



FPA 婦女會訊

Women's Club Newsletter

地址 | 香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心地下及八至十樓

網址 | <http://www.famplan.org.hk>

電話 | 2575 4477

當性教育義工的喜悅與滿足 編者語

向市民傳揚性與生殖健康訊息是香港家庭計劃指導會的重要使命。2011年夏季，不同區域的家計會婦女會職員連同一組一組的性教育義工，在基層社區中向兒童和家長講解生命的由來、身體保護、如何與子女談性；又教導智障婦女如何面對更年期，以及向社區人士分享自己對性的看法和男女相處之道，情況可觀熱鬧，反應異常良好。甫在八月，將軍澳婦女會與香港公共圖書館和西貢區議會合辦一個連續二十天的「性教育由家庭開始」專題活動，屬下的「家教大使」在11月也到社會福利署九龍城綜合中心主持「男親女愛之家教識性傳訊站」，而藍田婦女會則在5月和10月在兩所幼兒園舉辦了「知情識性共學日」。這邊廂的新界區，馬鞍山婦女會在8月13日就有「談情說性同樂日」，屯門婦女會則在11月25日與香港家庭福利會舉辦「家幼通性同樂日」，而由元朗婦女會統籌的「家計大使」在10月至12月期間也再次與明愛康復服務合作舉辦了兩次的「老齡智障女性與生殖健康教育工作坊」。上述活動能有多元化的種類，活潑吸引的表現手法，簡單易明的訊息傳達，有效地讓受眾在遊戲和樂趣中吸收性知識，全靠我們地區上的合作夥伴，就是一支支的認同性教育工作的意義，無私地付出個人時間和精力的性教育義工隊伍。「家計大使」、「家幼大使」、「家教大使」、「知情識性義工隊」……都是不同婦女會性教育義工隊的稱呼，她們在服務時穿上代表不同地區的鮮豔顏色的制服，彷彿讓性教育工作這看似嚴肅的話題增添了趣味和創意，也讓受眾

感受到一份難得的親切和關愛！

性雖是人類與生俱來的一個重要部分，可一般人對這話題都會感到難於啟齒，到底婦女成為性教育義工會有著什麼的心路歷程？在芸芸的義工服務種類之中，她們為什麼選擇性教育這項服務？這服務對其個人及家庭又產生什麼影響呢？今期我們邀請了義工們分享其參與性教育服務的成長與改變，又記載家長對性教育活動的回饋，更有工作人員向你訴說他們眼中的性教育工作的意義。

此外，會訊的其他欄目也很記錄了過去半年各間婦女會活動情況以及會員和義工的感想分享，寫來情感真摯，具啟發性，字裡行間還能流露出會員對婦女會的一份歸屬感，請大家不容錯過。

朋友們，新年伊始，參加婦女會活動以擴闊自己的生活領域，發展個人潛能；加入性教育義工隊伍的行列，以普及本港的性教育工作，推動社會進步，實踐人人為我，我為人的理想，會否是你在2012年的生活計劃呢？你知道婦女會的門常常都為您開著的嗎？



性教育由家庭開始 專題活動後記

香港公共圖書館、香港家庭計劃指導會將軍澳婦女會 及 西貢區議會 合辦

性教育由家庭開始 Family Sex Education

展覽
香港家庭計劃指導會六十周年紀念經典海報
日期：2011年8月2日至22日

故事坊
「家庭性教育大使」/ 圖書館「閱讀大使」講故事
日期：2011年8月13日及20日（星期六）
時間：上午11時至中午12時
對象：4至12歲小朋友及其1位家長
名額：每節25組

講座
「如何與孩子談性」講座
日期：2011年8月4日（星期四）
時間：下午2時30分至4時
講者：香港家庭計劃指導會教育組主任 李明英小姐
對象：家長
名額：50人

地點：將軍澳公共圖書館 ☎：2706 8101
講座及故事坊報名：活動舉行前兩星期致電或親臨將軍澳公共圖書館

粵語講座 費用全免 額滿即止
Conducted in Cantonese Free Admission

「家計會」紮根香港六十年，大力推廣「性與生殖健康」訊息，也率先主張「性教育由家庭開始」的理念。在2011年的暑假，康樂文化事務署、香港公共圖書館、西貢區議會與家計會將軍澳婦女會，於將軍澳公共圖書館內舉辦了為期20天的「性教育由家庭開始」活動，內容包括了展覽、講座和由義工主持之故事坊。

「家計會六十周年紀念經典海報展覽」講述了香港超過半個世紀性教育工作的演變，亦反映香港市民當時的生活寫照。「經典海報」中的圖片、相片、口號是歷史，是市民的集體回憶，讓人恍如親歷其境，感受到當時的人情世態；歷史是前人的生活記錄，展覽就能把它變得這麼近，清楚展現在你眼前，勾起了你我差點遺忘的少年時代回憶！

