



Hong Kong 香港婦聯
Women Development
Association Limited

婦訊

第53期 | 2018年4月 | 非賣品



婦聯要聞

接待青海省婦聯考察團一行

社會熱點

港人更快樂 無奈工作多
「快樂家庭」問卷調查發佈會



目錄

婦聯小編手記

P.02

婦聯專題

- ◆「情繫香江·光輝二十載」嘉年華暨頒獎典禮 P.04

婦聯要聞

- ◆ 集思會2018 P.03
- ◆ 義工發展集思會 P.08
- ◆ 浙江省婦女工作交流團到訪
- ◆ 貴州省社會服務與婦女維權專題培訓班到訪 P.09
- ◆ 接待青海省婦聯考察團一行 P.10
- ◆ 支持香港商報「傑出商界女領袖選舉」 P.11
- ◆ 參與「濠江歡歌」海峽兩岸暨港澳地區大眾體育運動交流匯演
- ◆ 香港婦聯獲頒「2016年最高服務時數獎（公眾團體）—優異獎」 P.12
- ◆ 合辦「香港癌症日2017」
- ◆ 本會協辦「年年護妳」慈善步行 P.13
- ◆ 子宮頸癌篩查資訊 P.14

社會熱點

- ◆「快樂家庭」問卷調查發佈會
- ◆ 社會政策研究委員會委員在媒體發聲 P.15

- ◆「性別承認制度」意見書
- ◆「促請政府完善男士侍產假
全面落實『家庭友善』政策」意見書 P.16
- ◆ 回應行政長官林鄭月娥首份《施政報告》 P.17
- ◆「強化鄰里互助 減少悲劇發生」意見書 P.18

女子生活

- ◆ 養生食坊——苦瓜黃豆排骨湯 P.18
- ◆ 養生食坊——雅枝竹 P.19
- ◆「休」遊生活——尋找隱秘懷舊遊樂場設施——兆康苑
- ◆ 通識百科——節慶薈萃 觀音誕 P.20

港·社區

- ◆ 2016-17年度不賭有理嘉年華暨資訊展 P.21
- ◆ 鄰里支援幼兒照顧計劃——袋鼠媽媽 P.22

社區特寫

P.24

團體動態

P.26

婦聯小編手記

肯定婦女才能 湊仔當自強

百多年來，婦女為實現男女平等、尋求自身發展、促進社會進步而努力不懈。今天，世界處於互聯網的年代，現代的女性不單要是賢妻良母，也是職場精英。世界上，都有當上總統、企業家、科學家、太空人是女性，女性不單是整個家庭的核心，肩負着承上啟下、教育子女的重任，也是推動社會和諧發展的重要力量。

今期《婦訊》「港·社區」介紹了「民間專業人士」——社區保姆，他們運用女性如身俱來的技能，為有需要的鄰里照顧小朋友，讓這些母親安心追逐事業高峰。兩者的配合，為社會貢獻，更彰顯了鄰里間守望相助的精神。



一同參與「集思會 2018」的執委、委員及同工合照。

集思會 2018

發展 · 共享 · 創新

香港婦聯為加強會內及與團體會員之間的溝通，並更有效地定出 2018 年的工作方向和目標，於 2017 年 12 月 20 日假香港都會海逸酒店舉辦「集思會 2018」，共有 63 人參與，當中包括本會執委、委員及本會之主管級員工。

是次活動由鄺月心副主席主持，分上下午兩節進行，分別就「社會服

務」、「課程發展」、「義工發展」及「新媒體運用」分享工作現況、未來機會及挑戰，並於下午讓參加者分組進行討論及小組分享。最後由葉順興主席總結是次活動，勾畫出未來發展構思。



葉順興主席分享對未來發展的願景



專題分享講者，左起：香港婦聯中心服務總監周啟然、屯門婦聯課程發展經理、香港婦聯社會服務部經理謝永恒、屯門婦聯社會服務經理曾亦芝、社會服務主任謝玉玲、香港婦聯行政主任黎浚杰



婦聯人、婦聯心「發展 · 共享 · 創新」



揭曉十大盛事投票結果，左起：活動召集人葉鳳兒執委、歐陽寶珍副主席、元朗區小學校長會主席林碧珠校長、社會福利署署理元朗區助理福利專員麥志堅、中聯辦新界工作部副部長楊小嫻、葉順興主席、元朗區民政事務助理專員麥嘉盈、呂堅議員、元朗區幼稚園校長會主席林琮美校長、李麗容副主席

「情繫香江·光輝20載」 嘉年華暨頒獎典禮

楊小嫻 · 麥嘉盈 · 麥志堅 · 呂堅 · 林碧珠 · 林琮美 主禮

為推廣優秀傳統文化，提高大眾對優秀傳統文化之興趣，繼而發揚仁、義、禮、智、忠、信、孝、悌等傳統美德，期望透過婦女影響家庭，家庭帶動社會，推動社會和諧，讓中華文化傳統一代代延續。香港婦聯自2011年開始獲公民教育委員會贊助舉辦各項推廣中華文化的計劃，由上年開始由華人永遠墳場管理委員會贊助。今年適逢香港回歸二十年，本會舉辦「情繫香江·光輝二十載」系列活動，為加深市民對香港回歸後的歸屬感，凝聚社會，亦讓市民一同慶祝香港回歸二十年，延續「愛自己·愛家人·愛香

港·愛國家」之主題，為社會注入更多正能量。

「情繫香江·光輝二十載」嘉年華暨頒獎典禮在2017年11月19日假元朗兒童遊樂場（元朗康樂路）舉行。主禮嘉賓包括中聯辦新界工作部副部長楊小嫻女士、元朗區民政事務助理專員麥嘉盈小姐、社會福利署署理元朗區助理福利專員麥志堅先生、元朗區議員呂堅議員，MH、元朗區小學校長會主席林碧珠校長、元朗區幼稚園校長會主席林琮美校長。



