

第四期 2014.04

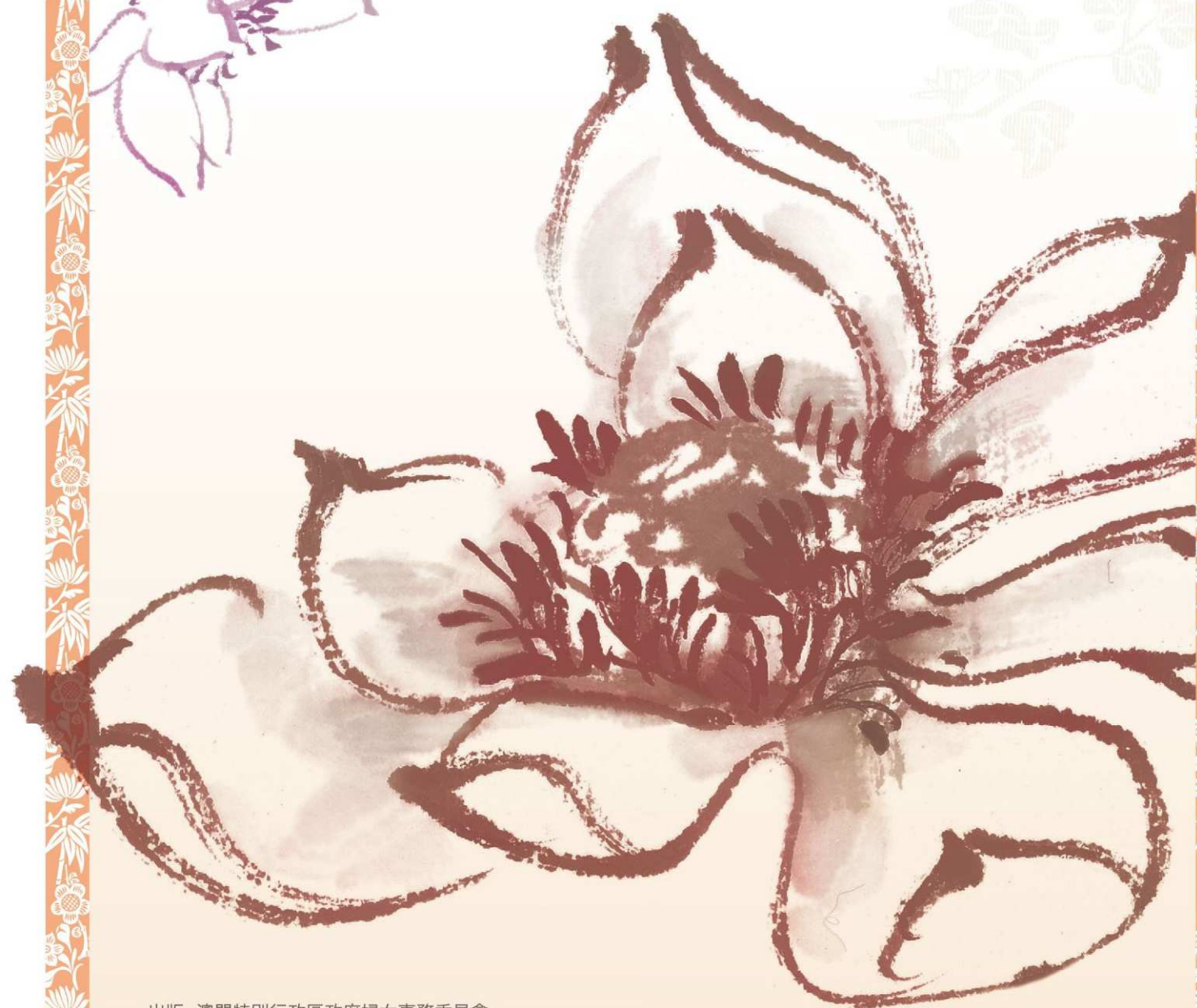
ISSN 2304-8948



9 772304 894005

女彩

婦女雜誌



出版 澳門特別行政區政府婦女事務委員會

編者語

現代社會資訊日新月異，家長對孩子的成長十分重要，尤其年青一代的家長們，擔心如何正確教育子女，才避免他們誤入歧途。要做好一個家長角色是一門重要的學問。今期《姿彩》便和大家談談“親職教育”，因為這可以讓為人父母者瞭解其職責，從而調整教養子女的心態，有利建立親子關係。當中為了讓讀者瞭解本澳機構舉辦親職教育的活動，我們分別採訪了政府及民間服務機構，與大家分享親職教育的工作服務和經驗，亦採訪有參與活動的家長，分享他們教育子女之方法，以及參與活動後的感受。

而本期繼續《澳門人澳門情》欄目，通過《澳門婦女現狀報告2012》的研究報告及企圖自殺的狀況數據，讓讀者瞭解澳門女性的壓力源自哪方面，從中探討現代女性應該怎樣調整心態以緩解壓力，期望社會各界關注女性的身心健康問題。

另外在《婦委會會務》中，會繼續介紹《澳門婦女現狀報告2012》研究報告，當中會瞭解到聽障婦女的狀況，以及報告的建議。當然還有一年一度大型《婦女嘉年華》的活動花絮；欄目《世界視野》會放眼世界關注女性，為讀者介紹其他地區中關注婦女議題；除此之外，《娉婷雅聚》繼續為大家帶來寫意散文和優美詩作，同時向廣大讀者誠邀來稿，與大家分享您的生活點滴和人生體會。《姿彩》將繼續分享更多本澳婦女多姿多彩的訊息，讓女性更多瞭解自身的法律權益，讓市民大眾關心婦女現狀、兩性和諧等性別議題。