回想在七十年代，當我還是初中學生的時候，姑媽姑姐們經常回娘家一起聚會，除帶來眾多表兄弟姊妹跟我玩耍外；總是聽到她們一起談論著有趣而實在的女性話題：「你不要看輕隔鄰陳師奶身型嬌小，她不知幾夠奶水，生七個子女都是餵人奶，真係幫老公節省好多金錢呀！」、「嗯啲！張師奶話佢每次被老公掂吓就有咗，現在佢只得22歲咋，已經生咗3個仔，我想佢未到30歲都已經可以生足10個子女喇，點養得起吖！」剛巧電視機正播放著一個畫面：看到一個男子正在吃力和辛酸地划艇，艇上滿載著妻兒，每個人臉

上都掛著無奈的表情，暗道著生活艱難！同時配合播放著一首短曲：「兩個就夠晒數……」她們鴉著無聲的看著，三姑姐若有所思的告訴大家：「上次我就是跟李師奶一齊去家計會落仔囉！但在家計會做咗兩次，夠晒經驗！我就好驚呀！現在我們一齊食緊藥避孕嘞！」原來，我小時候在家中，就是這樣間接的接受性教育的……

這一次在將軍澳圖書館舉辦的「如何與孩子談性」講座是整個活動的骨幹，參加者擠滿了課室，最欣慰的是有幾位父親參與，這正正反映了越來越多父母意識到性教育對子女成長的重要；講座內容涵概了幼兒至青春期孩子心性的轉變；原來家長面對成長中子女對性的好奇，都不知如何面對，例如有4、5歲的幼稚園小童常要與媽媽激烈接吻、有父親十分擔憂初中的兒子偷看色情網站、另一位父親為了實踐親子「性教育」，現在仍然與11歲的兒子一起洗澡，玉帛相見……等等；家長常在錯或對方面打轉，殊不知本會教育經理李明英女士，給予的解答十分簡單直接、理性和洽當：「性教育」其實就是人倫教育，父母從小養育



子女，父母的行為也正正在與子女相處時反映出來，父母疼愛子女，思想正面，教導子女要有責任感、互相尊重和愛護家人，保持家庭和諧已具性教育的基本內涵，是無需過份顧慮的。講者再鼓勵家長回家與伴侶一起思量和配合，就是教育子女的上乘方法。

「性教育」故事坊是整個活動的總結，讓大家感受「性教育」的實踐，除了專業人士外，由受過培訓的家庭主婦向兒童講解「性教育」也有很多好處，因為「性教育」也是「愛的教育」，父母親最能明白子女成長的需要，而認識和接納兩性特徵及差別的最理想方法是從小由父母以愛傳遞，互相配合，和諧相處；而同時是家長身份的婦女義



工，講解的時候就會更添親切、體貼和自然。此外，義工也可為家長作榜樣，利用幼兒性教育教材「德德家家」公仔配合有關圖書講故事，以增加親子關係。兩節的故事坊，吸引了三十多個家庭參與；孩子們在父母陪伴下顯得特別活潑和興奮，他們從故事及遊戲中學習了男性和女性的特徵，知道遺傳的祕密就藏在精子和卵子裡面；孩子和父母更一起製作「我和爸爸媽媽相似之處」人面繪圖手工；看著孩子們拿著製成品爭相走到台前，自豪的介紹自己與父母最相似的地方，父母在旁眉開眼笑陶醉著接受，令全場瀰漫著濃厚的親情和恩愛。「性」本是與生俱來，它會點點滴滴的與孩子一起成長，更會自自然然的前進，又何需忌諱呢！

將軍澳婦女會 外展幹事 盧麗娟



媽媽講性教育故事



由將軍澳圖書館和家計會將軍澳婦女會合辦，一連兩個星期六的「故事坊」順利完成了。

雖然每次的故事坊只有一小時，我們這些「家庭性教育大使」「和閱讀大使」的準備工作可不敢怠慢，在個多月前便開始了；故事書本是預早定了下來的，希望讓孩子首先在「人體博物館」故事書中，更深入認識自己身體各部份，及男女性器官的名稱和分別，然後讓他們再在另一本「我從那裡來」故事書中了解自己如何從母體出生。

這兩次的「故事坊」座無虛席，孩子的年紀在幼稚園到初小不等，由家長陪同一起出席；感受到現今父母對子女培育的重視，更有不少爸爸媽媽一同到來參與呢！

說故事的時候，孩子們都很聚精會神，比想像中安靜呢！接著的「有獎問答遊戲」可熱鬧了，看孩子們的手舉得高高的，大聲地說出人體各部位和性器官名稱如睪丸、陰道，沒有一點的不習慣，印証了『性教育由小時開始學習』的道理。

接著的「你想寶寶大變身」手工製作更是投入，大家都爭相把做好的作品拿到台前，介紹自己的傑作和逐一說明自己遺傳了父母什麼相似的地方，看各人自豪的樣子，坐在旁邊的家長們更是一臉喜悅和窩心。