香港婦聯主席葉順興致辭



中聯辦新界工作部副部長楊小嫻頒發「親子填色比賽」冠軍予陳文謙小朋友



中聯辦新界工作部副部長楊小嫻頒發「親子填色比賽」亞軍予唐健麟小朋友



中聯辦新界工作部副部長楊小嫻頒發「親子填色比賽」季军予歐陽晞嵐小朋友



元朗區議員呂堅致辭



中聯辦新界工作部副部長楊小嫻頒發「親子填色比賽」優異獎

計劃在 2017 年 8 月起，分別舉辦多項比賽及活動：給幼稚園學生參加的填色比賽；給小學生參加的盛事問答比賽；還有給全港市民參與的盛事選舉，合共超過一萬三千多人參與。我們更在不同學校、服務

中心舉行「回歸二十年巡迴展覽」，參與人次超過 3,000 人。而當日亦在現場設置展覽，展出票選最高的十項盛事，以及盛事問答及填色比賽優異作品。

「十大盛事」投票結果

- 01 1997 年 7 月 1 日香港回歸
- 02 2013 年李慧詩成為香港首位女子場地單車錦標賽世界冠軍
- 03 2017 年林鄭月娥女士成為香港首位女性行政長官
- 04 1998 年香港國際機場正式啟用，由 2010 年起為世界第二最繁忙機場
- 05 2005 年亞洲第二座迪士尼樂園——香港迪士尼樂園度假區落成啟用
- 06 2009 年「光纖通訊之父」高錕獲諾貝爾物理學獎
- 07 2003 年西鐵線正式通車，成為連接新界西和九龍西重要交通鐵路網
- 08 2007 年黃金寶成為首位獲得世界錦標賽 15 公里捕捉賽冠軍的華人
- 09 2009 年香港首次舉辦東亞運動會
- 08 「神奇小子」曹星如在 2017 年 3 月擊敗日本拳手向井寬史後，迎來職業生涯 21 連勝



01



02

01 呂堅議員（左五）頒發「盛事選舉」優勝獎

02 元朗區小學校長會主席林碧珠校長（中）頒發「盛事選舉」優勝獎

03 元朗區幼稚園校長會主席林琮美校長（右四）頒發「盛事選舉」優勝獎



03

盛事問答比賽



元朗區民政事務助理專員麥嘉盈（中）頒發「盛事問答比賽」傑出表現獎



社會福利署署理元朗區助理福利專員麥志堅（右五）頒發「盛事問答比賽」傑出表現獎

為答謝鼎力支持的學校，特設「學校積極參與獎」給予最多有效參與人數的學校。



副主席歐陽寶珍頒發「學校積極參與獎」予「遵道幼稚園」、「小牛頓中英文幼稚園」、「宣道會陳李詠貞紀念幼稚園」



副主席李麗容頒發「學校積極參與獎」予「香港教育工作者聯會黃楚標學校」、「仁濟醫院趙曾學韜小學」、「新界婦孺福利會梁省德學校」



執委暨活動召集人葉鳳兒頒發「學校積極參與獎」予「鐘聲學校」、「路德會呂祥光小學」





分組討論後參與者合照

義工發展集思會

本會轄下「會員及義工發展委員會」為加強各屬會之間義工發展的聯繫和交流，於 2017 年 11 月 25 日舉行「義工發展集思會」，透過同工義工工作經驗分享，增加參加者對不同領域義工管理的認識，並通過小組討論探討現時義工發展遇到的挑戰與機遇。活動邀請沙田婦女會副行政總監劉德榮、屯門婦聯社會服務經理曾亦芝、香港婦聯社會服務主任謝玉玲、侯詠璇，分別分享青少年義工發展、長者義工、婦女義工及與商界合作義

工的活動的經驗。

是此活動受到參加者一致好評，不少參加者表示集思會能發揮集思廣益的作用，在聽取別人的經驗和意見同時，對自己的工作進行反思，並希望以後能夠建立婦聯的義工發展平台，增強屬會之間的工作交流。



01



02



03



04

01

沙田婦女會副行政總監劉德榮

02

香港婦聯社會服務主任謝玉玲

03

屯門婦聯社會服務經理曾亦芝

04

香港婦聯社會服務主任侯詠璇





浙江省婦女 工作交流團到訪

浙江省婦女工作交流團一行 14 人由浙江省婦聯副主席張麗萍、杭州市婦聯主席魏穎帶領，並在中聯辦協調部婦女處處長牛華陪同下，於 2017 年 11 月 3 日到訪本會總部。香港婦聯主席葉順興、副主席鄺月心、歐陽寶珍、林玉華、李麗容、李翠娟、秘書長陳春艷、副秘書長馬淑燕、陳純純、羅棣萱及執委林慧明等接待到訪代表，並就婦女維權工作題目進

行交流座談會，同時亦分享了兩地婦女及兒童工作情況。



左起：張麗萍、葉順興、魏穎



貴州省社會服務 與婦女維權專題 培訓班到訪

貴州省社會服務與婦女維權專題培訓班一行 48 人由貴州省婦聯組織部部長王丹帶領，於 2017 年 11 月 28 日到訪本會總部。香港婦聯副主席鄺月心及副秘書長陳純純接待到訪代表，並就本會理

貴州省婦聯組織部部長王丹（前排右六）、副主席鄺月心（前排左六）、副秘書長陳純純（前排右五）與一眾代表合照。

念及架構、日常運作、社會服務及婦女維權工作待題目進行詳細介紹。



中聯辦新界工作部副部長楊小嬋（前排左四）、青海省婦聯主席張黎（前排右四）、主席葉順興（前排中）、副主席黃來娣（前排左三）、李桂珍（前排右三）、鄺月心（前排左二）、歐陽寶珍（前排右二）及與會者合照。

接待青海省婦聯考察團一行

香港婦聯在 2017 年 12 月 5 至 7 日邀請青海省婦聯主席張黎等一行八人到香港進行考察交流。考察團獲中聯辦新界工作部部長劉林接見，並由中聯辦新界工作部副部長楊小嬋陪同探訪香港婦聯，主席葉順興；副主席黃來娣、李桂珍、鄺月心、歐陽寶珍等人熱情接待。

