



勞聯智康協會

以愛為本 · 用心行事 · 服務社群

UNITED LABOUR CHI HONG ASSOCIATION LIMITED

通訊

Vol. 30  
2012年5月



致：各位母親  
母親節快樂！



支持環保，傳閱更開心。 此刊物為非賣品



Find us on  
Facebook



勞聯智康協會

會址：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓 地區服務中心：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303&305室

電話：2194 8080 傳真：2194 9191 電郵：admin@chihong.org.hk 網頁：<http://www.chihong.org.hk>

**母親節快樂！**一句祝福雖然簡單，但要得到實現卻不容易，而對同時要兼顧家庭及工作的雙職婦女來說，要「快樂」可能就變得更加困難。

近年，女性投身職場的比率越來越高，社會亦較以往更能接受由女性擔任經濟角色，同時對男女雙方共同負責家庭財政的意向亦更為清晰。但是，女性要成功確立其經濟地位存在一定難度。首先，婦女的性別身份往往會於職場上為她們築起無形的「玻璃天花」，令到她們的晉升機會及薪酬水平均滯後於男性。另一方面，儘管許多已婚/已為人母的婦女嚮往投身勞動市場去建造自己的獨立經濟地位，提升自主能力，但礙於華人社會中根深柢固的「男主外，女主內」傳統觀念，社會上多數人仍視女性為必然的家庭照顧者，而無可奈何的是一部份的女性亦接受自身這個被定型的角色，以致她們並不希望自己的事業成就比伴侶為高，有的女性更因為要料理家務及照顧孩子而選擇放棄工作。

對雙職婦女來說，既要面對職場上的困境，同時因作為既定的家庭照顧者，亦必須兼顧照料家人及打理家務的繁重工作，擁有「在職人士」及「妻子/母親」這兩種身份的婦女須承受雙重壓力的苦況並不難理解。不少機構都曾就此議題分別進行相關的調查研究，從不同的研究結果均發現，有超過六成的雙職女性受訪者都認同自己感到壓力，她們對如何妥善地分配工作、料理家務及陪伴家人的時間而感到苦惱。曾有調查發現約1000名雙職婦女受訪者中，有超過6成人表示會為因工作關係而無法陪伴家人而感到內疚。

不過，要緩解雙職婦女的壓力亦並非不無其法。首先，政府必須積極落實家庭友善政策，例如透過增加具質素的日間託兒中心數目、延長現有託兒中心服務時間及增加社區褓母等措施，讓雙職母親能夠無後顧之憂地工作；而為人僱主者，必須肯定女性僱員的貢獻，並遵守家庭崗位歧視條例，為雙職婦女提供友善的工作環境；為人夫及子女者，請謹記一個家庭的和諧是有賴每位成員的付出，請你們以同理心身體力行去體諒妻子/母親的辛勞，以你們的雙手為她分擔家務，或是為她搥肩按摩；以你們的言語向她作出真切的慰問。這樣，相信比起那些名貴的珠寶首飾或是錦衣華服，更能夠為你們的妻子/母親帶來快樂！

## 活動推介

## 歌舞匯聚頌親恩

 活動由深水埗區議會資助

活動內容：粵曲、時代金曲、舞蹈、魔術雜耍表演

舉辦日期：2012年5月18日(星期五)

舉辦時間：下午1時

舉辦地點：長沙灣發祥街55號(長沙灣會堂)

派票時間：5月4日早上10時

派票地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

九龍深水埗長沙灣道1-5號長勝大廈5/F D座

九龍深水埗大埔道6-8號福耀大廈2/F

查詢：2194 8080

\* 門票派完即止

— 曾德成

「當一個社會趨向成熟，人們便開始著重對生命價值的探索和追求。在本港，不計報酬，無私奉獻的義工文化早已植根。今日香港其實是一個充滿愛心的社會。」

## 義工檔案1：

陳翠敏女士，每次見她都是笑容滿面，笑起來的時候臉上甜甜的小酒窩，給人一種溫柔賢淑的感覺。她是智康歌唱班的同學，也是一位熱心的義工。除學唱歌之外，她亦帶動同學們發揮本會學以致用的精神，參與探訪工作時為我們擔任表演嘉賓，不單自娛，也為社區出一分力！探訪一些獨居長者的時候，她亦會細心聆聽他們的心聲，向獨居長者噓寒問暖，雖然這只是簡單的問候，但已經能讓他們感受到義工們的熱情及暖意。她說：「施比受更有福！見到他們開心，自己也增感快樂。」