一小時轉眼就過去了，工作坊在孩子們嚮徹的歡樂聲中完結。我們為這次活動付出的心思和努力，從孩子們熱烈的回應中得到了最大滿足和回報。

作為性教育義工，我們自覺並不完美，實在有很多可改進空間，透過各樣活動，嘗試不同崗位的服務，深感得益的不單只是受眾，服務者本身所得的經驗實在寶貴，參予社區服務，令我感到自我更趨成熟、自信；所累積的經驗叫自己勇敢地邁向面前未知的挑戰。

將軍澳婦女會 家教大使
陳愛麗

與義工推行性教育有感

加入家計會婦女會工作至今，我先後兩次與藍田婦女會的「知情識性」義工隊，一起前往幼稚園進行「知情識性共學日」活動，教導小朋友認識自己的身體，以及如何保護自己。或許有人會問：「小朋友學習性知識？他們明白嗎？」對於如何向幼稚園學生教導性知識瞭如指掌的「媽媽級」義工，她們就以輕鬆的手法配合遊戲和問答回應這個疑問。她們一舉手一投足極具感染力，吸引著小朋友的目光，令小朋友投入寓遊戲於學習的氣氛中，愉快地學習；而小朋友純真燦爛的笑容，就好像一股無可估量的力量，令我們更投入，令整個活動更圓滿。我想，這就是義工以及小朋友之間成功的雙向互動吧。

此外，我在八月參與馬鞍山婦女會在恆安邨進行的「談情說性同樂日」，負責在家計會的流動圖書車裡，管理一個遊戲攤位和介紹車內的資源。按照屋邨的安排，圖書車的停泊位置較偏遠，起初我曾擔心，究竟參加者會否知道圖書車在哪裡呢？時間一分一秒過去，我在車內等了又等，終於有人來了！多得婦女義工的幫助，她們從婦女會一來一回帶領居民前來，不但省卻居民尋找圖書車的時間，也令前來圖書車的人流大大增加。看到婦女義工們對工作的熱情，我作為職員怎能落後於人？於是我既向屋邨內的居民宣傳活動，也主動請他們來玩攤位遊戲和參觀車上的設施，令活動順利進行。

在與婦女義工共事期間，我看到義工們落力工作，互相幫忙，大家又一起檢討活動的過程和細節，而令活動進行得更順暢，更理想，更成功圓滿。從她們身上，我感歎原來當中的得著可以這麼多！如果說，婦女會是一棵樹，婦女義工們的投入是點滴的清泉和和煦的陽光，活動的完成就是樹上結成的果實，一個個豐碩的果實。

藍田婦女會 外展幹事
黃浩霆



我看【家庭性教育】



接觸性教育，始於家計會在我的一對子女就讀香港保護兒童會譚雅士伉儷幼兒學校期間舉辦的一次活動。「性」這個題目，對我而言有點難於啟齒，得悉家計會出版不少性教育教材，並按不同的年齡分類供家長使用，那時候，我就借助了【德德家家幼兒性教育圖書系列】，展開了與孩子談「性」的第一課！

回想我成長的70年代，學校根本不會直接教授相關的性知識，就算談起都會非常含蓄。我們的父母都會認為「性」是與生俱來的，在成長過程中自然會懂，毋須深究如何教育。隨著時代的改變，我們的孩子在成長過程中，可以有不同的途徑接觸到「性」。我看到很多小孩因為不懂得自我保護，加上作為家長的又沒有盡父母的責任，而讓子女受到侵犯凌辱的報導。我開始意識到與其讓孩子接收到錯誤的資訊，家長反而應該肩負起施教者的角色。

隨著參與家計會藍田婦女會性教育義工小組的日子的增長，加上自己在孩子就讀的聖愛德華天主教小學擔任家長義工，我扮演了橋樑的角色；促成了家計會教育組到校提供【親子性教育活動日】；今年初的【家庭通「性」日營同樂日】，我參與了前期的籌備工作，借用未婚懷孕的報章報導，改編成情境劇。為了掌握年青人的心態及想法，我主動跟子女討論有關的內容，過程中更不忘借事例對他們作出提點，造就了一個很好的親子溝通和性教育的機會。

參與義務工作，讓我充份體會「助人自助」的精神，我很希望推動子女投入義務工作，把這份精神延續下去！

藍田婦女會 知情識性義工隊
歐麗芳

玉霞的新挑戰

不知不覺在婦女會當剪髮組義工已有一年多了。每次替區內長者服務時，都需要很專注和耐心去剪出每一個髮型。故此與他們溝通的時間並不多。直至有一次，我參與了一個名為「談情說性同樂日」的大型活動，被安排和淑梅負責其中的「德家紙袋公仔製作坊」，向小朋友講解有關性教育訊息和做手工藝。起初接到這份任務時，我確是十分猶豫，原因是覺得自己口齒並不伶俐，很少在眾人面前說話，恐怕對方不能明白我的講解。不過既然已答應了姚姑娘，就只好硬著頭皮去幹吧！

