

婦訊

第54期 | 2018年7月 | 非賣品



婦聯要聞

紀念三八國際婦女節暨
紅棉獎勵計劃“義”獎賞嘉許禮2017

社會熱點

設施不足 工時長 健康生活難保障
「港人健康生活」問卷調查發佈會



目錄

婦聯小編手記

P.02

婦聯專題

- ◆ 膳糧行動（非政府資助項目）冬日慈善行2018 P.03

婦聯要聞

- ◆ 紀念三八國際婦女節暨紅棉獎勵計劃
“義”獎賞嘉許禮2017 P.07
- ◆ 葉順興主席出席兩會接受傳媒訪問 P.11
- ◆ 人大政協兩會感言 P.12
- ◆ 惠州市婦聯到訪 P.14
- ◆ 丁酉年團年晚宴 P.14
- ◆ “義”獎賞嘉許禮得獎義工分享——社區保姆蔡笑娟女士
- ◆ 參與澳門體育局與澳門婦女聯合總會合辦之
「2018澳門婦女體育嘉年華」 P.15

社會熱點

- ◆ 「港人健康生活」問卷調查發佈會 P.16
- ◆ 與婦女事務委員會代表會晤
- ◆ 對接連四宗虐兒事件意見書 P.17
- ◆ 回應《2018/19年度財政預算案》意見書 P.18

港·社區

- ◆ 「惜·生命」計劃嘉年華暨展覽會 P.19
- ◆ 膳糧行動（短期食物援助計劃） P.20

社區特寫

P.22

女子生活

P.22

- ◆ 養生食坊——老黃瓜牛大力土伏苓湯 P.24
- ◆ 通識百科—預防乳癌 P.25

團體動態

P.26

婦聯小編手記

以食物牽動人心 以關愛助力社群

香港是繁華的國際化都市，但是貧窮問題仍未解決，有人甚至做全職工作亦要節衣縮食過活。低收入人士為了租金、交通費、學童書簿雜費等這些必然開支，節省食物費用，艱苦地憑雙手搵食糊口。

俗稱「食物銀行」的短期食物援助服務，就從「食」著手幫助弱勢社群。今期「港·社區」訪問了膳糧行動（短期食物援助計劃）專責社工侯姑娘，由她為大家講解食物援助，如何從食物建立受惠者的尊嚴。





主禮嘉賓、本會正副主席與團體級別得獎者合照

寒風無礙腳步彰善心 香港婦聯第九屆步籌濟貧

梁志祥 · 陳克勤 · 譚錦池 · 潘太平 · 黃戊娣 · 林靜詩 主禮

愛心讓冬天寒流中添上一片溫暖，「膳糧行動（非政府資助項目）冬日慈善行」舉行第九屆關懷貧窮步行籌款，支持營辦非政府資助短期食物援助服務。籌款活動在 2018 年 2 月 4 日在大埔圓滿舉行，起步禮

在大埔船灣淡水湖石碑舉行，本會非常榮幸能邀請立法會議員梁志祥 SBS, MH, 太平紳士；立法會議員陳克勤 BBS, 太平紳士；社會福利署大埔及北區助理福利專員譚錦池先生；香港賽馬會對外事務部主管

潘太平先生；香港婦聯永遠榮譽顧問黃戊娣 BBS, MH, 太平紳士；香港婦聯名譽顧問林靜詩女士擔任主禮嘉賓。



左起：周啟然、潘太平、譚錦池、葉順興、林靜詩、陳克勤、謝永恒、馬淑燕、鄭月心、巫成鋒



香港婦聯主席葉順興致辭



“很高興今次有 1,175 人參與，並有三項歷屆最多，分別是最多參與單位，合共 28 個；最多個人級別得獎者，合共 132 人，當中有 27 位鑽石獎（HK\$4,000）；最多團體級別得獎者，合共 22 個單位，較以往增長約一倍。”

立法會議員梁志祥致辭

“包括我的議員辦事處都是膳糧伙伴，協助派熱飯、食物，特別幫忙到有些獨居長者，最少可慳一餐（飯錢），這些錢可以用在其他地方上。”



立法會議員陳克勤致辭



“如果有機會再遇上兒時賣旗的那位叔叔，我會說：『你慳到這碗飯的話，可以捐給我們婦聯，然後我們便會轉送給有需要人士去享用。』”

