



2024  
SEPTEMBER



陳健安  
安仔

- Yo Life Club獲選十大優質社會服務計劃
- Zumba® Gold健身舞派對 再展銀齡活力
- Verint X 女青義工烘培活動展關愛

隱形遊樂場  
小心地滑

青春告別式

一人之境

世一

海闊天空

凡星

全力推動

「青少年擁抱情緒計劃」

# 音樂足以「救命」

緊急聯絡人

到底發生過什麼事

假使世界原來  
不像你預期

梁鈞峰  
劍鋒



立即訂購



棗點愛<sup>®</sup>  
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

03 會長的話

04 總幹事觀點

05 專題

音樂足以「救命」  
全力推動「青少年擁抱情緒計劃」



15 「青」年有話兒：  
無聊唔無謂，Try Try 無所謂

16 新世代「女」子力：  
你的汗水 成就婦女夢想

17 「家」家有本難唸的經：  
支援雙職父母 嬰幼園的使命

18 「耆」妙世代：  
迎難而上 推展新服務

19 女青苑舍 苑牧同行

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9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



21 打破月經貧窮 實踐性別平等

23 龍騰藝趣·女青童藝展  
傳統技藝搭配AR科技 綻放幼兒藝術潛能

25 女青三間照顧者中心啟用  
五感療癒 靈活暫顧 忘卻照護煩憂

27 「情緒教育繪本系列」第四彈《怕游泳的水獺》  
登陸女青網店 排解孩子擔憂情緒

29 撐年青媽媽重塑人生路向  
Yo Life Club獲選十大優質社會服務計劃

31 全港首辦 Zumba® Gold Master Class Party  
銀齡一族再展活力

33 Verint X 女青組織義工烘焙活動  
基層兒童及長者獲贈甜蜜關愛

34 女青參與AEON「幸福的黃色小票」活動  
顧客購物為女青籌款 幫助弱勢社群

## 會長的話

李淑英



巴黎奧運除了帶來無數精彩難忘的比賽，也是具有劃時代象徵意義的盛事——因為這是首個性別平等的奧運。

由1900年第二屆奧運，首度有女運動員參與網球、高爾夫球、帆船等五個競技項目開始，過了124年、28屆奧運，男女運動員比例終於達到一對一水平，象徵性別平等的步伐一直隨時代巨輪前進。作為女青人，我非常高興和感恩。

奧運與足球世界盃一樣全球矚目，也是主辦國展示其形象與信念的機會。法國是歐洲其中一個種族最多元的國家，雖然移民政策逐漸收緊，但國民對於種族和性別平等的意識相當高漲。除了選手比例，巴黎奧組委也刻意把巴黎奧運選手村街道，全數以法國傑出女性命名；並在村內設有多間母乳喂哺室等友善設施，甚至容許兒童在選手村房間住宿。

事實上，近年奧運會也對女子比賽的重視顯著增加。自東京奧運會開始，一些最受矚目的比賽，例如籃球、排球，場地單車等，女子組決賽都安

排在最後一個賽日上演；巴黎奧運更加打破傳統，由女子馬拉松壓軸登場，為田徑項目劃上完美句號。結果，荷蘭「長氣袋」Sifan Hassan不單打破奧運紀錄奪金，更成為史上首位單屆連奪五千米、一萬米及馬拉松獎牌的女跑手，在全球觀眾的腦海留下了最深刻的印象。

爭平權、行公義，從無捷徑。就如今期《女聲》介紹本會推行月事平權的工作，設置一個月事用品齊全的洗手間，看似簡單，背後希望破除的，可是全球各地女性面對的月經貧窮現象。當我們有能力，就應走前一步，為他人作榜樣，一起努力。《歌羅西書》第一章23節說：「只要你們持守信仰，根基穩固，堅定不移，不致動搖，離開了你們從前所聽見的福音的盼望；這福音也是傳給天下一切被造之物的。」

在女性權益的道路上，我們定當承前人之師，繼往開來。我也期待2028年的洛杉磯奧運，更多女運動員在賽場大放異彩，為國爭光。



## 總幹事觀點

楊建霞

港隊在巴黎奧運再次奪得驕人成績，普天同慶。今屆賽事最為香港人動容的，想必是一眾運動員在逆境、低谷之中永不放棄、拼到最後一刻的精神。

不論是在劍擊奪金的江旻憻、張家朗，抑或羽毛球球的謝影雪和鄧俊文、跳馬的石偉雄，看到他們完成比賽後釋放積壓已久的情緒，或大叫或嚎哭或甜笑或伸脰，在螢幕旁邊的我們，心情也像剛坐完過山車一樣，經歷高低跌宕。

與壓力和情緒共處，是運動員的必修課。在力不從心、大幅落後的時候，還堅守水有半杯滿的信念，咬着牙關一分一分扳回來，背後是運動員長年累積的經驗、多番波折的歷練。

未必人人都像專業運動員般，有臨床團隊隨時支援身心靈需要。就連見慣大場面的明星，都會被情緒所困擾，今期封面人物安仔和釗鋒兩位實力派歌手，面對失聲、關係變化等遭遇，亦需要經過一段時間沉澱後，才能靠音樂走出黑暗。

青少年情緒問題一直備受社會關注，正因如此，本會今年在賽馬會慈善信託基金撥款支持下，推行「青少年擁抱情緒計劃」，希望從表達藝術着手，讓莘莘學子認識到情緒乃自身一部份，學懂擁抱喜怒哀樂，才能在變幻之中，堅定揚帆前行。《彼得前書》第五章10節說：「那賜一切恩典的神曾在基督裏召了你們，得享他永遠的榮耀，在你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們，建立你們。」