陳翠敏感言：參與義務工作是不需要具備什麼附加條件，只要有心就已經足夠。作為家庭主婦的翠敏，在參與義務工作及照顧家庭這兩方面，她將時間安排得恰到好處。她認為我們已經是幸運的一群，我們要作出第一步的嘗試，主動關懷身邊有需要的人，齊心合力令社區更和諧。



## 義工檔案2：



謝秀芳，已參與義務工作超過六年，她是個健談、豪邁、熱情且樂觀的人。為了擴寬知識廣面，跟隨著社會的腳步，她不斷學習接受新事物，勇於面對挑戰。她透過中心的課程開始認識本會，並決心加入義工行列。喜歡穿珠的她，經常與其他義工朋友互相研究穿珠技巧。她認為做義工最重要的是需要有愛心，及要有責任感。在探訪長者的時候，為一些行動不便的長者代購買一些日用品，這行徑在我們看來是微不足道的事，但卻給老人家們帶來窩心歡笑。能夠幫助有需要的人，奉獻實在是一件很幸福的事。她覺得，大家參與義務工作的時候難免會有意見不合，但只要做好自己的本分，抱著為社區服務的心，就可以了。

謝秀芳感言：她說：「孩子都已長大成人，不必再為他們操心，亦會與孩子們分享義工的工作，從中更將做義工的快樂感染他們」。她相信，在幫助別人的同時也在考驗自己，所以要竭盡所能，因為誰能以無限的內容充實每一個瞬間，誰就是在無限延長自己的生命；在幫助別人的同時也能夠昇華自己。

## 【愛心齊參與】

愛心齊參與工作坊，講者與義工們一起分享當義工工作經驗之外，更傳授基礎司儀技巧、人際溝通技巧給各義工，並以案例分析與義工們互動交流。透過輕鬆的互動分享，讓義工們更清楚了解義務工作的箇中意義。



發揮個人所長，凝聚更多力量



參加者分享義工工作經驗



參加者作自我介紹，並由講者指出需注意的說話技巧

## 【姊妹愛美麗】

姊妹愛美麗工作坊，講者與她們一起分享保養護膚之心得。讓平日忙於照顧家庭及工作之婦女，有機會學習一般場合化妝技巧。提升個人素質外，令人生變得更美麗。



姊妹們，上堂啦！



堂上講解化妝用品種類



互相分享護膚心得

## 【穿珠工作坊】

### 珠片花

一眾義工，以無限的愛心，學以致用，並響應本會號召，協助大量製作珠片花，送贈給區內的長者。



### 燈籠仔

他們由互不相識，到互相幫助，都是發自真誠內心。學會的手藝，希望回饋社會。讓更多有需要的人士得到社區關愛。



# 探索沙頭角之旅活動剪影

3月31日【探索沙頭角之旅】  
感謝各會員朋友的支持，令當日活動得以順利完成！  
參加者當中有老有少，大家互相幫助互相照顧，盡顯關愛社區本色。就是這種體  
諒與關懷，讓我們旅程更快樂，更開心。



## 參與樂施米義賣大行動

活動內容：義賣樂施米\$20./一包「每包100g」  
活動日期：2012年5月12日  
活動時間：下午2-6時  
活動地點：深水埗港鐵站A1出口  
溫馨提示：參與義賣行動之義工須年滿14歲。  
14歲以下須由家長或成年人陪同。  
\*每位參與義工可獲發義工證書。  
現正招募義工—期待您的參與！