冬日慈善行嘉許善長

為增加活動氣氛，是次活動除了設有「個人級別獎—鑽石、金、銀、銅」、「團體級別獎—鑽石、金、銀、銅」，亦有攤位由義務化妝師

為參加者畫上身體彩繪，和自助攝影區與吉祥物「膳糧仔」「膳糧女」合照。活動籌得善款將用作支持本會（非政府資助項目）短期食物援

助服務的工作。每位參加者更會獲得紀念狀、子母牛奶飲品、牛奶咭，務求令大家盡興而歸。



個人級別鑽石獎



01



02



03

01-03 社會福利署大埔及北區助理福利專員譚錦池頒發個人級別鑽石獎

個人級別金獎



香港賽馬會對外事務部主管潘太平（中）頒發個人級別金獎（圖中為部份得獎者）

個人級別銅獎



香港婦聯永遠榮譽顧問黃戊娣（右六）頒發個人級別銅獎（圖中為部份得獎者）



香港婦聯名譽顧問林靜詩（左六）頒發個人級別銅獎（圖中為部份得獎者）

「膳糧行動(非政府資助項目)冬日慈善行 2018」

籌款額達港幣一萬元以上團體



立法會議員梁志祥(中)頒發團體級別金獎予廖湯慧靄天晴綜合服務中心代表



立法會議員梁志祥(右一)頒發團體級別金獎予大元服務中心代表



立法會議員梁志祥(左三)頒發團體級別金獎予荃灣葵青區婦女會代表



立法會議員梁志祥(左五)頒發團體級別金獎予北區婦女聯會代表



立法會議員梁志祥(左四)頒發團體級別金獎予沙田婦女會代表



立法會議員梁志祥(右三)頒發團體級別金獎予天水圍婦女會代表



立法會議員梁志祥(左四)頒發團體級別金獎予擊友共聚舞蹈坊代表



立法會議員陳克勤(右二)與香港婦聯主席葉順興頒發團體級別銅獎予香港陽江工商聯合會代表



主禮嘉賓、嘉賓與一眾得獎者大合照

發放紅棉正能量 婦聯義工嘉許禮



劉林 · 徐英偉 · 李張一慧 · 雷嘉穎 · 麥志堅 主禮

初春三月是紅棉的季節，為表揚向社會發放正能量的義務工作者，香港婦聯在2018年3月8日舉行「紀念三八國際婦女節暨紅棉獎勵計劃“義”獎賞嘉許禮2017」答謝一班子年度為社區、為香港無私付出的義工。中聯辦新界工作部部長劉林先生、勞工及福利局副局長徐英偉先生，太平紳士、社會福利署沙

田區福利專員福利專員李張一慧女士、社會福利署荃灣及葵青區助理福利專員雷嘉穎女士、社會福利署署理元朗區助理福利專員麥志堅先生擔任主禮嘉賓；中聯辦新界工作部副部長楊小嫻女士、中聯辦協調部唐華平女士（調研員）擔任頒獎嘉賓。出席活動的還有香港婦聯名譽顧問李永偉先生、符俊雄先生、

陳郁傑博士、林靜詩女士；香港婦聯會務顧問李潔明 MH；香港婦聯核數師許美心會計師。活動逾400人出席，場面熱鬧。

想知更多得獎義工分享，
請翻到 P.15



中聯辦新界工作部部長劉林（右）頒獎香港婦聯「義獎賞」大獎、義獎賞服務時數銀獎、25年長期服務獎予甄惠蘭

香港婦聯主席葉順興致辭

香港婦聯主席葉順興致辭時表示「每位義工尤如紅棉在春天盛放、成長，發放着正能量，影響着每一個人、每一個群體，乃至整個社會。我們支持正能量發放，讓香港向着陽光，如紅棉般開花，結棉絮，奉獻香港、國家和世界。」



中聯辦新界工作部部長劉林致辭

中聯辦新界工作部部長劉林先生先向在座各位致以節日的問候，多次蒞臨見證紅棉獎勵計劃“義”獎賞嘉許禮的他，每次都受到鼓舞，並感到倍感親切，「每一次見到大家，都好似見到紅棉樹上朵朵紅棉花盛放的景情境。衷心恭賀香港婦聯事業興旺，業務愈來愈成長、壯大。」



勞工及福利局副局長徐英偉致辭

勞工及福利局副局長徐英偉先生，太平紳士致辭時坦言，太太也經常提醒他，作為男士在家庭方面要給太太大量的支持。他認同女士很厲害，並笑言女士既要照顧像他一樣只說不做的男士，又要照顧小朋友、老人家，所以更加需要加強對婦女的支援。



團體參與
大獎
金獎

香港婦聯名譽顧問李永偉（中）頒發團體參與大獎、金獎予天水圍婦聯代表



10年
長期服務獎

社會福利署沙田區福利專員福利專員李張一慧（中）頒發10年長期服務獎

“義”獎賞嘉許禮 2017

本屆嘉許禮共有 962 名義工獲嘉許，頒發共廿項義工個人及團體獎，包括個人獎項：香港婦聯「義獎賞」大獎、長期服務獎（25、20、15、10、5 年）、最高服務時數獎、最高服務時數獎（社區保姆）、服務時數級別獎（金、銀、銅及優異）及發展義工獎（金、銀）；團體獎項：團體參與獎（大獎、金、銀、銅及優異）及總服務時數大獎。當中，「發展義工獎」為嘉許該名義工鼓勵其他朋友、鄰里一同參與義務工作而設立，他及他推薦的義工最少需要有服務時數級優異獎。