當小朋友和家長們都開開心心地走進會所，我帶著戰戰兢兢的心情來迎接他們，更硬著頭皮，充當著導師去給小朋友講解性知識，認識自己的身體結構和護理方法、性侵犯的預防及一旦遇到性侵犯時如何應變等。當我說到中途時，腦海突然間一片空白，不知如何繼續說下去。幸得淑梅在旁提



點，我才得以解困。那天，最令我出乎意料的是，參加者人數比我預期踴躍。很開心看見那些小朋友既興奮又認真投入替德德和家家布公仔穿衣服；又用手工紙替公仔設計服飾。這次義工服務，使我深深體會到，凡事祇要願意跨出第一步，邁向成功已跨出了一大步，日後做任何事情都會比以前更有信心了。

馬鞍山婦女會 義工
姚玉霞

何時開始 第一課

家長訪問

望著鏡子中的我，身穿鮮黃色義工制服、手上拿起「德德家家」公仔、今天又要出動了。想起這十年的幼兒性教育服務經驗，我發覺自己變了……與人談正確性教育知識時、態度變得自然；與子女分享時才發現他們比我更保守，不經不覺原來自己已走前了一大步。

記得剛過去的11月25日、在屯門家福中心進行家幼通「性」同樂日服務後，我與在場的家長互相分享是次活動的感受，她們的聲音還言猶在耳～

陳太：「之前我一直唔知道、應該在小朋友幾多歲可以講性教育，今日我終於明白原來而家都可以講啦！」

何太：「其實以前D父母思想比較保守，所以我地覺得唔需要咁細個就講，同埋好難開口講出呢D野，但今日見到妳地義工講得咁自然，我又覺得應該用番正確嘅態度面對。」

李太：「真係唔好意思，頭先我教個仔將胸部講成『包包』，因為我覺得好難講出口，其實妳地講得好啱，係我地大人怕尷尬、所以改D『代號』啫。」



家幼通「性」同樂日 25.11.2011

最後大家都覺得活動上最大得益者就是自己，並決定日後會以正確的態度灌輸子女性教育。

擔任這十年的義務工作，我深深體會到原來『做義工』真的可以助人自助。

噢！時候不早，又要出發繼續我的使命了！

屯門婦女會 家幼大使
鄧潔玲

職員心聲

那邊廂，母親們仍在討論什麼時候適合向子女們灌輸正確性知識，擔心在幼稚園階段便開始「談性」似乎太早！質疑會否引起他們的好奇心，以致產生反效果？坐在前排坐位只有四歲的軒軒卻氣定神閒地回答講員在圖畫上每個人體器官的名稱，並且能夠簡單道出生命的由來。這時候，在場的氣氛變得輕鬆了，母親們和其他的幼稚園學生也開始投入講員的講解，話題也變得健康了。

是的，「性」是與生俱來的，「談性」絕對是正面、正常、健康、出得廳堂的課題，我們應該從小開始認識。今天，筆者參加了「家幼通『性』同樂日講座」，儘管是遲來的第一課，卻收穫豐富。請你也不要錯過，歡迎讀者們和你們的子女一同參加這健康的「性教育第一課」。

社會福利署 東屯門綜合家庭服務中心
劉綺玲（單位統籌主任）

家幼通「性」同樂日 04.11.2011



從心出發

古人說：「唯女子與小人難養也！」，現在則常聽人說：「女人是小氣的動物。」我兩者都不同意。我覺得現代女性是「三心兩意」的大好人才真。請不要驚訝我這說法，因為由香港家庭計劃指導會轄下七區婦女會組成的「家計大使」義工隊成員正正是「真心」地付出「愛心」去「關心」別人，更難得的是她們「願意」付出時間及「誠意」為一眾智障女性服務。我加入義工隊的原因之一是因為從職員口中了解到智障女性在步入老齡階段時的性與生殖健康的需要，並未受到足夠的關注和重視。

不經不覺由五月開始第一次服務至今已半年。本來，我對接觸智障或肢體殘障人士是有點害怕的，不過，當我下決心去做某一件事情，我會全情投入，心裡不斷的和自己說：「碧儀，不用怕！只要你全力以赴和相信自己，你一定得的。」可能是這鼓勵之聲常繞我心而給了我動力；在過去的服務中，我真的沒有害怕。還深深體會到與人與人之間的相處之道是貴乎真心、真誠；那麼在相處的過程當中，就會無往而不利的。

在多次的服務中，我眼見每位智障婦女都盡她們的能力，跟從指示去完成每個環節。也許在世俗的眼光中，她們是一群在遭遇不幸、不容易理解、欠缺生存能力，甚至被別人放棄的人士；可是，經過真實的接觸，我發覺她們不但沒有上述的障礙，而且每次出席活動時，她們都是精力充沛地到來，還洋溢著一股熱情，而這熱情除了表現於外，也從她們的眼睛發放出來。她們的眼神是炯炯有神，並且充滿活力和朝氣。我確信我們必需為她們帶來了一股正能量，使她們感到被接納、關懷、愛與被愛。故此，在每次的服務，我都冒著汗 - 那不是因為院舍沒有空調，而是心裡也不斷洋



