華訊

二零二六年　三月

第八十八期

香港明愛　國內服務計劃辦公室　編印

編者的話

上期《華訊》刊出後，我們收到了有心人的回應。在此，謹代表河北兒童中心的服務人員和孩子，衷心感謝各位善長的支持！今期《華訊》除了繼續與大家分享我們已完成的項目，亦介紹河北省一個照顧留守老人的服務中心的需要，期望能引起有心人的關注。

全職新手媽媽從抑鬱到重拾自信

按2022年的統計數字，遼寧省撫順市曾罹患**產後抑鬱的母親**多達**63%**。撫順市人口200萬，孩子在0至6歲之間的**新手媽媽**約有**四萬人**。新手媽媽不易為，但當地大部分新手媽媽皆為獨生子女，家中育兒幫手不足。此外，撫順市的**托兒所數量有限**，費用相對**昂貴**，令弱勢家庭卻步。如把孩子交給祖父母照顧，也容易引起婆媳矛盾或孩子被溺愛等家庭問題。所以，很多女性**無奈地當上全職媽媽**。如缺乏家人的支持和鼓勵，她們很**容易陷入情緒低落**的狀態。

有見及此，在當地和香港兩地善心人的支持下，佳納家庭服務中心在2024年，為**弱勢家庭**的新手媽媽，打造了一個貼心計劃。目標是**幫助在抑鬱症邊緣的新手媽媽，能以一個健康的心態去生活和照顧孩子**。受益的**不止是媽媽本人，而是全家老少**。內容包括：

- **培訓義工**為媽媽**提供每月一天幫扶服務，讓她們做自己想做的事**。
- 每月一次**網上育兒課程**，令她們有能力面對實際問題。
- 每月一次**個人或家庭的輔導服務**，提升媽媽自信。
- 每季一次**親子外出活動**，如：團體郊遊、親子運動會等。
- 社區宣傳，**改變民眾對全職媽媽「沒價值」的錯誤偏見**。

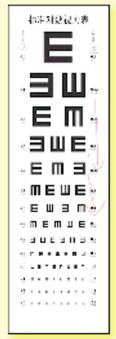
一名參加者與兒子在活動中開心合照

一年後，共有**12位新手媽媽**及**50多名家庭成員受惠**。85%的參加者**擺脫了抑鬱心境，重塑自我價值**，並有勇氣面對生活的挑戰。98%的參加者因著育兒能力的提升而**增加自信**。此外，家人和成員間亦學會了正確的溝通方法，**減少衝突**。在社區宣傳方面，超過300名社區居民表示，對**全職媽媽**的價值有了重新認識，**開始認同她們對家庭無可替代的貢獻**。

河北鄉村眼鏡店・造福民眾　遠近馳名

弱視訓練儀

在《華訊》第81期，我們報導了河北省北掌村的修女，因目睹**本村及周邊村落共30,000多人口也沒一個正式檢查視力和配眼鏡的地方**，而在她們的團體中，碰巧有一位姊妹是專業視光師，因此，她們便計劃開一家眼鏡店，卻因資源有限而不能完夢。在香港和國內善長的支援下，她們最終在**一年後**，成功開設了一家**名為「瞰得清」的眼鏡店**。在營運一段時間後，不但受本村民眾歡迎，**周邊其他村落，甚至縣城的居民也慕名來光顧**。以下是負責修女的感謝信摘要：



標準視力表

我们眼镜店的**客户，从幼儿园的孩子到老年人也有**，人数不等。一般来说，在周一至周五，是中老年人来配老花镜。在周六及周日，学生来的较多。进店的人可**免费验眼**。（市场上收费50元-100元不等）检测视力后，便会为他们建立**视力档案**。家长会定期带孩子来做视力复查。我们会为视力不正者，配置合适的眼镜及合理的防控方案。我们店的**眼镜，价格较市里优惠**。平均每月配20个近视镜（价钱100元-500元不等），老花镜10个左右（价钱10元-100元不等）。