12 月 5 日，代表團在中聯辦新界工作部副部長楊小嬋的陪同下，到訪香港婦聯總部，圍繞在 7 月簽訂的合作《備忘錄》，商討進一步的合作交流共識。楊小嬋表示將積極發揮中聯辦橋樑紐帶作

用，在促進兩地婦聯組織合作交流等方面做出積極貢獻。同日，考察團赴廖偉芬綜合服務中心、大元服務中心，了解有關再培訓課程、鄰里支援幼兒照顧計劃—袋鼠媽媽、膳糧行動（短期食物援助計劃）等社會服務，並在晚上設宴歡迎青海省婦聯一行，中聯辦新界工作部部長劉林到場接見，場面熱鬧。12 月 6 日，到訪翰林幼稚園（天水圍）、廖湯慧靄天晴綜合服務中心、ERB 天水圍服務站，進行幼稚教育、低碳環保、社區服務等學習交流。



參觀翰林幼稚園(天水圍)幼童上課情況



青海婦聯交流團成員參觀歌詠小組上課，一同高唱《歌唱祖國》。



01



02



03



04

- 01 中聯辦新界工作部部長劉林(中)親切接見交流團一行
- 02 到 ERB 天水圍服務站了解香港再培訓的發展
- 03 交流團成員都對環保再生皂的製作感興趣
- 04 由膳糧行動負責社工侯詠璇(左)介紹短期食物援助服務



香港婦聯副主席鄺月心(右一)代表接受感謝狀

支持香港商報「傑出商界女領袖選舉」

由香港商報主辦的「2017 傑出商界女領袖選舉」頒獎典禮於 2017 年 11 月 15 日舉行，本會繼 2016 年首次舉辦以來，再次成為支持機構。「選舉」旨在表彰、嘉許香港及大中華地區過去

一年在各行業中出色女領袖的付出、努力及貢獻，讓社會更了解成功女企業家的故事。

參與「濠江歡歌」 海峽兩岸暨港澳地區 大眾體育運動交流 匯演



參與「濠江歡歌」海峽兩岸暨港澳地區大眾體育運動交流匯演為慶祝澳門特別行政區成立十八周年，澳門婦女聯合會、澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合會合辦「濠江歡歌」海峽兩岸暨港澳地區大眾體育運動交流匯演。本會有幸獲邀參與活動，並派出一行 15 人到澳門參加。本會屬會

天水圍婦聯副主席陳幸運代表，於 2017 年 12 月 19 日的座談會上介紹表演項目——「集體串燒舞」，並與其他代表於 12 月 20 日的匯演活動上進行表演，以響應大會主題，推廣大眾體育運動。

香港婦聯獲頒社署 「2016 年最高服務時數獎(公眾團體)——優異獎」



社會服務主任黃祖兒(右四)、馮凱儀(左一)及義工代表接受「2016 年最高服務時數獎(公眾團體)——優異獎」。

本會自 2012 年參加社會福利署義工運動以來，已連續五年獲得頒「最高服務時數獎(公眾團體)——優異獎」，成績可喜。



合辦 「香港癌症日 2017」



「香港癌症日」由香港防癌會主辦，再次於 2017 年 12 月 10 日在九龍公園露天廣場舉行。香港婦聯連續第四成為合辦之一。活動的主題是「健康人生齊喜動」，希望藉此鼓勵大眾多做運動，以預防各種長期疾病，特別是癌症。本會於活動當日設立攤位，介紹本會服務，以及為婦女健康計劃

作招募及登記。活動當日邀請到政務司司長張建宗先生、衛生署署長陳漢儀醫生、香港防癌會主席朱楊珀瑜女士等出席主禮。

本會協辦「年年護妳」 嘉年華

本會自 2014 年起，成為「年年護妳」（原名「香港 Globeathon」）慈善步行活動協辦機構，希望為加強市民對婦科癌症的認識出一分力。今年慈善步行雖然因為天氣問題取消，但改以嘉年華形式於 2017 年 10 月 29 日在愉景新城中庭舉行活動。本會副主席李翠娟獲邀擔任主禮嘉賓，並頒獲「最鼎力支持大獎—金獎」。



香港婦聯獲「最鼎力支持大獎—金獎」，副主席李翠娟（右二）及同事賴姑娘（左二）代表領獎，由香港防癌會主席朱楊珀瑜（右一）及曾詠恆醫生頒贈。

子宮頸癌篩查

子宮頸癌篩查是預防子宮頸癌的重要保障。婦女透過子宮頸癌篩查（即子宮頸細胞檢驗，又稱柏氏抹片檢查），可及早發現和治療早期的子宮頸細胞癌前病變，有效預防子宮頸癌。



哪些婦女需要子宮頸癌篩查？

- ◆ 年齡介乎 25 至 64 歲而曾有性經驗的婦女，應該定期接受子宮頸癌篩查。若連續兩年子宮頸細胞檢驗結果正常，以後可每三年接受一次檢驗。
- ◆ 65 歲或以上而曾有性經驗和從未接受過子宮頸癌篩查的婦女，即使已停經、多年沒有性行為或已做了結紮手術，都應該與醫生商量接受篩查。
- ◆ 21 至 24 歲而曾有性經驗的婦女，若有患上子宮頸癌的風險因素（例如：有多個性伴侶、吸煙、免疫能力減弱等），應諮詢醫生意見，評估是否需要接受子宮頸癌篩查。
- ◆ 婦女即使已接種人類乳頭瘤病毒疫苗（又稱 HPV 疫苗），仍須定期進行子宮頸癌篩查，因為疫苗藥效並不能覆蓋所有 HPV 病毒類型，亦不能清除已感染的病毒。