於明愛樂健工場與延康婦女組學員溫習更年期徵狀

溢著熱情和真誠，及抱著喜悅的心情去作事。完成服務至離開的心情，更是感到這一天過得既充實有意義而又愉快！

其實，「家計大使」這支義工隊只有十數人，是不足以應付服務的需求，在此我謹向所有女士呼籲，請你們伸出援手，讓愛的種子散播開去給有需要的人，使她們活得健康、充實、光彩和快樂。如果你是個有熱誠、有責任心，還兼備「三心兩意」的話，請不要猶豫，快快加入「家計大使義工隊」，讓這支團隊的工作發展得更好。亦希望我們的工作除了能回饋社會之外，也能喚起政府及社會人士的對她們的關注！

元朗婦女會 家計大使
謝碧儀

家計大使大合照



多讚少彈 康和樂

二零一一年九月二十七日及十月十一日，「愛+人」計劃分別於家計會屯門婦女會及家計會將軍澳婦女會舉行了一個名為「多讚少彈康和樂」的工作坊。工作坊集合了接近三十名家長，共聚一堂，分享他們對「讚賞」和「批評」子女的看法。「讚賞」包括了稱讚、欣賞、感謝，是父母表達關愛的一種方法；而「不當的批評」包括了挑剔、責罵、人身攻擊，不單無用而且會有反效果。

一年前，「愛+人」計劃進行全港家庭及健康資訊電話問卷調查，結果顯示少於四分之一人以「讚賞家人」去促進家庭關係，但也發現「讚賞家人」與家庭和諧及快樂有緊密關係。聯合國兒童基金會香港委員會「親子情緒虐待調查」報告，亦指出每四名子女就有一名，一星期被父母責罵多於五次。希望透過「多讚少彈康和樂」工作坊，能夠喚起家長對子女多些讚賞，少些不當的批評，讓一家人自然達致健康、和諧、快樂的效果。

工作坊的重點集中在「多讚」和「少彈」上。工作坊甫開始，家長已能踴躍分享他們受人稱讚或讚賞他人的片段；又或者是子女犯小錯，他們沒批評，沒責罵的事例。大家一言接一語，臉上流露的盡是愉悅、歡樂的神情。多感人的一刻！

工作坊亦播放了一些由「愛+人」計劃攝製的角色扮演片段：面對女兒默書成績不佳，母親的反應，有即時的指責，

事後的懲罰，也有即時的安撫，事後的檢討。家長在工作坊後的問卷裡，表達了「從個案（片段）中，看到自己」的回響。看來，無論是大家的分享，抑或是攝製的片段，都或多或少給家長起了鼓舞和提點的作用。

如何「多讚」？如何「少彈」？如何加強「多讚」、「少彈」的訊息？每一位參與工作坊的家長都在工作紙上，填寫自己未來「多讚」、「少彈」的指標，甚至把具體行動或說話，寫在「心意卡」上，將計劃和心意帶回家。

兩個月後的家長聚會上，大家都認為參與工作坊後，自己對子女的容忍度大了，批評少了，正面衝突也消失了。

「多讚少彈康和樂」：分享、攝製片段、計劃工作紙、心意卡，環環相扣，為家長提供了一個反思的機會，也為大家建構幸福家園增添了一口強心針。



多讚少彈工作坊 27.09.2011

愛+人：賽馬會和諧社會計劃



備註：「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」背景及目標

家庭是社會的基本單位，和諧的社會更是建基於和睦的家庭關係之上。隨著香港經濟愈趨發達，教育水平提高，科技更見先進，傳統家庭觀念卻逐漸受到衝擊，出現不少家庭倫理問題。為協助建構一個和諧社會，香港賽馬會慈善信託基金捐款二億五千萬港元，邀請香港大學公共衛生學院攜手合作推行計劃和研究。計劃的基本理念是，傳統的家庭觀念仍適用於現代社會，而且能夠為老、中、青三代帶來健康、快樂及和諧（3Hs: Health, Happiness and Harmony）的家庭生活（「家有康和樂」）。

第三十屆婦女會執行委員 聯席會議

九月二十四日（星期六）的上午，天朗氣清、風和日麗，好像在迎接本會「第三十屆婦女會執行委員聯席會議」的來臨。

今屆聯席會議在屯門婦女會舉行，活動開始前，我們先帶其他婦女會委員參觀會所，讓她們了解我們的活動特色，大家也似乎對本會的手工藝作品尤感興趣呢！

啊！聯席會議開始了，我們先舒展一下筋骨，做一些拉筋運動。接著，各姐妹會以不同的形式報告會務，講述工作方向及未來發展，我也透過這環節更深入地認識大家日常的會務工作。屯門婦女會則以喜劇形式介紹今年度不同類型的活動。風趣的話劇加上服裝道具的配合，為大家帶來了陣陣歡笑聲。