今天，一味靠「捱」的學習方法已經過時。栽培年輕人宜多關心、多鼓勵，做孩子的最強後盾，才是成就他們未來的良方。

# 音樂足以 + 救命

全力推動「青少年擁抱情緒計劃」

小心地滑

青春告別式

一人之境

世一

隱形遊樂場





不論情緒是正面或負面，它們都有其存在的意義。傷心過，才知道甚麼是快樂；憤怒過，才知道甚麼是歡愉。

可是，負面情緒有時洶湧起來，會讓大家感到難過，甚至萌生一些不好的念頭。學會如何與各種情緒共存，是現今年輕人成長歷程中最逼切的必修課。

曾經年輕的陳健安（安仔）和梁釗峰（釗峰），現已是年輕人的偶像。出道十多年，高山低谷，到底他們是如何跨過情緒起伏？

說來簡單，試試聽首歌，足以救命。

凡星  
海闊天空



緊急聯絡人

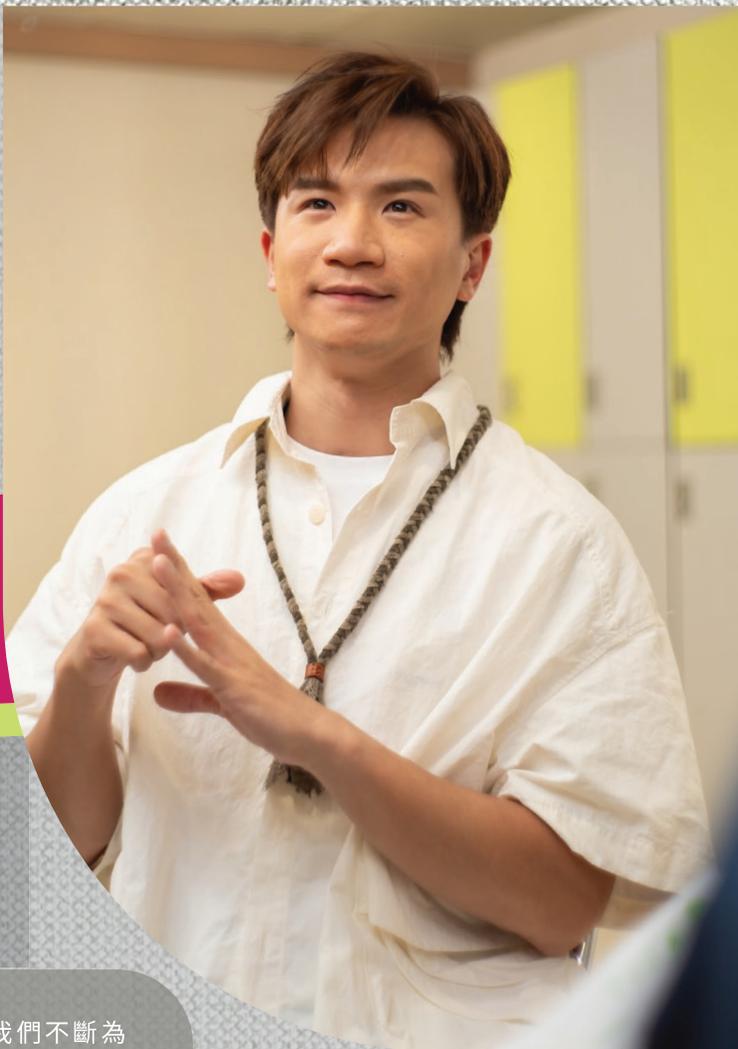
到底發生過什麼事



假使世界原來  
不像你預期



# 音樂就是情緒出口



負面情緒很狡猾，就算我們不斷為它找出路，但它總要在人體內打幾個白鴿轉才肯離去。既然如此，嘗試參考釗峰的方法，接受它的存在，有機會便多開幾個出口：「嘍嘍聲咁嘍晒佢哋出來！」

出口點開？釗峰說他用音樂。

「自己經歷過嘅情緒低潮期，主要源於人與人之間嘅關係發生變化，當中包括情人、父母同朋友，幸好自己比較快轉化到個情緒，我會同自己傾計，提醒自己要原諒自己，任何事Drill落去都會好痛苦，然後透過音樂創作去抒發。」





「我相信Music Therapy (音樂治療) 係Work, 音樂盛載住情緒, 一打開門口, 嘍出去。」他的音樂治療可以是寫歌, 可以是聽歌, 音樂類型亦不限, 自己最愛聽Bossa Nova或一些輕快的旋律, 尤其喜愛冰島歌手Laufey, 當然還有自己的作品, 例如他的「救命歌」——2019年一手包辦曲詞的《28天》, 歌詞中有句是這樣的:

「生與死 仿似無常天氣  
當抉擇永遠全由自己  
樂與悲 不必理雲霧裏任意飛」

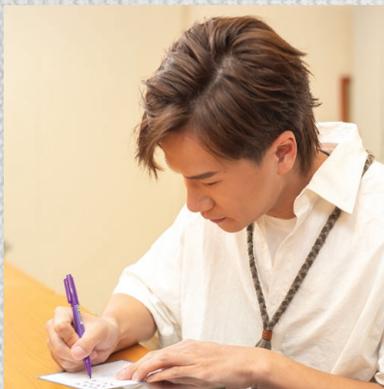


## 黑暗過後是光明

他解釋道, 社會上好像有股力量, 鼓吹無論遇到任何事都要正面, 但每個人都是獨立個體, 總會有自己一套對待情緒的方法: 「無可能永遠正向, 自己決定點做就可以, 情緒係要進進出出嘅, 光明前都會有黑暗, 我們搵機會嘍走佢就OK。」

音樂以外呢, 有沒有其他方法?

釗峰說: 「試下笑, 笑笑下就會笑出來。」說罷, 釗峰都在笑, 他的眼睛都一起笑, 眯眯的向上翹, 體內的負面情緒應該全部給他嘍走了。



釗峰  
給年輕人的話:



眉頭鬆開,  
放鬆拳頭,  
做笑一個。

生命會是美好的!



# 音樂讓我重生

鎂光燈下的明星，說穿了也是個普通人，一樣會被情緒找上門。安仔的紓壓方法也很貼地，就是一堆救命音符。

「我係透過寫歌唱歌去減壓，過程中會寫到喊，唱到喊，聽到喊，我覺得好正，喊完之後覺得好輕，係由心入面輕出來，音樂係可以間接地救命。」

那會是一些怎樣的音樂呢，是不是要刻意聽一些憂傷的，或是鼓舞的？

「我無太有目的性去創作，情緒一到，隨機用結他掃Chord，有旋律喺個腦閃出來，咁我就哼，唔會特登話我今日唔開心，我要作首唔開心嘅歌，係真係好放鬆，彈彈下無Feel，可以轉個鋼琴，個旋律感動到自己就一直寫落去。」

「有咩情緒就等佢來，我哋就係等待嗰一刻嘅狀態，而唔係特登去搵，因為情緒係好被動，並非話我今日要開心就可以，係會扭計嘅，唔係咁容易控制，我哋要學習去面對佢。」

知易行難，安仔也理解，5年前才經歷過。當時C AllStar休團，成員單飛，演藝生涯充滿不確定性之際，聲帶撕裂致人生第一次失聲，情緒跌至歷來低點，安仔把自己困在家，維持了近半年：「個天係咪想話畀我知一啲嘢？唔好再唱歌啦你！」





