



2024

JUNE



伴妳同行 再展瑰麗人生

女青婚姻支援服務 26 載

- 4.13女青賣旗日圓滿舉行
- S+高峰會暨博覽 展現年青媽媽「織」場潛能
- Miricor 組織新春饗宴影相館



立即訂購



棗點愛[®]
ChariTea

以
愛
沖
泡
棗
傳
味
道

讓女青用這隻小小茶杯，為您奉上無限的窩心暖意
棗點愛懷舊茶杯載的是茶，也是愛



ChariTea 棗傳味道懷舊禮盒

收益扣除成本將用作支援女青自資婦女服務

目錄

Published
in
2024

生命的栽培

會長的話 03

04 總幹事觀點

專題：伴你同行
再展瑰麗人生 05



「青」年有話兒：
「說」不出的聲音 13

14 新世代「女」子力：
同行成就改變
活出健康人生

「家」家有本難唸的經：
真正的「陪伴」 15

16 「耆」妙世代：
巡迴表演手偶劇
與長者攜手傳遞正能量

職場加油站 同工靈性關顧工作
全人關顧「靈」不可缺 17

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 · 2024年6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



19 青年義工韓國體驗交流團

21 4.13女青賣旗日圓滿舉行
聯乘姆明一族 線上線下共建「愛的村莊」

23 「ChariTea棗點愛慈善計劃」15周年

25 Easy Sport運動易嘉年華
青少年試玩10大新興運動 提升精神健康水平

27 S+高峰會暨博覽
展現年青媽媽「織」場潛能

29 女青ERB課程學員獲得多項殊榮

31 「光影·角落」劏房體驗展覽
展現SEN家庭正向心態

33 Miricor 組織新春饗宴影相館
愛心義工與苑舍長者同慶新春

34 其士集團「誌」愛區區漫步行
一日遊活動啟基層長者及照顧者開心

會長的話

李淑英



上半年，本會舉辦了兩項盛事，包括3月8日婦女節的「ChariTea棗點愛慈善計劃」及4月13日的「九龍區賣旗日」。兩項活動均圓滿舉行，並向社會各界展現女青精神，我感到非常鼓舞。

社會服務就像耕種作物，只能一點一滴累積，絕無捷徑，而且成果未必廣為人知，遑論理解背後艱辛。但只要有人需要，我們就當盡力給予。

就如本會自1920年創會以來，積極推動女青運動，透過各項婦女為本的服務，致力促進兩性平等、婦女充權，提倡女性參與和主導。一百多年後的今天，使命未完全達成，社會上仍有弱勢婦女需要支援，我們的工作必定繼續。

這些服務很多都是深耕細作，默默付出，受者非眾，卻不可或缺。就像封面故事介紹的婚姻逆境支援服務，1997年開辦至今，為數以百計陷於婚姻困局的婦女，提供法律諮詢，以及身心社靈的全方位支援。這些婦女的故事，背後潛藏的是根深柢固的角色定型和刻板印象，也印證了女性弱勢的一面。

很多人都忽略一點，解決問題不僅是用形式上的手段，更需要重建心中的信念、寄託。失去對未來的盼望，即使闖過眼前的難關，未癒合的傷口仍然淌血。所以，我們除了幫她們紓困，更希望透過同路人的互助、自強精神，信仰給予的力量，讓她們繼續走下去。就如《約翰福音》第十四章27節說：「我留下平安給你們，我把我的平安賜給你們。我所賜給你們的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」

很多時，一個擁抱、一臉笑容、一聲支持，足以療癒受創的心靈。剛過去的母親節，大家有否向媽媽表達愛意呢？希望天下母親，每天福氣滿溢。



總幹事觀點

楊建霞

人生要過得怎樣，才算是不枉此生？我的答案就是「行善」。

我相信人性本善，惻隱之心與生俱來，神創造人類的時候，已在每個人的心內置入了善心。人若不忍看見他人受苦，而決定伸出援手，這實是人性，毋須經過任何訓練或灌輸。因此，我們行善，就是不負神所托。就如《箴言》第三章27節說：「你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。」

而最重要是，人在行善時必然會感到愉悅，這是最神奇的紓壓方法，可能是由於我們將思考空間轉移到更需要的人身上，放下了生活上的重擔、忘卻了工作上的壓力。為善最樂，果真如此。

本會上半年舉辦了兩項大型慈善活動，分別是在婦女節舉行的「ChariTea棗點愛」以及「九龍區賣旗日」，其中賣旗日更是相隔四年後再度舉行。雖然實體賣旗只可以在九龍區進行，但首次

推出的網上賣旗平台，讓我們打破地域界限，透過線上籌款做到全民參與，我感激賣旗日工作小組勇於創新，與時並進。

除此之外，我更要感激董事、同事和義工們踴躍參與賣旗活動，全賴他們在活動期間展現喜樂的心情、燦爛的笑容，成功感染更多人慷慨解囊，才可讓女青的婦女為本服務募得更多經費，讓更多弱勢婦女受惠。

義工中有不少人是年紀輕輕的新生代，有的則是親子同行，我樂見行善的種子已慢慢發芽。就讓我們一直行善，讓善心一代傳一代，我相信總有一天，善心會滿佈整個城市，社會上有需要的人都可得到適切幫助。

人美心善，只要你有愛，你的一切都美麗。



伴妳同行 再展瑰麗人生

女青婚姻支援服務26載

速食愛情的世代，關係來得快，去得更快。甜蜜沖開了會變淡，但苦痛不會因此而減輕。

一直以來，女性在兩性關係以至婚姻路上，受到的傷害總是較為人注目。婚外情、家庭暴力、婆媳糾紛、財產分配，世代再變，婦女因性別定型、傳統觀念而承受的壓力和負擔，沒有減少。

為了與逆水行舟的婦女同行，女青於1997年開始推展婚姻逆境支援服務，包括法律支援、個案輔導、婦女小組等活動，協助婦女重新建立自信，及對未來生活的盼望；更重要的，是匯聚同路人，讓彼此知道，風浪再大，划槳的人，不只自己。闖過衝天巨浪、滿途荊棘後，玫瑰終將在陽光下再度綻放。



近年本港離婚及訴訟數字

本港離婚宗數自2014年起，每年均接近二萬宗，直至2020年疫情爆發後才明顯下降。



資料來源：政府統計處

婚姻逆境支援服務知多啲

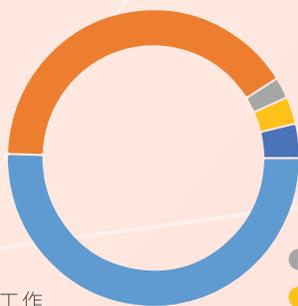
受助婦女狀況

41%

家庭主婦
(370人)