出版資訊

《姿彩》婦女雜誌

第四期2014年4月出版

出版機構/澳門特別行政區政府婦女事務委員會

地址/澳門殷皇子大馬路43-53號澳門廣場9樓E-F座

電話/(853)28716556

傳真/(853)28716535

網址/www.cam.gov.mo

電郵/info@cam.gov.mo

非賣品

ISSN2304-8948



目 錄

婦委會會務

03

《澳門婦女現況報告2012》 研究報告(下)

2014婦女嘉年華

參與中國婦女第十一次全國代表大會

本期專題：親職教育

09

幸福家庭 由良好的親職教育開始

- 致力推動家長教育——氹仔教育活動中心

- 家一樣的感覺——婦聯離島家庭服務站

澳門人 澳門情

13

學會解壓 體驗生活中的美

關注熱點

15

社區保姆

家暴法的新進展

世界視野

16

德國婦女問題：同工不同酬現象還會持續多久？

歐盟11國面臨老齡化問題

娉婷雅聚

17

書與優雅——郭子驀

感其恩——雲章

《澳門婦女現況報告2012》 研究報告(下)

上一期，我們在《澳門婦女現況報告2012》研究報告的上半部介紹了電話調查及婦女咖啡館兩個部份，瞭解到婦女身心健康的狀況，並就婦女在負責家庭工作、家庭財務、家庭開支及社會參與方面的比例分劃為六大類別及特徵；另外曾參與婦女咖啡館中的受訪者就壓力困擾，在家庭工作/學習間的衝突，緩解的方法，以及對理想生活等進行討論。而緊接著的下半部份，將介紹聽障婦女調查，讓讀者了解不同特徵婦女的生活狀況，以初步探討形式整體顯示他們受壓力困擾的根源。最後一部份將因應整體調查結果而作出政策建議。

隨機抽樣
電話調查

婦女咖啡館

立意抽樣
調查
(聽障婦女)

是次調查的研究方法

聽障婦女調查

為彌補透過電話調查方式較難接觸的女性對象，研究單位今次成功以面談方式訪問了19名聽障婦女，初步瞭解她們的特徵。但由於抽樣方法所限，不宜直接對總體進行推斷，但可從以下幾方面的數據瞭解受訪聽障婦女的情況。

就業方面：52.6%的聽障婦女從事正職，但職業選擇面及上升空間較窄；有83.3%的受訪者表示因聽障問題影響工作機會；

經濟狀況方面：有部分受訪者正接受政府的補助，以減輕其家庭經濟的負擔；

家庭方面：89.5%的受訪者表示自己要負責家務工作。

社會參與方面：63.2%的受訪者表示有參加社團活動，57.9%表示已登記為選民，另外他們的上網比率只有36.8%，上網主要為交流聯繫；

身心健康狀況方面：36.8%的聽障婦女認為“家人照顧問題”是目前最困擾情緒的問題，比率最高；與電話調查婦女受“工作”及“健康”等問題困擾截然不同；

生活方面：七成受訪者評價本澳為聽障人士提供的服務有待提升。42.1%的聽障婦女表示“手語翻譯服務”是聽障人士最需要的服務，所以他們對公共服務中專門為聽障婦女服務不甚滿意，特別是“乘公共交通時的指示及提示”。另外他們評價自己的幸福度平均為6.5分，最多受訪者評價自己的幸福程度為8分，顯示受訪聽障婦女滿意目前的生活。

如上文所述，由於是次對19名聽障婦女的訪談是一項“立意調查”，與原有的隨機抽樣方法不同，所以不宜直接對總體進行推斷。然而有關的資料可作為初探形式，瞭解她們的特徵及需要，方便日後可進一步探討。



本澳婦女特點總結

女性在家庭生活中承擔重要責任 子女成為母親的生活重心

已婚及已生育的婦女會承擔更多的家庭職責，社會應為這類的女性提供僱用家傭信息的平台，倡導家庭成員分擔家務的風氣，還可提供有關教育子女的培訓或諮詢，使女性受到子女問題困擾時可得到幫助。

女性在平衡工作及家庭中的抉擇 在觀念和行為選擇方面的不匹配

四成女性身兼雙職，其中19.5%為事業型女性，21.5%是家庭婦女。當女性在出現兩方面的失衡時，他們會調整工作的願景，有的甚至放棄工作，這種為了家庭而做出的“自我犧牲”與她們能接受非傳統性別角色的觀念有所矛盾。

女性在向上流動中的機遇和阻礙：受教育程度提升促進女性向上流動 大環境、年齡、生育及觀念成阻礙

近年來澳門婦女在職業方面因教育提升而有向上流動的趨勢，但亦有不少阻礙。首先因澳門的產業結構、就業環境、外勞衝擊等受限，造成他們向上流動的壓力；其次，年齡影響他們的職業發展，35歲或以上女性的競爭力較弱，如教育程度、進取觀念以及職業機會方面造成弱勢；還有因生育、照顧子女及兼顧家庭事務亦影響了女性向上流動。

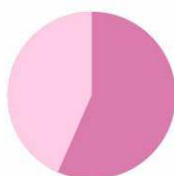
女性廣泛參與各類社會活動 公開渠道表達意見比例較低

超過半成的婦女對慈善捐助、選民登記及投票、聯誼活動的參與度高，而成為社團成員、做義工及活動進修的參與性則佔3至4成。但本澳女性透過公開渠道發表意見的比例低。對此，社會需透過多種途徑傳輸女性有參與社會事務的權利觀念，尤其女性社團會員透過社團發表意見的比例高，可以從此途徑促進女性的言論發表。