## 由失落到積極 處理情緒三部曲

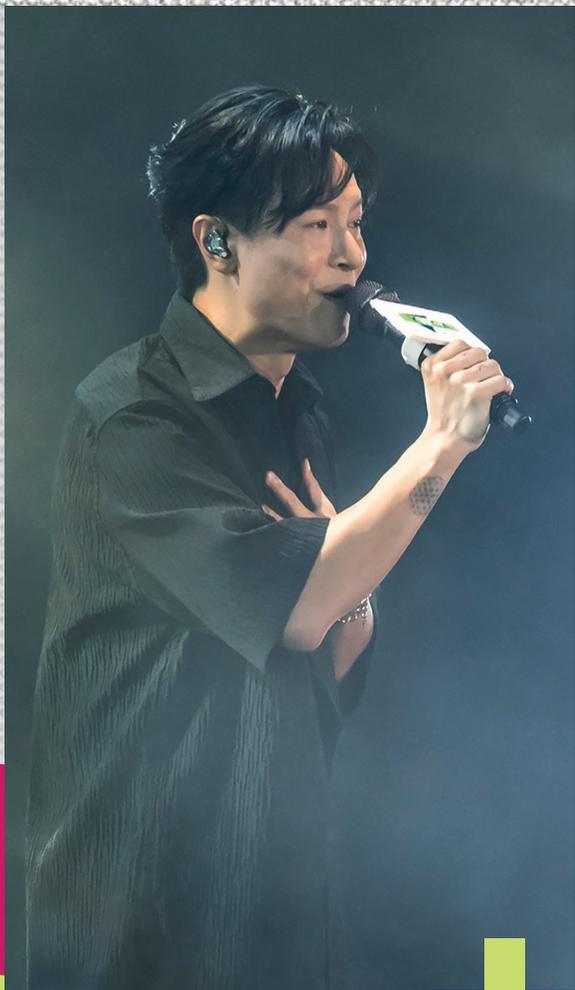
安仔最後是如何走出黑暗？可以歸納為三部曲——發現、面對、釋放。

先講發現，他說：「問自己點解會咁傷心，因為好鍾意唱歌，無咗聲帶我先唔開心，如果我做其他工作，聲帶無所謂啦，沙咪沙，我發現咗傷心，但亦再次肯定自己最愛係咩。」思想一下子由負面轉為正面，於是積極面對，找醫師護理，自己用心保養，最後在休養期間將情緒化成歌，負面情緒統統釋放，亦成就了牠的救命歌《重生》。

「我拍MV都喊得好勁，嗰下唔係演，係真係釋放晒個情緒出來，係我嘅救命歌。」

安仔慶幸當時身邊有朋友同事讓他跨過難關，他認為情緒是大家都有份的，不只是一個人經歷，一個人有事，身邊其他人都有責任一起去面對。

「年輕人係要保護同珍惜，唔好隨便去批判任何情緒，有人同你講唔開心嘅時候，唔好話『係咁嫁啦』、『唔好唔開心啦』，唔好去壓抑佢任何情緒，呢啲係身邊人要學習嘅。」

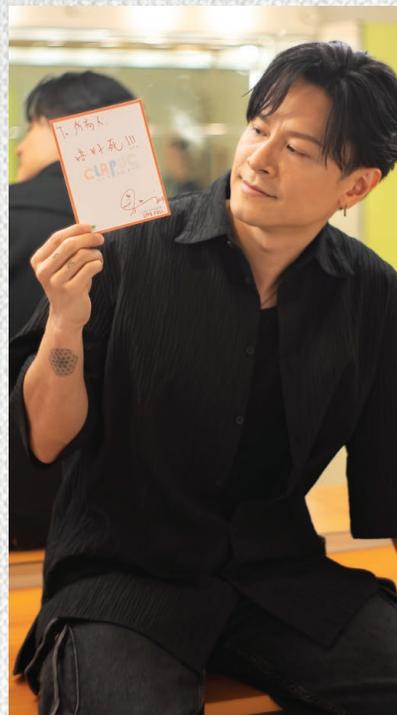


安仔  
給年輕人的話：



ㄊ. 所有人.

唔好死!!!



# 救命歌音樂會 年輕觀眾樂手齊紓壓



安仔與釗峰皆堅信音樂可以救命，年輕人看來亦十分認同。本會年中以票選方式，收集中學生認為可以紓緩負面情緒的歌曲名單，投票反應踴躍，最後由1,800人投票選出十大「救命歌」，並藉此舉辦救命歌音樂會——「Dears & Tears青年音樂祭」，邀請安仔、釗峰及年輕人親身演繹，療癒在座逾千名中學生的心靈。

歌曲之所以能救命，讓人產生共鳴的歌詞不可或缺。負責籌辦是次音樂會的青年及社區服務部，向觀眾派發印有歌詞的匙扣作紀念品，就算音樂會過後，都可不斷提醒學生「誰都可發光，只要找對地方」、「仍懷着一顆謙卑，來面對不安的天氣」。

## 中學生票選 十大救命歌歌單



1. 隱形遊樂場
2. 凡星
3. 世一
4. 海闊天空
5. 緊急聯絡人
6. 一人之境
7. 小心地滑
8. 青春告別式
9. 到底發生過什麼事
10. 假使世界原來不像你預期





全場觀眾跟隨節拍揮動手機燈，感受救命歌的力量。



救命歌演出之間加入了舞蹈表演，強化歌曲帶出的情感。



救命歌音樂會圓滿結束，所有參與表演的年輕人與安仔及劍峰合照。

# 青少年擁抱情緒計劃 正式啟動

救命歌音樂會圓滿結束，可見音樂治療對年輕人奏效，但紓壓方法又豈止一種。承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，女青推出為期兩年的「青少年擁抱情緒計劃」，除了音樂治療外，還會以話劇、舞蹈、繪畫等表達藝術，協助青少年找到紓緩負面情緒的方法，建立良好心靈狀態。

根據教育局資料顯示，近年青少年自殺個案持續上升，而過去一年本會服務超過3,000宗青少年個案，當中超過三分一與情緒相關，比率亦有上升趨勢。

計劃項目主任阮佳麗表示，年輕人的主要情緒困擾來自朋友、家人、學業及感情四大範疇，正因為壓力來源不限於自身，計劃的服務對象還包括老師和家長，讓他們與青少年同行，整個計劃的目標服務人次為1.2萬人：「音樂治療是其中一項主打，但可以有很多形式，例如會安排音樂治療師與學生在營地透過唱歌、律動、玩樂器、敲擊等紓緩不安情緒。」



計劃以校本方式推行，女青會按學校需要度身設計活動內容。



女青總主任（青年及社區服務）黃磊亮（左二）及「青少年擁抱情緒計劃」項目主任阮佳麗（左三）到電台介紹計劃。



計劃部分  
活動內容：



學生

### 擁抱情緒小組

學習應對壓力的技巧

### 表達藝術工作坊

透過繪畫手作表達情感

音樂治療、表達藝術、  
森林療癒日營 / 宿營

音樂治療師及  
森林浴導師協助放鬆



老師

### 處理壓力技巧小組

識別心理健康  
欠佳學生及跟進



家長

### 精神健康工作坊

學會識別孩子困擾  
及應對方法

### 學生互動劇場

透過劇場引起師生對精神健康關注及討論

### 校本精神健康嘉年華會

集結學生、教師、家長和社區成員，參與各種活動和工作坊



剛過去的暑假，屯門一間中學近20名學生便參加了表達藝術工作坊，整個活動的重點是讓學生製作燈箱送給自己。本身是註冊藝術（表達藝術）治療師的阮佳麗表示，活動目的在於希望學生看到燈箱後會感到快樂、舒服，所以所有材料都讓學生自己選擇，例如不同形狀的紙盒、各色紙張、雜誌、輕黏土等，學生又可以將自己喜愛的打氣金句寫上，至於燈帶更是核心，「燈帶看似混亂，就如生活中的忙碌，亮燈比喻在混亂中的一點光，捉緊生活中的小確幸。」