勞工及福利局副局長徐英偉（右）頒發最高服務時數、發展義工金獎及 15 年長期服務獎予潘少華



社會福利署署理元朗區助理福利專員麥志堅（中）頒發 5 年長期服務獎



社會福利署荃灣及葵青區助理福利專員雷嘉穎（中）頒發 5 年長期服務獎



中聯辦新界工作部副部長楊小嫻（中）頒發 5 年長期服務獎



中聯辦協調部唐華平（中）頒發 5 年長期服務獎



藝人杜大偉擔任司儀，歐瑞偉、陳偉琪以歌聲答謝及鼓勵得獎的義工。



李永偉顧問頒發團體參與金獎予沙田婦女會、彩湖服務中心、大元服務中心



林靜詩顧問頒發團體參與銀獎予元朗區婦女會、廖湯慧靄天晴綜合服務中心、梁潔華綜合服務中心



符俊雄顧問頒發團體參與銅獎予屯門婦聯、北區婦女聯會、大埔區婦女聯會、荃灣葵青區婦女會、廖偉芬綜合服務中心、廖湯慧靄綜合服務中心



符俊雄顧問頒發團體參與優異獎予富泰婦女會、勵樞會



陳郁傑顧問頒發團體總服務時數大獎予天水圍婦聯、屯門婦聯、西貢將軍澳婦女會、婦女服務聯會、彩湖服務中心、大元服務中心



李潔明顧問頒發義獎賞服務時數金獎及最高服務時數獎



許美心顧問頒發義獎賞服務時數金獎及最高服務時數獎（社區保姆）



許美心顧問頒發義獎賞服務時數銅獎、發展義工獎銀獎予邱美怡

望中央助力為港青增身份認同

葉順興主席出席兩會 接受傳媒訪問



已連續多屆擔任全國政協委員會的葉順興主席，本屆重點關注香港青年問題，在三月三日接受大公網、三月十六日接受中國產經新聞網訪問時，多次談及未來屬於廣大青少

年，要教育他們正確價值觀、了解歷史，提供機會發展興趣等。個人發起提案：「協助特區政府加強培育青年對中國人身份的認同及對國家的歸屬感」

“ 大公網報道節錄：

「青年工作教育問題非常重要」，為此，葉順興建議將中國史列入青少年的教育必修課，尤其是國家近幾十年的發展史。其次，推動港青到內地讀書、工作，中央政府給與港青相應支持。此外，發揮香港愛國社團力量，利用互聯網等港青喜歡的平台，以年輕人喜歡的方式，多宣傳國家經濟文化對港青優惠政策，吸引港青參與到國家發展建設中。

“ 中國產經新聞網報道節錄：

眾所周知，香港回歸關鍵在於人心回歸，而香港的未來屬於廣大青少年，正確引領和教育青少年愛國愛港，是「一國兩制」的科學實踐。清末學者梁啟超的著作《少年中國說》，以縱橫四海的文學氣勢，一氣呵成，激起多少中國青年奮發向上。今日之責任，不在他人，而全在我少年。少年智則國智，少年富則國富，少年強則國強，少年獨立則國獨立，少年自由則國自由，少年進步則國進步，少年勝於歐洲則國勝於歐洲，少年雄於地球則國雄於地球。



掃一掃 QR 碼
查看「大公網」
訪問片段



掃一掃 QR 碼
查看「中國產經
新聞網」訪問
報道





人大政協兩會感言

全國政協十三屆第一次會議於 2018 年 3 月 2 日在北京隆重召開，是次會議主要是審議俞正聲主席代表政協十二屆全國委員會常務委員會過去五年工作的報告，全國人大和政協的換屆；列席全國人大十三屆全國人大第一次會議，就李克強

總理作 2017 年工作報告、最高人民法院工作報告、最高人民檢察院工作報告；憲法修正案草案和監察法草案、國務院機構改革方案及其他有關報告，並提出意見。

兩會感想

過去五年，國家在經濟社會發展取得歷史性成就，經濟實力躍上新台階。五年來以年增長率數算：國內生產總值上升 7.1%、居民消費價值上升 1.9%、高技術製造業上升 11.7%、全社會研發投入上升 11%、居民收入上升 7.4% 網上零售額上升 30% 以上、社會消費品零售總額上升 11.3%、文化產業上升 13% 以上。

我在報告中感受到國家對香港的關愛和重視，李克強總理：「支持香港、澳門融入國家發展大局，深化內地與港澳地區交流合作」。粵港澳大灣區是國家重要策略，香港將按十三五規劃，為粵港澳大灣區提供金融、航運和貿易服務，而大灣區亦將有助香港經濟多元發展，特別是在創新科技和創意產業方面。

而在十三五規劃已提倡的「一帶一路」跨國經濟帶發展，香港作為國際金融、貿易及航運中心，可繼續擔任多元化樞紐角色，以自身經驗推動融資、集資、保險、法律及其他專業服務等。

李克強總理亦在工作報告提到：堅決打好三大攻堅戰，包括防範化解重大風險、精準脫貧、污染防治。當中的「加大精準脫貧力度」，中央財政新增扶貧投入及有關轉移支付，向深度貧困地區傾斜，為當地解決教育、醫療、就業、交通網絡。我亦希望為 2020 年實現小康社會貢獻一份力量，協助廣西百色媽媽回家，發展產業經濟。

01
接受大公網訪問前合照

02
左起：高佩璇、范徐麗泰、林淑儀、葉順興、馮丹葵

03
與委員合影左起：董吳玲玲、鄭禕、葉順興、高佩璇



01



02

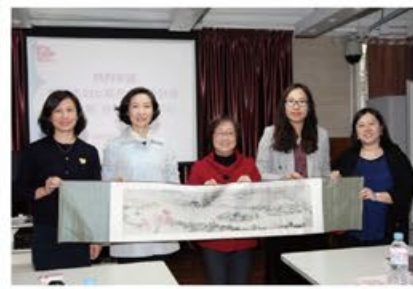


03



惠州市婦聯到訪

惠州市婦聯到訪一行 11 人由惠州市婦聯主席張偉榮、副主席戴芃帶領，於 2018 年 3 月 22 日到訪本會總部。香港婦聯主席葉順興；副主席李桂珍議員、鄺月心、歐陽寶珍、李麗容；副秘書長馬



