學業的期望，現在改為專注培育她的強項游泳，每日亦會跟女兒擁抱，關係十分融洽。」



女青中樂團60周年音樂會《觀星漢·踏浪行》

逾千二人聖誕夜入場睇騷

於1962年成立的香港女青中樂團，是本港歷史最悠久的業餘中樂團，適逢成立六十周年，於聖誕夜假文化中心舉行音樂會，新舊團員與著名演奏家攜手合奏名曲，與千二名觀眾一起歡度聖誕。

中樂團一直致力讓中樂文化薪火相傳，今次音樂會雲集不同年代的團員參與演出，部分樂齡超過三十年，亦有中學生及大學生等新晉團員，加上兩位曾經是女青中樂團成員的頂尖演奏家——中阮演奏家方嘉寶，以及琵琶演奏家高思嘉傾力演出。

曾獲「CASH金帆音樂獎」的本地著名作曲家黃學揚，特意為是次音樂會創作全新曲目大提琴協奏曲《踏浪行》，並由樂團作世界首演，曲中加入管風琴部分，配搭在中樂表演上極為罕見，中西合璧讓聽眾大飽耳福。



女青社會服務委員會主席梁萃明（左），在台上頒發紀念品給主禮嘉賓，著名鋼琴演奏家羅乃新。



女青副總幹事李雯珊（左）蒞臨欣賞音樂會，並與女青社會服務委員會主席梁萃明合照。

音樂會以「觀星漢·踏浪行」為主題，寓意承先啟後，繼往開來。星漢的意思是銀河，在古代文獻中用作比喻回憶與思念，以「觀星漢」為題向樂團過去的指揮家、演奏家及團員致謝，讓樂團以茁壯成長；至於「踏浪行」則代表團員將繼續乘風破浪，為樂團再顯新猷。

團長凌佐浩表示，在選曲上採用了新舊融合的方針，既會演出中樂界經典作品如《飛天》及《東海漁歌》，亦特意挑選一些較現代的作品如《星際》，希望透過音樂會將中樂推廣給年輕人認識：「希望觀眾了解到中樂並非一成不變，我們也會與時並進。」



大提琴演奏家曾慶淇與中樂團合奏大提琴協奏曲《踏浪行》。



中阮演奏家方嘉寶，接受觀眾熱烈掌聲。

在安歌環節，樂團成員都戴上聖誕帽，合奏聖誕歌《Jingle Bell》。

琵琶演奏家高思嘉傾力演出《雲開日出》。



八年來堅持造手工皂 阿婆活出精彩人生

女青的「阿婆手工皂」不是甚麼新產品，但卻讓一眾阿婆的晚年生活變得精彩。手工皂計劃於2015年起由耆年部推行，一眾長青松柏中心的社工發起造皂活動，讓老友記親身參與之餘，亦能獲得收入自負盈虧，以及捐贈予有需要人士。

當年已經幫手造皂的金鳳，八年後的今日依然親力親為，因為「阿婆手工皂」已經不只在中心或市集可以買到，更是女青慈善禮品網店 (<https://gift.ywca.org.hk>) 的官方產品。

在過去的12月，網店一共賣出超過200盒「阿婆手工皂」，因此金鳳與一眾阿婆都加緊趕工，一手包辦打皂、造型、包裝。聖誕禮盒除了備有三款日常適用的肥皂外，阿婆們更精心製作了不同款式的聖誕造型。



「阿婆手工皂」計劃最初只有一眾婆婆參與，現時偶然會有參加者的丈夫加入。



金鳳婆婆：「嘻嘻哈哈又一天」

手上的皺紋比八年前深得多了，但金鳳的造皂技巧更成熟。她與Jenny合作無間，將金盞花水、棕櫚油、椰子油等不同成分攪拌，倒模冷卻凝固後將「阿婆手工皂」的標誌用力壓在皂身。

造皂當然會有累的時候，但阿婆其實樂在其中，因為讓她們退休後的生活變得有意義。金鳳說：「在家對著四幅牆，來到中心大家嘻嘻哈哈又一天，你說多開心呢，日日來都歡喜，中心有訂單就更加歡喜！」Jenny說：「退休是其他人說的黃金歲月，做手工皂令我們覺得自己很有價值…每一件都是我們的心血結晶。」

造皂既讓婆婆打發時間，又能擴闊社交圈子，經過八個年頭，這項「課外活動」正是老有所為的最好見證。誰說「老」很可怕？阿婆證明只要擁抱一顆開放的心，就能活出精彩第三齡。



金鳳（左）與Jenny合作將手工皂的材料攪拌。



「阿婆手工皂」聖誕禮盒深受歡迎，單月賣出超過200盒。



Jenny表示手工皂成分天然，修護肌膚、保濕滋潤。



*收益將用作「阿婆手工皂」計劃的持續發展，延續老友記的銀齡活力。



女青參與「香港社會服務巡禮」 推廣SEN服務



由香港社會服務聯會主辦的「社聯會議暨香港社會服務巡禮2023」（前稱：「商界展關懷」展覽）已於二月圓滿結束，女青一如以往參展，藉此與政府、商界及社福界代表交流，希望讓更多人認識女青服務。