在哪裏接受子宮頸癌篩查？

- ◆ 衛生署與醫護界別於 2004 年合作推出全港性的「子宮頸普查計劃」，鼓勵婦女定期進行子宮頸癌篩查。有關計劃的詳情，請瀏覽「子宮頸普查計劃」網頁：www.cervicalscreening.gov.hk。
- ◆ 為加強子宮頸癌篩查服務，尤其針對低收入婦女，衛生署已於 2017 年 12 月 13 日開展為期三年的關愛基金資助合資格低收入婦女接受子宮頸癌篩查及預防教育先導計劃（「先導計劃」），由三間非政府機構，包括香港家庭計劃指導會、基督教聯合那打素社康服務及香港中文大學婦女健康促進及研究中心，主動接觸並向合資格的低收入婦女提供篩查服務及預防教育。有關「先導計劃」的詳情，請瀏覽網頁：www.cervicalscreening.gov.hk/tc_chi/ccf/ccf.html。



關愛基金
資助合資格低收入婦女
接受子宮頸癌篩查及預防教育先導計劃
Community Care Fund Pilot Scheme on Subsidised
Cervical Cancer Screening and Preventive Education for Eligible Low-income Women

歡迎致電服務提供機構查詢計劃詳情和預約服務
Welcome to contact the following service providers for enquiry and appointment booking

香港家庭計劃指導會 The Family Planning Association of Hong Kong	9062 7335
基督教聯合那打素社康服務 United Christian Workers' Community Health Service	9517 5186
香港中文大學婦女健康促進及研究中心 Centre of Research and Promotion of Women's Health of The Chinese University of Hong Kong	2609 5150

www.cervicalscreening.gov.hk

衛生署衛生防護中心監測及流行病學處

「快樂家庭」問卷調查發佈會

港人更快樂 無奈工作多

近年來，香港人要面對物價、樓價飛漲的社會環境，還快樂嗎？本會社會政策研究委員會由 2014 年開始已連續 4 年進行「快樂家庭」問卷調查，在 2017 年 9 月 6 日進行問卷調查發佈會，追蹤港人生活狀況，了解現時市民面對的困難及挑戰。據調查顯示，在所有受訪者當中，有 72% 的人認為家庭生活愉快，是過去四年當中最高。且個人的情緒會受到家人及家庭狀況的好壞的影響非常之大，因此若當局想要提升市民的快樂指數，對家庭的關顧則必不可少。

本會建議：1. 政府應制定更多鼓勵措施推廣「家庭友善政策」；2. 多管齊下增加土地供應，增建公屋 / 居屋，向首次置業市民提供免息或低息置業貸款，制定政策禁止新落成公屋 / 居屋在私人市場買賣，規定只能由政府回購再給予有需要人士；3. 落實標準

工時相關政策；4. 加強基層健康教育，並推動公立醫院、私營醫院和私家醫生和合作；5. 政府應根據世界銀行提出的「五條支柱的退休保障方案」建議，盡快在本港建立公共退休保障制度。

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。



左起：楊倩紅執委、林玉華副主席、歐陽寶珍副主席、馬淑燕議員

社會政策研究委員會委員在媒體發聲

於香港電台節目為婦女發聲



香港婦聯委員一向關心社會事務，當政府推出涉及婦女福祉的福利政策，或社會發生與婦女相關的新聞時，委員便會於媒體發表意見，為本港廣大婦女謀福祉。在 2017 年 9 月 7 日，本會社會政策研究委員會召集人兼副主席歐陽寶珍接受香港電台區家

麟主持的《自由風自由 Phone》電台節目邀請訪問，分享本會在 7 至 8 月在全港進行的「快樂家庭」問卷調查結果，並表達本會對政府在家庭友善相關政策制定的建議。

副主席歐陽寶珍



「性別承認制度」意見書

近日政府正進行「性別承認制度」的公眾諮詢，主要是回應二零一三年就「W」案的裁決，當時終審法院在案件中裁定，已接收整項性別重置手術的變形人士有權與性別異於其重置性別的人結婚。對於判決結果，本會表示認同，因為案主已完成不可逆轉的生理切除手術且經過心理醫生證明他有兩年生活在另一個性別，所以這並不會對社會帶來較大困擾，他的婚姻也並不會影響現時香港的主流價值觀。

在政府考慮認可的四種模式中，國際上部分地區實行的

「自我聲明」或「無需手術」便可以更改性別的制度，已被證明會給社會、兩性制度和婦女兒童安全帶來極大困擾和危害。現時的香港社會暫未能接受一位生理性別是男/女的人享用與自我認同性別不符的洗手間或更衣室，這將會對周圍的人帶來不安和困擾。本會認為「規定手術模式」應是更改性別身份的最低的要求，且由於變性手術是一項風險較高且不可逆轉的決定，為保護尚處於性別探索階段的人士，本會還認為申請人必須提供由符合資格的专业人士開具的「患性別焦躁症」的證明，並於變

形手術前有兩年的實際生活體驗，在接受變性手術後方能更改身份證及其他證件的性別。

本會認為，對於患有性別焦躁的人士，社會及大眾需對他們有更多了解及關心，幫助他們更好融入社會，然而政府更應該全面考慮及顧及整體的社會秩序及大眾的安全需要。因此，本會期望政府審慎考慮相關法律制定，保障社會安定。

2017年10月23日去信

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。

「促請政府完善男士侍產假 全面落實『家庭友善』政策」意見

香港婦聯自2006年開始，一直強烈要求全面落實「家庭友善」政策，當中建議立法推行有薪男士侍產假，讓丈夫可以在妻子生育後陪伴在側，為妻子提供精神和心靈上的支持。終於，法定侍產假在一五年二月廿七日生效，本會贊同此舉有助鼓勵市民生育及更有效推廣家庭友善政策。

2017年9月27日去信

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。

本會樂見政府為鼓勵市民生育及推廣「家庭友善」再踏出一步，修改有關條例顯示了當局重視「家庭友善」政策，並願意付之實行修改利民的政策，而不只流於口號，本會建議：

- 1 政府應帶頭全面落實「家庭友善」政策；
- 2 落實政策惠及市民，如推行各項育嬰津貼，以有效措施回應市民；
- 3 侍產假除了享有稅務優惠支援企業；要求長遠由政府以津貼方式補貼企業額外開支，可向政府申請50%的男士侍產假薪金津貼；
- 4 促請政府盡快落實標準工時相關政策，保障市民工作與生活的平衡。