三個小時的工作坊，有不同的身體律動遊戲，又讓學生認識什麼是抑鬱症，「有情緒很合理，但如果被情緒影響超過四個星期，這不是情緒，是病徵。」學生在活動後，都認為有助紓緩壓力。

### 賽馬會擁抱生命系列 2.0： 青少年擁抱情緒計劃

計劃詳情：



報名或查詢

☎ 2715 9558 陳姑娘 Kaman

✉ ssw@ywca.org.hk



## 「青」年有話兒：

### 無聊唔無謂，Try Try 無所謂

什麼是無聊事？如何才是認真做？相信未必找到一致的答案。但從兩位青年口中所講「無聊唔無謂，Try Try 無所謂」當中，就會開始明白21世紀年青人的生活態度，面對挑戰會選擇突破傳統的方法，看似無聊但勁認真，這就是新時代革新的一個進程。

要嘗試一個新服務模式，實踐從年輕人口中的「減少社工味」的重覆運作模式，第一步需要從互相信任的青年架構開始，參照學校「學生會及同學會」的自主空間雙軌合作模式，作為實踐「青成共創」的基礎，配以「屯門『牛』落場（屯門遊樂場）」的屯門女青特色概念，與青年人一齊「落場」營運，成就無聊中的不無謂。

#### 休息，是為要走得更遠的路

既然有「全新青年架構」，新的同學會亦都準備就緒。第一個學會由三位中學生的一句說話開始：「其實返學八個鐘，唔會比返工舒服！返學要專心，放學仲要補習及做功課，有時想返屋企瞓一下，又會被家人覺得偷懶，其實有時我都想有個地方瞓15分鐘，一個唔使諗野無包袱嘅空間，點解都咁難？」

這一次大約持續15分鐘的討論，令我深切體會到，每個青年人背後都有一個故事，瞓覺看似無聊事，但只要有態度，都是有價值，亦都有其意義。我們透過三位青年共同建立第一個學會「快叉同學會」，希望於午膳及放學時

間提供一個空間，給有需要的人充電，就算只是短暫停留，離開亦可以帶走一杯「『牛』落場今日限定特飲」，為大家打打氣，貫徹「休息，是為了走更遠的路」。

「快叉同學會」是其中一個看似無聊的故事，背後卻埋藏着年輕人心思。在下半年「碧池同學會」、「隨拍同學會」、「動L同學會」及「舞聲同學會」亦會相繼成立，期待更多看似無聊的同學會，承載着青年人每一個的故事。

#### 屯門「牛」落場

##### 同學會

- 快叉同學會 — 一個沒有包袱嘅人體充電空間
- 碧池同學會 — 線上線下青年潮流熟話場，認識朋友聚腳點
- 隨拍同學會 — 快拍、自拍、棚拍、航拍、街拍，留住心中所想
- 動L同學會 — 一齊創造屬於自己嘅新興運動
- 舞聲同學會 — 誰都可發光，只要找對地方！只要你落場
- Slasher同學會 — 3 X 8小時 唔試唔知份工好
- Pet Pet 同學會 — 帶你進入非一般寵物世界

##### 落場行動



屯門綜合社會服務處  
單位主任（服務）陳偉基



## 新世代「女」子力：

### 你的汗水 成就婦女夢想

「一個月內跑步兩小時，可以幫助基層婦女成就夢想！」如果你聽到這句，你會願意為婦女的夢想，在未來一個月每星期花半小時運動一下嗎？

這個門檻不高，卻又極具意義的構思，最後發展為會員事工隊在去年夏季推行的新事工：「你的汗水，成就夢想」Minute Runner微義工計劃。「微義工」在香港尚未流行，其意義是邀請社區人士把義務工作精神融入生活當中，隨時隨地完成不同任務，這些行動可直接或間接幫助有需要的人，或是回應一些社會議題或服務概念，讓「行義」成為生活習慣。

「你的汗水，成就夢想」Minute Runner微義工計劃共有128位微義工參與，其中110位順利完成2小時跑步，其餘18位跑了15分鐘或以上，就第一次舉辦的微義工計劃而言，迴響令人鼓舞；更令我們感動的，是有些「跑友」（即跑步愛好者）的留言，他們表示活動很有意義，對慣常跑步的人而言，更加係寓跑步於助人，可以發揮到跑友能力，令基層婦女受惠。

讀到這裡，你可能會問，這個活動究竟如何幫到基層婦女呢？我們幸獲善長贊助，將微義工的跑步時數化為津貼，向47位基層婦女提供實報實銷的支援，成就她們的夢想。其實，有些基層婦女的夢想可能很簡單，例如可以與家人到餐館共享晚餐、或是買些喜慶日子適合穿的衣服，對她們而言已是種奢侈，卻因著此計劃可以夢想成真；亦有婦女運用部

份津貼購買奶茶材料，把成品與他人分享，實踐她的小小夢想；更有婦女感嘆此計劃並非直接派物資，而是讓她們能夠有買東西的自主權。

為延續這些動人故事，我們會繼續推行微義工計劃，除了推廣行義精神外，更希望基層婦女有更多自主權，得以成就夢想。現時正推行的「其實唔難」微義工計劃，有更豐富的任務可以參與，例如素食、回收、行山等，詳情請瀏覽本會「女青-義工薈V Hub」Facebook 或 Instagram專頁：



基督教及會員事工部  
服務主任（會員事工）  
沈憶



## 「家」家有本難唸的經：

### 支援雙職父母 嬰幼園的使命

政府為加強支援在職家庭育兒政策，社會福利署將於2027年底前分階段增設10所資助獨立幼兒中心，以增加近900個日間幼兒照顧服務名額。

為回應社會需要，本會在2024年1月於粉嶺皇后山開辦第二所「女青喜越嬰幼園(皇后山)」。嬰幼園提供的不只日間託兒服務，嬰幼兒的全人發展及其家庭支援亦是服務的重要核心。本園以「教顧合一」的理念及服務為0至3歲嬰幼兒提供專業及健康的照顧，並以多元化的感官遊戲及各項感知活動，讓嬰幼兒在安全及多樣性的環境設置中探索世界。同時，我們亦十分重視家校協作，與家長保持良好溝通，讓他們放心工作。

#### 由擔心轉為安心

玥玥(乳名)父母為雙職家長及新手父母，工作地點偏遠，家人未能支援照顧孩子；每想到女兒出生後的照顧安排，擔心及徬徨的感覺便湧上心頭！有一天，玥玥父母在大廈大堂看到嬰幼園的宣傳海報，便立即致電嬰幼園了解服務並隨即安排到園參觀。玥玥父母到訪後，聆聽嬰幼園職員的耐心講解，體驗了專業的育兒知識與態度，嬰幼園衛生的環境與充足的光線，均讓他們感到安心，更即時遞交了服務申請表，待媽媽坐月後，就立即讓女兒開展嬰幼園的生活。