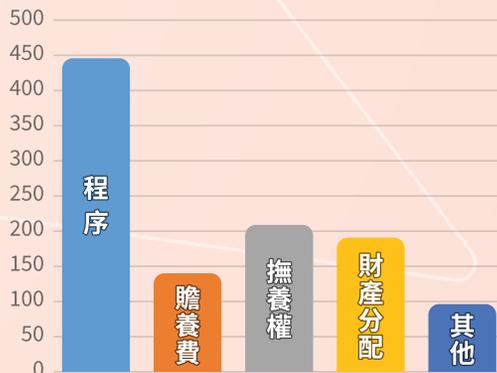
50%

全職或兼職工作
(460人)



● 退休 (21人)
● 失業 (27人)
● 其他 (34人)

法律諮詢類別



分析 全心思意打理家務的婦女，或因經濟問題和缺乏相關知識，啞忍一段時間後，才決定需要社工或律師協處理婚姻困局；至於「打工一族」的女士，發現婚姻關係亮起紅燈後，比較傾向盡快尋求協助，根治問題，不希望拖泥帶水。

從「包二奶」現象 看兩性待遇不平等

婚姻逆境支援服務創始於回歸前夕，可謂時代的產物。婦女事工部單位主任蘇嘉儀（圖右）表示，90年代港人婚後「包二奶」現象甚為普遍，而且絕大部份來自基層家庭。基層婦女或因缺乏法律知識、沒有收入或身邊人協助，以至擔心影響子女和親友等顧慮，選擇啞忍而非處理問題，反映了根深蒂固的兩性不平等現象。

她又說，服務初期求助的婦女，平均年齡較高，她們除了需要離婚方面的法律支援，同時亦要為爭取子女撫養權、贍養費等而奔波，過程漫長而折磨。雖然隨着時代轉變，求助者有年輕化趨勢，但她們面對的問題和困境大抵相近。





破繭重生 逆境更自強

婚姻逆境支援服務

流程圖

- 1 從不同渠道接收求助個案 (來自全港, 不分區域)
- 2 專業社工初步評估婦女家庭背景、將要處理的問題
- 3 社工轉介至各項服務和活動, 如法律諮詢、女性自強課程、身心社靈工作坊
- 4 加入互助網絡「自強同學會」, 以生命影響生命

婚姻逆境支援服務的核心理念, 乃女青一直秉持的「婦女為本」初衷, 包括讓婦女自強及充權 (Empowerment) 的機會, 即使處於弱勢, 也可以有尊嚴地繼續生活。

同是過來人 共創好明天

除了藝術治療、工作坊等各項活動, 聆聽別人故事和分享自身經歷, 也是婦女重過正面人生的必要過程。女青於1998年成立「自強同學會」, 以「積極自強、互助關懷」為宗旨, 透過分享會、義工服務、親子營等, 關懷有需要的婦女, 亦可促進各人就單親房屋需要、婚姻法、贍養費等資訊交流。另外, 信仰支持也是心靈建設的重要一環, 透過「恩典之路」團契活動, 讓婦女從耶穌基督的愛得到正能量, 並以生命影響生命。





治療滴血的傷口

「驟眼看，她們（婚姻逆境婦女）好像過了一道難關；實則，她們沒有走出哀傷期，多年後再述說當初的經歷時，仍恍如昨日，就像未縫合的傷口，一直在淌血。」

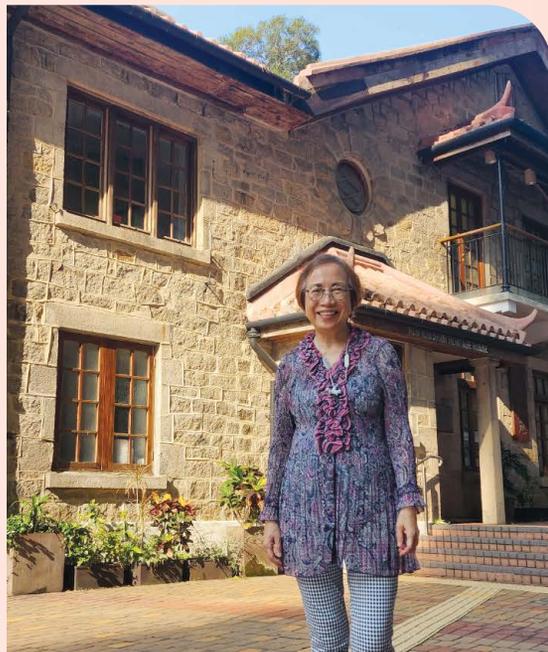
協助女青婚姻逆境支援服務的幕後功臣、港大社會工作及社會行政學系榮休教授陳麗雲（圖右）說，協助婦女擺脫情緒枷鎖，是走過離婚路非常重要的一環。

她從本港的「落地」服務經驗，及擔任海外大學訪問學者期間的所得，研究出一套結合東方的自我療癒概念、西方的輔導原則，以及中醫學的穴位、氣功而成的「東方身心靈治療」，並加入服務當中，從身、心、社、靈方面讓婦女重新檢視自己在婚姻承受的創傷、未來對婚姻和家庭的期望、自身需要，從而面對內心的掙扎和負面情緒，走出逆境。

「這項服務，並非製造兩性對立或『呢啲就係衰男人』觀念；相反，希望婦女即使經歷婚姻創傷，最後也能保留最初欣賞另一半的部份，從而讓生命昇華（Life Transforming），而非毫無得着。」她補充道。

近年盛行網絡情緣，女青婦女事工部社工黃建昭（圖右）表示，速食愛情之下，求助的婦女有年輕化趨勢，「多了年輕媽媽（求助）之餘，也有些是結婚後不久就決心要離婚，希望改變正在身處的困境」。

她認為，除了兩性關係文化的改變，現今女性更重視自己當下的感受，遇到難堪事時不會長時間啞忍，「而且她們更早有心理準備，需要分神應付法律訴訟」，故希望盡快尋求解脫方法。





女青的婚姻逆境支援服務，26年來陪伴數以百計的婦女走出低谷，讓她們從無盡的壓力和重擔裏，得到一絲喘息的空間。Gloria和Chubby(化名)也曾迷茫地在苦海沉淪，找不到通往新生活的道路；直至遇到婚姻逆境支援服務，才見生命的轉機，勇敢活出自我，並以自身經歷，勉勵同路人。

逆境裏的追光者

掙脫暴力枷鎖

43歲的Gloria，2018年決定以行動結束九年的婚姻。她說，一年前丈夫開始以暴力對待她和兒子，不時打至頭破血流；起初，她嘗試各種方法改變丈夫的暴力傾向，挽救婚姻，甚至找來社工協助，卻無補於事，「那段時間，我像處於十字路口，不斷重複思考，挽留是否無用，離婚才是唯一出路？」