回應行政長官林鄭月娥首份《施政報告》

在行政長官《2017 年施政報告》當中，充分展現了香港將以經濟發展為基礎，科技創新為動力，緊握國家「一帶一路」及「粵港澳大灣區」帶來的無限機遇，以及未來在教育、房屋土地、安老扶貧、醫療服務、交通等方面的政策安排及現時新一屆政府與希望同行、努力開拓的新氣象。在本次報告中，本會早前提出的建議：如設立幼師薪級表、加強地區基層醫療

服務、將男士侍產假統一至五日等獲採納，承諾開展改善產假的研究及工作深表欣慰。不過《施政報告》對於照顧者津貼及支援、育嬰津貼、標準工時、女性優先車廂等內容並無提及，本會要求當局積極聆聽婦女聲音，在支援婦女及家庭方面做更多工作，讓婦女在社會發揮更大作用，現就《施政報告》提出意見如下：

多加強支援照顧者的政策

本會促請政府推動更多支援照顧者的政策，如增撥資源教授照顧者相關照顧技巧和知識，支援照顧者的心理及社交需要，必要時需提供陪診、陪伴外出等支援服務；而若照顧者因此長期不能外出工作，喪失經濟來源，政府亦應考慮給予有需要人士適當經濟補貼，舒緩經濟壓力。

提升生育率 落實家庭友善政策

要想提升生育率，政府還需牽頭全面落實家庭友善政策，提供彈性工作時間及居家辦公等，本會亦建議延長女性產假至 14 周、推行育嬰津貼等，減輕家庭育兒壓力。此外，政府應保障市民工作與生活的平衡，因此落實標準工時、統一法定假日為 17 天等相關政策亦迫在眉睫。本會還希望政府能夠推動港鐵試行女性優先車廂，減少風化案，保護女性安全。

房屋政策 方面

在房屋政策方面，本會希望重新設立「首次置業貸款計劃」，政府向首次置業市民提供免息或低息置業貸款，協助他們支付高額首期，降低置業門檻。

本會衷心希望政府關顧各界福祉，攜手各方力量努力發展經濟、改善民生、發掘婦女潛能，扶持青年發展，扶貧助弱，落實《施政報告》中「一起同行 擁抱希望 分享快樂」的主題，共同創造香港更燦爛的明天！

扶貧助弱 政策

在扶貧助弱方面，本會認為「短期食物援助服務」是能有效幫助弱勢家庭解決燃眉之急的扶貧措施，本會建議政府可考慮投放更多資源，恆常化相關食物援助服務，以幫助更多有需要人士。

健康方面 政策

在健康方面，我們樂見政府對體育事業的支持，然而政府在興建大型運動場館之餘也應完善本港社區內的公共運動設施，還應加強健體運動的公眾宣傳，擴展「全民運動日」至每月一次，讓更多市民參與健體運動，增強全民體質。

2017 年 10 月 18 日去信

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。

「強化鄰里互助 減少悲劇發生」意見書

日前在葵盛東邨發生一宗倫常慘劇，一名全職照顧七旬病母的 34 歲男子，在寓所內斬殺 77 歲母親，繼而跳樓重傷。本次事件反應了現時政策未能妥善支援有需要的長期病患者，更缺乏對照顧者需要的關顧。本會認為當局應加強對長者，尤其是患有長期病患的長者及其照顧者的支援和服務外，此外還應該加強鄰里互助，盡早發現潛在危機，減少慘劇發生。本會建議當局應該增加醫護人

員或物理治療師上門服務，並增撥資源加強照顧者的相關服務；除教授照顧者相關照顧技巧和知識外，還應支援照顧者的心理及社交需要，必要時還需提供陪診、陪伴外出等支援服務；政府亦應考慮給予有需要的照顧者適當經濟補貼，舒緩經濟壓力。若政府能加強以上支援，相信可以令更多長期患病的長者及其照顧者能夠在社區層面內得到適切幫助。此外，本會還認為政府應投放更

多資源將「社區保姆」相關服務恆常化，在釋放婦女勞動力的同時，讓更多長者實現居家養老，減輕照顧者的壓力，降低對院舍資源的需求，還能促進社區鄰里互助的關懷，使社區內的弱勢群體如老人、小孩得到照顧，建立更和諧的社區文化。

2017 年 10 月 12 日去信

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。

女子生活

養生食坊 春夏湯水

夏天陽氣盛，吃苦味的食材有助降心火，可健脾利胃。苦瓜有助降血糖、能改善體內的脂肪平衡，多吃能提高人體免疫功能。「苦瓜黃豆排骨湯」除了是下火靚湯，更是清熱解毒的好幫手，紓緩體內濕熱毒積聚引起的皮膚敏感、紅腫痕癢、長出暗粒等等，是清心除熱的夏天必備家庭湯水之一。

- 苦瓜** 清熱消暑、養血益氣、補腎健脾、滋肝明目
- 排骨** 滋陰潤燥
- 黃豆** 消炎解毒，去濕利尿

苦瓜黃豆排骨湯 (四人分量)

材料：

苦瓜 3 個雷公鑿(較肥矮)
排骨一斤、黃豆 4 兩、薑 2 片

做法：

1. 排骨洗淨，斬件，汆水；苦瓜洗淨，去瓤，切塊；黃豆洗淨，備用。
2. 煲滾八碗水，下所有材料，以大火煲 30 分鐘，轉中火煲 1 小時，以鹽及胡椒粉調味，即成。

