

我們一直都在

締造希望

扶助 改變



了解更多
可持續發展目標資訊

明愛青少年及社區服務一直致力於扶助弱勢社群，不僅是資源和服務的提供者，更是實現他人夢想的同行者。我們深信，每個人都擁有無限的潛能，更值得被尊重與支持。我們的工作不僅是與服務對象攜手同行面對生活中的挑戰，更是彼此努力為社區創造希望。

聯合國於2030年計劃實現的17個可持續發展目標（SDGs），為全球的發展制訂了方向。身為社區的一份子，明愛青少年及社區服務希望能夠推動社區人士更加關注這些重要目標。故此在未來，我們的服務發展將會緊扣SDGs，並致力於展示我們的努力如何在這些目標下延續對社會的影響力。

今期通訊將向大家介紹三個正在推進的計劃，這些計劃不僅展示了如何促進社區的共融及可持續發展，更彰顯了我們與各界的合作力量。得益於政府部門、慈善基金、社區人士、專業人士及教區伙伴的支持，我們共同創造了一個包容、充滿愛與希望的社區。

展望未來，我們渴望拓展更多的服務領域，以提升服務人數和資源，進一步支援更多弱勢社群，更希望大家能一同攜手同行，堅定不移地創造一個更加包容與可持續的社會，讓愛與希望在每個角落蔓延。



育兒壓力下的重生之路 從孤獨到支持的曙光

當社會以支持取代標籤，每位母親都能為孩子創造美好的未來。

母親背後的困境？

據禁毒處2024年統計，57.6%的女性吸毒者表示，**吸毒是為了應對「解悶、情緒低落或壓力」**。那些缺乏理解與支援的照顧者，尤其容易陷入困境。

香港電影《虎毒不》便深刻描繪了一位新手媽媽的掙扎：面對獨自育兒、伴侶缺席、家庭衝突與孤立無援的沉重壓力，加上在事業與家庭責任的拉扯，最終瀕臨情緒崩潰。



照顧子女絕不是易事，而戒毒康復者所面對的標籤及角色轉變的壓力和無力感更大。



SDG10 減少不平等

以社區支持取代標籤，重建母親社會角色

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

從毒癮到重生——破繭之路

Maya曾是娛樂場所的常客，享受著充滿刺激和放縱的生活，卻因壓力與朋輩影響而染上毒癮，最終需要入戒毒所接受治療。而在娛樂場所消遣的日子裡，亦結識了現任丈夫。在十多年後，三十歲的她因懷孕並渴望成為良母，憑著意志自行戒斷毒癮。

但是兒子出世後，**三重壓力**瞬間壓垮了她：

- 日夜育嬰導致嚴重失眠
- 與婆家育兒觀念差異而摩擦日增
- 產後荷爾蒙引爆炸情緒不穩

更因為世代文化鴻溝，令她感到孤立無援。

最終，Maya戒毒多年後再次吸食毒品，甚至出現過量情況，在一次情緒失控後被家人送院，她向醫務社工坦承本想以毒品減壓卻再度沉淪。處於成為「好母親」的自我期望與現實壓迫中，也令她長期徘徊於後悔與自責的痛苦中。



社企「明愛綠色小腳板」助建立自信

儘管歷經低潮，Maya並未放棄，努力尋找希望。在同行者鼓勵下，她向明愛容園中心求助。除定期接受戒毒輔導，她更積極參與藝術及運動小組，學習管理壓力與情緒。其後，她透過中心推薦，於社企「明愛綠色小腳板」任售貨員，在店長及同事支持下重拾自信與成就感，生活漸回正軌。情緒與生活節奏的改善，也令家庭摩擦減少。在職場支持下，Maya能發揮個人能力，生活重心漸穩。

母職之路雖難，但當社會各界願伸出溫暖之手，加多份理解，少點批評，無論是「吸毒媽媽」或「新手媽媽」，皆能為孩子開創更美未來。

從受助到倡導

香港青年如何參與轉化青年精神健康服務？

香港青年面對精神健康的挑戰

根據香港大學2023年「HK-YES」研究顯示「**每6名青年就有1人面臨精神健康挑戰**，但僅不到30%尋求協助。」疫情、社會事件與學業壓力加劇問題，而傳統服務將青年視為被動的受助者，缺乏青年參與機制，限制了服務效能與可及性。

社工從引導者變成同行者

Kason的旅程見證著社工逐步賦權，最終實現青年主導。他在15歲時，開始經歷抑鬱症狀，隨後求助未果後便輟學兩年。當他再重返校園時，參加了與賽馬會平行心間-明愛（葵青）與Edge Development Centre合辦的「寂寞博物館」共創工作坊，開啟了他的轉化之旅。

展望——共建青年驅動的包容社群

雖然挑戰仍在，但憑賽馬會平行心間與社區夥伴的支持與協作，我們持續建設青年主導的精神健康社群。Kason：「以前我見證了精神健康服務的不足，現在我可以參與並改變它。」

Kason和HKYMHA的故事印證了青年培育的重要性，重新定義了青年在精神健康領域的角色——**青年不再只是被動的接受者，而是積極的改變創造者。**



SDG3良好健康與福祉

YAP模式通過青年主導的倡議，提升精神健康服務的可及性

青年不再只是服務使用者

青年與成人夥伴協作（YAP）模式的實踐

自2019年起，承蒙香港賽馬會慈善信託基金的策劃及捐助，明愛透過「賽馬會平行心間」引入青年與成人夥伴協作（Youth-Adult Partnership, YAP）模式。此模式將青年視作共同創造者、倡導者和領導者，而非被動的服務使用者。

Heffernan等人(2017)的研究指出，**YAP模式成功實施的關鍵要素包括：靈活性、導師制、真實決策和互惠學習**。通過YAP模式，青年能掌握積極健康發展所需的技能，提高社會信任度和學業成就，並培養終身的社區公民意識。更重要的是，青年能對自身健康有更深的認識，學習新技能並取得更多控制權，從而帶來更佳的健康結果。



青年從走出抑鬱到倡導領袖的四個階段

階段一：參與者（彈性參與）

Kason：「社工沒有強迫我們，而是耐心聆聽，讓我們用自己的方式表達。」Kason 還創作了一個音頻裝置，表達內心有話想說卻被環境噪音覆蓋的感覺。

第二階段：共同創造（技能賦予）

隨著信任的建立，Kason加入了《EMO治你的抑鬱症求助指南》的編寫團隊。Kason：「社工不再只是引導我們，而是和我們一起工作，認真對待我們的每一個想法。」

第三階段：倡導發聲（青年主導行動）

Kason和團隊開始主導游說行動如訪談醫生、政策制定者等人士，此時，社工成為顧問，提供專業建議並促成青年與關鍵持份者的會面，展現了「真實決策」原則。

第四階段：獨立領導（打破傳統服務模式）

於2023年，Kason與其他青年人已成立香港青少年精神健康倡議組（HKYMHA）。Kason：「現在當我與社工討論項目時，我們是平等的夥伴關係」青年與社工平等合作，實踐「互惠學習」，憑藉各自的優勢打破傳統服務模式。

被水阻隔的人生？香港少數族裔女性「無法游泳」的真相

一個平等的機會，讓尋常的不可能變成可能

女性游泳需求？

2024年3月至2025年1月期間，明愛青少年及社區服務轄下的少數族裔工作小組進行了「**香港婦女游泳習慣**」問卷調查（共725份有效問卷）：

- 96.4%受訪者為女性，78.6%為非華語人士。
- **高達83%**受訪者表示在他人面前游泳時**感到焦慮**。
- 近全數（98.2%）受訪者認同政府應提供女性專用泳池或時段。

以上的數據清楚顯示了女性（尤其少數族裔）在游泳時面臨的困難，並強調提供專屬空間的重要性，以促進平等參與。

全力支援少數族裔融入社區

明愛青少年及社區服務一直致力支援少數族裔社群，例如：

- 聘用超過15位少數族裔員工，並為他們提供培訓。
- 開設功課輔導及中文班，協助他們克服語言障礙。
- 為少數族裔中學生提供生涯規劃服務。
- 開展少數族裔家長教育工作，以增強他們的能力。
- 建立首個具少數族裔家庭友善元素的延展生活空間「明愛土瓜灣廳堂HUB13」，推動多元文化共融。

SDG5 性別平等

確保婦女全面參與公共設施使用權——提供安全游泳空間，保障公共設施使用權

SDG10 減少不平等

促進社會、經濟和政治包容——少數族裔女性從「被排除」到獲得游泳權

少數族裔婦女Alisha游泳夢終成真

游泳對許多人而言輕鬆平常，但在香港長大的20歲巴基斯坦少女Alisha卻從未有機會嘗試。這不僅是個人選擇，更源於文化規範帶來的限制。穆斯林女性在公眾場所需保持莊重衣著，避免在異性前展露身材，因此難以自由地在一般公眾泳池享受游泳樂趣。



專屬課程帶來轉機

香港公眾泳池缺乏女性專用時段，令Alisha的游泳夢看似遙不可及。然而，她參加了由明愛莫張瑞勤社區中心與民政事務總署合辦的「**婦女游泳班**」，生活從此改變。這個課程特點在於教練、救生員均為女性，場地和時段也專為女性而設，讓Alisha感到安心，終於能一圓游泳夢。

對Alisha而言，這次學習機會彌足珍貴。每當踏入泳池，她總是充滿期待與興奮。她專注聆聽教練指導，認真練習每個動作。雖然每堂課都令她肌肉疲憊，但她由衷表示：「**學習游泳真的很開心... 我很享受這個過程，因為我終於能夠做到自己想做的事。**」這份實現夢想的喜悅，讓她樂在其中。

促進社會共融 讓不可能變成可能

其實女士專用泳池並非新事物，許多國家都有提供女士專用時段。Alisha的故事亦體現了社會共融的真諦——讓不同背景的人都能平等參與社會活動。這不僅能促進多元文化發展，更能提升整體的福祉。要實現此目標，需提供平等機會、營造友善環境，並促進不同群體間的互相理解與尊重。展望未來，願社會各界攜手合作，營造多元共融的和諧社會。

#我們一直都在

明愛紮根香港七十年，由一個以救濟為主的福利機構演變成多元化的志願團體，照顧市民成長過程中各個不同階段的需要，並特別關注社會上最末後無靠、最卑微無助和最失落無救的一群。

扶助弱勢社群 | 發展人的才能 | 致力溝通和解 | 建立回饋精神

明愛青少年及社區服務總辦事處 | 香港堅道2號明愛大廈1樓135室

ycsco@caritassws.org.hk

https://yics.caritas.org.hk/

2843 4623

@yicscaritas

@yics.caritas