#### 用心服務 孩子開心 家長安心

玥玥家庭接受服務後，老師每日記錄孩子的日常作息及健康狀況，每月有詳盡的個人發展報告，以讓爸媽了解女兒的成長。在玥玥進入服務一個月多的時間，父母發現孩子每天都有不同的變化及成長；偶爾，就孩子的發展感到疑惑時，教職員會定時跟父母溝通，持續了解在家在園的情況，以共識孩子發展及健康最好的方案。此外，嬰幼園更提供不同類型的親子活動，讓家長可以參與孩子的成長，玥玥一家亦成功在全園投票的親子攝影比賽活動中贏取獎項。



女青喜越嬰幼園(皇后山)  
園長 李佩儀



「耆」妙世代：

## 迎難而上 推展新服務

女青賽馬會樂齡活學中心（香港島）獲賽馬會慈善信託基金贊助，在2021至2024年間推行為期三年的「女青賽馬會幸福婚姻旅程」計劃，透過多元化活動，推動退休夫婦建立共同興趣，學習適應退休生活及經營婚姻。

香港有不少服務退休人士的單位，但以退休夫婦為對象的服務並不多，我們十分慶幸能夠有這個機會推展這項新事工。計劃最着重的，是培養夫婦的共同興趣，夫妻之間增加「我們」的感覺，重新連繫婚姻關係。

計劃開始初期，透過商場宣傳及星級講師主講的「幸福婚姻精讀班」，吸引了不少退休夫婦參加。其後陸續推展各類身心靈活動，看到退休夫婦仍願意參加活動鞏固與伴侶的關係，以及透過計劃重新發現自我及加深彼此認識，真的十分感動及鼓舞！

退休夫婦個性有動有靜，有的聽講座時特別認真，有的玩新興運動時像個大小孩，會為分數變得非常認真和投入，全力較量。有會員更在泰拳運動班笑言「我平時唔打老公，宜家可以盡情打佢啦」，引得參加者捧腹大笑。

### 真實的服務需求

計劃尾段，每對夫婦都會完成「幸福婚姻旅程光影集」，記錄婚姻路上甘與苦，展望未來十年的生活。夫婦在製作過程好像坐上時光機，與伴侶回顧三、四十年婚姻路，所以這本光影集不單是他們的回憶錄，更是心血結晶。



計劃中，有兩對夫婦的另一半不幸因病離世，但他們卻不約而同說，很感恩有光影集，回顧與伴侶一路走來的經歷；當職員到醫院送上光影集，看到與伴侶的回憶，即使在病榻仍然展露笑容。長者需要人生回顧，其實夫婦亦然，檢視與回味多年的共同經歷，可以轉化為維繫關係的動力。

另外，從計劃中推行的「婚姻諮詢服務」，亦看到退休夫婦在相處及溝通上的困難。在社工的鼓勵下，夫婦們明白婚姻關係也需要「體檢」，並接受輔導服務。有個案反映，透過服務了解到自己需要改善表達方式，同時明白了丈夫的內心想法，他們表示沒想過四十年的相處仍可以有突破，了解能讓彼此走近多一步。



女青賽馬會樂齡活學中心（香港島）  
項目主任 張溥芝



## 女青苑舍 苑牧同行

本篇由基督教及會員事工部撰寫

本會看重兩苑（鄭傍卿護理安老苑及雲華護理安老苑）的苑牧工作，我們透過持續及長時間的日常個人探訪、小組牧養、宗教靈性聚會，關懷苑友的靈性需要，建立更健全的靈性質素。

苑牧聆聽苑友的內心需要，引領他們在晚年生活凝視上主，堅立更堅固的信心，面對健康衰退、與家人或朋友等關係的種種鬱結。苑牧在苑友病榻中的陪伴及代禱，讓他們重新有力量面對病患，走在耶穌的恩典中。

### 靈性關顧在兩苑帶來的祝福

據2024年一項調查顯示，香港長者的「快樂指數」跌幅頗大。長者在苑內如何保持「喜樂」的心？當長者在晚年的時候，面對疾病及死亡，失去與被遺忘等心靈的空洞，我們發現藉上帝的介入，苑牧可幫助鬱鬱寡歡的長者開放自己，展現笑容。他們藉着從上而來的力量，重新演繹生命的意義。

在鄭傍卿護理安老苑的苑友黃木喜婆婆，是漁民出身，過去生活艱辛，甚至遇過海盜搶劫，並在日本攻陷香港那年，遭遇過炮火及逃難，這些情境刻骨銘心。

年輕時她也隨着丈夫相信主耶穌，與丈夫一起信靠主耶穌的恩典在岸上生活，刻苦耐勞地跨過一個個的難關。現在木喜在苑舍過着豐盛的晚年，也是苑舍活動的捧場客。雖然她的人生荊棘滿途，卻成為她的磨練，在主恩典下發揮女性自強不息的精神，在晚年享受喜樂的生活。

### 「喜樂的心乃是良藥」

（箴言十七：22）



## 暫別與永恆的盼望

臨終照顧，在過程中陪伴長者及家人，離別雖不捨，但可以帶着永恆盼望，從信仰中得到心靈的醫治。在苑內送別離世苑友，可以為苑友及家人劃上完滿的句號。為苑友安排追思會或安息禮，使在世的苑友及家屬有作悼念的機會，表達內心的感受情懷，並可送別苑友最後一程！離別只是暫時，懷緬卻永刻心中。家人及同工點滴的分享，帶着感恩及頌讚等，為着日後在永恆天家重遇好好的活出美好。

記得有位苑友的孫女表示，可以在雲華護理安老苑參與婆婆的追思會，心中很釋然。我們也盼望不單苑友在世或逝去，他們及他們的家人也一同蒙福，我們都是他們的同路人。

## 團隊服侍

苑舍團隊中的同工的靈性關懷也不可忽視。同工心靈加油站讓同工靈裏鬆一鬆，心靈得着幫助，在過程中可以認識信仰，亦建立團隊關係。感謝神！透過與不同教會的聯繫，教會亦認同苑內的牧靈需要而成為我們的同行者，彼此同心，讓長者得到靈性關懷，教會義工生命得到啟發。

## 展望

入住老人護養院，當中的隱喻就是退化、失去、生活枯燥乏味...「等死」。但上帝使用女青兩間院舍，苑友晚年能安心而活，安逸地安享晚年，從信仰中得着靈裏滿足。

早於2000年12月，女青與基督教靈實協會合作了一項為期兩年的「院舍長者的靈性關懷」研究計劃，由靈實協會院牧分別到本會兩間安老苑及林護紀念松柏日間護理中心，進行長者靈性關懷服務及研究，其後落實兩苑內聘請全職苑牧，深入推行長者靈性關懷。

感謝主耶穌！苑牧受聘均因着有教會及個人的奉獻，以致兩苑舍有資源聘請全職苑牧服侍長者靈性關懷的工作。願上帝的靈，感動有更多關懷長者事工的同行者支持我們，成為這世代美好的見證。又願陳秀玲苑牧及劉明鳳苑牧，繼續在兩間苑舍散發上帝的祝福。