其後，Gloria鼓起勇氣提出離婚，並循法律途徑爭取兒子的撫養權。首度與前夫對簿公堂，她先勝一仗；可是前夫提出抗辯後，最後卻判了二人共同擁有撫養和照顧孩子的權利，可謂晴天霹靂。

頻仍的訴訟不單影響大人，也在孩子的成長過程留下難以磨滅的陰影。其時，前夫仍然居於Gloria名下的公屋單位，孩子每天放學回家，就成了父母之間「傳話員」，「其實(兒子)也做了『磨心』，我知道他內心也很難受，甚至因此拖累了學業。」

後來，她認識了婚姻逆境支援服務，開始下定決心，把所有問題斬草除根。首先，她和兒子透過轉介，在女青位於何文田的住宿服務單位峰景軒臨時住宿約兩個月，讓二人有喘息的空間；其後，她接受法律諮詢，並再度入稟爭取兒子的完全撫養權，直至最近終得償所願。Gloria目前尚有贍養費的訴訟程序，她希望一切盡快告一段落，孩子能在健康、愉快的環境成長。

Gloria說，支援服務不只幫助解決燃眉之急，更重要的是，她從舞蹈、繪畫等不同活動，以及互助、分享環節當中，學懂敞開心扉、釋放壓力，「感謝在女青遇到的所有人，這幾年，我總算看到些許的光。」



Gloria表示，支援服務不僅助她走出婚姻困境，更學懂敞開自己心扉、釋放壓力，彷彿再次看到曙光。



Chubby (化名) 表示，希望以自身經歷，勉勵一眾同路「姊妹」不要放棄，勇於自強。

工作狂的頓悟

從前事業至上的Chubby (化名)，在職場邂逅前夫，曾經是無所不談的好拍檔，但後來因公事上的意見不合，漸生芥蒂。她繼續努力工作，嘗試麻醉自己；對方卻沒選擇解決問題，反而展開一段又一段婚外情。「第一段婚外情，我為了小朋友，和Gloria一樣，希望啞忍了事；但到(我揭發)第二段婚外情時，可能是打擊太大，我才認為要結束這段婚姻。」

離婚後，接續是長達五年的官司，最終Chubby取得兒子的撫養權；但是兩母子各有不同程度的情緒困擾，沉甸甸的心結尚未解開。機緣巧合下，Chubby接受了婚姻逆境支援服務的社工輔導，並從藝術治療等身心靈活動中，找到接受自己、探索人生新方向的機會。

現在，她成為了「自強同學會」及恩典之路團契的中堅分子，經常做義工之餘，也分享自身經歷，鼓勵一眾「姊妹」勇敢寫下人生新一頁。

對她來說，最大的恩典可說是為曾經的婚姻關係畫上完美句號，「多年沒聯絡的前夫，數月前離世，我

和兒子探索前夫過去的生活蹤跡，了解他過着怎樣的生活，過程中我原諒和放下了過去，也讓孩子領悟爸爸的一些優點，一起釋懷。」



繪畫是Chubby和Gloria喜愛的活動，在過程中能釋放壓力。

聚散離合

女青婦女事工部婚姻逆境支援服務的團隊，除了有一眾註冊社工外，也少不了義務律師的支援。現時，共有三名義務律師協助提供法律諮詢及定期舉辦法律講座，多年來讓數以百計的婦女認識婚姻法例下女性享有的權利以及訴訟程序。



林滿馨律師寄語天下夫妻，應學習一起經營感情關係。

其中一位義務律師，是擁逾25年執業經驗的林滿馨律師。一直支持婦女平權運動的林律師，從大學時期就積極參與倡議婦女事務。考獲專業資格後，她亦專門處理離婚訴訟的官司，「及後了解到女青的婚姻逆境支援服務，理念與自己非常相近，就加入成為義務律師至今。」她說。

見慣聚散離合的林律師表示，近年離婚個案不斷攀升，但並非單純因為更多人輕視婚姻，「我認為恰恰相反，重視婚姻、渴望擁有圓滿婚姻的人更多，所以他們稍為意識到這段關係看不到最好的將來，便選擇及早『斬纜』。」

學習一起經營感情關係

20多年的經驗，也讓林律師反思了許多。「兩夫婦把自己的問題訴諸法律，接續面對的事情，就會變得更實在，更在地，例如孩子、財產、其他林林總總。有些求助的女性會問，『法庭怎會不幫助弱勢的婦女一方呢!』其實是誤解，去到最後，我們只能盡力爭取平衡各方需要，並不是『鬥慘』的一方必然獲勝。」



社會整體的知識及經濟水平不斷改善，林律師預期離婚個案的增幅會持續上升。她寄語所有伴侶，應學習一起經營感情關係，「例如很多爭拗都源於日常生活，如果夫妻雙方都能在問題出現前，先為對方、

孩子付出更多，並互相欣賞對方的愛及責任心，就能『創造快樂的條件』。當其中一方無限量降低自己的標準，來迎合另一方的需要，痛苦就會找上門，再難以開心快樂生活了。」

社交平台、交友App盛行，女青部門主管（女青運動）阮秀盈（圖右）表示，預期將來有更多處境複雜的婦女求助，也不排除有更多年輕求助者，「但也得力於社交平台的資訊傳播能力，很多故事引起了婦女共鳴，她們知道自己並非孤獨地承受一切。」她認為，善用社交平台，匯聚更多同路婦女的力量，非常重要，「除了以生命影響生命，未來我們希望不單照顧婦女，也能推出一些服務，關顧她們孩子的身心社靈需要，繼續與他們風雨同路。」



夫妻「分身家」

離婚最常牽涉的法律爭議就是財產分配，是否必然獲分一半身家？這並非必然。法庭會以公平原則分配財產，考慮因素包括但不限於結婚年期、伴侶雙方對婚姻的貢獻、婚前財產、合理生活水平等。

必定各一半？

至於離婚前轉移資產，會否影響最終的權益分配？法庭會要求雙方申報過去36個月的所有資產轉移紀錄，並有機會把部份將之視為「家庭資產」，作出分配。



「青」年有話兒：

「說」不出的聲音

小敏是一名患有「選擇性緘默症」的學生，讓我留下深刻印象。

選擇性緘默症 (Selective Mutism) 為焦慮障礙之一。「選擇性」一詞令人對此類患者有誤解，以為他們是自主決定緘默的，實際上緘默是他們的反射動作。

小敏因焦慮至無法說話，甚至有身體僵硬的情況，就好像「被點穴」。她自幼稚園被診斷為「選擇性緘默症」，加上有自閉傾向，除了家人外，她在學校沒有說話，常面對別人奇異的眼光。