在「同心放大鏡」一環節，各婦女會都提出現在遇到的問題／困難，大家都積極地發表自己的意見，務求得到最好的解決方法，我們都是同心合力，朝著同一方向發展，希望更進一步。



第三十屆婦女會執行委員聯席會議 24.09.2011

活動完結後，我們一眾人齊齊去「醫肚」，享受一頓豐的午餐。席間，你一言，我一語，滔滔不絕，盡訴心中情。一瞬間，大家懷著依依不捨的心情說「再見！」

屯門婦女會 執行委員
伍小燕

布偶與閱讀

這個暑假，由將軍澳公共圖書館、西貢區議會主辦，家計會將軍澳婦女會協辦了一個親子布偶工作坊，讓五十位區內十二歲或以下的兒童及其家長，一同進入布偶世界，透過可愛得意的布偶演出，配合藝術教育和小手工，提升閱讀的興趣和加強孝親的觀念。

一開始，“藝術人家”的三位成員以“三叔公”、“伊人”及“菠蘿包姐姐”布偶出場，教導小朋友及家長一起做出「謙恭有禮」、「快樂智慧門、知識無限、伴我闖」的動作，為活動掀起序幕及點出主題。當“菠蘿包姐姐”提問：「天點解會郁動呀？」小朋友回答：「地震、海嘯、世界末日囉！」。啊！原來是「孝感動天」。

團員演繹布偶的故事改編自《中國二十四孝》之“負米養親”、“懷橘遺親”，主角包括多元智能布偶「Book博士」、「蔡信」、「綠色」及「賊大哥」等，配合色彩美麗、手工精緻的布偶演出，大小朋友都看得津津有味及熱衷投入於他們所設計的趣味動感的集體遊戲。藝術團以嶄新的手法演繹流傳我國家傳戶曉的民間故事，發揚孝德、品德之崇高及偉大的精神，節節發人心省，很受小朋友們的歡迎。

工作坊讓我產生一種新的看法及態度：若父母擔心子女會否學壞，其實反而更應留意自己的行為會否「教壞兒女」。子女感恩、愛錫父母以盡其孝道，最重要的當然不是金錢、物質方式的表達，而是那一片心。生命影響生命，每位家長想想除期望子女成材、孝順父母外，也要以身作則的教導及善待自己的家人及長輩，這正是給孩子最直接與有效的教導。

將軍澳婦女會 外展幹事
郭惠英



那年，今年我們一起做義工的日子

那年，我們一班小學生家長，相繼入會加入附近家計會馬頭涌婦女會成為會員，一起參加興趣班、婦科檢查、健康講座、旅行、參觀等活動。

那年，我參加中文大學和沙田威爾斯親王醫院與婦女會舉辦的一個社區防跌大使訓練計劃，接受各樣培訓又學習太極健體十式，讓我深深感受到身體健康的重要。成為健體大使後，我們到長者中心推廣防跌常識及家居安全，示範健體十式，提醒長者注意健康飲食，做適當運動等。

期間婦女會有職員調動，我們會到其他婦女會參加活動。去年，馬頭涌婦女會終於成立了第一屆委員會，我是五名委員中其中一位，會所亦已來了一位溫文儒雅、處事細心的職員陳小姐，加上馮小姐和我們幾個初哥委員和舊會員一起為婦女會做事。真的萬事起頭難，一些活動因人數不足辦不成，加上診所裝修，難免令我們感到氣餒。任職委員期間我參加了家計會的委員培訓計劃，認識了其他婦女會委員和義工，有機會互相學習認識，對我們參與會務有很大幫助。

診所裝修完成後，婦女會在四樓有了一個活動室，舉辦不同的活動，最近11月的「預防糖尿病講座」和「骨骼健康你我知」義工訓練計劃，招募區內婦女義工成為防跌大使，增加自我及對長者的照顧能力，12月開始，各委員聯同新義工齊齊到區內的長者中心，推廣骨骼健康的重要性，讓老人認識家居安全意識。



馬頭涌婦女會 執行委員
王瑞冰

委員工作也是另一種義務工作，我會盡我所能，讓婦女會增添更多會員和義工，為有需要的人服務。

體驗一百

“您好！我係來自香港中文大學公共衛生學系既暑期實習生 - Shirley”。在剛過去的暑假裡，我在馬鞍山婦女會完成了一百小時實習。

實習期間，我有幸能參與不同類型的活動：五月中旬在恆安商場舉行的婦女會推廣日、糖尿病講座、長者防跌講座及八月中旬的性教育同樂日等。不能不提的，當然還有對我最具挑戰性的——「玩•樂」。這是一個由設計、找教材、宣傳、開班到評估都由我一手包辦，以音樂減壓為主題的四節課程。此外，我還協助了在恆安邨內舉行的「談情說性同樂日」——一個透過遊戲，灌輸正確的性知識給小朋友及家長的活動。所以活動當日，恆安邨內熱鬧無比，婦女會及附近地方都掛滿色彩繽紛的旗海，小朋友興奮地由一個遊戲站跑到另一個遊戲站，為要玩遊戲拿禮物，儲印仔換大獎。小朋友取禮物當然開心，看到他們的笑容，我和一班義工們派禮物都派得很興奮。