功效：

此湯消暑除熱，對口苦咽痛、目赤腫痛，皮膚濕疹及粉刺，具食療作用。

注意：以上食譜僅供參考之用，如有需要，請諮詢合資格註冊中醫師。



養生食坊

食材小知識 - 雅枝竹

01



雅枝竹
Artichoke

又名菜薊、朝鮮薊、亞枝竹、洋百合，盛產於地中海沿岸一帶，歐洲品種當造時間在 3 至 4 月期間，而美國亦有移植品種，四季出產。

02

最早記載於二千年前羅馬，只有皇室及貴族才能專享，十分矜貴。相傳在大約九世紀，雅枝竹傳入意大利的那不勒斯 (Naples) 後，開始廣為家庭食用。



03

其外貌像花蕾，是菊科菜薊屬植物，葉瓣很堅硬，纖維較粗，食用部分只有大概三分之一，包括花芯、接近莖的花托及近花托的花瓣，花芯質地幼嫩，味道有點甘，具果仁清香。

04

有歐洲蔬菜王之稱，外國實驗說它不含脂肪及膽固醇，又有豐富維他命 C、纖維、礦物質及抗氧化功能，對糖尿病、高血壓、腎臟病、腸道疾患都具療效，有效預防癌、排毒及保護肝臟，亦對美顏護膚有益。

05

雅枝竹無論生食、熟食均可，煮法以煎、焗及烤為主，更可以釀酒。常用品種是花瓣較大兼多汁的 Globe 或 Mammole。雅枝竹可用作中式湯水材料，與豬骨、粟米等煲煮，滋補養生。



06

處理方法：清洗雅枝竹後，切去近頂部分（約一吋），慢慢除去外層較硬花瓣及削去少許莖部底及表面黑色，留幼嫩花芯和底部嫩葉，用檸檬汁略抹切口避免氧化。可整顆或先從中間切開再放到加入檸檬的水焗約一小時至熟，然後用鐵匙除去中央花芯毛狀物。食用時可逐塊花瓣剝開，蘸醬*，啜出花瓣內的汁液及肉，然後食用。近年亦有廚師用橄欖油慢煮。

* 建議可用忌廉芝士 (Cream Cheese) 加入細切香蔥碎 (Chives) 作為蘸醬後



07

如作中式湯料時，可以選用略大於拳頭的雅枝竹，照樣洗淨、除去較硬花瓣等，宜切開 4 件容易出味，去芯，再放入其他湯料同煲。

08

新鮮的雅枝竹花瓣緊閉，色澤亮麗紫綠（不同品種略異），在香港大型超級市場、街市均可見其蹤影。市面亦有醃漬過的雅枝竹罐頭，馬上可作沙律配菜之用。

09

以意大利人尤其熱愛雅枝竹，由南至北，從前菜到沙律、意粉、薄餅、三文治及意大利飯等均可入饌。

10

美國加州亦有舉辦《Artichoke Festival》，有新鮮雅枝竹販賣、烹飪示範、藝術作品展，更有雅枝竹女王 (Artichoke Queen) 遊行，而第一位獲此殊榮的是瑪麗蓮·夢露 (Marilyn Monroe)。



「休」遊生活

尋找隱秘懷舊遊樂場設施

兆康苑

想必接觸過 70、80 年代遊樂場的朋友，對於攀爬架、鐵滑梯、鞦韆等絕對不陌生，可惜近年已經罕見少。為了讓小朋友可以

透過不同觸感、體驗刺激腦部發展，今次小編帶大家去到屯門兆康苑，尋找隱秘懷舊遊樂場設施。

01 【童宜】依着小斜坡而建的鐵滑梯



地點：3、4 期兆寧旁，近欣田邨
附設遊樂設施：塑膠滑梯連攀爬架組合、跳飛機、搖搖椅
安全墊：有

附獨立石屎梯級上滑梯頂，滑梯窄長。

02 依着迷你斜坡的鐵滑梯



地點：1、2 期中間的公園，魚池旁
附設遊樂設施：無
安全墊：無

從滑梯兩旁的斜道，踏木級而上滑梯頂，惟有木級破舊，有一定危險。

03 【童宜】新式鞦韆、搖搖板



地點：1、2 期兆榮閣旁
附設遊樂設施：搖搖椅、跳飛機
安全墊：有

04 需要攀爬小斜坡的鐵滑梯



地點：1、2 期兆賢閣旁，近屯門官立小學
附設遊樂設施：無（屋苑在該休憩地點闢作燒衣紙之用）
安全墊：無

滑梯比 (01) 的高及長，需要步上幾級梯級及攀爬到滑梯頂，地點僻靜。

05 荒廢般的遊樂場



隱藏於停車場平台上，有闊身滑梯、火車造型的攀爬架，惟日久失修，宜眼手勿動。

地點：1、2 期停車場平台
附設遊樂設施：無
安全墊：無

P.S. 【童宜】是建議帶同小朋友玩樂點

通識百科 - 節慶薈萃 觀音誕



在香港，信奉觀音頗為流行，不少家庭都供奉觀音像於家中。每逢觀音誕，各大觀音廟例必人山人海、香火鼎盛，特別是農曆二月十九日的觀音誕。觀音誕共有四個，意指觀音降世日，農曆二月十九日；成道日，農曆六月十九日；飛昇日，農曆九月十九日；成水神之日，農曆十一月十九日。

拜祭觀音

信眾可以到觀音廟參拜，而家中有觀音像者，亦可以在家拜祭。觀音誕時，清潔安放觀音像的地方，更換放在旁的一杯清水（四分三滿）及在觀音像的左邊放一朵「萬壽菊」。準備祭品，以齋菜為主，「觀音素」從農曆二月初一開始，直至二月十九日為止。如未能吃「觀音素」者，亦可誠心沐浴拜祭，再根據「觀音齋期表」進行齋戒。

註：內容只供參考

問：



簡介「紅磡觀音廟」、「大坑蓮花宮」掃一掃 QR 碼查看更多節慶資訊



嘉賓們與獲頒積極參與活動計劃的大使、家長和家庭合照。

2016-17年度不賭有理 嘉年華暨資訊展

由「平和基金資助計劃」資助，本會梁潔華綜合服務中心主辦，「2016-17年度不賭有理－預防兒童及青少年賭博計劃」目的是針對「兒童及青少年」的預防教育及輔導工作，增加「家庭」對兒童及青少年