升上中學，小敏因各種因素而「被點穴」，她身體僵硬如千斤重的石頭，由課室走到走廊盡頭，曾花上大半個小時；亦常因不同原因感焦慮致身體僵硬，例如上學時間或地點轉變、老師說話大聲、被點名答問題、被同學評頭品足等。

為建立小敏的安全感，每次她「被點穴」，我都盡量陪伴。起初，我靠她熟悉的物品，例如她筆袋上的公仔讓她選擇，輕聲問她原因，或建議帶她到固定的地方休息。及後，再嘗試運用她喜愛的動物(熊貓)/輔導卡/流程圖，以圖像協助她表達當刻的感受、或逐步提示她當下要做的事。小敏逐漸適應此溝通模式，並能以有限的肢體語言傳遞訊息。

讓服務對象得到安全感

某天午膳，同學們已外出，只有她留在課室坐着。當時我嘗試猜想她坐着的原因，問她是否飯不合口味，小敏抽泣着，以柔弱的聲

音說：「菜好難食」。自此，我和她共同處理在校膳食的安排，食物也打開了她和我交談的話題，她也願意和我分享家中的菜式。

後來一次面見後，小敏不願離開，原來她有小禮物送給我——她的畫作及輕黏土手作，她顫抖的手從校服外套的口袋拿出來遞給我。我深深被感動！雖然她未能以說話去表達，但透過她的畫作、禮物，我知她感覺到安全、被接納和被理解。



學校的輔導工作中經常會面對不少精神病的學生，他們需要的往往是安全感、無條件的接納和對他們獨特性的了解。能跟隨他們的步伐，反而成為他們向前的力量！



學校社會工作辦事處
伍家頌



新世代「女」子力：

同行成就改變 活出健康人生

相信每個人都認同健康的重要性，但大家的生活習慣又是否健康呢？大家有沒有曾經出現這些想法？當美食在前，會心想「食埋今餐先算，聽日食清淡啲啦！」知道需要做運動，但總會說：「今日咁叻，休息吓先啦！」隨着養成不健康的生活習慣，身體很容易出現不同慢性疾病。

因此，婦女事工部於22年9月參與了「賽馬會We WATCH優活健康計劃」，希望在這為期三年的計劃中，協助中年人士改善生活習慣，預防或延緩患上慢性疾病。計劃採用全面及個人化的「生活方式醫學」模式，除了安排一系列的健康評估，包括：量度血壓、體脂、驗血等，增加參加者對自己身體狀況的了解外，並會由「健康管理教練」提供度身訂造的健康指導，在六個月的跟進期中，從飲食、體能活動、壓力、酒精、人際關係、睡眠或吸煙這七方面與參加者訂定改變生活行為的目標，並透過不同的課程活動增進健康方面的知識，讓他們的習慣得以維持。

打破諱疾忌醫想法

計劃推行至今一年半，在接觸過近1000位參加者中，不乏深刻的案例，當中包括一位本身沒有做過任何身體檢查。她透過計劃接受了驗血服務，發現有高膽固醇的情況，需要立即尋求治療而未能繼續接受健康指導服務。她的家人向她說：「早知就唔參加，唔驗唔知咪唔使理囉！」，但她很感恩及慶幸參與了計劃，才可盡快處理自己的身體狀況。

一人受惠 全家得益

另外，一位參加者分享每天都會與母親及女兒到茶餐廳吃下午茶的習慣，透過參加營養課程，她意識到這是導致身體出現毛病的原因，減少這個習慣之餘，亦將所學的教導家人，現在連家中的小朋友都學會選擇健康小食。

到目前為止，在已「畢業」的個案中，接近100%都認為計劃能有助提升對健康的意識、知識及行為作出改變，更令人鼓舞是所有參加者的身體健康指數都有所改善，足以印證「改善生活方式，就是您的健康方程式」。

如想了解更多服務詳情，可聯絡我們：

女青賽馬會優活坊(新界西)

元朗青山公路元朗段99-109號
元朗貿易中心801室
☎：3702 0204



女青賽馬會優活坊
單位主任 冼靜琳
(新界西)



「家」家有本難唸的經：

真正的「陪伴」

在幼稚園駐校的工作中，不難發現幼兒有安全感不足、嚴重依附的情況。家長亦異口同聲表示，每天花近全部時間伴在孩子身邊，但孩子仍覺得家長陪伴不足，令家長十分無助。

了解後發現，原來不少家長口中的「陪伴」，其實是在孩子旁邊做家務或看手機，但在孩子眼中，當然不算「陪伴」。也有些家長會放下手上的工作，陪孩子玩耍，但在陪玩過程，家長時會夾雜教導、訓練的元素，例如問「呢個係咩顏色？」，「英文點串？」在孩子的眼中，這些也不算是真正的陪伴。

真正的陪伴，其實不需要花很長的時間，有質素的陪伴，一星期花半小時已經可以處理孩子很多情緒及行為上的情況，如果每天能花15分鐘更好。

因着以上的情況，筆者在過去推行「好玩爸媽」與孩子心連心家長小組，以遊戲治療 (Theraplay) 的理論為基礎，教導家長如何分析小朋友的需要，透過簡單的小遊戲改善親子互動模式，令親子關係變得更親密。

良好的親子關係其實是幼兒情緒行為問題的「萬能藥」，讓幼兒有足夠安全感去探索、去嘗試、自我形象亦會大大提昇。遊戲治療分四大範疇：結構性 (Structure)、參與性 (Engagement)、滋養性 (Nurture)、挑戰性 (Challenge)，簡稱SENC。每個範疇也有多個約5-10分鐘的小遊戲，家長按

孩子的需要選取不同的遊戲組合與孩子一起玩，例如疊手遊戲、吹綿花球、篤吹泡泡、尋找及收藏、打報紙、塗潤膚露等。家長學習遊戲治療後，再不怕與孩子相處時不知可進行甚麼活動，孩子亦感受到家長的愛及關懷，長遠有助建立健康的依附關係。

要在網絡世界尋找親子活動及小遊戲很容易，但家長的態度更為重要。在遊玩過程中，要讓孩子感受到家長也很投入和享受遊玩的時間，才是遊戲治療的核心，讓親子關係躍進的關鍵。

家長們，對上一次開心玩是何時？工作及照顧孩子壓力很大，但有時放輕鬆，與孩子一同享受共聚的時光也十分重要！讓我們找回童心吧！



女青
單位主任
駐校服務
梁嘉穎

(乙及丙隊)