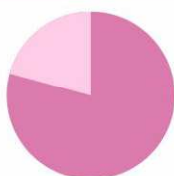
按性別劃分的接受高等教育
就學率（2007-2011）



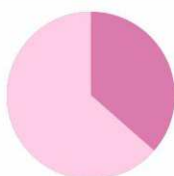
婦委會會務



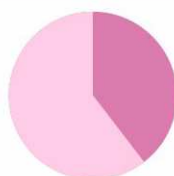
56.7%
聯誼活動



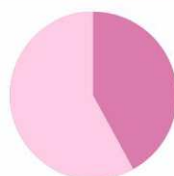
79.0%
慈善捐款



36.9%
社團成員



39.5%
義工經歷



42.4%
活動進修



71.6%
選民登記

為女性營造友善的社區、社會環境 為紓緩、釋放情緒提供更多種途徑

澳門女性承受多種的壓力，包括有工作(11.9%)、學業(5.8%)、身體健康(10.8%)、子女教育或溝通(8.7%)及經濟問題(6.9%)。當有壓力時，女性會傾向找親友傾訴，少向社會服務機構求助，有參與者在咖啡館討論時表示在工作中難以與外勞相處，令社交帶來負面影響，希望政府增建公共設施以助拓展社交。

不同人生階段、不同類型的女性對社會服務的需求不同 長者照顧及托兒服務是可最優先考慮解決的最普遍需求

年輕的母親認為托兒額不足，希望政府能興建更多托兒所解決入托難的問題；事業型女性及年長的女性則關注長者照顧服務，反映澳門目前長者院舍床位不足及收費昂貴；15-17歲、18-24歲的女性認為應為他們提供“心理輔導服務”；離婚/分居/喪偶的女性需要社會為他們提供的服務為“家庭助理服務”。

一成工作婦女收入在六千元以下 低收入的工作婦女生存狀況堪憂

低收入工作婦女為家庭付出較多，收入在3000元或以下的婦女佔工作女性的3.9%，收入在6000元或以下的佔10.2%。這與2010年的調查結果相若，他們在家庭、工作、教育、社會及性別等角色觀念方面表現保守，當中低收入婦女更有遭受家庭暴力，建議社會為這類女性給予援助，並推廣性別平等觀念，激勵她們改善自身狀況。

本澳婦女分群及壓力

新力軍女性

特點

- 15-24歲的學生,未婚。
- 年輕，經濟上不能自主但消費需要較高。

壓力

- 升學壓力為主，包括學校的選擇和申請，學費負擔等。
- 對父母健康的擔憂亦是她們的壓力來源。

需求

- 成長階段的心理咨詢輔導及生涯規劃指導等社會服務有益於她們的成長及發展。
- 學業及進修方面的補貼或貸款亦能緩解她們經濟方面的壓力。

雙職女性、事業型女性

特點

- 25-54歲年齡段的女性中,雙職女性及事業型女性佔比較高。
- 隨著年齡層的增高，雙職女性比例逐漸增加，事業型女性的比例縮小。
- 較雙職女性來講，事業型女性教育程度及收入相對較高。

壓力

- 雙職及事業型女性正值上有老,下有小的夾心階段者比率較高,子女問題及父母輩的晚年生活是她們重要負擔之一。
- 例如幼年子女的入托，入學，青少年子女的身心健康,學業發展,成年後的子女工作,婚姻,置業等。

需求

- 完善的托兒，教育及醫療和養老服務能夠緩解她們在家庭照顧方面的壓力，安心子女成長及長輩的晚年生活。
- 另外，社會推行家庭友善的氛圍及政策有助於她們更好地平衡家庭與工作的關係。

家庭主婦、單身無業女性

- 年齡相對較高。
- 特點**
 - 65-74歲的婦女中，幾乎全部都由家庭主婦（69.3%）或單身兼沒有工作的女性（27.7%）構成。
 - 由於年齡因素，對身體健康及心理狀況評價相對較低。
- 壓力**
 - 她們多數表示自己身體健康是目前最困擾情緒的問題，另外對老年生活的擔憂亦是她們的主要壓力。
 - 除了身心狀況及病痛帶來的壓力，對未來醫療費用，就診的排期等亦有擔憂。
- 需求**
 - 需要社會重視老年女性的醫療保障需求，進一步完善醫保制度，為年長者提供健康方面的諮詢及檢查服務。
 - 另外，社區亦可開展一些針對中老年的健身活動及健康講座，改善中老年女性的身心健康狀況。

政策建議

為職場女性提供政策支持

本澳女性以雙職女性居多，他們期望能兼顧家庭及工作，希望得到僱主及政策上的支持，以平衡家庭與工作角色，包括：

- (1) 保障婦女的生育權利
- (2) 為職業女性提供更具彈性及自由的工作時間和增加家事休假的安排，降低需要照顧家人的婦女的就業障礙
- (3) 改善托兒服務

關注婦女權益，關注完善各項保障

- (1) 關注家暴立法，保障弱勢婦女權益
- (2) 完善醫療保障系統，重視婦女保健工作及關注女性長者在健康上的需要，緩解婦女因經濟原因產生的醫療壓力。

促進女性社會參與

建議社會各界為女性提供更多參與渠道，營造兩性平等的社會參與氛圍，提升女性對維護自身權益的積極性，促進女性的社會參與，尤其在政治生活方面，保障女性享有和男性同等的政治資源和參與機會，促進政治權利方面的兩性平等