一個活動的成功，背後往往需要細心的籌備，很多瑣碎卻又必須的事，沒有親身參與過活動的前期工作，是不會知道的。今次實習，我學會了不少辦活動要注意的地方，例如選擇合適的禮物給參加者、分配人手、準備大大小小的用品。



除了協助籌辦活動之外，我還會協助打電話給會員、借還圖書、剪藝術字等。有幾個義工和婆婆見過我幾次，已經把我認出來，令我感到自己真是她們的一份子，他們還會叫我黃姑娘，這個稱呼更令我對婦女會的歸屬感再大一點。

最初，我以為家計會是一個主要教導家庭生育計劃的機構，但實習過後，才發覺婦女會的運作模式可以媲美社區中心。除了推動關注婦女性與生殖健康的工作，她們更會裝備一班有心於社區服務的會員和義工，令她們能夠活出更有意義的人生。

根據世界衛生組織給健康的定義：「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」我深信，家計會婦女會絕對能夠在這三個層面上，提高婦女的全面健康。

香港中文大學公共衛生學系 暑期實習生
黃舒蕾

把握今天

是一個悶熱的下午，當接到劇團通知9月23日到荔景浸信會白普理長者中心，再度演出『容易受傷的女人』這話劇時，我感到十分興奮和期待，急急的拿出劇本重溫一次。這是我首次在老人中心演出；在準備之餘，我心生好奇：中心裡的老友記們是怎樣渡過漫長的一天呢？

那天中午，團員到達老人中心，綵排及安排音響後大家休息一會，準備稍後演出。在休息間看到兩位老友記在玩好像Scrabble英文串字遊戲（但其實是以數字代替英文字母的另一種玩法）。當我們在研究遊戲玩法的時候，兩位老友記便熱情邀請我們加入，這遊戲原來也是訓練記憶力和思考的，看見他們玩得這麼開心，想來婦女會也要添置一套了。下午二時，所有老友記魚貫地進場。他們身上都扣上一個金牌，因為這天是他們的生日會呢！在演出時有些老友記一邊觀看一邊發表他們的意見。我想是個別長者很想得到別人關注和認同吧。演完話劇，我繼續示範健體十式，隨之更帶領在場的老友記一齊練習，他們都很投入，氣氛非常熱鬧。



在這次的演出和探訪，令我有所感悟：我的朋友仍多是中年人，可惜的是有些寧願終日留在家中發悶發愁、傷冬悲秋，也不會踏入社區，參與地區活動，默默地燃燒著歲月。反而長者們樂意融入社會，接受新事物，知足樂觀，把握有限的生命，享受每日多姿多采的生活。我很希望我的朋友能拋開自我封閉的心魔，多些參與社區活動，建立人際的交誼，從而拾回失落的歡樂情懷。

上水婦女會 劇團成員
蕭彥芬

學生與老師 相約星期二

我有幸得到公益金透過家計會上水婦女會贈送給基層人士的「相約星期二」話劇門券，外子和我在十二月一日晚上，到元朗劇院欣賞這由「中英劇團」重演多次的話劇。

看罷此劇，至今仍令我回味無窮，除了因為兩位主角演技精湛、吐字清楚和聲音洪亮外，全劇還透過一個病重老教授和他的學生的對話，娓娓道出愛、成就、家庭、衰老、寬恕、疾病和死亡等人生真諦。智者的箴語擲地有聲，又如暮鼓晨鐘，發人深省。

家庭和愛是分不開的。家庭中各成員互相愛護，多為他人著想，有事就坦白地大家一起商量，則任何困難都可以解決。人生在世，最快樂的事，莫過於被愛和有機會去愛人，而家庭就是愛。所謂成就，又是甚麼？一個叱吒風雲、有名有利的人算不算有成就？說到底，他最終可以逃過衰老、疾病和死亡嗎？不可以。老教授告訴我們：世人終日營營役役，以為賺到很多金錢，自己便會很快樂，但原來卻錯過了窗外青蔥的樹葉和唱歌的小鳥、天空的浮雲和浩瀚的浪濤——大自然賦予人的禮物，你收到沒有？既然人人都會面對衰老、疾病和死亡，我們便要勇敢積極地對待逆境和考驗，例如：多關心家人、多做運動、小心飲食、保持心境開朗、有困難時找人傾訴、積極找尋解決困難的方法、有空多欣賞大自然……最後是人人都感到很難做到的——寬恕那些得罪我們的人。這當然需要很大的勇氣和決心……。