另一位院友玉蓮(中)，也曾在影片(見下方QR Code)分享在病榻中經歷神的醫治。右為玉蓮的孫女；左為劉明鳳苑牧。



同工充電站活動—「福杯滿溢-磨砂玻璃杯」。



聖公會聖堤摩太堂義工負責周六崇拜。



鄭傍卿護理安老苑

苑牧事工影片分享



雲華護理安老苑



## 打破月經貧窮 實踐性別平等

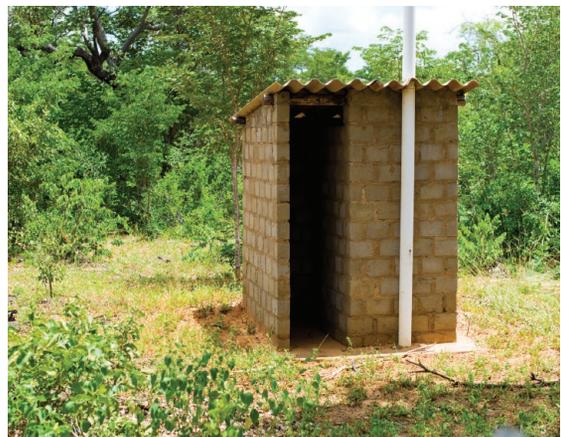
本篇由女青運動部門撰寫

究竟月經貧窮是什麼？

不要以為只有發展中國家才有月經貧窮情況，其實在不遠的日本，在疫情後竟然有20%女性來經時沒錢購買衛生巾、在英國亦有10%青少年無法負擔生理用品；紐西蘭甚至有12%中學女生因月經貧窮而選擇留在家中，因此失學，嚴重影響學業和心理健康，令人震驚。

香港也有月經貧窮嗎？

雖然香港的女性不會因為月事用品費用而輟學，但根據慈善機構Free Periods Hong Kong的調查，42%的受訪者曾試過為了省錢而不更換衛生巾；27%的受訪者會為其他開支而削減月經用品的使費，可見基層婦女也面對一定程度的月經貧窮。



在尼泊爾等發展中國家，女性在月事期間，只能逗留在遠離村落、沒窗戶的「月經小屋」，直至經期完結。圖為示意圖片。



除了月事產品，「香港女聲 Glocal Y」亦透過裝置藝術，介紹月經貧窮、月事迷思等主題。

### 年青女性站起來 倡議月經平權

本會的「香港女聲 Glocal Y」一直以年青女性角度推動性別平等。在不同的文化中，月經這個女性生理現象往往難以啟齒，成為社會上需避忌的話題，反映「月經羞恥 (Period-shaming)」的性別刻板印象。為增加大眾對月經不平等的關注，本會透過研究調查、公眾教育、互動展覽、營造月經友善環境。

### 突破性別刻板印象 締造「月經友善」環境

本會又一村會所婦女事工部，建立了本會首個月經友善洗手間，不但提供免費的月事產品，而且透過裝置藝術展介紹月經貧窮、月事迷思、月經污名化及女性生殖健康小知識等主題，希望大眾可進一步認識月經平權訊息，攜手打破大眾對經期的各種迷思和歧視，關心女性生殖健康，並在企業、學校及社區推動性別平等，月經從此對女性不再是負擔，而是健康、喜悅和尊重的象徵。



本會於又一村會所建立了首個月經友善洗手間，提供免費月事產品。



## 龍騰藝趣·女青童藝展

### 傳統技藝搭配AR科技 綻放幼兒藝術潛能

培育藝術修養，有助發展小朋友的創意及想像力，綻放潛能。女青幼兒教育部轄下11間幼兒學校及幼稚園，一直注重幼兒藝術教育，今年就接連舉行多場「龍騰藝趣·女青童藝展」，向公眾展現幼童如何運用不同傳統文化手藝，演繹心裏對「龍」這個生肖動物的多重想像。

騰雲駕霧、來去無蹤的飛龍，無人識其蘆山真面目；從古到今，人類發揮無窮創意與想像，塑造祥龍的百變形象。而「龍騰藝趣·女青童藝展」，就匯聚女青11間幼兒學校及幼稚園學生的創意和手藝，以扎染、板畫印刷、陶泥雕塑等多種傳統技藝，展現龍的千姿百態。此外，展覽亦加入擴增實境（AR）元素，觀眾可以從手機屏幕，看見祥龍栩栩如生地飛越展區，虛實結合，是為近年學校展覽少見。



AR技術「加持」下，小朋友設計的騰龍在商場躍動。



部門主管與11位校長的華服登場配合中華文化主題。



龍形桌上，擺放了近百件幼童製作的陶龍雕塑，互相輝映。



在D·PARK的展覽上，小朋友表演中國武術，大獲好評。

「龍騰藝趣·女青童藝展」於三月、五月和六月，分別於荃灣D·PARK、中環街市及大圍圍方三地巡迴展出，每場均錄逾2,000人次參與。在荃灣D·PARK的初展當中，更安排了多項口才、跳舞、舞龍舞獅等才藝表演，讓更多市民即席欣賞幼兒的多方面才華，廣受觀眾和家長好評之餘，亦獲傳媒訪問報道。

藝術教育一直是幼兒教育的重要一環，女青幼兒教育部部門主管劉國嬌總校長及戴翰芬幼兒學校校長麥綺筠，早前就曾向傳媒分享藝術教育對幼兒身心靈成長的重要。麥綺筠校長表示，從欣賞大師畫作中，發掘小朋友的創作靈感；把念頭化為作品的過程當中，提升他們專注、解難及溝通能力；完成作品時，亦調劑了他們的內心情緒。



劉國嬌總校長（後排左）、麥綺筠校長（後排右）與小朋友合照。



女青幼兒教育部辦事處

☎ 3443 1637

✉ [eced@ywca.org.hk](mailto:eced@ywca.org.hk)

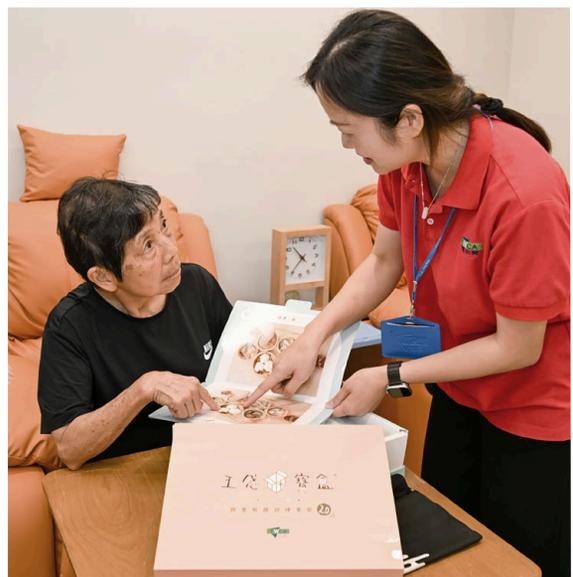


## 女青三間賽馬會照顧者中心啟用

五感療癒 靈活暫顧 忘卻照護煩憂

社會對「照顧『照顧者』」服務的需要迫切，有見及此，近年女青積極拓展照顧者護理服務，包括於青衣、上水及西灣河，分別設立「女青賽馬會照顧者中心」，為當區護老者和照顧者提供喘息及休閒空間，支援他們在照顧歷程的不同需要。