改善長者服務

養老問題成為各年齡階段女性的壓力，年長的女性擔心自身的現狀，年輕的女性亦擔憂長輩及自己將來的養老問題。綜合他們對長者院舍的需求有以下兩個方面：

- (1) 增加政府興建的長者院舍數量，保證合理可負擔的經濟
- (2) 完善長者院舍的軟硬配套，改善環境及設備的配置，提供更多的相關人才支援。

家傭服務的供應和管理

女性多數負責家務及照顧家人，不過近年澳門女性聘用僱傭的比率上升，針對目前本澳“家傭難請”的問題。綜合參與者對家傭服務有如下的建議：

- (1) 完善現行家傭服務的監管機構及相關政策，制訂相應機制及措施以關注家傭的品質及服務能力
- (2) 嚴格監管家傭市場，保障家傭市場有足夠的供應

結語

婦女事務委員會自2008年起，共進行了三次《澳門婦女現況報告》電話調查，對女性的整體生活狀況有較全面的了解，本次研究首次加入定性的“婦女咖啡館”，對於探討女性所面對的生活、家庭及工作等不同方面的壓力有更深入的了解，同時透過婦女的集體智慧，共同探討出自身、社會、政府不同方面對婦女的幫助。此外，對於特殊群體，本次研究訪問了聽障婦女，以初探的方式了解她們的生活及所遇到的困難。

《澳門婦女現況報告》屬於長遠持續性的調查報告，對婦女生活涉獵的範疇較廣。期望綜合透過縱向及橫向的數據，對婦女有更全面及深入的了解，對於婦女的發展趨勢進行研究及預測，為關注婦女及家庭事務的相關部門在制定政策時提供參考依據。



婦女嘉年華2014

今年“2014婦女嘉年華”的主題為“婦女與博雅教育”，由婦女事務委員會及社會工作局聯合舉辦，於3月8日“國際婦女節”假塔石廣場舉行，期望透過這項每年一度的大型社區活動，藉主題鼓勵婦女在閒暇時多參與多元化的博雅活動，向大眾宣揚澳門女性的正面訊息，提升生活高雅情操，培養婦女的創造力、自信心及樂觀的精神。

今年的婦女嘉年華陣容鼎盛，除了首次和社會工作局合辦外，亦獲得民政總署、教育暨青年局協辦，以及十多個本澳民間團體的鼎力支持，設有工作坊、法律諮詢及婦女保健、綜藝表演、攤位遊戲及壓軸抽獎，同場並設有展板區，介紹首階段“持續進修發展計劃”的成果。其中工作坊比去年的更豐富，有餐桌禮儀、品酒和調較雜飲、兒童餐設計、植物養護、中醫義診及健康檢測等一共19個，現場氣氛熱鬧，有不同年齡層的女性與一家大小均踴躍參與、樂在其中。透過這種輕鬆的形式，婦委會希望進一步提升婦女的文化生活，展現女性才藝的一面。



婦女委會成員與活動協辦單位代表合照



協辦單位參與街舞表演，動感十足



參與者制作環保袋DIY，發揮藝術天分



科大醫院派出醫師及學生協助義診



民政總署派出人員講解植物養護的技巧



旅遊學院學生品酒會派出人員講解調較雜飲及品酒的知識



導師為一眾學員示範圍巾結紮



市民參加與婦女有關的攤位遊戲

出席中國北京舉行的中國婦女第十一次全國代表大會



部份婦女委會成員是澳門特區特邀代表出席是次大會

中國婦女第十一次全國代表大會在2013年10月28至31日期間在北京人民大會堂舉行。來自全國各行各業的一千四百多名中國婦女十一大代表，以及一百多名特邀代表出席會議。澳門特區有22名特邀代表，當中有8名來自婦女事務委員會的成員。

在開幕禮當天，習近平、李克強、張德江、俞正聲、劉雲山、張高麗等多位黨和國家領導人到會祝賀，王岐山代表黨中央發表了《在中国特色社会主义偉大實踐中撑起半邊天》的祝詞。大會主席團常務主席宋秀岩代表中華全國婦女聯合會第十屆執行委員會，作了題為《高舉旗幟凝心聚力，團結動員各族各界婦女為實現中國夢而奮鬥》的報告。報告分四個部分：開拓奮進的五年、堅持走中国特色社会主义婦女發展道路、當代中國婦女的光榮使命以及今後五年婦聯工作的創新發展。

會議期間，全國婦聯原主席顧秀蓮，十一屆全國人大常委會副委員長、全國婦聯原主席陳至立等分別來到澳門小組討論會現場探望澳門特邀代表。各特邀代表對於國家高度重視婦女事業感到興奮，並會跟隨國家政策切實做好婦女工作，維繫各界婦女、關注及維護婦女權益。

「幸福家庭」由良好的親職教育開始

各位家長！您有否在教育子女時不知所措？您是否覺得自己無能力和子女建立良好的溝通關係嗎？您想在子女成長過程中培養他們建立良好的價值觀嗎？作為家長的你，有時真的十分徬徨，因為在家長個人的學業生涯中沒有一個學科是教家長如何做好父母一職的，但家長却要肩負着教育子女的重要職責，當中的知識、能力及技巧，你想瞭解嗎？近年來社會上除了較多人談及的“親子教育”外，相對地“親職教育”更為貼切，包涵的內容更廣泛。“親職教育”（parent education）簡易來說是：怎樣為人父母的教育？它的教育目標是以增進父母管教子女的知識能力，培養正確教養子女的態度和改善親子關係。

澳門現時亦有不少社服機構都為市民提供有關親職教育的活動，有不少父母參加親職教育的原因，通常都是因為在面對管教子女問題上感困擾、無助！現在就讓我們一起去看看分別由政府及民間服務團體營辦的各類型親職活動，創造更多彼此了解、交流的空間。



氹仔教育活動中心



為學校舉辦講座



為社區家長舉辦講座

致力推動家長教育 氹仔教育活動中心

氹仔教育活動中心是教育暨青年局轄下的一所社區設施，於1998年11月成立，其重點工作是開展家長教育，幫助家長掌握教養子女的技巧，同時透過中心的親子活動設施，為市民提供良好的親子互動及親子閱讀的場所。在2013年，中心共舉辦了143場內容包括親子溝通、教養技巧、建立和諧親子關係、瞭解子女需要等的家長教育講座，而為推廣親子共讀，亦舉辦多個親子讀書、家長讀書會及親子閱讀技巧工作坊等，合共154場。透過教育發展基金的資助，中心鼓勵學校及家長會舉辦各類家長教育及親子活動，於2012/2013學年資助舉辦活動總數達300多項。