你有機會嚐到這種內心的平安嗎？



上水婦女會
崔李順萍

婦女會重點活動推介

踏入2012年，婦女會為大家送上多姿多彩的活動，詳情可參考各區婦女會的宣傳單張或向婦女會職員查詢。

上水婦女會

活動	日期(2012年)/時間	地點	內容
談情說性同樂日	1月12日(四) 下午1:00 - 6:00	上水清河村清頌樓 對出空地	與家計會教育組統籌合辦，透過攤位遊戲、展板參觀等，讓公眾輕鬆學習性知識
淺談老人痴呆症講座	3月14日(三) 上午10:00 - 11:30	本會會所	邀請亞洲抗衰老協會講述老人痴呆症的徵狀和預防方法
環保購物樂	6月13 - 15日(三至五) 上午9:00 - 中午12:00; 下午2:00 - 5:00	本會會所	歡迎會員和公眾到場選購喜愛物品



上水婦女會20周年聯歡暨
義工嘉許 19.10.2011



預防糖尿病講座 19.11.2011

藍田婦女會

活動	日期(2012年)/時間	地點	內容
齊學健體十式拳： 運動推廣篇	2月22日、6月27日(三) 上午9:00 - 11:00	藍田東社區會堂	為對健體十式運動有興趣的公眾提供學習機會
心臟健康齊關注	5月30日(三) 上午10:00 - 11:30	本會會所	邀請「關心您的心」代表，透過病友的分享，讓公眾認識及關注心臟健康
輕歌妙韻敬老迎端陽	6月21日(四) 下午2:30 - 4:30	藍田東社區會堂	歌舞義工隊為大家送上歌舞表演，加插小曲及樂器演奏，並帶動全場一起進行簡易拍手操，迎接端陽節



暑期親子讀經班 12.7.2011-16.8.2011



從「舞」到「友」交流同樂日 21.10.2011



香港家庭計劃指導會
藍田婦女會
「舞動友交流同樂日」

馬鞍山婦女會



接待江蘇省人力資源及社會保障廳訪問團 31.08.2011



歌舞齊樂享安康 18.09.2011

活動	日期(2012年)/時間	地點	內容
「中醫保健」興趣小組(4堂)	5月8日起(逢星期二) 下午2:15 - 3:15	本會會所	邀請博愛醫院中醫戒煙服務註冊中醫師簡介人體健康的中醫概念、保健穴位按摩、艾穴、耳穴、食療、陰陽五行等基礎 (會員\$20/非會員\$40,吸煙人士優先)
女性健康分享會	5月31日(四) 上午11:30 - 下午1:00	本會會所	講解女性泌尿問題及自我檢查乳房,教授盤骨底肌運動 (會員免費/非會員\$5)
舒緩痛症飲食有辦法	6月7日(四) 下午2:30 - 3:30	本會會所	由營養師講解如何注意飲食,改善痛症,參加者更可獲紀念品乙份 (會員免費/非會員\$5)

屯門婦女會

活動	日期(2012年)/時間	地點	內容
「痛症伸展運動」三重奏	2月29日(三)、4月25日(三)、 6月21日(四) 上午10:00 - 11:30	本會會所	邀請香港伸展運動學會主持,了解易發勞損痛症的原因,學習伸展療法運動三節身體部位講解分別為: 1)膝蓋 2)肩頸 3)腰臀
健康分享會~女性泌尿問題 及自我檢查乳房	3月15日(四) 上午11:15 - 中午12:30	本會會所	教授自我檢查乳房方法,並認識預防女性泌尿問題、教授骨盤底肌運動
壓力處理之「笑瑜伽」	4月21日(六) 上午11:30 - 中午12:00	本會會所	邀請安泰軒(屯門)註冊社工,透過學習笑瑜伽,達至放鬆及減壓的效果



中秋節聯歡會 06.09.2011



西貢歷史遊覽展覽 26-28.10.2011



女性泌尿及乳房自我檢查 28.09.2011



減壓鬆弛毛巾操 13.07.2011

將軍澳婦女會

活動	日期(2012年)/時間	地點	內容
「便秘」知多少	3月23日(五) 下午2:30 - 4:00	本會會所	了解便秘的形成因素及症狀,及長期依賴瀉藥所產生的負面影響
《香港廿二春師奶列傳》 錄影帶觀賞日	5月10日(四) 上午10:00 - 11:30	本會會所	觀賞《香港廿二春:師奶列傳》錄映片,及討論映片內容
女性當自強展覽會	6月8日(五) 上午9:30 - 下午4:30	將軍澳區商場	婦女會工作介紹、婦女健康專題展覽、查詢服務、單張派發、婦科檢查預約、攤位遊戲等



助妳舒緩 更年期 症狀

更年期症狀包括^{1,2}：

- 潮熱及夜汗
- 情緒困擾
- 失眠、頭痛、善忘
- 陰道乾澀
- 骨痛、骨質流失



Livial[®]乃處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢。

Reference:

1. Huang K-E, Baber, on behalf of the asia Pacific Tibolone Consensus Group. *Climacteric* 2010; 13:317-27. 2. Studd J. *Menopause Int* 2010; 16:44-46.



MSD

美國默沙東藥廠有限公司

香港銅鑼灣恩平道28號利園二期嘉蘭中心27樓

電話：(852) 3971 2800 傳真：(852) 2834 0756