三間中心已於今年3月起陸續啟用，較早前「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」諮詢委員會召集人聶德權，亦與女青總幹事楊建霞、女青服務總監（長者及社區健康）周華達等人，參觀西灣河的中心了解服務概況，又即場與長者大玩「五感寶盒」，訓練感官功能。



老友記在照顧者中心大玩「五感寶盒」，不亦樂乎。



「靈活暫顧服務」為暫留中心的老友記，安排認知訓練等活動，讓照顧者安心處理私人事務。

照顧者中心分別提供各類身心靈活動，例如表達藝術工作坊、紓壓手作班、照顧護理知識講座、忘憂茶室等，讓照顧者鬆一鬆之餘，也能學習新知識。中心設計以五感療癒為主題，以簡約色調為主，輔以大量綠色植物，營造處身大自然感覺之餘，清新的氣味及柔和的綠色均可放鬆照顧者的身心。

支援日常需要方面，中心特設「靈活暫顧服務」，照顧者可以安排長者暫時留在中心，以便處理突發私人事務。與一般的長者日間暫託服務不同，中心照顧員會在暫顧期間，安排五感及認知訓練等主題式活動，提升老友記的感官能力。

女青長者及社區健康部總主任韓慕琮表示，於青衣、上水和西灣河設立照顧者中心，有助與當區的女青長者服務單位合作，互相支援，產生協同效應，更適切地回應照顧者需要，期望每間中心每年最少服務800名照顧者和長者。

### 女青賽馬會照顧者中心（上水）

-  新界上水龍琛路39號上水廣場7樓720-721室
-  星期一至六 | 上午九時至下午五時三十分
-  3460 3499

### 女青賽馬會照顧者中心（青衣）

-  新界青衣涌美老屋村118號地下
-  星期一至六 | 上午九時至下午五時三十分
-  2322 1038



中心提供多項放鬆身心靈活動，例如一邊品茶一邊聊天的「忘憂茶室」。



寫字及認字練習，有助提升長者的記憶力。



悠閒怡人的空間，有助釋放照顧者的壓力。

### 女青賽馬會照顧者中心（西灣河）

-  西灣河鯉景灣觀暉閣地下GA19-20號地舖
-  星期一至六 | 上午九時至下午五時三十分
-  3464 0077



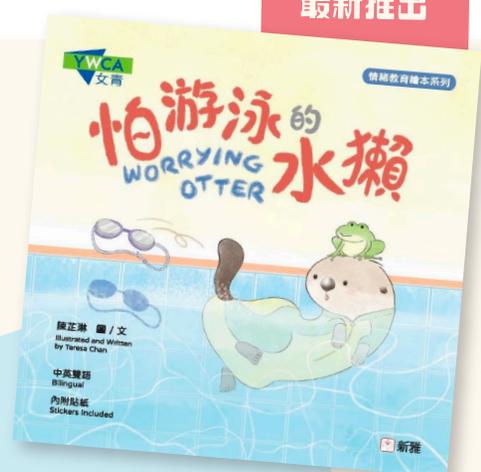
## 「情緒教育繪本系列」第四彈《怕游泳的水獭》

登陸女青網店 排解孩子擔憂情緒

女青一直關心兒童成長的發展及心理需要，2021年起製作「情緒教育繪本系列」，深入淺出講解各種兒童情緒問題的特徵和解決方法，鼓勵親子共讀。繪本系列今年推出第四彈《怕游泳的水獭》，重點剖析孩子的擔憂情緒，輔以討論題目及照顧小貼士，讓家長和孩子一起學習正向情緒管理。

《怕游泳的水獭》講述為游泳接力賽而努力練習的奧利，到比賽日卻有食慾不振、肚痛及手腳發麻等焦慮徵狀，最後如何透過祖母紓解擔憂情緒。繪本運用情緒教練 (Emotion Coaching) 理論，協助兒童認識正向管理情緒的方法，並以小劇場方式設置討論題目，引導家長如何協助孩子排解憂慮情緒。

臨床心理學家推薦  
排解孩子擔憂情緒





為了推廣共讀風氣，女青與繪本的出版社新雅文化在八月底舉辦了一場別開生面的繪本體驗工作坊，由繪本作者陳芷琳親身分享紓壓心得，女青西環綜合社會服務處單位主任（行政）洪藝則在現場演繹繪本。

出席的家長包包媽媽說，當初和孩子在圖書館看到女青的情緒教育繪本後，非常喜愛當中的插圖及引導問題；多次共讀後，一向容易發脾氣的孩子開始懂得控制情緒，「例如會自己思考（緩解情緒）方法，深呼吸、喝水等等，然後說『我現在不生氣了』，反映（繪本）很有效。」她又說，繪本亦幫助家長以正向思維處理孩子情緒問題。



洪藝（右）以生動的方式演繹繪本的故事。



繪本作者陳芷琳（左）與包包媽媽（中）及其兒子（右）拍照留念。



家長和孩子專心聆聽。



### 「情緒教育繪本系列」 三冊合集 訂購優惠

陳芷琳表示，與女青合作繪製四本情緒教育繪本，深入淺出介紹兒童憤怒、悲傷、討厭及擔憂四種情緒的特徵及處理方法，感到非常圓滿，希望繪本日後幫助更多受眾。

「情緒教育繪本系列」廣受學界及公眾愛戴，過去兩年出版的《最討厭梳頭了》和《不想哭的葉子》熱賣；其中《不想哭的葉子》去年更榮獲第四屆香港出版雙年獎嘉許。兩本繪本同樣於女青網上商店有售，與《怕游泳的水獭》一起購買，可享六二折優惠價，歡迎家長、幼兒教育工作者、社工及公眾選購。





國際獅子總會中國港澳三〇三區  
Lions Clubs International District 303 - Hong Kong & Macao, China



第六屆

香港十大優質社會服務計劃  
THE 6th HONG KONG TEN OUTSTANDING COMMUNITY SERVICES AWARD

支持機構



頒獎禮

2024年4月14日



## 撐年青媽媽重塑人生路向

### Yo Life Club獲選十大優質社會服務計劃

砥礪前行、乘風破浪，就是人生最大價值。年青媽媽的人生步伐，也許走得快一些，但她們勇於承擔、面對挑戰毫不畏懼，只需一點助力，就能活出自我。因此，女青成立年青媽媽生涯發展支援服務Yo Life Club，扶助她們在兼顧母親角色之餘，亦可持續進修，重投職場；這項饒具意義的服務，最近更榮獲「香港十大優質社會服務計劃」肯定。

獎項由國際獅子總會中國港澳303區舉辦，每年從數以百計的社福項目當中，甄選出10個優質項目。Yo Life Club是得獎計劃當中，唯一以15至24歲年青媽媽為主要受助對象的服務。