「耆」妙世代：

巡迴表演手偶劇 與長者攜手傳遞正能量



當知道有機會在《女聲》分享我的難忘工作經歷時，腦海中立刻浮現出許多珍貴的回憶，其中讓我印象最深刻的，是帶領一班參與了「耆異·偶緣」手偶劇活動的長者作巡迴表演。

當初負責帶領手偶劇組時，因為缺乏相關經驗和知識，真的不知從何開始。在過程中，義工們也遇到了很多困難，例如長者義工記憶力有限，難以背誦台詞等等。這些困難直接影響了團隊的氣氛和士氣，甚至有些義工感到灰心並考慮退出，但作為一名社工，我深信放棄是一件容易的事情，而堅持才是更有價值和意義的選擇。因此，在那個時刻，我一直陪伴着義工們，在義工群組中提供情感支持，讓他們明白手偶劇背後的意義。經過多次鼓勵和嘗試，秀群中心第一部由真實故事改編的手偶劇終於在2023年初順利誕生，並進行了巡迴演出。

我還記得初次公演時，故事的主人翁在觀賞過程中感動得流下眼淚，她更握着我的雙手，感謝手偶劇義工們將她的人生故事演繹得淋漓盡致，並傳達了正面的訊息。在活動結束後，觀眾席下爆發出雷鳴般的掌聲，義工們表示這份滿足感和喜悅至今難以忘懷。

這次手偶劇演出不僅讓義工們在藝術創作中感到成就感和樂趣，還能透過手偶劇傳遞正能量和積極的社會價值觀，引起大眾對社區長者的關懷。這部手偶劇也因此獲得了全港最佳「老有所為活動計劃」一年計劃季軍和大埔北區最佳一年服務獎。這些認可和獎項成為我推動義工服務的動力，我希望在未來的日子裏，能繼續與義工們並肩作戰，帶領義工服務邁向新的方向。



秀群松柏社區服務中心
社會工作幹事 黎婉君



職場加油站 同工靈性關顧工作

本篇由基督教及
會員事工部撰寫

全人關顧「靈」不可缺

在現今講求全人健康的社會，身、心、社、靈四大範疇缺一不可。女青作為一所基督教社會服務機構，從創會至今不但透過社會服務傳遞基督愛與關懷的精神，讓服務受眾認識福音，亦非常重視同工靈性關顧，盼能在職場上為同工提供一個心靈歇息的空間。

關顧從入職開始

本會基督教及會員事工部會定期接待不同單位的新入職同事，與他們進行關顧面談，除了代表機構歡迎新同事加入，分享創會歷史及基督教信仰，更會關心新同工在工作上的適應，為同事禱告祝福。曾有不少新同事表示從未在他們過去的工作間接觸過這種面談，感覺很貼心，並藉此體現到機構濃厚的基督教關愛文化，也有同事在面談中決志信主及立志在職場宣揚基督。

心靈打氣

為舒緩同工繁重的工作壓力，機構透過生活化的信息揉合信仰分享，定期舉行「心靈加油站」。去年，我們舉行了兩次電影欣賞會及下午茶聚會，讓參加者心靈得到鼓勵。其中，後者的活動特別為青年及社區服務部而設，在忙碌的暑期活動後特選在一間具有文青風格的咖啡室舉行，當日有近90位同工參與，有參加者表示能放下工作，放鬆一下，彼此關心，能夠讓他們重新得力，重拾工作的初心。



燃點使命

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」，凝聚和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，一同經歷和見證神，以主的愛燃亮自己的生命，並照亮他人。在每年退修日及訓練裏，讓基督徒同工靈裏重新得力，裝備服侍，他們在機構的大型活動中也擔任詩班員、代禱勇士或陪談員等，同心為機構守望。

福音廣傳

回顧女青的成立，始於昔日四位創辦婦女的禱告和讀聖經而來，故在每年的3月和9月份，機構均會舉行「創會日祈禱會」和「董事、委員、幹事祈禱會」，藉聖經教導，鼓勵同工數算主的恩典。

為了讓同工更了解聖誕節真正的意義是紀念主耶穌基督的誕生 - CHRISTMAS 中的「Christ」基督才是聖誕的主角，在每年的12月份，本會舉行「同工聖誕佈道會」，去年的主題為「求求祈祈的人生」，當日由一位基督徒社工同事分享她如何在病患中的經歷從主而來的保守和平安，並由陳志豪牧師（建道神學院實用神學部助理教授）分享福音信息，讓同工能夠認識基督教信仰，當中有同工願意決志信主，以及有對信仰冷淡的同事願意重新跟隨主。

面對社會不同的挑戰和衝擊，服務受眾的需求也日漸加增。聖經教導要「愛人如己」，關注助人者的心靈健康也同樣重要。女青盼能在職場上關顧和支援同工靈性上的需要，使同工能認識真理並感受基督的愛，持守工作的初心和使命。





青年義工韓國體驗交流團

本篇由女青運動部門撰寫

本會16位來自「香港女聲Glocal Y」年青女性領袖培育計劃及「青社部榮譽義工」平台的青年義工，於2023年夏天赴韓國首爾進行交流訪問，探訪了韓國女青總部等多處地方，獲當地同工熱情款待。一眾青年義工在當中了解當地關注的女性議題，還有不少韓國社會熱門議題，包括核輻射、和平等，以不同角度思考及討論，促進他們開闊國際視野，拓展思維。

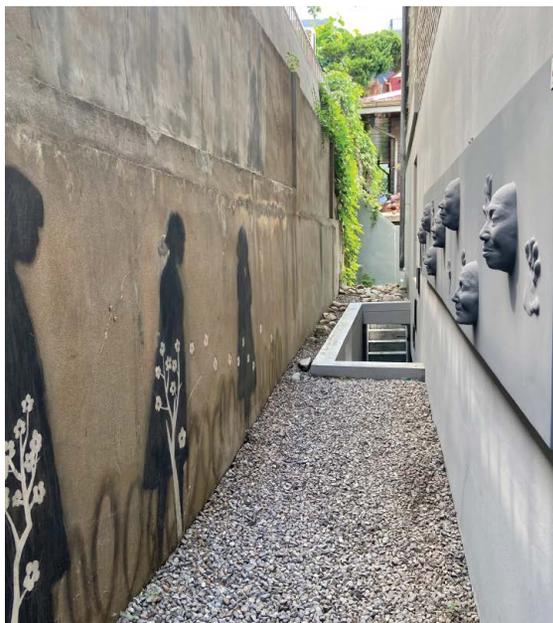
一連五日的體驗交流團行程豐富，甫抵達首爾，義工便馬上展開「明洞街頭訪問」，了解當地人對生活幸福感及韓國女性不婚現象之看法，為之後的分組研習進行前期工作。接着，義工們往清潭洞探訪首爾女青的江南區青少年中心，參觀及體驗當地同工帶領的兒童及青年團隊活動；繼而返回明洞，分別拜會首爾女青及韓國女青年會協會的總部，有幸獲前者的會長及董事接待，並透過後者了解百年來韓國女青如何透過社會服務及倡議行動引領社會改變。而時任世界女青副會長Mimi Han亦特地抽空，就「女性領導力」主題與義工深度交流，令團員反思性別角色、社會參與，及以基督教信仰角度去看生命真義及僕人領袖素質。