惠州市婦聯主席張偉榮（左二）、副主席戴芃（左一）頒贈紀念品予屯門婦聯，由屯門婦聯副主席陳秀雲（中）、執委江彥亭（右二）及社會服務經理曾亦芝接受

淑燕議員；執委陳秀雲等接待到訪代表，並就婦女、家庭、兒童服務等工作進行交流座談會，同時亦到屯門婦聯「身心美服務中心」參觀及交流。



黃燦彪處長（左六）頒發執委積極參與獎

丁酉年團年晚宴

本會一年一度的團年聚餐，於 2018 年 2 月 6 日舉行了「丁酉年團年晚宴」，更邀得中聯辦新界工作部副部長楊小嬋女士、中聯辦協調部處長黃燦彪先生及各嘉賓，與本會的執委、委員及全體員工聚首一堂，共進團年晚宴。當晚婦聯上下濟濟一堂，頒發了極參與獎及熱心參與大獎予過去一年熱心出席婦聯大小活動及會議的執委、委員。席間，除了緊張刺激的鴻運利是抽獎環節外，

還有由秘書處、直屬服務中心同事帶領的遊戲節目，所有來賓亦十分投入參與，讓是次晚宴在一片溫馨歡樂的氣氛中圓滿結束。

01 吳慧娜女士（右）頒發「20 年服務獎」予莫玉珍（左）

02 許美心會計師（中）頒發「10 年服務獎」予梁婉芝（左一）、黎浚杰



03 陳遠成總裁（右一）頒發「5 年服務獎」予謝玉玲（中）、陳婉婷

左起：社工黃祖兒、義工保姆姨蔡笑娟、司機杜大偉

“義”獎賞嘉許禮 得獎義工分享

社區保姆姨蔡笑娟女士分享他在社會福利署「鄰里支援幼兒照顧計劃—袋鼠媽媽」的義工經歷。笑娟姨姨的幼子患有過度活躍症，需要她全天候貼身照顧，當了社區保姆後，笑娟姨姨可以同時在家中照顧团团及其他區內有需要幫忙照顧的小朋友。笑娟姨姨：「沒想到普通家庭主婦如我，



只是照顧小朋友都可以幫到其他人，為社會盡一分力。而且团团與其他小朋友相處多了，急性子的性格改變，原本是孺子的他做了大哥哥，學會忍讓，更幫忙照顧小朋友。感激有這個計劃的幫助，令我這類不可出來（社會）工作的婦女從家中走出來。雖然不是真正的工作，但給了我接觸

社會的機會，獲得的滿足感和肯定是金錢不能衡量。」

負責計劃的社會服務主任黃祖兒：「我會形容社區保姆姨姨的工作是一項『民間專業』，同時亦是女性如身俱來的技能。他們為社區的貢獻，彰顯了鄰里間守望相助的精神。」

參與澳門體育局與 澳門婦女聯合總會 合辦之「2018 澳門 婦女體育嘉年華」



本會代表參與是次活動，亦就“休閒運動與婦女健康的關係”作出分享



在大眾體育健身展示大會上，表演《夜上海》中國舞

本會有幸獲邀請參加於2018年3月17日至18日，假澳門舉行之「2018 澳門婦女體育嘉年華」，並派出社會服務主任謝玉玲帶領一行9名代表參與。本年度大會主題為「一帶一路」，活動包括：大眾體育健身展示大會、

“休閒運動與婦女健康的關係”研討會及“澳門婦女體育嘉年華”康體競技比賽，集合了“一帶一路”以及“粵港澳大灣區”沿途地區的婦女代表一同參與，共同推動大眾運動。

「港人健康生活」問卷調查發佈會

設施不足 工時長 健康生活難保障



本會社會政策研究委員會呼籲市民關注自身健康

有 調查研究顯示，香港已連續 8 年成為全球最難負擔樓價的地區，港人壓力指數在亞洲亦排在前列，在如此高壓力、高競爭的環境下，香港人是否能享有一個健康生活呢？為呼籲公眾關注健康，香港婦聯在 2018 年 3 月 29 日發佈「港人健康生活」調查報告暨毛巾操快閃活動，吸引了不少市民駐足觀看。

在 1,403 名受訪者中，有 52.9% 的受訪者覺得自己健康，而有 23.7% 的人覺得自己不健康，剩下 23.5% 表示對自己的健康狀況「唔知 / 好難講」，表明港人都自身的健康狀況信心不足。而當被問到認為不健康的最主要原因第一位是「缺乏運動」佔 25.8% 而關於影響市民不運動或減少做運動的主要原因，接近一半的人認為是「工作時間長，沒時間運動」佔 47.8%。