該中心過往舉辦的親職教育活動中，以兒童學習及成長的主題最受家長歡迎，因為它圍繞了校園適應、親子溝通及管教方法，其次是情緒管理和教養觀念等主題的講座活動。講座中除了專家/導師的講解外，亦十分重視參加者的提問和交流互動，協助家長分享/掌握管教子女的技巧，亦可給予家長們情緒支援。另外，中心考慮到家長的需要，所以在有關講座進行期間，會安排其他工作人員開展“多元智能遊戲”的小組，給予同行的年幼子女參與遊戲，讓家長們可安心聽講座的內容。



同時，氹仔教育活動中心了解到家長們工作忙碌，所以在構思家長教育活動時，為家長提供彈性的親子教育系列主題及單一主題的學習內容，希望透過彈性而有系統的家長教育活動，能滿足包括輪班工作家長的不同需要，讓家長掌握更深層的育兒知識和技巧，同時在社會上推廣培育子女的學習文化。

筆者在採訪過程中適逢中心正舉辦有關的講座，現讓我們一起分享他們參與後的感受。



家長與子女共同參與親子讀書會活動

黃氏夫婦---育有兩名子女



我們的大女兒現時十四歲，正值年青人成長必經的第一個關口。我們知道青春期的兒童發展時期變數最多的一個階段，所以希望能抽出時間參與這類的親職講座，提升與兒女的相處方法。

黃生認為澳門可參考外國的親職活動交流模式，組織家長一起交流，讓大家能預知孩子在未來的成長中將出現的問題，在交流當中參考其他家長的應對方法，互相學習，貼近大家實質會面對的問題。

毛氏夫婦---育有兩名兒子

我們的大兒子十三歲，正踏入青春期的，在每一件事上都希望有自己的決定和話語權，我明白這是兒子成長的表現。



毛太認為，透過這些活動，學習到與孩子相處時要讓他們有一段舒適的距離，讓他們有機會發揮其才能，同時在旁提醒他，讓他們明白父母是永遠的後盾；毛先生亦希望澳門的社團或社區中心可以給予家長更多的平台交流意見，如舉辦親子旅行和郊遊等，在活動中互相分享親子成長的經歷，交流教育心得，令家長也可以學習不同的教育模式。

潘小姐---育有兩名子女



我的兩名孩子分別是八歲和四歲，仍處於兒童成長發展的初、中期階段，而自己屬於“未雨綢繆”型的家長，所以在工餘時間會參與親職講座和活動，希望從中能了解兒童成長時的心理變化，有效地建立親子關係。

另外，潘小姐會看其他親子教育的書籍，她發現各類的書籍都帶有不同的教育模式，但未能套用到自己身上使用。而在親職講座中，講師會因應家長遇到的教育問題調整他們的心態，與時俱進，並分析兒童成長的心態改變，這些不是在書本中能學習到的，所以也是潘小姐一直樂於參與親子活動的原因。

家一樣的感覺 婦聯離島家庭服務站

在人來人往的地堡街中，有一個地方是每位市民都可以進去的，牆上貼著不同季節的湯水教學，學生們放學後會來到這裡做功課，遇到不明白的地方，會走到辦公室中“問姐姐”。這是筆者走訪的另一所由民間團體營運的家庭服務設施，於2012年7月成立，位於地堡街氹仔街市對面平民新村第九座的婦聯離島家庭服務站。

該服務站貫徹婦女聯合總會的宗旨，以鞏固及加強家庭功能為目標，提供婚姻及家庭諮詢輔導、組織親子活動和各類合適親子參與的興趣班，而且在親職教育活動更滲入“具指定的目標、元素”的互動和溝通，令家長學習如何有效地面對和子女之間的各種問題，從而建立和諧的家庭。

在主任伍安琪的帶領下，服務站在短短一年多已舉辦不少的親子活動，活動參與的人數平均超過四十人。伍安琪認為現時不少年輕家長工作時間長，不只是想和子女到公園、遊樂場玩，更傾向於與子女一起參與社區的親子活動，從而了解子女的需求，並給予他們多元的餘暇活動，這亦成為伍主任在籌辦活動時對服務質素和內容有所追求的原因。有份參與策劃活動的社工周先生坦言，策劃每個活動要準備大量的前期工作，思索如何在活動中加插環節，帶出學習意義，令活動不只是“玩”，而是家長和子女互相學習的環節，所以無論是家長、子女和工作人員都在活動過程中學習到有關訊息。



婦聯離島家庭服務站 伍安琪主任及周錦建社工



自修室



兒童玩樂區



農菜·濃樂親子一天遊

如去年十一月舉辦的“農菜·濃樂親子一天遊”活動，有濕地生態探索行、食盆菜、有機耕作導賞、耕作體驗、綠色工作坊等活動內容。剛開始活動報名時，中心的電話便響個不停，很快便額滿。活動成功的原因是服務站看準了澳門缺乏給予市民農耕的經驗和場地，成為活動的吸引點之一。家長與子女合力去種植植物，需要合作和溝通，不論是家長和子女都是一種新嘗試。而在耕作過程

中，社工亦看到親子間的問題：家長會因為子女的動作慢，選擇把工作獨立完成，而子女只能從旁觀看；或是在旁催促、責怪他們而不是給予鼓勵，反映了家長與子女溝通方法有所問題。社工會從中給予家長合適的意見，讓家長能互相學習，同時有自身反省的機會。之間的各種問題，從而建立和諧的家庭。