義工就「女性領導力」議題積極發問，時任世界女青副會長Mimi Han(右)耐心解答。



義工到訪和平學校，了解校方如何推動愛與和平。



婦女人權博物館是今次交流團的其中一個景點。

認識戰爭 體驗K-Pop舞蹈

「戰爭與和平」為是次交流團其中一項重要議題。義工和社工一同參觀由民間成立的戰爭與女性人權博物館，又到訪南北韓非軍事區白馬高地及邊境和平學校等，讓義工對戰爭與和平有更深刻的認識和體會。是次交流團除了探討韓國社會及女權等熱門議題外，青年義工亦有不少體驗當地文化的機會—先探訪歷史悠久的梨花女子大學，再前往舞蹈學校上了一堂K-Pop跳舞課。

青年義工認為交流活動有助促進自己對兩性平等（例如針對婦女的人口拐賣和性暴力）、韓國社會服務及女性人權倡議的認識，擴闊國際視野，並反思香港和韓國文化之異同。他們將愛與和平及性別平等的重要訊息帶回香港，並已於婦女部義工欣賞會及全會幹事會分享所學。本會未來將繼續發動義工「Think Global. Act Local.」，將「兩性平等種子」發芽，以義工服務或社區教育服務，持續推廣「愛與和平」。



義工們到舞蹈學校上K-Pop課，體驗當地潮流文化。

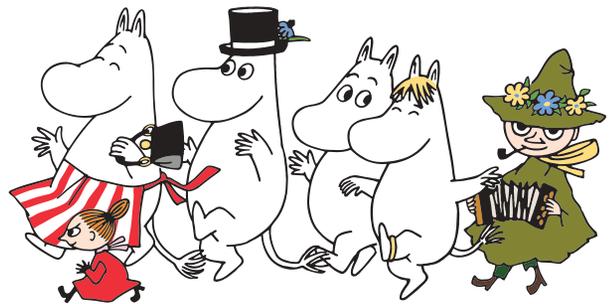


4.13 女青賣旗日圓滿舉行

聯乘姆明一族 線上線下共建「愛的村莊」



是次賣旗活動新增電子支付渠道，善長捐輸更方便稱心。



MOOMIN © Moomin Characters™ © 88 Asia

繼2020年後，女青再度舉辦賣旗日。今年，本會在旗紙設計及賣旗方法作出革新，務求籌得更多善款，繼續推動本會各項支援弱勢婦女的服务。

賣旗日於4月13日舉行，逾3,000名義工當日手握旗袋，於油尖旺、深水埗、九龍城、黃大仙、觀塘五區落力宣傳賣旗活動。不少市民都自掏腰包，踴躍捐款；沒有「散銀」的朋友，則以手機掃描旗袋上的二維碼，以電子支付方式即時捐款。一眾善長除了大讚賣旗安排方便又稱心，亦對女青的信念及服務予以肯定和支持。



是次採用的旗紙與全球人氣童話角色「姆明一族」跨界合作，以「愛的村莊」為主題，旗紙設計成一座互為睦鄰的村落，13款貼紙各自代表女青的服務範疇，由婦女事工、幼兒教育、青少年支援、家庭輔導、耆年護理，以至各項公益業務、職涯規劃等，喻意女青對社會不同階層的愛。這亦是女青旗紙首次與卡通人物聯乘。

另外，本會在阿里雲提供雲端服務和技術支援下，首度設立網上賣旗平台，讓捐款不再受地域限制，喜獲善長及公眾好評。公眾除了可以隨時隨地，以電子支付方式捐款支持女青；亦可以登記成為線上義工，在WhatsApp等社交平台分享線上旗袋和賣旗日資訊。平台亦特設籌款排行榜，所有善長捐款一目了然。平台總共籌得逾50萬元善款，並吸引逾200人登記為線上義工，共建「愛的村莊」。

女青賣旗日籌得的善款，將用於各項支援弱勢婦女的服務，例如支援婚姻逆境婦女、為年青媽媽提供生涯規劃、協助婦女重返職場而設的照顧者支援及托兒服務、鼓勵銀髮女性投入社區的樂齡活動等。



線上及實體義工
逾 3, 200位

籌款總金額
逾港幣 1, 100, 000



賣旗活動背後牽涉大量籌備工作，幸得同工齊心協力，方能完成。圖為義工完成賣旗後，有序地前往旗站交還旗袋。



學生及年輕人身體力行，一起為「愛的村莊」出分力。



感恩

MOOMIN x YWCA

MOOMIN x YWCA

LOVE VILLAGE

開心 Share ~



MOOMIN x YWCA

 | 

為答謝公眾對女青的支持，本會亦推出了姆明一族「愛的村莊」電子旗紙，不論高山低谷，都會為你加油打氣。



歡迎下載



「ChariTea 棗點愛慈善計劃」15周年

本會連續第15年在3月8日國際婦女節舉辦「ChariTea棗點愛慈善計劃」，在全港多個地方派發免費紅棗茶包，祝市民婦女節快樂之餘，亦提醒大眾關愛身邊女性。

「祝您婦女節快樂！請您飲包紅棗茶吖！」來自榮譽贊助香港賽馬會（馬會）義工隊的過百名義工，連同女青同工當日早上分別在灣仔、黃大仙、大圍、沙田及天水圍向市民派發紅棗茶包，送上窩心祝福，五區派茶行動歷時約一個小時完成，連同其他派發點，整個活動合共派出六萬個茶包。



女青服務單位亦有茶包派發，圖為誌實松柏中心。



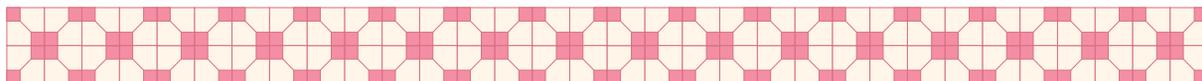
女青同工向不同商戶派發茶包。



外籍女士收到茶包笑逐顏開。



黃大仙站大小義工齊齊出動。



計劃今年繼續獲得多間企業夥伴鼎力支持，讓市民除了在女青逾百間服務單位以外，還可以在屈臣氏、唇茶、彩豐、三聯書店、中華書局、商務印書館指定門市領取紅棗茶包。本會各部門亦將茶包贈予同事，表達關愛之情。