眾所周知，定期體檢能夠有效預早發現一些無痛或症狀不明

顯的疾病，惟是次調查中，只有不到一半的受訪者表示「有進行定期身體檢查」。這可能令市民要等到疾病有明顯症狀才去醫院檢查、醫治，往往會錯過最佳治療時機。

通過此次調查，我們發現港人對自己的健康狀況沒有足夠信心，這與運動量、飲食、工作時間都有緊密聯繫，且由於不少港人沒有定期進行身體檢查，因此對自身的健康狀況不甚了解。



歐陽寶珍副主席（前排左二）、馬淑燕議員（前排中）、林慧明執委（前排右二）在銅鑼灣時代廣場發佈調查報告

本會建議：

- 1 政府應為定期身體檢查提供資助並將其納入病假涵蓋範圍，幫助市民更好了解身體健康狀況，尤其是 40 歲以上人士
- 2 應盡快落實標準工時，保障市民工作與生活平衡
- 3 政府應努力完善社區運動設施，尤其是球類運動場地、康樂中心 / 營地、跑步場地及跳舞、太極等活動場地
- 4 政府可每月一日向全港市民免費開放康體設施，推動全民運動。

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。

與婦女事務委員會主席陳婉嫻會晤

本會於 2018 年 4 月 27 日約見婦女事務委員會（簡稱婦委會），與婦委會主席陳婉嫻及一眾委員會晤。本會主席葉順興率領各副主席以及社會政策委員會正、副召集人應邀出席，就保障婦女兒童福祉相關社會政策交換意見。

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。



香港婦聯代表遞交意見書予婦女事務委員會代表

對接連四宗虐兒事件意見書 虐兒暴行喪人性 學校社會需警醒書

才踏入 2018 年短短十幾日之內就揭發了四宗令人心酸、難過的虐兒個案，香港作為一個國際大都會這幾宗虐兒事件，實在駭人聽聞。近日來本港被揭發的接連多起虐兒事件，帶給社會大眾的不應僅僅是傷痛，更應敲響保護兒童安全的警鐘，預防及提防類似事件的再次發生。

由 2000 年開始，在本港中學開始實行「一校一社工」政策，幫助學生解決問題，發揮潛能，但至今未見資源增加，每每就學校發生的事情都沒有足夠的社工支援。此外，政府應加強兒童保護相關內容的公眾宣傳，讓兒童在社區中得到更有效保護，學校也應加強增強老師對

虐兒行為的識別技巧，及早發現、盡早識別，讓懷疑收到虐待的兒童能夠及時得到援助。年輕一代在生育前應充明白婚姻和家庭的意義，以及認識對養育下一代的責任，避免類似事件再次發生。

兒童的健康成長是香港社會持續發展的基礎，本會對於虐兒行的態度是「零容忍」，政府應正視公眾教育，加強學校支援，為兒童發展營造一個健康、安全的環境。

2018 年 1 月 13 日去信

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。

本會建議：

- 1 呼籲政府盡快落實小學及幼稚園「一校一社工」政策，有效處理兒童問題。
- 2 政府應加強虐兒行為相關公眾宣傳，提高市民對虐兒行為的警覺。
- 3 政府還應增加青少年性教育及家庭責任感相關教育，幫助年輕人樹立正確的價值觀。
- 4 教育局應在學校應加強識別虐兒培訓及教育，增強校長和老師對虐兒行為的識別技巧及跟進處理能力。

回應 《2018/19年度財政預算案》 意見書



在政府發佈的《2018/19 年度財政預算案》中，本會對早前提出的建議：如增加子女免稅額、在小學推行「一校一社工」政策、寬免全年差餉等獲採納深表欣慰。不過，本預算案依舊缺乏性別角度，更沒有提及幫助婦女就業、鼓勵生育等相關措施，現建議如下：

現時，仍然有大量女性因各種原因要在家庭、事業二選一，本會希望政府在制定政策時能夠由婦女角度出發，為女性營造更加友善的就業環境，例如延長女性產假至 14 周，為實施家庭友善僱傭措施的僱主提供津貼。而對於在早前施政報告中提出的將統一男性侍產假為 5 日，在此政府亦需考慮中小企業的實際情況，應有條件地向企業資助增加的侍產假 / 產假的部分僱員薪酬，以減輕中小企業的壓力。

本會希望政府重新設立「首次置業貸款計劃」，協助市民支付高額首期降低置業門檻，提升年輕人對未來的希望，加強對香港的歸屬感。本會認為政府在聽取社會意見和聲音後，推出「補漏拾遺」的措施，向合資格人士派發 4,000 港元可舒緩社會的不滿聲音，惟希望政府妥善安排盡量減少行政花費。此外，還建議政府提供每戶 2,000 元電費津貼，寬免公屋 1 個月租金。

對於政府將加強基層醫療服務、自願醫保計劃、加強健康教育等，本會表示歡迎。不過，本港醫療券濫收的情況屢見不鮮，政府應加強市場監管，將收費公開以增加透明度，令長者醫療券能夠發揮更好作用，促進基層醫療良性發展。

本會對政府大力推動可再生能源設施、繼續對電動車實行首次登記稅寬

減、「一換一」計劃等一系列致力推動電動車輛的措施表示歡迎。不過，政府還應檢討本港的垃圾處理方式，優化垃圾分類及處理方式，以減少垃圾堆填區的負擔，改善本港空氣質素，打造更加環保、綠色的香港。