總結

也許，對於一些家長來說，忙碌的工作生活過後，能給兒女物質上的滿足，已經能彌補平日上陪伴的缺失。亦有些家長認為，教育子女是一代學一代，自己的父母如何教育自己，依循這些方法便可以。但現今社會資訊發達，新一代的父母需要與子女同步，親子間最重要的是交流和溝通。“親職教育”可以幫助父母與子女預防出現有問題的親子關係，改善/避免親子問題的惡化。有效的“親職教育”，可以預防兒童虐待與疏忽照顧，減低青少年濫用藥物及犯罪的危機、以及因學習挫敗的心理問題而可能出現的悲劇。善用這道橋樑，相信你們的家庭將會變得更幸福。



學會解壓 體驗生活中的美

隨着澳門的經濟發展，現今的社會環境和家庭結構亦發生了變化，澳門的女性面對生活的急速節奏，承受着來自家庭、工作及學業多方的壓力，容易產生各種負面情緒，如沒有適切宣洩情緒的渠道，會影響心理健康，較嚴重者還會產生自殺傾向。所以應該如何自我調整心態，才能有效緩解壓力？是一門值得探究的課題。

根據保安協調辦公室2012年的有關自殺統計，本澳自殺死亡個案有66宗，而企圖自殺的個案則有133宗，當中女性的企圖自殺者是男性的兩至三倍。而在企圖自殺的女性群體中佔接近4成的個案是來自15-44歲的女性。同年統計暨普查局的統計資料顯示，離婚率不斷攀升，每三對夫妻中可能有一對離婚，而離婚的個案中超過六成以上的其婚姻期少於9年。從上述統計資料中反映出這個階段的女性正面對學業、工作及戀愛等問題。如果可以在女性存在負面情緒、企圖自殺的時刻加以舒解，便可以減低了很多悲劇的發生。

由於現今女性面對節奏急速的社會步伐，在日常生活中擔當着不同的角色，在學業、工作之餘，部份女性亦需要關注教育子女、打理家務及照顧長者等的責任，為此，難免會有不同方面的壓力。加上新一代女性在生活和工作中都有自我要求、責任心強，根據統計暨普查局的一份專題報告“女性面面觀”中，指出2011年女性管理人員有6916人，較10年前所佔的21%增加了10.7%，30至50歲之間的雙職夫妻比例高達約70%，女性因勞動力參與率高，且學歷水平上升，向上流動機會相對增加，越來越多女性走向專業化，已結婚的女性要兼顧家庭亦相對困難。在《澳門婦女現狀報告2012》的報告顯示，有12%的女性不滿意現時的生活，而當中的壓力來自於“財政壓力”，比率佔近一半，其次是“家庭壓力”和“工作壓力”。報告中亦顯示，當女性遇到情緒低落時，找朋友或家人尋求開解的情況有逐年減少的趨向，同時認為沒有人能開解的比率逐年遞增；被情緒困擾的首要原因是“工作問題”、其次是“身體健康問題”、“子女教育或溝通問題”、“經濟問題”和“居住問題”。因應各種壓力所引發的負面情緒，如果沒有舒解情緒的方法，便會影響心理健康，嚴重者更會產生自殺的傾向。

為緩解壓力，社會上有不少建議，例如：1. 在社區服務設施中應提供多種形式的心理諮詢服務。如心理諮詢熱線、網上諮詢及個人輔導等，透過專業技巧協助紓解困擾。2. 鼓勵企業單位營造良好、公平的工作環境及組織文娛活動，關心女性員工的需要；為雙職女性提供家庭友善政策。



不過，俗語有云：“自己是最大敵人”，很多時問題解決不了，關鍵的是自己。日前在網絡上看見一些紓解壓力的方法，其中一個值得與你分享。作者以calm down兩個字為重心，意思是“平靜下來”，如果我們能平靜下來，壓力就可以紓解一大半了；而當中的calm，則可解讀為：

"C"：Change改變，調整目前的狀況，找出問題壓力所在，然後努力去改變它，例如造成課業壓力的可能性是『時間管理』不良，便要對應它作出改變的方法；同時改變自己常存有負面想法，多點正能量，積極處事態度工作便容易成功；

"A"：Accept接受，接受你的現況；當環境不能改變時，就改變自己的想法，其實每一件事都有它的多面性，有時改變一下想法，會快樂許多；

L：Let it go! 放棄某些東西；現代人的大毛病之一就是“怕失去”，只要我們持有平常心，便不用怕失去！而且“有得必有失，焉知非福？”；

M：Manage your life style，發揮良好的生活型態以事先作預防，對壓力作管理。

在“澳門人澳門情”一欄中與大家分享澳門女性的壓力及企圖自殺的狀況，期望各位姊妹都能關注壓力的影響，讓我們一起來“對症下藥”吧！增強我們的抗逆能力，體驗生活中的美，造個開心有情人！



社區保姆



為針對托兒服務的供應措施，增加托額，社工局正計劃透過民間機構招聘社區保姆，服務對象為年齡未滿4歲、尚未入學的幼兒或經評估確認因各種原因以致未能為幼兒給予照顧的家庭，以提供特定時間、地點及安排等的彈性服務，減輕家長照顧幼兒的壓力。

有關社區保姆措施，社工局正積極與一些有營辦托兒所經驗和社區服務的民間機構協商細則，由相關民間機構進行培訓和督導，同時將借鏡香港的社區保姆服務經驗，於今年推出試驗計劃，預計有一百個名額為社區內有需要的家庭提供托兒照顧服