女青緊記2010年首次舉辦活動時的初心，15年來持續以愛沖泡紅棗茶，紅棗、桂圓及杞子結合而成的甜甜茶香，多年來始終如一，亦代表女青對婦女的愛從不間斷，因此，今年茶袋用上懷舊茶室的設計，讓大眾感受「女青原味道，有愛嘍依度」。

是次計劃籌得之善款將用於本會的自資婦女服務，本會衷心感謝各贊助企業的支持，包括香港賽馬會、屈臣氏、唇茶、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。



女青「ChariTea棗點愛慈善計劃」2024

全面關懷贊助



香港賽馬會



產品贊助



贊助機構



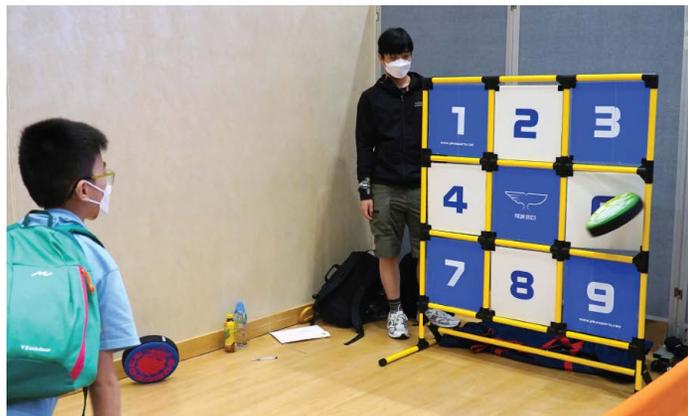


Easy Sport運動易嘉年華

青少年試玩10大新興運動 提升精神健康水平

運動不單止可鍛鍊身體，也能幫助改善情緒。為此，青年及社區服務部去年推行了「Easy Sport 運動易」計劃，鼓勵年輕人體驗各項新興運動的樂趣，培養他們的運動習慣，提升精神健康，並於4月舉行運動嘉年華，展示計劃成果。

「Easy Sport 運動易嘉年華」匯聚了域士球(VX球)、攻防箭、戰繩、飛碟盤、芬蘭木棋等10種新興運動，由運動大使帶領現場觀眾體驗箇中技巧及樂趣。活動吸引過百名市民參加，不少家長更帶同小朋友一起暢玩，了解新興運動引人入勝之處。



飛碟盤是其中一項最受小朋友歡迎的新興運動。

運動大使是一班活力充沛的年輕人，他們於去年底接受了為期三個月的新興運動小組訓練，認識運動的特點、以及運動如何改善精神健康後，以義工形式發放正能量，讓更多青少年感受運動的好處。計劃舉行以來，合共招募了60名青少年參與。



戰繩對參加者的力量及肌耐力有一定要求。



域士球 (VX 球) 屬投擲性運動，玩法與閃避球相似。



芬蘭木棋講求眼界準繩，亦可訓練參加者的隨機應變能力。

「熱血女車神」黃蘊瑤分享運動樂趣

有「熱血女車神」之稱的前單車港隊成員黃蘊瑤，亦親臨嘉年華試玩新興運動，並分享她的追夢過程、如何面對壓力，以及運動對精神健康有何重要。她表示，當年由划艇港隊成員轉型到單車隊時，曾感到前路迷茫，經常懷疑自己有否做錯抉擇，但經過一段時間自我消化，及與他人傾訴後，思想逐漸轉變，成績拾級而上。另外，她亦認同新興運動的好處：「很多人以為運動一定要『成身汗』才算有效，其實不然。只要增加運動趣味，建立運動習慣就會事半功倍。」



黃蘊瑤亦即場試玩攻防箭。



總主任（青年及社區服務）黃磊亮（圖左）表示，青少年的壓力主要來自學業、家庭關係、感情問題，甚至是網絡欺凌，但部分未必會向外界求助，以致負面情緒未能排解。因此，女青決定主動出擊，培育年青人成為新興運動大使及義工，好讓他們在友儕之間傳播正能量，招攬正受情緒困擾的同伴一起做運動。

黃說：「新興運動對體能要求相對較低，部分更像是玩遊戲，適合對傳統運動沒有興趣的青少年。運動可以促進他們身體內分泌多巴胺，提升快樂和幸福感，亦可加強他們與同伴的溝通合作，讓他們知道面對困難時，不是只有一個人。」



S+高峰會暨博覽

展現年青媽媽「織」場潛能

年度社福界盛事之一、由香港社會服務聯會主辦的「S+高峰會暨博覽」，已於5月初圓滿舉行。本會亦把握機會參展，向近萬名入場的業界及商界夥伴介紹女青服務，希望促成更多商社合作。

博覽以「可持續發展目標 (SDGs)」為主題，本會今年重點介紹青年及社區服務部「年青媽媽生涯發展支援服務」，作為展現其中一個目標「體面工作及經濟成長」的成果。我們透過展示年青媽媽進修後習成的編織手藝，讓企業得知她們除了可以做好「母親」的角色外，在接受培訓後同樣可以在職場上作出貢獻。



無論是魚或菜，都是年青媽媽的精心傑作。



「埋嚟睇，埋嚟揀！」方方落落的展覽場地，當日化身成熟鬧的日式超市，專櫃陳列的各式魚、菜和水果，由年青媽媽巧手織造，象徵她們都是堅毅有「魚」，找到人生Good「菜」。同工亦穿上圍裙，化身超市職員，向參觀人士講解編織品的製作過程。



當值同工都「做戲做全套」，穿上圍裙扮演超市員工。



參觀人士都對年青媽媽的手藝讚嘆不已。

業界友好及企業夥伴均對手作表示高度讚賞，「打卡」之外也耐心聆聽兩位受助年青媽媽的分享，了解她們如何在兼顧母親天職之餘，發展自己的興趣和事業。此外，不少企業亦對支持這批年青媽媽深感興趣，希望可以購買她們的編織品作公司紀念品，甚至是聘請她們作為導師，教授員工編織技巧，提供工作機會。



根據統計處人口數據（2021年）推算，本港目前累計約有4,000名年青媽媽。她們是一個龐大，卻一直被忽視的女性群體。女青於2015年成立專為年青媽媽而設的生涯發展支援服務平台Yo Life Club，為她們提供育兒、生涯發展、職場技能等全方位支援，歡迎企業查詢及磋商合作機會。



另外，「S+高峰會暨博覽」同時頒發「商界展關懷」及「同心展關懷」標誌，今年女青成功提名120間合作夥伴。感激合作夥伴一直以來對女青的支持，我們才能持續地推行各種社會服務，為有需要的人士提供適切的支援。

Yo Life Club 年青媽媽生涯發展支援服務

2818 8356 6091 2435

yolifeclub@ywca.org.hk





女青ERB課程學員獲得多項殊榮

女青多年來致力推動婦女的職涯發展及持續教育工作，於2024年3月舉行的兩個頒獎禮上均獲得多項殊榮，是對不遺餘力服務的同工、以及積極上進的婦女學員的最佳回報。

首先，女青在僱員再培訓局「ERB年度頒獎禮2023-24」中獲頒「ERB推廣宣傳獎」，另有四名女青畢業學員獲獎，分別有三名獲頒「ERB傑出學員獎」及一名獲頒「ERB優異學員獎」。獎項肯定了本會在培訓人才及推廣宣傳的工作成果。

四位得獎者，代表着四個自強不息的故事。有人在疫情下失去客戶服務工作而嘗試轉職；有人是肩負育兒重任的單親媽媽，待兒子長大才能騰出時間學習一技之長，重投社會工作；亦有人結合自己喜歡照顧小朋友及烹飪的興趣，從而轉型為陪月及嬰幼照顧員；她們的故事，足以證明在人生不同階段，都有無限可能。

學員得獎名單

ERB傑出學員獎

林蘇菲

醫護支援人員（臨床病人服務）
基礎證書

唐麗賢

陪月員基礎證書

蘇嘉麗

陪月員基礎證書

ERB優異學員獎

鍾麗英

簿記(LCCI Level 1
Bookkeeping Examination)
基礎證書



女青於「ERB年度頒獎禮2023-24」亦獲頒「ERB推廣宣傳獎」，持續教育校董會主席陸西琳（中）與服務總監（就業服務及女青運動）胡婉玲（左）及職涯發展及持續教育部主管李雅琪（右）合照留念。

作為僱員再培訓局委任培訓機構之一，本會開辦具質素及切合時代需要的課程，並以多元化及具創意的宣傳方式，向有志進修的人士推廣ERB課程及服務。感謝當局對本會在推廣及宣傳工作上的肯定。

另外，本會另一位九年前畢業的ERB陪月員課程學員莊

得英（圖右），則於「尤德爵士紀念基金第37屆獎學金頒獎典禮」獲得「在職人士自我增值獎」。她由家庭主婦轉型成為專業陪月員，在工作閒餘時亦不斷努力進修及豐富其行業的專業知識和技能，與時並進，深獲僱主的讚賞。



這次獲獎的女青學員，修讀的ERB課程涵蓋醫護支援、陪月及簿記，證明不論行業，只要不斷求變、持續進修，學員定能找到事業新方向，大放異彩。

ERB就業掛鈎課程
(全日制)

ERB非就業掛鈎課程
(兼讀制)

歡迎報讀
本會舉辦的ERB課程



「光影·角落」劊房體驗展覽

展現SEN家庭正向心態

為了讓公眾了解育有SEN兒童的劊房家庭生活、心聲及願望，女青賽馬會「絡區樂居」劊房家庭支援計劃於去年11月及今年3月，舉辦「光影·角落」劊房家庭體驗展覽，透過實景裝置、光影設備、相片及沙畫等，佈置成五大互動展區，展出50個來自深水埗、旺角東及大角咀劊房家庭的生活點滴。





展區一

劏房實景展示區
SEN家庭

狹小的居住環境，就是孩子閱讀、學習和玩樂的小天地。



展區二

光影·故事盒

展示 50 個劏房家庭的生活實況，包括孩子的「遊玩小角落」及他們眼中的天空。



展區三

光影·沙畫廊

沙畫短片展示五個家庭生活的甜酸苦辣，以及社工提供的支援服務。



展區四

光影·濾鏡區

以三色濾鏡製造不同視覺，讓公眾探索兒童及照顧者的「秘密心聲」。



展區五

角落·郵箱

公眾參觀展覽後，把感受寫進心意卡投入郵箱，為劏房家庭打氣。



女青賽馬會「絡區樂居」劏房家庭支援計劃

計劃於2022年12月起展開，以「家庭為本」為核心理念，為深水埗、旺角東及大角咀區育有懷疑或確診有SEN的劏房兒童及其家庭，提供一系列支援與配套服務，包括劏房家居改裝、SEN兒童親子訓練、照顧者喘息日等。

了解更多





Miricor組織新春饗宴影相館

愛心義工與苑舍長者同慶新春

很多長者都重視農曆新年，歲晚總忙着張羅，辦年貨又要買新衣。不過，居於苑舍的長者則較難親自準備迎接新春，幸好有一群來自Miricor卓珈控股集團的愛心義工到訪居於本會鄭傍卿護理安老苑的長者，為他們送上祝福。

活動當日，Miricor卓珈控股集團主席及行政總裁馬黎珈而女士與愛心義工隊成員，為長者換上賀年衣服裝扮一番，拍下他們的歡樂笑面。義工隨即把相片打印好再製成賀卡，送給所有公公婆

婆，一眾長者收到照片和賀卡均十分欣喜，令整個苑舍充滿新春喜氣，洋溢一片熱鬧氣氛。義工亦為長者們加餸，帶來不同美食讓他們大快朵頤。馬太更親手送上愛心禮物包，並與長者合照留念。

有長者表示，看到相片及賀卡感覺窩心又幸福，已經很久沒有梳妝打扮拍照，感謝Miricor義工們的愛心。義工亦感受到長者的歡欣喜悅，一起度過了難忘又愉快的下午。





其士集團「誌」愛區區漫步行

一日遊活動氹基層長者及照顧者開心

基層長者礙於經濟及行動能力，生活往往離不開居住的社區。照顧者亦因為長時間照顧家人，缺乏個人時間及空間，日積月累的壓力容易導致身心疲勞。其士集團深明基層家庭的困境，特意舉行郊遊活動，讓參加者舒展身心。

其士義工隊與誌實松柏中心合作，舉辦「誌」愛區區漫步行，邀請了100名居於深水埗區的長者及照顧者，遊覽大埔海濱公園、流浮山及荃灣南豐紗廠。義工和參加者打成一片，整天的行程都充滿歡笑聲。

參加者參觀大埔海濱公園的昆蟲屋後，驚嘆昆蟲也有可愛的一面；曾在紡織廠工作的長者則表示，南豐紗廠的展覽勾起不少年輕時的回憶；民以食為天，流浮山的午餐當然也是獲高度讚賞的環節，畢竟參加者甚少機會享用如此豐盛的海鮮宴。感謝其士集團舉辦活動，讓參加者獲得喘息空間，亦有助舒緩長者及照顧者之間的緊張關係。



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寄至香港中環麥當勞道1號2樓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 1311 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、發發收據、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 _____