而在體育發展方面，政府在大型體育盛事、運動員訓練及發展、賽事舉辦等方面注入不少資源，推動體育精英化、盛事化，不過本會希望當局注重全民健康，建議加強健體運動的公眾宣傳，完善本港社區內的公共運動設施，擴展「全民運動日」至每月一次。總括而言，香港婦聯希望政府關顧基層市民的需要，為婦女提供更友善的工作及生育環境，把握當下時機及優勢，努力發展經濟，積極實踐及創新，相信新一年香港必將創造新的輝煌。

2018 年 3 月 17 日去信

* 詳細內容可於本會網頁「新聞中心」內查看。



左起：黃來娣、陳華、葉順興、任滿河、方鳳娟、謝永恆

「惜·生命」 計劃嘉年華暨 展覽會

由「華人永遠墳場管理委員會」贊助，本會彩湖服務中心主辦，以「生命教育」為主題的「惜·生命計劃」，計劃主要目標分為三個部分，分別為「愛惜」、「惜別」、「珍惜」，透過不同活動讓參加者樂觀及正面面對自己及死亡，並能在活動中建立正面價值觀來對待自己的人生。計劃由2017年9月展開至2018年8月完成。活動包括對象為親子家庭的方舟生命教育館體驗活動「童·遊人生」；對象為長者個人，以及三代同堂家庭的影樓拍攝活動「珍貴·回憶」；對象為長者的認識綠色殯葬及環保拜祭工作

坊及參觀華人永遠墳場紀念花園「惜·彩晚年」；還有對象為社區人士的嘉年華及展覽。

嘉年華及展覽在2018年4月28日舉行，主禮嘉賓包括社會福利署大埔及北區福利專員任滿河先生、華人永遠墳場管理委員會助理經理（企業傳訊）陳華先生、北區民政事務處高級聯絡主任方鳳娟女士。攤位遊戲由參加了體驗活動人士、義工負責設計和策劃。而場內設有關於生死教育的資訊，並有長者展覽大使現場為市民分享參加活動的感受。





「膳糧」食援不止食物般簡單

聆聽、愛心、支持與鼓勵 協助活出自信人生

俗語有云：「民以食為天」，這話不無道理，全因飲食確是人類生存的基本需要。香港這個彈丸之地，因饑餓而死亡的人不多，可是因為經濟條件差，需要節衣縮食的人卻不計其數。正正從飲食方面著手幫助弱勢社群的香港婦聯膳糧行動（短期食物援助計劃）*（下稱「膳糧」），自 2009 年營運至今，已踏入第十個年頭，既提供溫飽予受助者，更為他們帶來暖心的服務和尊嚴。

* 獲社會福利署資助在沙田、大埔、北區營運

婦 聯小編

侯 侯詠璇 - 社會服務主任（註冊社工）

Q1:

婦 坊間稱「短期食物援助計劃」為食物銀行，一般市民都認為服務只是派食物，服務推行多年，你對此現象有何看法？

侯 我認為大家每每看見「食物援助」，只看到「食物」這個表面意思，卻忽略了「援助」的意義。透過與受助者面談，我們會聆聽他們的需要，了解他們面對的問題，除了提供食物解決即時困難，亦會轉介一些合適的服務，與受惠者同行，長遠幫助他們經濟、就業，走出困境。

Q2:

婦 政府推出新一期資助，得悉香港婦聯能得到政府支持繼續營辦計劃，有什麼大計？

侯 首先要多謝社署支持及信任，繼續讓我們營運「膳糧」。新一期計劃在 2018 年 8 月開始，服務進一步優化，受惠者有更多自主權去選購鮮肉或蔬果等等，大大提高食物種類及新鮮度。同時，餐單內亦保留了以往糖尿病人、素食者及少數族裔餐，並增添癌症病人餐，務求關顧更多弱勢社群的需要。



Q3:

婦 與其他服務弱勢社群服務相比，你們的計劃有何不同之處？

侯 我們以食物援助作為服務介入點，先讓受惠者取得食物，得到溫飽，而即時節省下來的食物費用，便可作為其他必須家庭開支，例如租金、交通費、子女的書簿什費等。「膳糧」最快即日可取得食物，更快捷、有效解決他們的燃眉之急。除了服務審批時間較快外，對受惠者來說，申請短期的「膳糧」服務，自我標籤以及被社會標籤為低收入家庭的程度較低，具彈性。不少受惠者表示，雖然家庭經濟情況差，但為了子女康成長，申請「膳糧」只為渡過艱難時期，希望長遠能靠自己工作維生，成為子女的好榜樣。

Q4:

婦 計劃推行以來，有甚麼難忘回憶可以分享？

侯 印象較深刻的是一位獨力支撐家庭經濟的陳媽媽（化名），丈夫因患上癌症要進行化療，不單失去工作能力，還需臥病在床。陳媽媽每天要到醫院照顧丈夫，亦要照顧兩名分別就讀小學及幼稚園的子女，已經分身不暇的她只能找兼職工作以維持家庭收入。陳媽媽比較抗拒接受長期的援助，她想自食其力，申請時坦言因為考慮到年幼小朋友發育成長，所以才接受食物作援助。待兩名子女都就讀全日制小學時，她會投身全職工作，賺取更多收入。最令她感到意外的收穫，是「膳糧」服務到中心面見及拿取食物，多了與其他人的接觸和交往，中心同事們的關心與支持，令她對未來更有信心。我亦很高興她從消極變成積極的心態，更不時與子女到中心做義工。



郭太
膳糧大使

我在「膳糧」當義工幫到別人之餘，亦學識用電腦，更認識很多志同道合的朋友。



陳媽媽
(化名)
計劃受惠者

我本來以為申請到食物，只是餓飽肚皮，原來姑娘還會幫我分擔生活上的煩惱，令我和我的家人笑容也多了。



♥ | 👤 | 📍 | 45 MINUTES AGO

廖湯慧靄綜合服務中心

3 月組織 20 多個家庭共 50 多名參加者參觀由「香港馬術總會」舉辦的「2018 年度國際馬聯世界場地障礙挑戰賽（香港站）」，參加者可以觀賞到世界級選手帶領馬匹進行場地障礙挑戰賽，講解員會於比賽進行期間講解整個活動的流程，令參加者進一步加

深對馬術運動的認識及了解。活動亦備有攤位遊戲供兒童玩樂，小朋友們都樂而忘返。



上水彩園邨 # 彩玉樓 # 馬術比賽



大小朋友扮騎師
騎師 # 親子活動

1.5 MINUTES AGO | ♥ | 👤 | 📍



小朋友踴躍回答問題
模擬人生遊戲

梁潔華綜合服務中心

2017 年 12 月至 2018 年 9 月中心獲「平和基金資助計劃」資助推行「不賭有理 2.0 - 預防兒童及青少年賭博計劃」，向社區人士推廣「睇波不賭波·健康齊踢波」的正確價值觀及

提升他們對各種新興賭博渠道風險的認識。活動包括不賭種子大使訓練、模擬人生遊戲、街頭展覽、家長互動深化小組、網上平台及嘉年華暨資訊展覽。

青衣長安邨
不賭種子大使訓練
家長互動深化小組

♥ | 👤 | 📍 | 45 MINUTES AGO

大元服務中心

3 月份舉行一次「愛心易物平台」活動，在活動前回收全新或二手物品，並透過平台把物品轉贈、以物易物或低價賣予區內有需要人士。

大埔大元邨 # 泰榮樓
愛心易物平台



社區人士在選購心儀物品
環保 # 易物



♥ | 👤 | 📍 | 30 MINUTES AGO

廖偉芬綜合服務中心

2017 至 2018 年協辦由「社會福利署大埔及北區家庭及兒童福利服務協調委員會」主辦的「大埔 Cheer 嘢」精神健康互動計劃，透過大埔區團體協助，在社區中培育更多愛與關懷，讓社區人士感受人情味，建立正向思維；藉此促進精神健康，預防問題的出現和及早識別、關顧、轉介及

支援有需要人士。活動包括一連串義工培訓、地區街站、「Cheer 嘢」正向生活日營、分享會等。

大埔大元邨 # 泰德樓 # Cheer 嘢



負責計劃同工向區內人士進行問卷調查
問卷調查

25 MINUTES AGO | ♥ | 👤 | 📍



餵鹿可說是老友最期待之行程
奈良餵鹿



老友記都對日本賞花感到興奮
櫻花

彩湖服務中心

中心為配合退休人士及長者的需要，於 2018 年 4 月組織 61 名退休人士及長者，走訪日本的大阪、奈良及神戶。不少長者憧憬到外國旅行，但因各種原因，未能自己或與家人同行。故此，中心同工便與她們一起同行，感受異國的風情，並為晚年留下點點美好的回憶。

上水彩湖 # 彩湖樓 # 銀髮旅行團

♥ | 👤 | 📍 | 45 MINUTES AGO

廖湯慧靄天晴綜合服務中心

1 月舉行由平等機會委員會贊助「性別平等無障礙」遊戲競技日，透過活動讓天水圍區的年輕家庭可以有一天的親子活動日，在遊戲中除了讓家庭認識「性別歧視條例」的原則、日常及社區應用外，家長們還需要鼓勵子女一同完成懷舊的競技遊戲及與子女建立互相溝通、支持的橋樑。



天水圍天晴邨
性別平等
平等機會委員會競技

親子活動日
競技



天華服務中心

4 月舉辦會員旅行活動「百花春城—越南河內、下龍灣、海防」，鼓勵會員按個人嗜好、興趣去選擇參與本會的深度遊，除增廣見聞、認識新事物外，亦能舒緩情緒，有助減壓。



天水圍天華邨
旅行
會員



越南

女子生活

養生食坊 夏日湯水



夏天氣溫高，又熱又曬，令都市人長期處於開冷氣的房間、常飲凍飲、吃生冷食物，引致身體容易疲倦不堪，四肢沉重浮腫，肌肉酸痛。在中醫角度，「濕」是體內滯留多餘水分未能自然排出，臟腑運作失調，而脾虛的人積聚的濕氣就更大，伴隨而來的就是體重增加，出現肥胖的表徵，如水腫。試試以下經典祛濕湯水，常飲可幫助排走體內濕氣。

老黃瓜牛大力土伏苓湯

(四人分量)