女青於活動當日向入場人士介紹Y SENse特殊教育需要專業支援服務，展位以「要坐定,先要坐唔定！」為主題，設置成一般學校課室，但黑板則帶有特別視覺效果，吸引不少人一同搖頭，嘗試從黑白條線中看出端倪。透過本會職員解說，參觀者可了解專注力不足／過度活躍症（ADHD）兒童為何「坐唔定」，亦明白搖搖椅腳裝置如何幫助學生專心上課。

行政會議成員林正財醫生體驗ADHD兒童上課情況。

不少社福機構員工及合作伙伴均對 Y SENse 的教材表示讚賞，認為能針對孩子、甚至家長的日常狀況作出適切的調解。本會期望透過展覽令更多合作伙伴了解SEN兒童的處境並促成合作，為更多有需要的兒童謀福利。



參觀人士紛紛搖頭，務求看清黑板上的圖案。



攤位有遊樂場的搖搖椅擺設，象徵ADHD兒童「坐唔定」。

女青總幹事楊建霞亦獲邀於社聯會議作主題演講嘉賓，與社署署長、商界及學界代表討論後疫情的社會變遷及福利發展。她提到在疫情期間，女青推出遙距復康訓練服務及學前康復服務系統，透過全面智慧管治推動智慧服務模式的發展，運用科技及數據分析，更準確掌握服務使用者的需要，及促進服務發展。她又提及近期大熱的ChatGPT，並探討於社會服務應用人工智能的可能性。



與屈臣氏集團合作 「從北孤單網鄉情」獲獎



女青每年均會提名企業及機構參與「商界展關懷」計劃，今年共提名116間合作伙伴，全數獲頒發「商界展關懷」或「同心展關懷」標誌。此外，本會與屈臣氏集團合作推行的「從北孤單網鄉情」計劃，同時榮獲2021/22傑出伙伴合作計劃獎。

屈臣氏集團善用龐大的業務網絡，為計劃提供了跨專業及跨界別的服務，例如安排屈臣氏藥劑師、營養師和中醫師探訪長者，進行基本檢查，提供健康資訊；又舉辦電子產品工作坊，教導長者使用平板電腦和通訊軟件，促進長者與外界的聯繫。



恒隆 X 女青「智愛無垠」認知友善計劃

再辦社區共融日推廣關愛共融

本會與恒隆地產合作推行的《恒隆X女青「智愛無垠」認知友善計劃》再次舉辦社區共融日，加強市民對認知障礙症的認識，建立認知友善社區。

藝術有助患者表達所思所想，不同的藝術媒介亦能增強感官刺激，對延緩退化有幫助。女青邀請了四所社區中心的青少年義工，與長者一同以快樂和祝福為主題進行藝術創作，既可改善患者的病情，亦有助推廣跨代共融。作品於「認知友善藝術廊」

展出，供社區人士欣賞，部分更印製成明信片，讓公眾向認知障礙家庭送上打氣訊息。

計劃推展兩年，服務超過1,500人次。假淘大商場舉辦、為期兩日的社區共融日共吸引超過7,600名社區人士、認知障礙症患者和照顧者到場。除了展出藝術作品，場內亦設有免費健腦諮詢及認知檢測站，提高市民對腦部風險評估的意識，並為有需要人士轉介相關服務。





非一般的聖誕節活動

乘搭開篷巴士遊香港

聖誕節是普天同慶的日子，市區的聖誕佈置和燈飾都十分賞心悅目，然而居住在偏遠地區的基層家庭未必有機會乘搭開篷巴士感受節日氣氛。感謝城巴有限公司及新世界第一巴士服務有限公司（下稱城巴新巴）的邀請，讓來自屯門區的家庭過一個非凡的聖誕節。

數十名參加者乘搭聖誕開篷巴士，遊覽港九多區。巴士途經中環海濱摩天輪、金紫荊廣場、灣仔會議



展覽中心、尖沙咀地帶等景點，沿途的風景令參加者目不暇給。他們一邊唱著聖誕歌，一邊玩遊戲，轉眼已經到達尖沙咀。回程前，大夥兒由半島酒店散步至星光大道，沿路吹著海風欣賞維港的璀璨夜景。

除了安排弱勢社群乘坐開篷巴士賀聖誕，城巴新巴亦邀請了聲大交響管樂社的成員演出。聖誕前的周五晚上，開篷巴士載著十多名青年管樂手，先後停泊在灣仔海濱和中環天星碼頭，為市民送上歡欣的樂曲。

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。

情緒病、焦慮症患者
女性是男性 2.4 倍

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	銀行帳號 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	銀行帳號	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/吾等之帳戶出現透支(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 _____