女青副總幹事李雯珊（右四）、服務總監（青年及社區服務）林遠濠（右三）、總主任高佩怡（右二）與一眾同工合照。



Yo Life Club 安排專業陪月員，上門為年青媽媽提供40小時產後護理及育嬰指導服務。



Yo Life Club安排烘培課程予年青媽媽。

生涯發展支援服務  
年青媽媽

**YO LIFE CLUB**

- 陪月、育嬰指導
- 持續學習平台
- 提供就業機會

年青媽媽面對新生命的降臨、身份的轉變，需要更多時間和心力適應。Yo Life Club致力支持年青媽媽實踐「母親」、「學習者」及「工作者」三大角色，因此會提供上門陪月及育嬰指導、亦會安排年青媽媽學習一技之長，例如烘培、勾織、化妝等，然後提供職前培訓以至就業支援。這是由於Yo Life Club積極與各大企業夥伴協作，給予年青媽媽實習和工作機會，同時凝聚社區其他有心組織，為年青媽媽建立支持網絡。



年青媽媽到星展銀行（香港）擔任勾織導師。

最近，Yo Life Club便獲香港賽馬會支持，提供工作機會予擅於勾織的青青媽媽，教授馬會義工勾織逾200個馬仔頭鑰匙扣，作為馬會於義工活動中送贈予受助者的紀念品。

**Yo Life Club**  
年青媽媽生涯發展支援服務

Facebook

Instagram

yolifeclub@ywca.org.hk

6091 2435



## 全港首辦 Zumba® Gold Master Class Party

### 銀齡一族再展活力

運動是保持心境和體格常青的良方。女青一直以蕪新、有趣的方法鼓勵銀齡一族多做運動，近月女青躍動力Y Fitness就舉辦一場別開生面的Zumba® Gold銀齡健身舞派對，近百位參加者跟隨火熱的音樂節拍，大跳健身舞。開心健體之餘，他們亦認識不少新朋友，擴闊社交圈子，凝聚持續運動的動力。

Zumba®是健身舞的一種，揉合了拉丁舞和健身操的精髓，動作靈活多變，能鍛鍊全身肌肉力量和協調能力，特別是背、腹、髖部等，並減低日常生活中跌倒或拉傷的風險；持續的帶氧運動亦能快速消脂、增強心肺功能。



學員在Zumba® Gold舞動派對上大跳熱舞。



而Zumba® Gold則從Zumba®改良而成，適合沒有舞蹈底子或經驗的新手及長者，達致同樣的運動效果之餘，亦着重提升參加者的平衡力和全身柔軟度。

是次Zumba® Gold Master Class Party除了由Y Fitness的專業健體教練指導，更邀得著名舞蹈團隊WDM2一眾星級導師，於年青九龍會所帶領90位老友記，在動感音樂下享受Zumba®Gold樂趣。這場銀髮族健身舞專場可謂全港首創，一眾女士除了揮灑汗水、燃燒熱量，也領略了不同動作對身體各部位有何益處。更重要的是，這場派對把她們凝聚一起，互相認識和交流。



學員在節拍強勁的音樂下，跟着教練舞動。

女青躍動力Y Fitness一直關心女性的運動需要，緊貼時代脈搏，不斷推出各種改善體態、增強身體機能及延緩衰退的訓練班組，提升健康。Y Fitness現正推出「女士私人健身指導服務」，由女性健身教練詳細評估參加者的體適能狀況、肌肉及脂肪比例和分佈、日常生活的姿勢等，度身訂造專屬健身計劃，一站式增肌減重、矯正不良姿勢、紓緩痛症、增強骨骼、重塑身形以至改善飲食習慣，歡迎18歲以上女性參加。

### 全新女士健身指導服務

**女士私人健身指導服務**

女青年會多年推動女性身心靈服務，了解及照顧女性運動需要。我們提供女士專屬服務，助妳改善體態，提昇健康，尋回自信。

- 增肌減重 改善三高
- 姿勢矯正 紓緩痛症
- 增強骨質 預防跌症
- 孕前塑型 產後恢復

多年專注婦女服務，了解女性需要  
 女性健身教練執教，避免尷尬問題  
 高私密度運動環境，舒適潔淨方便  
 社會企業經營多年，口碑最好俱備

**服務內容**

- 體適能測試及評估
- 階段式運動計劃
- 指導及修正姿勢
- 營養飲食意見
- 家居運動訓練計劃

費用	一對一	\$600	\$575	\$525
	一對二	\$360	\$345	\$315
		每堂(每週)	4堂	8堂
			12堂	12堂

立即報名 WhatsApp 5222 7017

Y Fitness 女青躍動力 yfitness.ywca.org.hk

### 學費及報名詳情

女青躍動力 Y Fitness

Facebook Instagram

WhatsApp 5222 7017



## Verint X 女青組織義工烘焙活動

### 基層兒童及長者獲贈甜蜜關愛

Verint愛心隊派出了30多位義工參與烘焙活動，一同製作點心送給長者，向長者發放暖心關懷。義工更陪同基層小孩參加烘焙課程，製作甜點，各人都度過了愉快的下午。

義工在第一節活動製作冬甩和香脆蝴蝶酥，冬甩贈予公司同事，新鮮出爐的蝴蝶酥則送給深水埗的長者。長者們收到禮物都很高興，蝴蝶酥也顯得格外甜蜜溫暖。

一批基層兒童及有特殊學習需要的孩子加入第二節烘焙活動，與義工組成一對一隊伍，合力製作朱古力小熊蛋糕。其中一名Verint義工是外籍人士，與之配對的小朋友不但沒有嚇怕，反而盡力以英語與義工溝通交流，實在勇氣可嘉。

整個活動順利進行，大家都樂在其中。完成烘焙工作後，參加者交換心意卡，義工為小朋友送上祝福，小朋友則感謝陪伴，場面溫馨。當中有參加者表示甚少機會參與興趣班，可以藉着這次活動探索新事物，增加學習體驗，提升自信，更可以與家人分享親手製成的蛋糕。女青感謝一眾Verint義工們的用心，讓孩子們有機會享受難忘又愉快的烘培樂。

Verint員工組成的愛心義工隊以一次烘培活動讓長幼兩代受惠，為深水埗基層市民帶來無限的

關愛。女青期望日後能有更多類似的合作，為社區帶來更多正能量。





## 女青參與AEON「幸福的黃色小票」活動

顧客購物為女青籌款 幫助弱勢社群



AEON每年舉辦「幸福的黃色小票」，女青有幸參與上半年的籌款活動。謝謝AEON顧客的踴躍支持，將黃色小票放入女青專屬投票箱，幫助本會的服務受眾，為有需要的弱勢社群籌募日常用品。

感激AEON的邀請，讓Y Silver Link女青安居通有機會於每月活動日到訪不同分店，設置攤位介紹各項有助改善長者生活環境安全的產品。「長者防跌家居輔具福袋」大受歡迎，市民表示產品相當實用，紛紛購買送贈家中長者，部分更慷慨轉贈予本會有需要服務使用者！

本會已成功入圍第26屆「幸福的黃色小票」，將於明年再次參與活動，為年青媽媽支援服務籌款，希望大家屆時繼續支持，將黃色小票投予女青。



# 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 \_\_\_\_\_