材料：

豬尾骨 1 件、新鮮土伏苓 1 個、新鮮牛大力 1 個、老黃瓜 1 個、紅蘿蔔 1 個、粟米 1 條、赤小豆少許、蜜棗 3 粒

做法：

1. 新鮮土伏苓、牛大力請檔販去皮，切細件，回家再洗淨，汆水；豬尾骨洗淨，斬件，汆水；老黃瓜連外洗淨，去瓤，切件；粟米洗淨，切件；紅蘿蔔去皮洗淨，切件；赤小豆、蜜棗洗淨，浸 20 分鐘，備用。
2. 煲滾八碗水，下所有材料，以中慢火煲 15 分鐘，轉慢火煲 3 小時，以鹽調味，即成。

功效：

此湯祛濕利水，清熱毒。

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。

豬尾骨	補腎、強腰脊骨
新鮮土伏苓	清熱去濕，解毒利水
新鮮牛大力	補虛潤肺，強筋活絡
老黃瓜	清熱解毒，利咽喉，利尿消腫
紅蘿蔔	補脾開胃，清熱解毒
粟米	利尿降壓，增強心血管彈性
赤小豆	健脾解毒，利水消腫
蜜棗	潤燥生津

通識百科

預防乳癌

什麼是乳癌？

乳癌是乳房組織出現惡性腫瘤（癌）細胞。很多不同的因素都可能導致乳癌，而很多時候荷爾蒙（特別是雌激素）都扮演著重要的角色，這表示人生中會影響荷爾蒙水平的情況，例如懷孕生育，都可以影響患癌風險。

誰人有患乳癌風險？

跟其他癌症一樣，有一些風險因素會導致乳癌，而這些因素亦會因人而異。事實上，許多乳癌的風險因素均與生活習慣息息相關。

與生活習慣相關的風險因素包括：

- 缺乏運動
- 飲酒（酒精或酒精飲品已被確認為人類致癌物，可導致乳癌和其他癌症）

如何預防或減低患上乳癌的風險？

- 恆常運動，每星期最少做 150 分鐘中等強度帶氧體能活動（例如：爬樓梯或急步行）；
- 避免飲酒；
- 保持健康體重和腰圍，以體重指標介乎 18.5 至 22.9 之間及女士腰圍於 80 厘米以下為目標；及
- 較年青時生育，並延長母乳餵哺期

其他風險因素包括：

- 年齡增長
- 從未生育，第一次生育較遲（30 歲之後），或從未餵哺母乳
- 較早出現月經（12 歲之前）或較遲收經（55 歲之後）
- 曾患乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌
- 曾患良性乳房疾病（例如：非典型乳腺增生）或乳小葉原位癌
- 正接受荷爾蒙補充治療
- 正服用混合性避孕丸
- 在 30 歲前胸部曾接受放射治療
- 基因測試確定為帶有某些基因（例如：BRCA1 或 BRCA2）突變
- 家族史帶有某些基因（例如：BRCA1 或 BRCA2）突變
- 家族乳癌病史，尤其是有直系親屬（例如：母親、姊妹或女兒）在 50 歲之前被確診患上乳癌

下一期將介紹自我檢查乳房、乳癌普查資訊，敬請留意。



長洲婦女會

長洲婦女會在 2018 年 3 月 10 日舉行三八國際婦女節聯歡聚餐



離島婦聯

離島婦聯在 2018 年 3 月 7 日舉行慶祝三八婦女節「活出真我、閃亮人生共暢聚」座談會



婦女兒童權益關注組

婦女兒童權益關注組在 2018 年 3 月 2 日舉行齊來扭氣球同樂日



香港仔漁民婦女會

香港仔漁民婦女會在 2018 年 3 月 25 日參與戊戌年洪聖聖誕會景巡遊



屯門婦聯

屯門婦聯在 2018 年 3 月 7 日舉行紀念三八國際婦女節暨傑出義工頒獎典禮 2017



西貢將軍澳 婦女會

西貢將軍澳婦女會參與香港婦聯紀念三八國際婦女節暨紅棉獎勵計劃“義”獎賞嘉許禮 2017



荃灣葵青區 婦女會

荃灣葵青區婦女會在 2018 年 3 至 4 月期間舉行花藝設計相關班組



天水圍婦聯

天水圍婦聯在 2018 年 3 月 30 日至 4 月 2 日舉行童心同行四川關懷之旅



荃景圍婦女會

荃景圍婦女會在 2018 年 4 月 12 至 16 日舉行 5 天西安歷史探索，華山論劍之旅



新界社團聯會 婦女中心

新界社團聯會婦女中心在 2017 至 18 年度舉辦婦女事務委員會贊助「妍」能精彩計劃



大埔區 婦女聯會

大埔區婦女聯會在 2018 年 3 月 8 日舉行「慶祝三八國際婦女節暨綜合文藝匯演 2018」



蒼賢社

蒼賢社在 2018 年 1 月 27 至 28 日舉行「慶祝會慶純玩」2 天團



元朗區婦女會

元朗區婦女會舉行慶祝成立 43 周年、三八國際婦女會節 展現真我大匯演暨義工頒獎禮



婦女服務聯會

婦女服務聯會在 2018 年 3 月 26 日協辦芳療護老創紀錄活動



沙田婦女會

沙田婦女會在 2018 年 3 月 25 日舉行成立 46 周年 慶祝三八國際婦女節【藝能展才華 2018 大匯演】

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：hkwda@hkwda.org.hk



f 香港婦聯