## 展不斷·深水埗人的片段

主辦單位：深水埗區議會關注貧窮問題及少數族裔工作小組

展覽日期：2012年4月17日至6月30日

(星期二至日，逢星期一及公眾假期休息)

展覽地點：賽馬會創意藝術中心(前石硤尾工廠大廈) L2-16室

展覽時間：下午1:00-7:00



資助機構：

深水埗區議會

合辦機構：

勞聯智康協會

香港善導會

香港婦女中心協會

香港國際社會服務社

香港小童群益會賽馬會長沙灣青少年綜合中心

香港基督教青年會長沙灣中心香港基督教女青年會

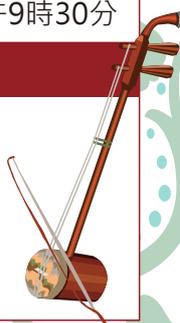
香港基督教女青年會深水埗綜合社會服務處

## 粵曲演唱會預告

演唱日期	演唱地點	派票日期
5月26日	深水埗大埔道6-8號福耀大廈2樓 (粵曲演唱會)	5月17日 上午9時30分
6月15日	長沙灣社區中心 (粵曲演唱會)	6月7日 上午9時30分
6月20日	旺角登打士街23號嘉興商業中心5樓 (粵曲欣賞會)	5月30日 上午10時
6月30日	深水埗大埔道6-8號福耀大廈2樓 (粵曲演唱會)	6月21日 上午9時30分

### 派票地點

- 麗閣地區服務中心
- 旺角登打士街23號嘉興商業中心5樓
- 深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓
- 太子白楊街11號榮發大廈2樓A室
- 旺角登打士街23號嘉興商業中心5樓



## 好片推介

### 粵曲影碟欣賞會

- 日期：5月5日  
時間：下午2時-4時  
派票日期：5月2日上午9時30分  
派票 / 欣賞地點：麗閣地區服務中心
- 
- 日期：5月16日  
時間：上午10時-12時  
派票日期：4月25日上午10時  
派票 / 欣賞地點：旺角登打士街23號  
嘉興商業中心5樓
- 
- 日期：6月9日  
時間：下午2時-4時  
派票日期：6月4日上午9時30分  
派票 / 欣賞地點：麗閣地區服務中心

## 免費剪髮 / 量血壓、測血糖服務

項目	服務日期/時間	服務地點
剪髮服務	5月19日上午10:00 (額滿即止) 6月30日上午10:00 (額滿即止)	- 麗閣邨地區服務中心
量血壓 / 測血糖	5月5日上午10:00 (額滿即止) 6月2日上午10:00 (額滿即止)	



## 興趣班推介

班別	上課時間	費用	班組現況	上課地點
國語時代金曲 (8堂)	星期三下午 4:15-5:45	會員\$160 非會員\$230	接受報名	- 麗閣邨地區服務中心
心靈瑜伽D班 (4堂)	星期二晚上 7:00-8:00	會員\$160 非會員\$200	接受報名	
心靈瑜伽C班 (4堂)	星期三上午 10:00-11:00	會員\$160 非會員\$200	接受報名	
書法班 (4堂)	星期一上午 10:00-11:00	會員\$160 非會員\$200	接受報名	
書畫班 (8堂)	星期五下午 2:00-3:30	會員\$160 非會員\$200	接受報名	

## 自我增值篇

希望我們的義工朋友能夠擁有健康體魄，繼續持續進修，追求自我增值，並將所學所知幫助社會上有需要人士，回饋社會。

對象：有意參與義務工作人士，額滿即止。

### 課程名稱：「簡易健身體驗班」

傳授內容：了解基礎健身概念，學習正確健身動作。

導師：高俊杰先生 (專業健身教練)

開辦日期：2012年5月7、14、21、28 (逢星期一)

上課時間：下午6:30-8:30

上課地點：麗閣邨麗薇樓平台303室

費用：\$50 (出席三堂或以上可獲全數退還)