參與賭博情況的認識及輔導工作。計劃由2016年12月展開，至2017年11月完成。活動包括大使訓練、街頭展覽、家長互動工作坊、網上平台及嘉年華暨資訊展覽。在2017年11月4日於荃灣愉景新城，舉行不賭有理嘉年華暨資訊展覽，香港婦聯主席葉順興出席，並邀得社會福利署荃灣及葵青區助理福利專員雷嘉穎女士擔任主禮嘉賓。

嘉年華中設有不同的展板、攤位、表演及嘉許禮。透過不同的展板和攤位，介紹整個不賭有理計劃及為計劃回顧，亦讓公眾了解和認識各種新興賭博渠道和風險。嘉許環節頒發獎狀與一眾積極參與活動計劃的大使、家長和家庭，以嘉許他們對計劃的支持和參與。

而一班受訓的不賭大使，更於嘉年華會中粉墨登場，表演Rap及Dem beat，將計劃的內容及訊息融入於時興的表演當中，以輕鬆的手法向公眾宣揚「睇波不賭波·健康齊踢波」的訊息。當日共有一千人參加嘉年華會。





讓婦女盡展才能 各施其職

推動保姆民間專業 彰顯鄰里互助精神

婦 聯小編

黃 黃祖兒 - 社會服務主任(註冊社工)

社會對釋放婦女勞動力的聲音持續，新聞中經常提及「釋放婦女勞動力」，據人口資料顯示，女性勞動人口參與率到 30 歲起會明顯下降，相信是大多婦女為家庭放棄工作，全職做家庭主婦所影響。

多年來，社會福利署推行「鄰里支援幼兒照顧計劃」加強社區幼兒照顧服務，香港婦聯亦在 2009 年 3 月起，獲社會福利署資助開展「鄰里支援幼兒照顧計劃—袋鼠媽媽」，服務曾多次獲全港排名第二。

Q1:

婦 你們是一間以家庭服務為本的服務中心，服務如何針對區內市民的需要？

黃 多年來，中心為大埔區居民服務，一直致力成為社區和家庭之間的支援點，為他們結成互助網絡，加強對家庭生活教育及親子活動的關注，促進溝通，建立和諧家庭。

Q2:

婦 計劃推行以來，有甚麼難忘回憶可以分享？

黃 我由 2011 年接手計劃至今，自己亦經歷了結婚及生下兩名小孩，幾乎每天與保姆姨姨的接觸，都從他們身上學習到很多養子育女的經驗。自己亦算是一批年輕的新手家長，都曾經與保姆姨姨在照顧小朋友方法上起了「火花」，但這正好取長補短，互相了解。

最記得曾經有個危急的個案，唯一能照顧小朋友的媽媽因事入院留醫一星期，急切需要協助。我們馬上聯絡合適的保姆姨姨，連同中心的同事們，為她提供了一星期全天候式照顧小朋友，晚上到保姆姨姨家過夜，日間放學後便交由保姆姨姨及同事在中心託管，能幫助該位媽媽渡過難關，全個團隊亦很鼓舞。

Q3:

婦 近年社會發生不少家庭慘劇，作為一位負責家庭服務的社工，你有什麼看法？你認為該如何維繫家庭成員的感情？

黃 今年開始不久，就接連發生了幾宗虐兒慘劇，當中較多是年輕父母，我在區內亦接觸不少這類家長，他們對照顧小朋友都欠缺一些技巧，甚至未有充足生育計劃便當上父母。其實政府都有為懷孕期間父母提供一些育兒講座，但對於未有足夠認知的父母，可能未必參加這類自願性質的講座。而對於低收入家庭來說，坊間教授照顧小朋友工作坊的費用不菲，未必能負擔有關費用。

於是，我們中心定期舉辦有關照顧小朋友的工作坊，免費給區內人士參與，對於有進一步需要的家長，我們亦會轉介他們到相關政府部門或機構。

生育前，兩口子應有充分溝通，一起去面對角色上的改變，由以往兩夫妻，進展到爸爸媽媽的角色。雙方都必需要對組成家庭有所認知，例如私人空間減少，改以照顧小朋友為主，二人需要更多溝通。

另一方面，不少家長太專注在照顧小朋友身上，而忽略了個人需要，應該各自騰出時間給個人喘息，以及預留夫妻二人的相處時間等等。同時，小朋友需要花時間去陪伴，特別由他們開始懂性時，家長要一起去玩、去經歷，親子間的關係、感情才能長久建立。

Q4:

婦 多年來，你們怎樣維持良好的服務質素？

黃 我們計劃主要是幫助一些有需要的家庭照顧他們的小朋友，支持着計劃的，固然是**一班負責照顧小朋友的社區保姆姨姨**。我們會有定期的培訓班，以照顧幼兒為主，除了一般照料幼兒、孩童的知識，更會提供適時的幼兒常見疾病處理方法、有特殊需要的小朋友照顧技巧等相關課題，令保姆姨姨與時並進，提升他們的專業技巧，以維持良好的服務質素。另外，不定期進行家訪，更能確切了解保姆姨姨照顧小朋友的情況，甚至舉行聯誼聚會，由他們輪流做負責人主持，令他們覺得是中心的一分子。

一直以來，我們中心同事與保姆姨姨差不多天天聯絡、見面，保持朋友般的良好關係，我們都與他們一樣，週一至日，每天最多服務 12 小時，朝 7 晚 8 左右，共同進退。



婉儀姨姨
社區保姆

做保姆可以幫助同區需要協助的家庭，又可以在家做義工。



巽成媽媽
計劃受惠者

機構保姆幫我照顧小朋友，令我
可以安心外出工作。



♥ | 👤 | 📍 | 45 MINUTES AGO



本中心在 2017 年 12 月舉行「凝聚愛家庭」的聖誕親子活動，透過參加者分工合作製作手工藝，提升親子間處理問題及危機、溝通的能力，明白愛和溝通的重要性。同時藉着遊戲，讓家庭成員互相表達愛意，從而建立一個關愛的家庭，互相支