我们尤其**关注青少年和儿童的视力健康**。对于视力正常的孩子，我们会提醒他们远离近视；已近视的，我们会助他们预防高度近视的发展；并为弱视孩子提供康复训练。我们**为孩子做视力康复训练，效果明显**。例如：有两个弱视的孩子，做了连续二十多天的训练，视力便恢复到能看到标准视力表上的第3行字，他们以前是看不到的。家长们非常开心。此外，**近视防控**的效果也不错，例如：有哥妹两人，近视400度左右。通过训练，他们的视力一年都没下降。

為老人測視驗光

視功能訓練

視力訓練

這位初中生接受弱視訓練三周，視力恢復到能看到標準視力表上的第三行字，家長高興不已

弱視訓練

視力訓練

近視防控訓練

孩子們一起接受視力養護訓練

瞰得清眼鏡店

此外，我们每两个月也会**为20多名贫困户的孩子，免费检查视力**。他们大部分视力正常，有个别孩子有近视问题，我们及时为他们做**免费的视力防控训练**。

我们原本只想着为本地村民服务就够了，但没想到陆续有**我们地区以外的客户慕名而来**。这是我们意料之外的。眼镜店客流量逐渐增加，老客户带新客户。**村民给我们的评价很高——亲民、质量好、价位低、售后到位**。例如：有位特意从邯郸市自驾过来配眼镜的大叔对我们非常信任，也很满意我们的服务。还有客户从威县、广宗、巨鹿、沙河市等地过来。**南来北往的人对我们的信任度愈来愈高**，这是我们最大的**鼓励**。

非常感谢明爱和善长们对我们的支持！没有你们的慷慨帮助和指导，就没有我们今天的服务。是您们给了我们服务的机会和平台，更给了我们不断成长的机会。

山裡傳來的呼喚...

項目編號： 8801

尊敬的明愛老师：

我是在**河北省邢台**社会服务中心服务的修女。邢台市人口约687万人，65岁或以上的人口约89万人，其中部分是困境老人，大部分在农村居住。有的**身患顽疾，丧失劳动能力**；有的**老伴去世，无儿无女，孤身一人**；有的自顾不暇，但**还要照顾孙子或残疾的家人**。他们只靠微薄的政府救济金维生，**生活匮乏，营养不良**。

修女跟行動不便的老人聊天

有见及此，我们自2016年开始，便组织志愿者，**定期探访**这些老人。正在接受我们服务的老人，共有**298位**。我们除了为他们**打扫卫生、洗头、剪发、剪甲、跟他们聊天**之外，在每年的重要节日，也会为他们**送上食品**和**药物**。尤其在春节，志愿者都会围坐**包饺子**，逐户分发给老人，为他们送上温暖。

还记得一位老人家说：「谢谢你们，总把我这个老婆子放在心上。你们送来的不只是油和米，而是让我能撑下去的底气。你们跟我唠叨家常，比药还管用……」对志愿者来说，这些老人同样已变成**没血缘关系的亲人**。「逢年过节，看看他们，心里踏实。」一位志愿者说。目前，我们的**志愿者**人数共**86人**。

这些年，我们的服务全赖本地教友支持，才得以维持。但近年社会经济内卷，人们收入大不如前；加上困境老人愈来愈多，本地捐款难以应付所需。目前，我们正为**128户**，包括老人和他们在照顾的孩子，共**280多人**，筹募人民币71,500元的经费。几经辛苦，只筹得人民币26,500元。尚余人民币45,000元（约**港币50,732元**）的缺口，祈盼贵机构能帮助我们。

一年預算	¥
食品、药品、衣物、卫生用品	64,000
志愿者午餐费	1,500
汽油費	6,000
（共）	71,500

黃修女

28/1/2026

期待您的關注

志願者為老人剪腳甲

查詢請致電 **35892259/ 35892500**，或**WhatsApp 90602426**，或電郵至 **mainland@caritas.org.hk**。歡迎用行動表達愛心。請把銀行入數紙拍照後WhatsApp給我們（**匯豐銀行**賬號:**002-206118-001** 或**中國工商（亞洲）銀行**賬號:**721-021-000713**）；或以劃線支票，抬頭「**香港明愛**」；背面請註明項目編號或用途，並附聯絡資料，郵寄:香港中環堅道二號明愛大廈505室國內服務計劃辦公室。