\*參加者需自備瑜伽蓆



### 課程名稱：「從頭出發」



傳授內容：基礎剪髮技巧

導師：盧先生 (職業髮型師)

開辦日期：2012年6月6、13、20、27日 (逢星期三)

上課時間：早上10:00-12:00

上課地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

費用：\$40 (費用包括堂上使用剪髮工具)

\*課程完結後必需履行5小時的義務剪髮服務

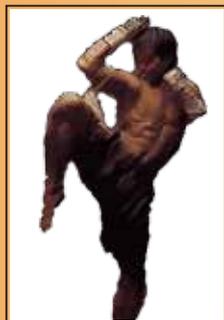
\*參加者須從未報讀過本會的剪髮培訓課程

查詢電話：2194 8080

地區服務中心：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室 (長沙灣地鐵站A1出口)

查詢電話：2714 3123

本中心設有更多課程，詳情可致電向本中心職員查詢



### 泰拳

開課日期：29/5/2012 (星期二)  
時間：晚上7:00-8:30 (共8堂)  
內容：建立基本體能，基本拳、腳技術為主，及增加肌肉之柔性及強度性，教授基本拳腳技擊、步法練習、基本擊影、打手靶、踢腳靶、攻防對練。  
學費：\$500(會員); \$600(非會員)



### 綜合瑜珈

開課日期：16/5/2012 (星期三) / 共8堂  
時間：上午班 9:15-10:45 (中文教授)  
黃昏班 6:00-7:30 (英文教授)  
內容：瑜珈是一種有益身心的原始學術，它是上古印度一門源遠流長的精神與肉體綜合鍛鍊、任何人仕都可修練。  
學費：\$380(會員); \$450(非會員)  
《有興趣者，歡迎隨時加入》

## 就業掛鈎課程

免學費、有津貼、助找工

課程名稱	課程編號	訓練期	開課日期
點心製作員證書課程	FL052DR	20天全日+14天半日	03/05/2012
護理員證書課程	FL051DS	14天全日+10天半日	10/05/2012
標準保安及物業管理證書課程	FL007DR	12天全日+8天半日	12/05/2012
包餅製作員證書課程	FL049DR	22天全日+14天半日	18/05/2012
陪月員證書課程	FL021DR	14天全日+10天半日	21/05/2012
婚禮及宴會籌劃證書課程	FL048DS	17天全日+11天半日	22/05/2012
花店實務及花藝設計助理證書課程	FL041DR	13天全日+10天半日	29/05/2012

## 符合資格者免學費 通用技能訓練·新技能提升課程

課程名稱	課程編號	訓練期	開課日期
基礎英語I單元證書課程	FL033HG/FL078EG	8節/10節	07/05/2012
基礎英語II單元證書課程	FL028HG/FL019EG	15節/24節	31/05/2012
初級花藝設計及應用單元證書課程	FL047HS/FL049ES	6節/9節	24/05/2012
初級婚禮花飾與宴會佈置單元證書課程	FL045HS/FL039ES	6節/8節	19/05/2012
中級花藝設計及應用單元證書課程	FL033HS/FL078ES	6節/8節	21/05/2012

## 業餘進修課程

多元進修、一專多能

課程名稱	開課日期	時間	堂數	學費(會員/非會員)
商品攝影(入門)	05/05/2012	下午2:00-6:00	共5堂	\$450/\$560
西廚宴客教室.1	07/05/2012	下午2:30-5:30	共2堂	\$300/\$380
中醫藥養生保健常識	09/05/2012	下午2:00-5:00	共4堂	\$450/\$540
車仔麵食創業計劃	25/05/2012	晚上7:30-10:00	共4堂	\$560/\$660
西廚宴客教室.2	28/05/2012	下午2:30-5:30	共2堂	\$300/\$380
特色點心.1	31/05/2012	晚上7:00-9:30	共4堂	\$400/\$490