務，並在兩年後作檢討及根據服務效果作出調整，倘托額不緊張或服務成效不大，則會取消。

對此，有坊間的社團人士對社區保姆的反應不一，有負責托兒服務的機構代表對此有保留表態，因為現時社服界人資緊張，若薪酬福利不夠吸引，擔心很難招聘到人手，如請兼職又難以保障服務質素。亦有人同意此計劃推行，但認為當局要仔細思考未來實際操作上可能出現的情況，包括其運作模式、相關規範、人力資源安排、招生標準等，令有意投身社區保姆行列人士可作考慮。

根據統計局資料顯示，本澳有兩萬名年齡介乎18至45歲女居民沒有就業，社工局未來亦會探討如何調動這些人力資源去開展社區保姆服務，但值得提醒的是，社區保姆是為缺乏家長看管的小童而設立，如家長是為小孩未來能進入正規教育而作準備，而家中亦有人協助照顧小童，其實半日托都能提升子女在自理、社交和群體的適應能力，相對時間較少，但不失為一個理性選擇。

家暴法的新進展

社會一直對家暴法是公罪還是半公罪有強烈的爭議，有關部門多次表態該法律是以保護受虐者為重點，對受害人提供更多的支援。最近，家暴法有進一步的新進展，社工局局長經關注及聽取社會各界的意見後，與法務局協調修改家暴法的草案，表示會將重複的普通傷害，如多次“掌摑”等行為列為公罪，由公權力直接介入處理。除了加強支援受害人的措施外，並將加入容許法官採取司法措施保護家暴受害人，強制施虐者不可接觸受害人。

有關家暴個案，社工局2013年1至12月共接獲73宗，為受害人提供經濟援助、輔導等所需的支援服務，亦委託了理工學院進行家庭暴力指標研究，以參照相關研究成果，訂定家庭暴力評估工具；在

預防家庭暴力工作上，社工局致力加強與相關政府部門合作，建立恆常通報及協作機制，聯同本委員會、民間30多間家庭及社區服務機構，組成了“可愛人生·幸福家庭社區倡導小組”和“家庭個案協作小組”，以提升個人對家庭問題的關注。

有婦女界別代表認為這是澳門特區聽取社會意見後為求平衡結果而作出修訂的，希望社工局未來會再公佈更多的具體內容，而其他關注家暴法立法進度的團體始終認為公權力主動介入才能更有效保障家暴受虐者，他們對家暴行為是零容忍，認為當局應訂明重複傷害的定義、證明方式及條文，避免出現誤區，令法律日後行之有效，否則只會形同虛設。

德國婦女問題：同工不同酬現象還會持續多久？



德國女性的收入比男性的少 $\frac{1}{4}$ ，且不是所有的職位都招聘女性。對此，政府希望制定女性比例的政策改變這種情況。

造成男女收入失衡的原因是企業存在兩性不平等和不同運作盈利的模式，造成同等學歷但男性薪酬比女性的多。社會學家阿爾門丁格認為，如果一些婦女做兼職工作，她們得到的薪酬可能與做全職的相若，但到晚年會因為沒有退休金會陷入貧困。此外，婦女多半在小企業工作，收入自然偏低，加上要兼顧家庭，他們大部份人只願意做兼職，所以

他們的工作經驗會比男性的少，但即使除去這些不利因素，讓兩性在同等條件下進行比較，他們的收入仍相差距7%。

故此，德國大聯合政府向人們承諾會為上述情況作出改善，提高婦女比例讓女性向上流動，規定所有上市公司的監事會成員最少有 $\frac{1}{3}$ 的限額給女性擔任，以提升婦女進入領導層的比例，另外還要制定“有約束力的目標”及改善婦女協調家庭和失業的措施。

德國的相關專家們認為，如果再沒有政策去保障婦女，同工不同酬的現象還會持續，也有人說，再過幾年，男女比例會發生變化，婦女進入領導層的機會也增多，而現在婦女的教育程度已高於男性，如果再不著手改善婦女在家庭與工作的衝突問題，婦女也永遠擺脫不到這一問題，對此社會需要建立全新就業市場的框架條件，有助傳統婦女能發展事業，為社會作出貢獻。

歐盟11國面臨老齡化問題



老齡化是全球面臨的問題，歐洲預計30年後，60歲以上人口將超過 $\frac{1}{3}$ ，65歲以上人口占 $\frac{1}{4}$ 。與其它國家比較，歐盟11國更易受到人口老齡化帶來的負面影響。

最新一期《歐盟11國地區定期經濟報告》指出，預計有若干國家被人口老齡化的問題面臨更大的經濟壓力，歐盟11國也不例外。而造成歐盟11國勞動力參與率不斷下降的原因是未接受過高等教育的女性缺乏社會參與——這一問題已持續了數十

年。此類女性在2000年至2011年的勞動力參與率下降了5.3%，男性參與率下降了2.6%。另外，1990年至2004年，歐盟各國女性勞動力參與率均有下降，其中捷克降幅高達10.3%，拉脫維亞降幅高達12.7%。

所以，解決女性的勞動力參與不足是至關重要的，因為這有助於歐盟11國在今後幾十年中保持高經濟增長率。不過，單憑提高勞動力參與率，亦不能減少老齡化問題對歐盟經濟造成的影響。該報告結論是，如不注重提高生產率的改革、勞動力的參與、技能和教育、首先最先被影響的是婦女，所以歐盟還需要採取更多措施去改善這一情況。

書與優雅

• 郭子驀

總喜歡在閒暇之餘，除了一些娛樂之外，安靜地讀一些書，或者天馬行空地想一想寫一些，整理一下自己的生活，心裡也跟著平淡豁達起來。生活熙熙攘攘，自然也會稍微有一些瑣碎的煩惱作為伴奏，不過也只是心中恍惚，片刻而已罷了。