持，並努力維繫與鞏固和諧美好的家庭關係，強化家庭功能。活動合共有 20 個家庭共 40 人參與。

上水彩圍邨 # 彩玉樓
凝聚愛家庭



| 親子共同合作製作聖誕飾物
節日慶祝 # 親子活動

廖湯慧靄 綜合服務中心

15 MINUTES AGO | ♥ | 👤 | 📍

梁潔華 綜合服務中心

本中心在 2017 年 7 至 10 月份舉行由「老有所為活動計劃」資助的「耆藝本色。傳誦文化」，內容包括藝術文化參觀、傳統藝術跨代工作坊及傳統藝術展覽暨手工嘉年華。長者義工化身成導師，運用在工作坊所學的剪紙、花燈、刺繡等傳統手工藝，在嘉年華中教授不同年齡參加者，將中國傳

統藝術傳承，促進跨代共融。同時幫助長者建立積極人生觀，令其融入社區及繼續貢獻社會，發揮「老有所為」的精神。

青衣長安邨 # 耆藝本色傳誦文化 # 老有所為



| 爺孫一同製作手藝，樂也融融
中國傳統藝術

♥ | 👤 | 📍 | 45 MINUTES AGO

大元服務中心

中心定期為兒童舉辦手工工作坊、煮食班等，讓他們學習不同類型的知識。

大埔大元邨 # 泰榮樓 # 工作坊



♥ | 👤 | 📍 | 30 MINUTES AGO

廖偉芬綜合服務中心

為響應由香港馬術總會舉辦之第二屆亞洲馬術聯會青少年場地障礙賽—香港站，本中心在2017年12月3日帶領一班家庭會員到上水雙魚河馬術中心欣賞馬術表演，並參加在草地舉行的不同類型工作坊或表演欣賞，如親親雪特蘭小馬、創意彩繪、武術表演等，各家庭都表示活動增加他

們對馬術障礙場的認識，又能促進家庭和諧。

大埔大元邨 # 泰德樓 # 馬術比賽



家長與小朋友都樂在其中
親親大自然



25 MINUTES AGO | ♥ | 👤 | 📍

彩湖服務中心



參觀將軍澳紀念花園
綠色殯葬



本中心在2017年10至11月期間舉行由華人永遠墳場委員會贊助的「惜·生命」計劃，內容包括為長者提供以綠色殯葬及環保拜祭為主題的工作坊，並帶領他們參觀華永會轄下的紀念花園，參加人次共300人，透過是次計劃期望長者正面樂觀地面對生命。

上水彩湖 # 彩湖樓 # 生死教育

♥ | 👤 | 📍 | 45 MINUTES AGO

廖湯慧靄天晴綜合服務中心

本中心在2017年12月9日舉行由屋邨管理諮詢委員會贊助的「愛·勿·燃」天晴邨關愛長者暨防火安全大行動，推動長者學習防火安全技巧，提升長者防火意識，鼓勵長者多參與社區活動，加強長者與屋苑居民的聯繫，並互相建立社交網，增加他們對社區的歸屬感，使社區更加和諧。內容包括：防火話劇、問答環節、攤位遊戲等。



天水圍天晴邨 # 關愛長者
提升防火安全意識

天華服務中心

♥ | 👤 | 📍 | 45 MINUTES AGO

年近聖誕，為使區內長者感受到關懷及溫暖，本中心於2017年12月18日聯同如恩慈善教育基金，以及港島區天主教總堂區學校學生，為長者送上別具心思的話劇表演，以及送上毛衣，祝願各位老友記身體健康。

#天水圍天華邨 #送暖 #義工



寒流襲港，無礙學童到天水圍為長者送上溫暖祝福及問候。
#關懷 #溫暖

團體動態



大埔區 婦女聯會

大埔區婦女聯會在2017年11月30日舉行「第二屆執委會就職典禮」



荃灣葵青區 婦女會

荃灣葵青區婦女會在2017年11月至12月舉辦親子活動「南山七小福 Vincci 姐姐—繪本故事工作坊」



北區婦女 聯會

北區婦女聯會在2017年12月11日舉行2017年度「廖趙碧玉盃」女子乒乓球團體邀請賽



蒼賢社

蒼賢社在2017年12月12日舉行「10-12月份會員生日會雲泉齋宴」



天水圍婦聯

天水圍婦聯在2017年12月9日舉行「慶祝成立27週年會慶暨9-12月生日會員聯歡及古今中外懷舊夜」



離島婦聯

2017年12月9日舉行「離島婦聯41週年會慶嘉許禮暨文藝匯演」



香港南區婦女會

香港南區婦女會在2017年11月26日舉行「11•26 拓展服務為社群 您我攜手善步行」



新界社團聯會 婦女中心

新界社團聯會婦女中心舉行一系列「妍」能精彩計劃活動



荃景圍婦女會

荃景圍婦女會在 2017 年 8 至 9 月舉行「就業展能 妍活精彩 2017」計劃



長洲婦女會

長洲婦女會在 2017 年 11 月 26 日舉行「職業健康齊關注、預防勞損重安全」活動



沙田婦女會

沙田婦女會在 2017 年 11 月 11 日舉行「沙田愛心關懷健康檢查日 2017」



元朗區婦女會

元朗區婦女會在 2017 年 9 月 16 日舉行「慶祝中華人民共和國成立 68 周年 歌舞晚會」



婦女服務聯會

婦女服務聯會在 2017 年 11 月 18 日舉行「SING 勢壯嘉年華」

出版：香港婦聯

地址：屯門屯喜路 2 號屯門栢麗廣場 16 樓 15 室

傳真：2661 0378

本刊版權屬香港婦聯所有，不得翻印

編輯：宣傳工作委員會

電話：2660 8100

電郵：hkwd@hkwd.org.hk



f 香港婦聯