每天面對這樣那樣的人，這樣那樣的事，開始學著波瀾不驚了。突然間明白，心靈的一種平和境界不一定只有聖人才有，平常人也可以自己去創造並且嘗試。聖人在達到一種高的境界之後也會去思考一些人世間的事。人情的冷暖，大概就像讀書一樣，有些辭藻華麗讀起來卻索然無味；有些平淡如水，卻也溫潤精緻。

感歎於，每一本書的作者，付出了真實的情感，以其獨特神奇的構思，和力透紙背的筆功，賦於書中人物鮮活的生命力，和鮮明的個性，在曲折動人的故事中，引人深思，給人啟迪，產生共鳴，並從中領悟道理。閱讀，且不說有多少收穫，起碼用手輕翻紙質書，沉醉在字裡行間，讓靈魂慢下來，不被世俗瑣事和權位名利纏縛，心是自由的，是愉悅的。閱讀的魅力，更在於，如渡海遠航，好

象是有目的地，又好像是無邊無際的，永不靠岸，也永無止境，真可謂妙不可言！

正如我們的生活，儘管總讓人心力交瘁，但卻可以視之為一段時光的恩賜，苦澀中夾雜著一些甜美。很多時候的生活是那麼不盡人意。但是不管怎麼說吧，心放平靜一點，去感知名著的魅力，徜徉在文學的世界，靜默在某一個角落，自己去醍醐灌頂，不要長恨，忘卻營營，便可。

讀書有時候讀得就是這樣的一種心境，平淡之中稍有耽迷，耽迷之外便是平靜。平靜與耽迷，于景於情，都沒有太完美，也沒有太缺憾。老子雲：道沖，而用之或不盈。

“書中自有黃金屋，書中自有顏如玉”，大概也是這個道理。總會有一段緣分來自書裡，讓自己獲得財富和幸福。厚積而薄發，只是需要等待一個契機罷了。正如讀書需要精讀，也需要泛讀，生活需要平與淡，也需要煩與亂。心中的平靜大概也是有一個期限的，接受現狀的改變吧。有改變，才會有成長。



感恩

• 雲章

懷感拾恩，溯流而上。

“父母在，不遠遊”是仲尼報萱堂之恩的拳拳赤子心；“桃花潭水深千尺，不及汪倫送我情。”汪李揮別，汪倫踏歌，李詩仙揮毫灑墨留下頌贊友人之情的千古名篇；“竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。”感胸懷之曠達，慨平生之豪邁，東坡已將人生唱絕，而又如此的底回綿延，那般的悠遠流長，如春之河水，海之波濤，自然而然地澎湃了千年。

古往今來，大河滔滔，風雲舒卷，一種靈魂的力量亙古影響著代代才人，激越其滿腹經綸，磅礴其五車學富，因而鑄就了一部部煌煌巨著，一幅幅奇珍墨韻，這正是感自然之恩，感世事之恩，感人情之恩的力量。

感其恩，明其事，知其理，行方善。萬事是從

感恩而始，所謂“感恩”莫過於以“用心”來釋其恰如其分。用心貼近，毋須甚麼精研邃思，那是一種靈巧而易捕捉的感覺。一位不具名的女性作家曾寫下這樣的句子：“雨天，只要你不淋雨，手中竟然還有把傘，心中油然升騰的暖度，就是一種感恩的滿足。”是的，心靈的飽和總給人以最大的安慰，不妨冷靜心靈的溫度，少溶解些無謂的氣泡，心靈的飽和度不妄想逾越甚麼高度，自然容易享受到葉下的蔭涼，巷底的安謐，一切合乎於心，感恩的滿足也會翩然而至。

學會感恩，學會做人，學會做一個坐擁平易，信步庭前，心懷滿足，易於感恩的人，浮生若茶，才能品到世界馥鬱的芳香。

路漫漫倘有感恩之心燭照，則迢迢路途又何患？

徵稿

本欄目《娉婷雅聚》歡迎全澳市民投稿，以散文、詩詞及繪畫等形式，讚美女性、反映婦女生活及表達女性感受。散文全文不多於1,500字／詩詞字數不多於500字，本刊有權刪修擬用稿件。

文稿可電郵至info@cam.gov.mo，或郵寄至澳門殷皇子大馬路43-53號澳門廣場9樓E-F座婦女事務委員會。投稿時請附上真實姓名、電話及電郵地址等資料。

來稿文責自負，作品必須從未發表，稿件無論刊登與否，恕不退件。一經採用，將視為作者許可《姿彩》婦女雜誌進行複製、發行、信息網絡發佈等傳播用途。



家多一點愛・社區樂滿載

Mais amor na família . A felicidade na comunidade

響應5・15國際家庭日

Comemoração do Dia Internacional da Família - 15 de Maio

2014年5月11-6月15日 幸福家庭月系列活動

Série de actividades para o “Mês da Família Feliz”, a realizar entre 11 de Maio e 15 de Junho de 2014

2014年5月11日 –幸福家庭月系列活動啟動禮

Cerimónia de inauguração da série de actividades para o “Mês da Família Feliz” – 11 de Maio de 2014

2014年5月12日至25日 –和諧社區手牽手走訪活動

Visitas conjuntas às instalações das associações particulares – 12 a 25 de Maio de 2014

2014年6月15日 –幸福家庭愛家FUN遊藝會

Feira sobre “Mais alegria às famílias felizes” – 15 de Junho de 2014

幸福家庭月系列活動查詢地點及電話：

Locais e n.º de telefone que permitem ter acesso às informações sobre a Série de actividades para o “Mês da Família Feliz”:

社工局家庭輔導辦公室/社工局各區社會工作中心

Gabinete de Acção Familiar/Diversos Centros de Acção Social do IAS

本澳各民間家庭/社區服務中心

Diversos Centros de serviços à família/comunidade particulares de Macau

28221945, 28221946

www.ias.gov.mo



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL