

映出自我

香港婦女中心協會

映出自我



希望早日成功
加油!

參與婦女

為什麼你
說得好像我們
也可以
很容易做得到？

靈子

Yoyo

三條555

黃玫瑰

小瓶蓋

Little Star

Jessie

Evelyn

靈子



彈指一笑



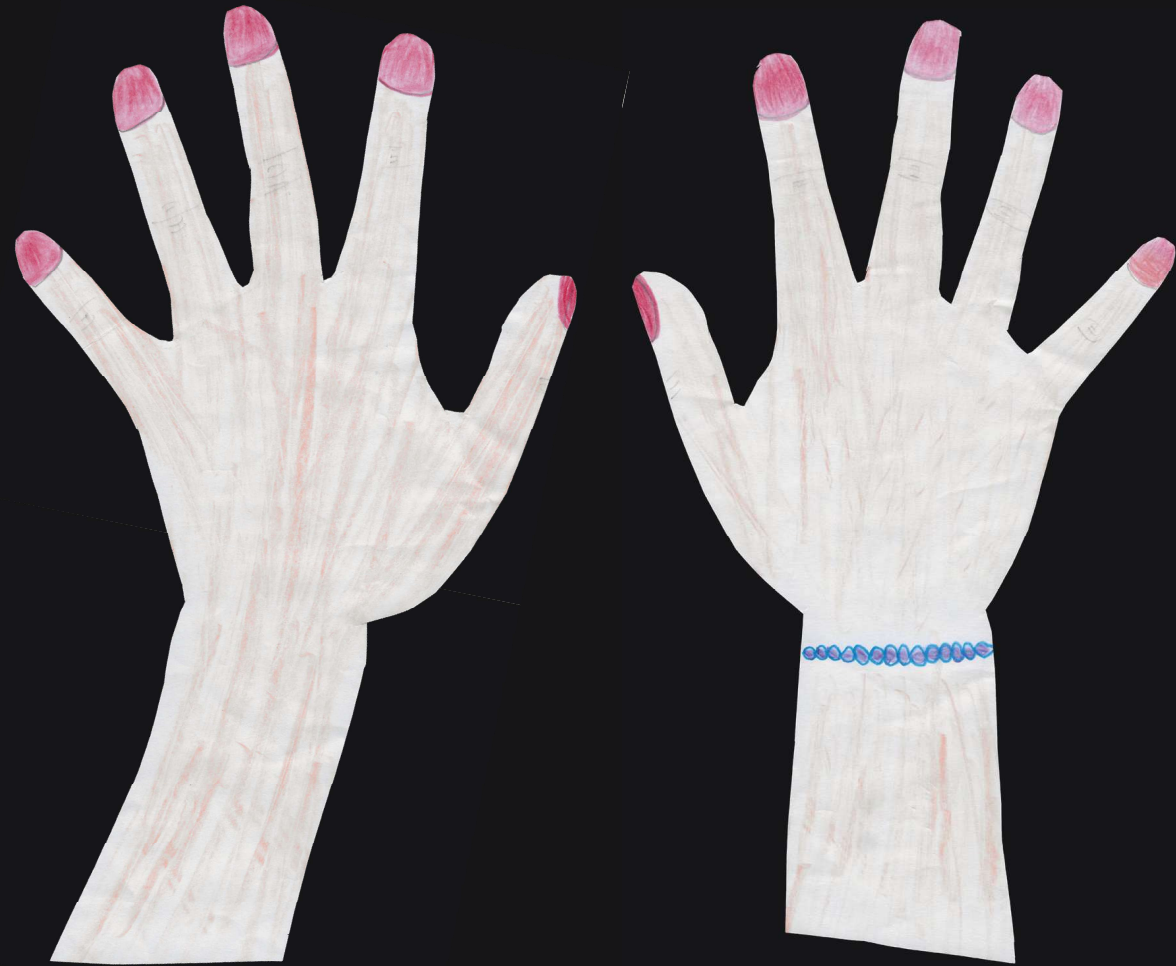
Yoyo



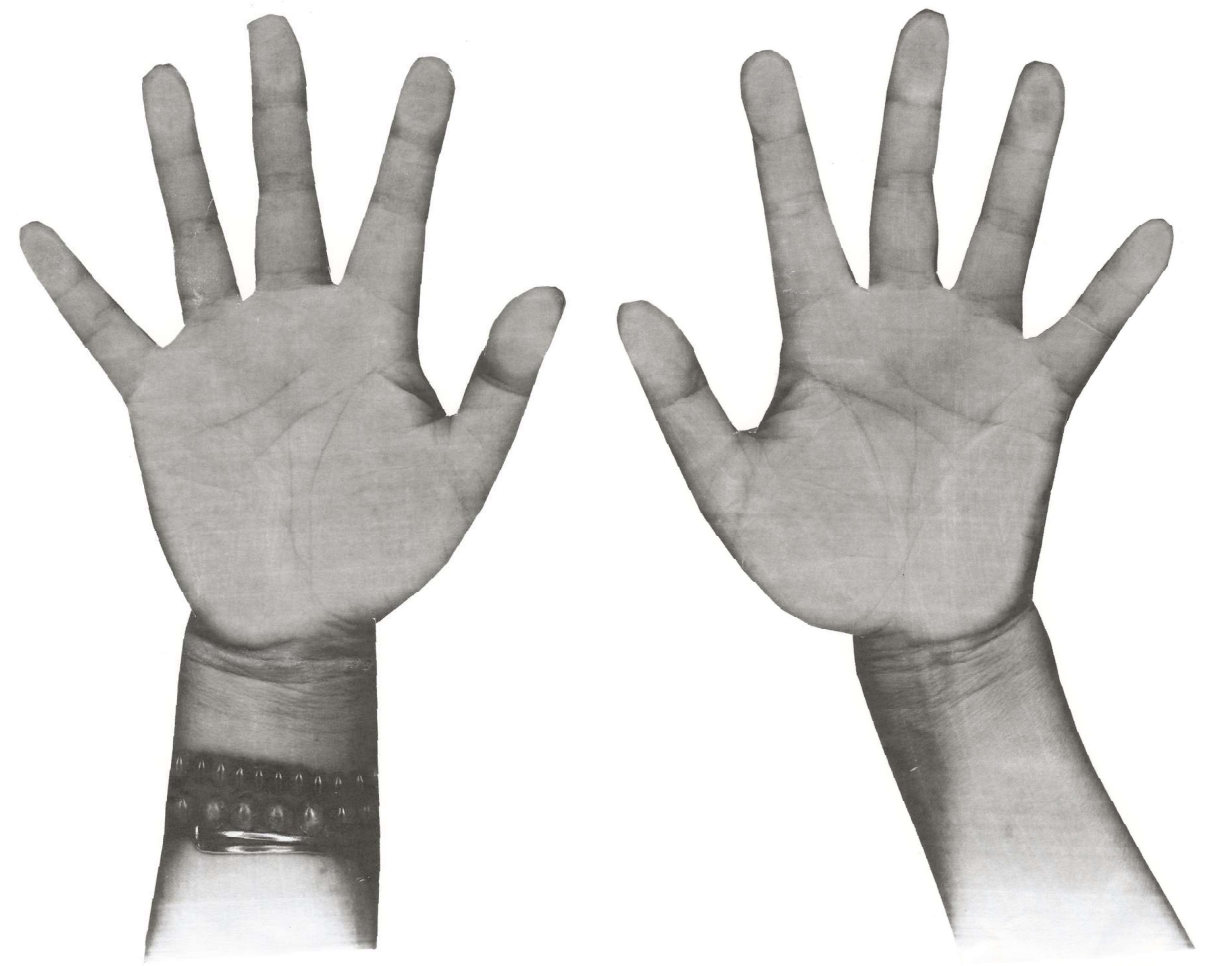
筋膜炎的痛楚



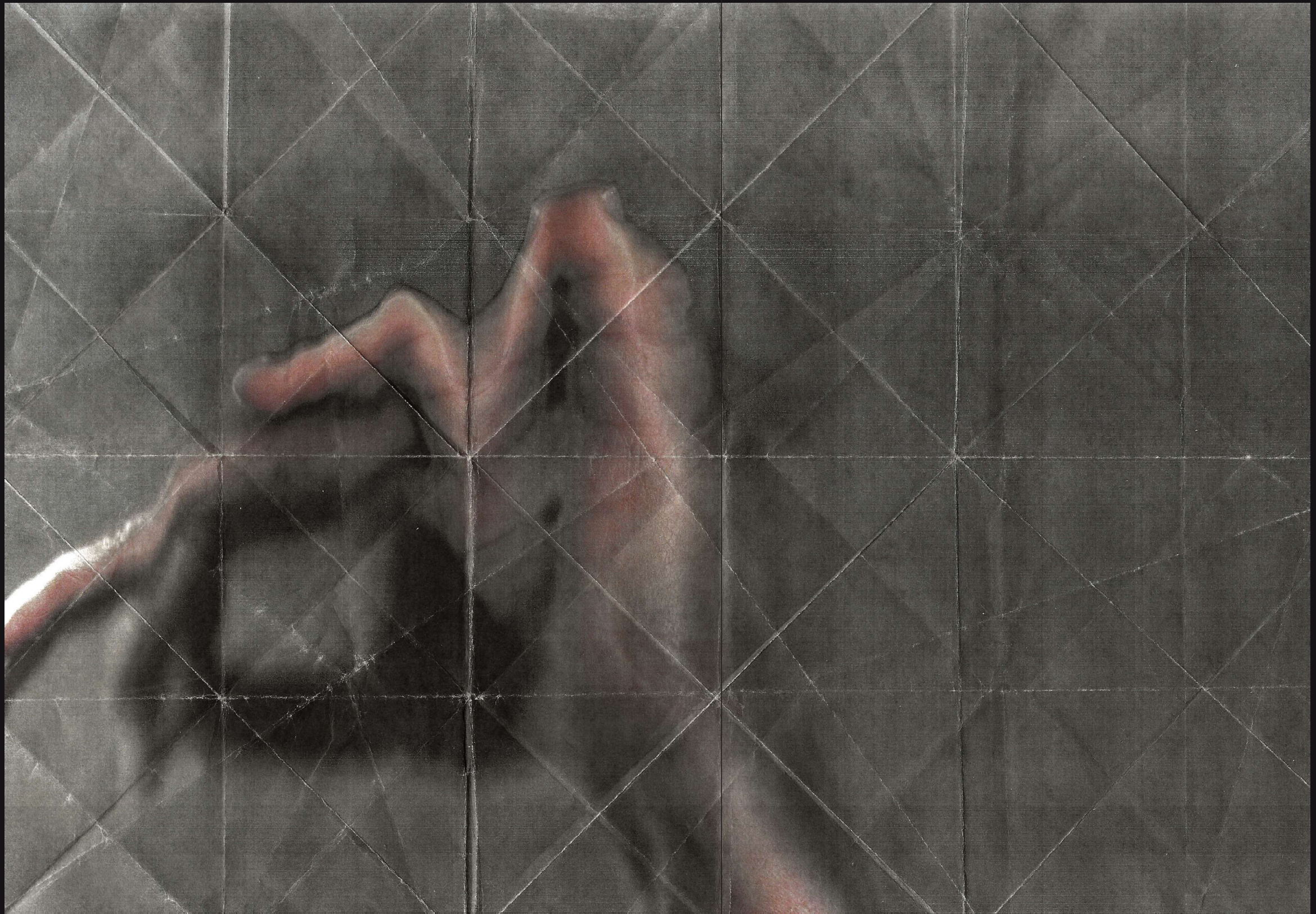
三條555



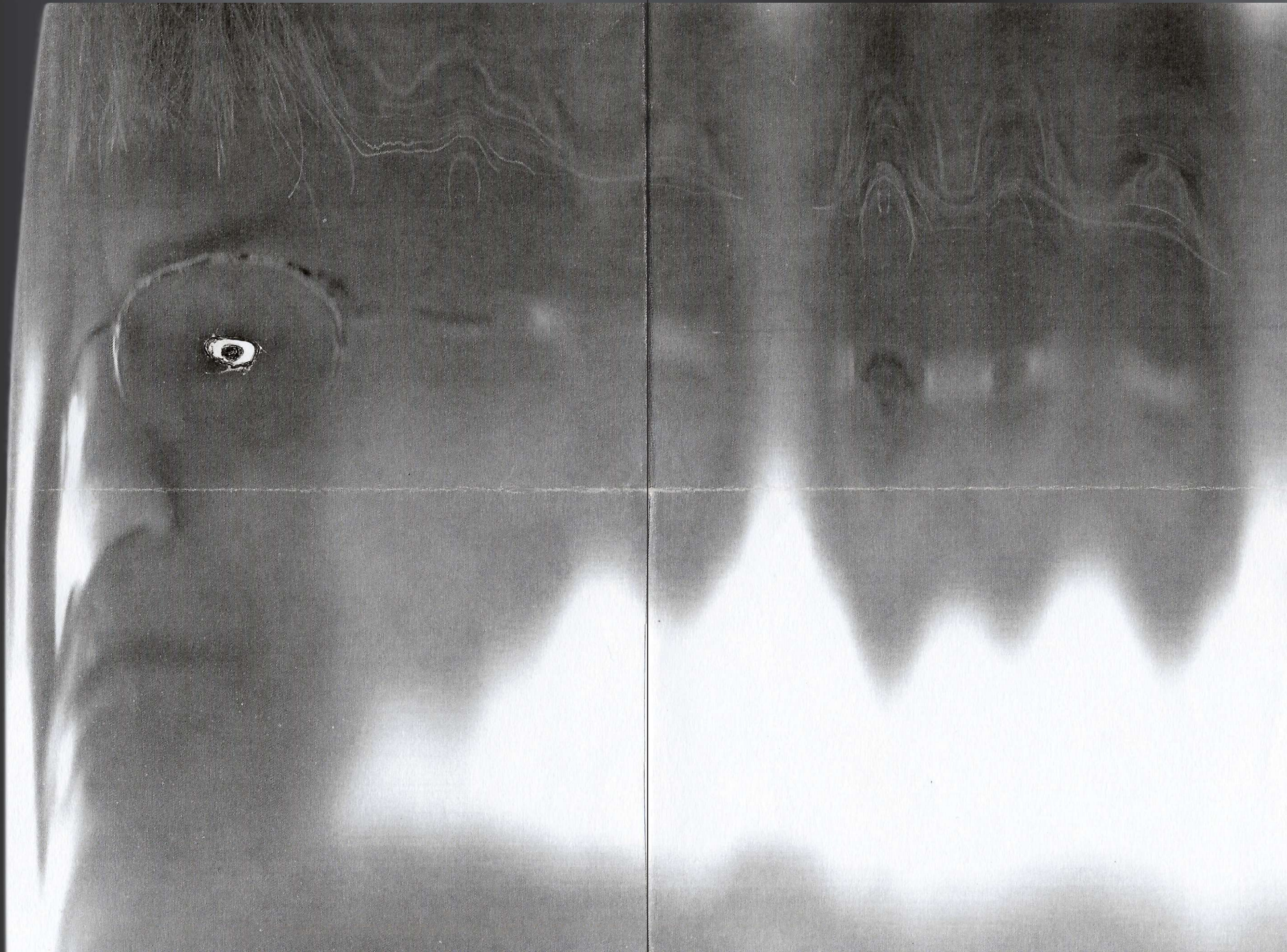
溫柔的手



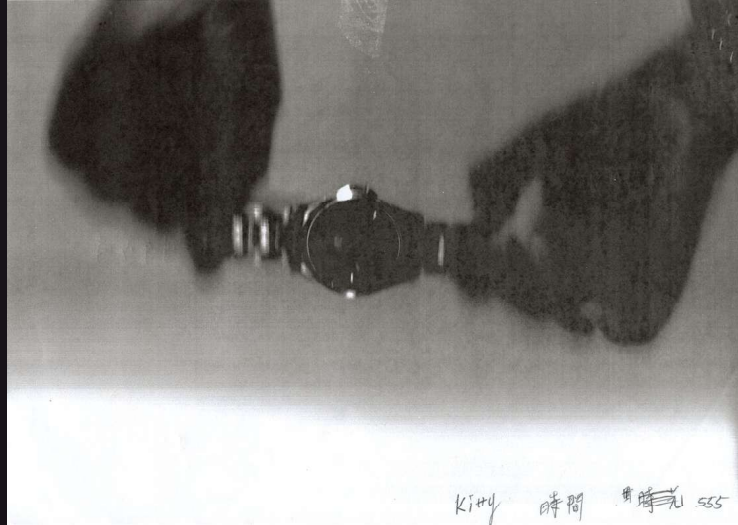
我希望有一雙溫柔的手可以撫摸我膊頭的痛楚



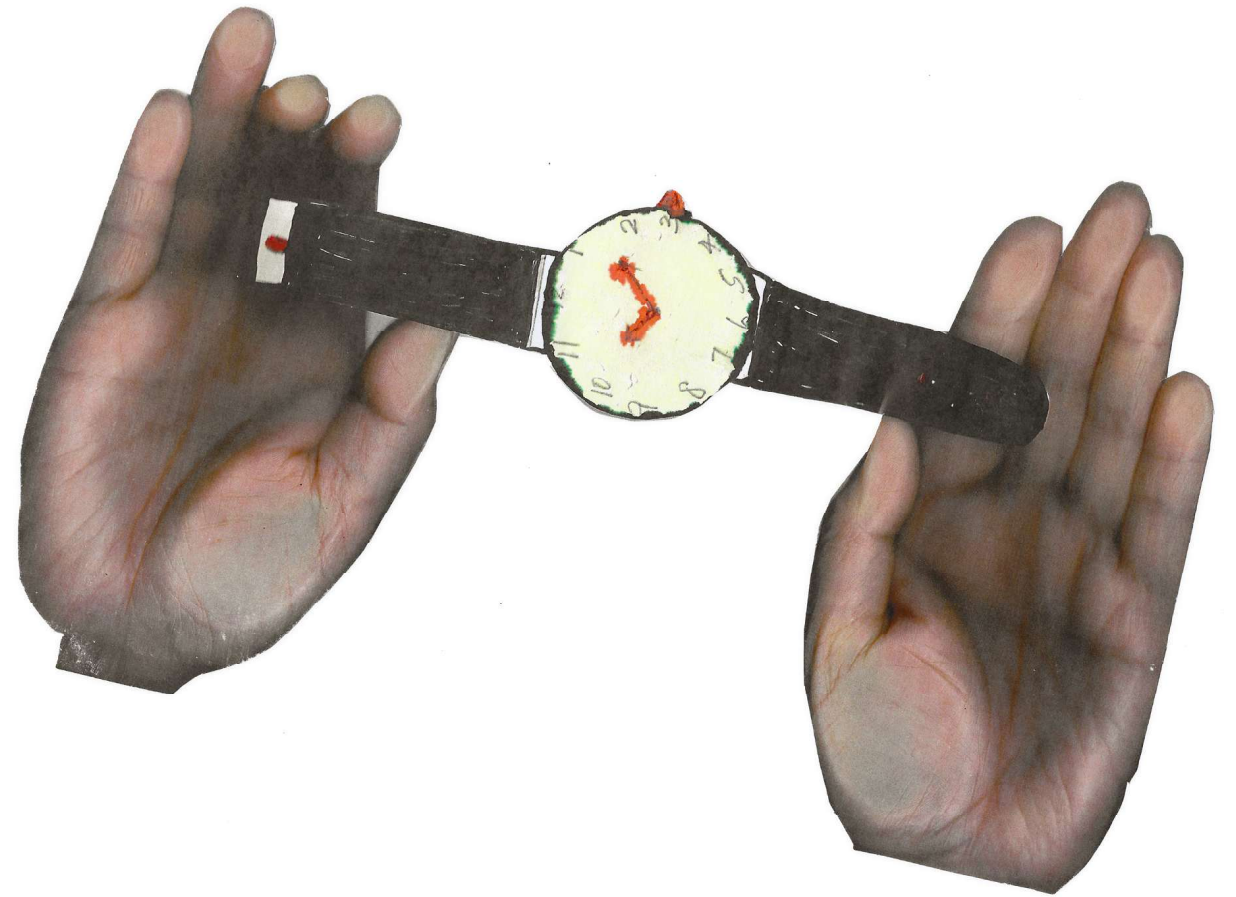
類風濕關節炎
畫面恐怖



詭異的白內障
我擅長聽鬼故訓覺



Kitty 時間 時光 555



如果我可以捉住時間，我！！

回不去，
大家都捉不住時間，
自動離開。



離世姊妹希望跟她們遊山玩水

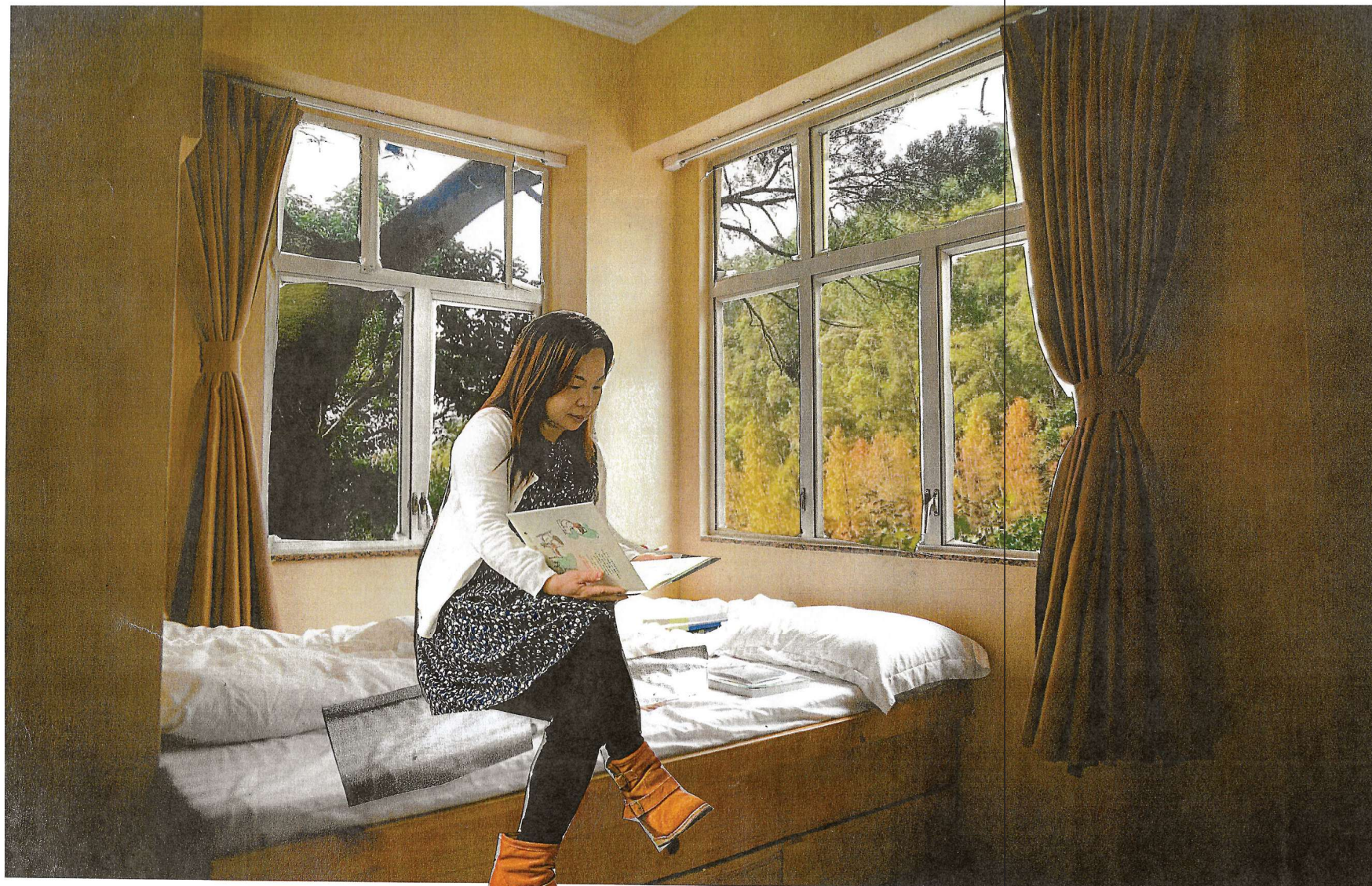
黃玫瑰

幻想中的家，

外面就是

一個美麗的花園





她希望這樣生活，

活在當下，

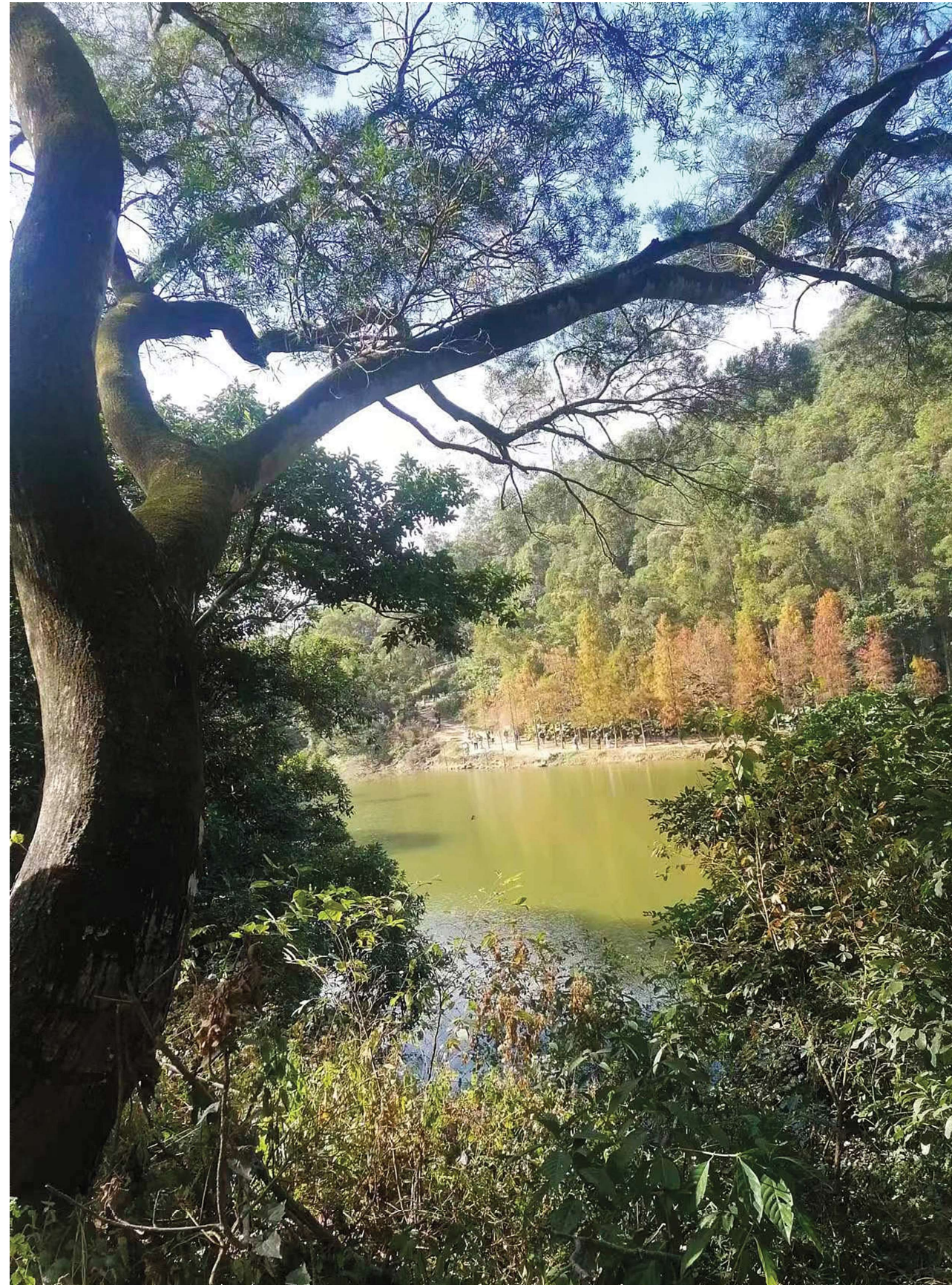
透過窗外景色

嚮往大自然的寧靜
洗滌心靈
忘記煩惱

此時此景

若干年後

還在嗎？





小瓶蓋

酒中有樂

放鬆

音樂

酒

成年人的世界，各有各的難言之隱。
各有各的身不由己，那些不能訴說
的心事，無人責鳴的情緒，有人放
在酒里，有人放在了香菸里，有人放在深
夜里。





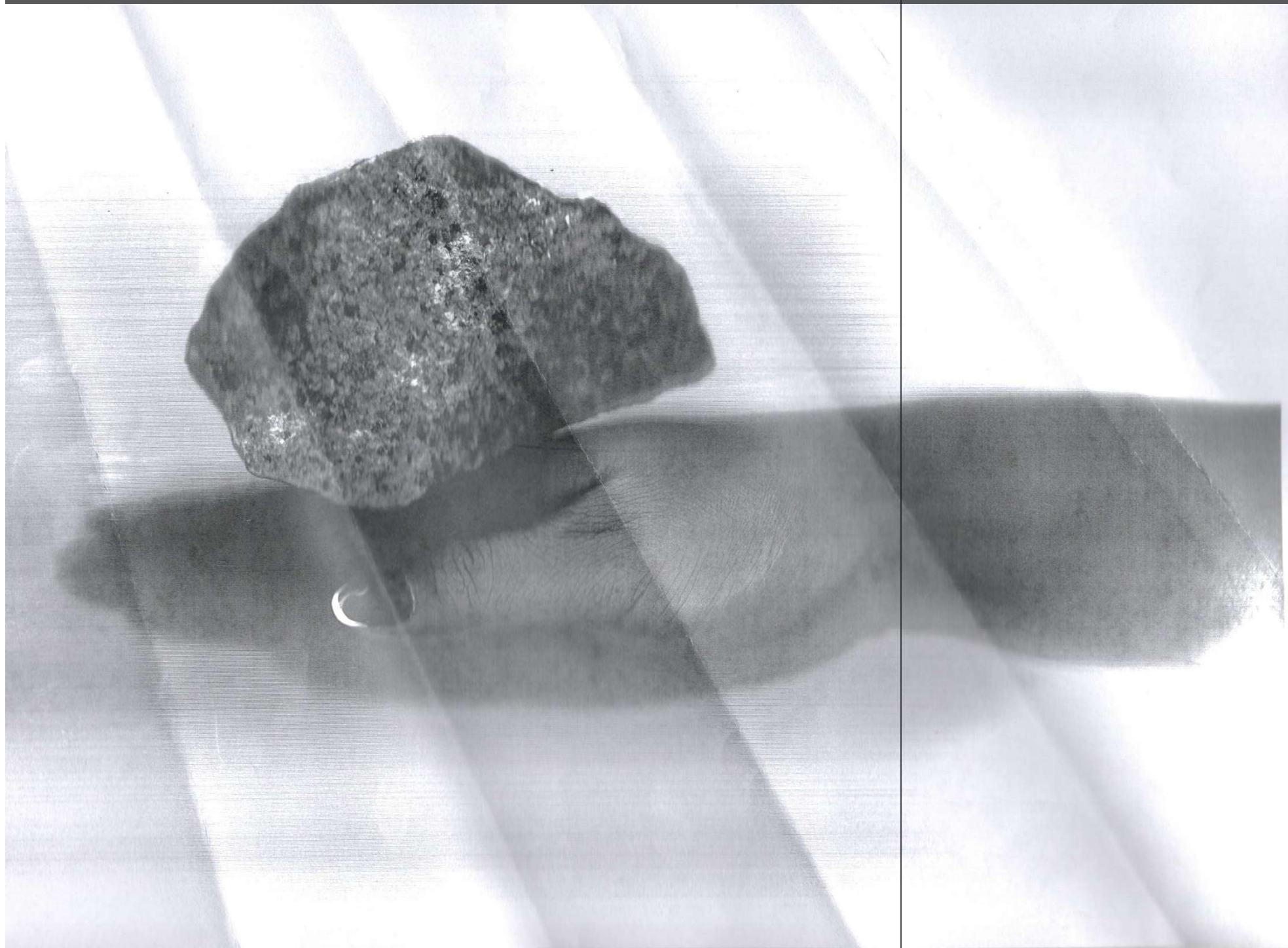
無

形

的

歷

力



手的舊患，

有時候明知道不夠力，

還是會勉強帶多一點東西回家。

太陽下山有月光，月亮落下
有朝陽，總有遠方可奔馳，
去追尋屬於你自己的光。



Little Star



友
情

“嗨！
老友，我來了……”

自從某次整親，

頸部之後就一直都
嘎吱嘎吱響，

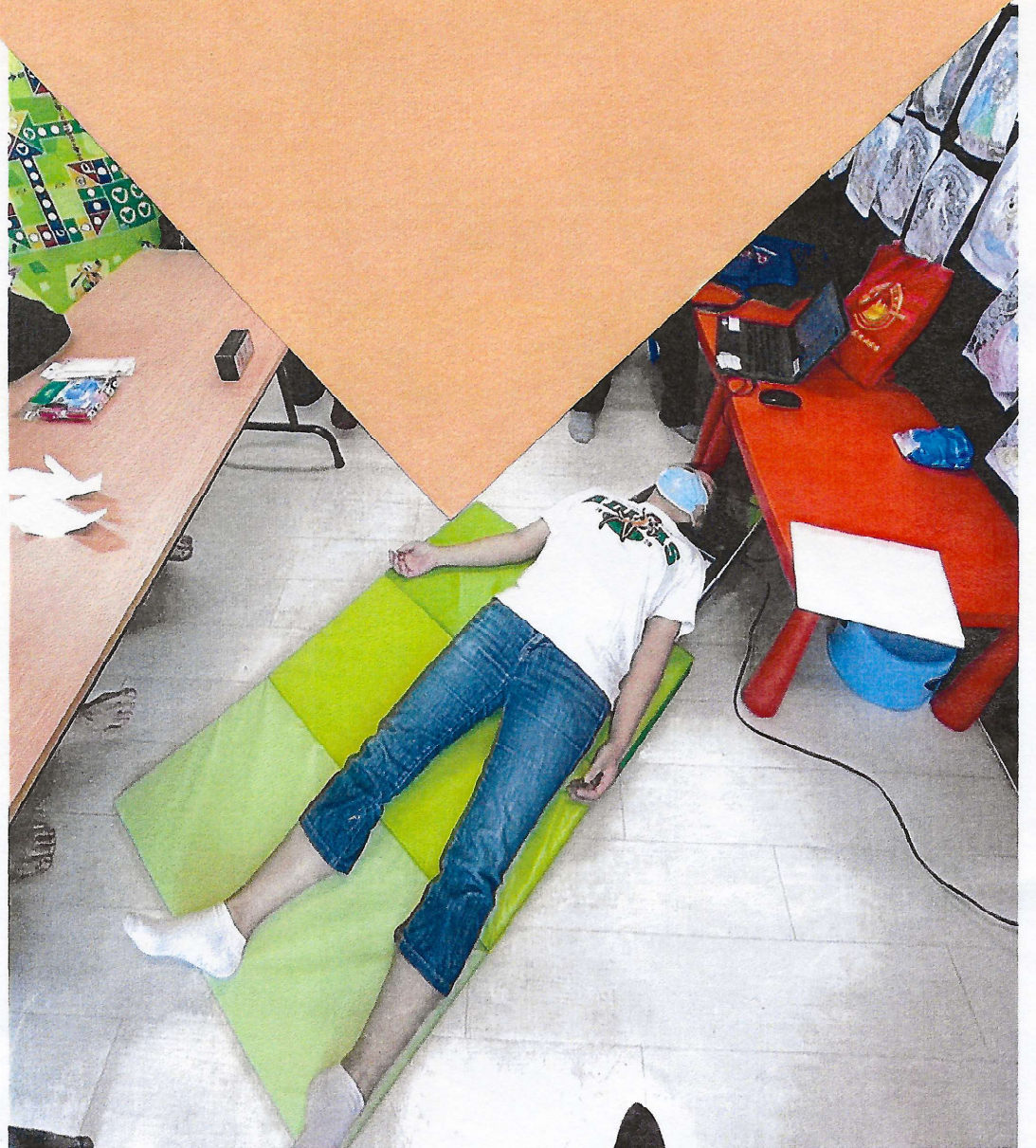
唔知點解？

意外

or

案發現場

???



懷念我們的青蔥歲月，純真年代

美好总是轉瞬即逝



03. 2024 攝於河南省新鄉市 飄雪的時節

外面的世界
喜歡這飄雪的時節。



Jessie

最亮的星



夜空中

難熬的日子總會過去

不信你回頭看看

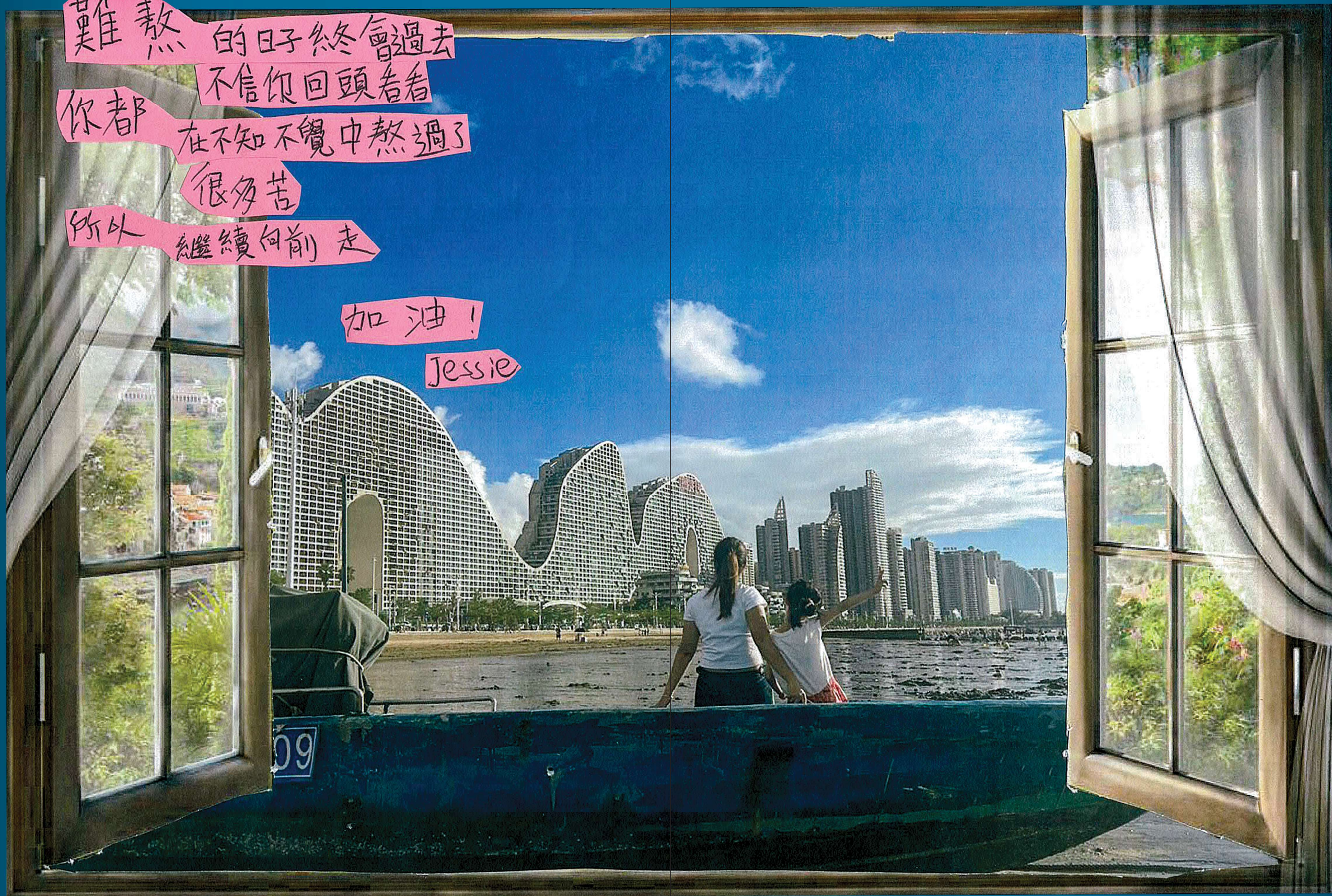
你都 在不知不覺中熬過了

很多苦

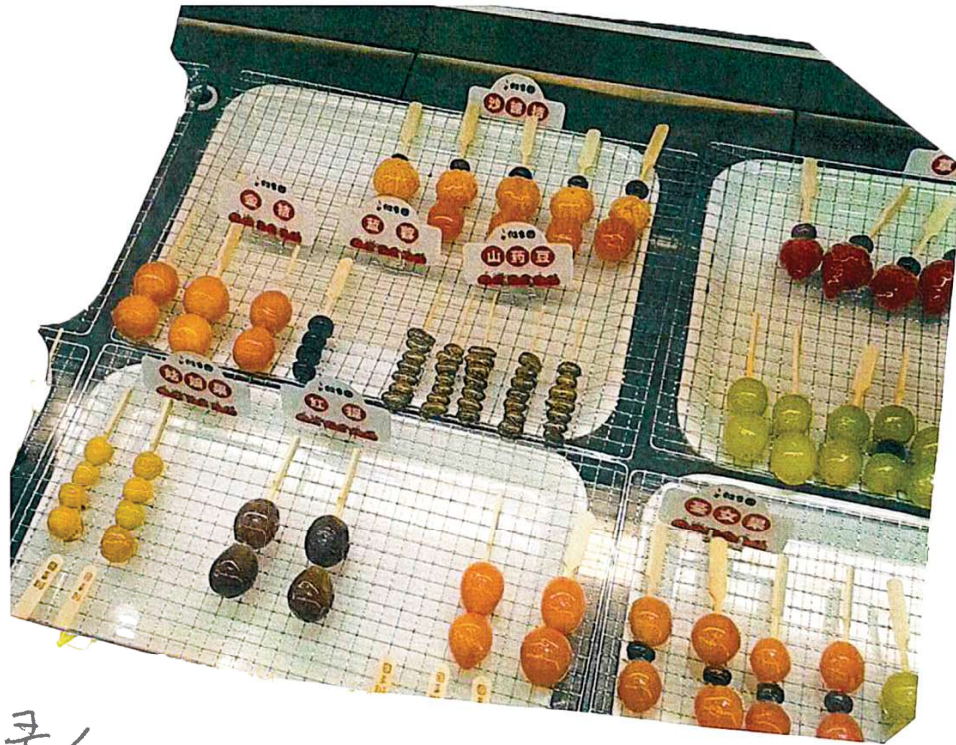
所以 繼續向前走

加油！

Jessie



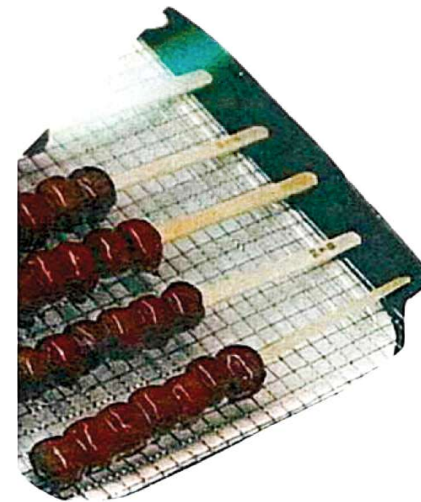
Evelyn



一粒粒，
一串串。
紅的，綠的。
橙的，紫的……

把冰糖葫蘆塞到嘴巴裡，

特別感受到人生的滿足、幸福、知足



特別是山楂，酸酸甜甜。
幸福，滿足。
回到童年。❤️

「為什麼你說得好像我們也可以很容易做得到？」

期待孤獨

在宁静的角落
—— 享受姊妹
亲手冲调
coffee.



生活有完美

等你，聊聊天。





突破框框，原來「我都做到了」……

她們都做到了，她們說
「點諗到原來我哋可以出到書……」
「原來影像唔止影相……」
「原來影像可以咁玩，就表達到我想講嘅說話……」

婦女們看著藝術圖片集的初稿，毫不猶豫地，
很快就把書本點題「我都做到了」作為點題。
一個簡單而又充滿力量的說話。

「映出自我」的創作者背景相近，是來自一群
新界北區的母親，她們都是需要獨力照顧家庭。
藝術圖片集內容都是集合了母親們想表達的說話，
如：因照顧家庭而得的身心影響、
對童年的美好回憶、失去摯友的懷念、
對理想生活的冀盼、給同路人的勉勵……等等。

這藝術圖片集得以完成，有賴嘉里集團的資助。
過程中，亦感謝藝術導師吳暉君女士促成婦女們
不同的影像表達技巧，方韻芝女士統籌協作，
Ken Leung協助藝術圖片集設計和編輯。
最後當然是感謝婦女們的積極參與。
少一份力量，都不能成事。

「映出自我」是她們的學習成果，
期望映出自我的種籽，已撒落在每位參與者的心中。
希望這不是結束，而是開始。

林則敏 | 高級教育幹事
香港婦女中心協會 | 慧思善上水

計劃背景

是次計劃著重以不一樣的參與模式，
探討藝術創作的不同創意範疇，
並且看見個人與身體、性別身份、家庭、社區、社會的聯繫。
這些活動由藝術家、策劃人和社工跨界別合作籌辦，
旨在邀請婦女多面向地探索自己，並發掘她們生活中潛在的轉變。
過程中反思自身和（身體 / 性別 / 家庭 / 社區 / 社會的）的因循習見。

婦女因著 參與計劃後， 她們的學習成果

- 逐步實踐創作技巧、知識，
藉以拓展新思維及持續地聯繫周遭不周環境
- 培養圖像、影像識讀能力及建立具理解的視覺素養
- 學習像藝術家和設計師般思考，
感受如同藝術家和設計師表達的力量，
從而建立個人面對生活挑戰的自信及積極心態。

曾參與婦女

Little Star
三條 555
Jessie
黃玫瑰
小瓶蓋
Evelyn

Josephine
Yendi
Yoyo
靈子
微笑的向日葵
Jessica

映出自我小組成員，都是來自新界北區，
背景相近的婦女，她們都是獨力照顧家庭的母親。
曾參與成員一共有十二位，
雖然有些婦女往往因為照顧者的限制，
如參與時間上、地區上，以及有時會遇上照顧家庭時的突發事件。
透過藝術導師的教導，透過不同的活動，
協助婦女加強對自身、大自然以至社區的連結和感受，
她們同時亦學習到如何選取影象、拼貼技巧、
利用不同工具去獲取影象。

映出自我

《映出自我》工作坊策劃團隊

主辦：香港婦女中心協會 慧思薈（上水）

藝術導師：吳暉君@time cross section

策劃：在山工作室

出版資料

出版機構：香港婦女中心協會有限公司

ISBN：978-988-75597-8-8

書籍設計：@by.kenleung

文字及編輯：吳暉君@time cross section、吳傲燊@在山工作室

校閱：方韻芝@在山工作室

印刷：山色制作有限公司

印量：350

本刊物於二零二四年八月由香港婦女中心協會有限公司首次發行

版權屬香港婦女中心協會有限公司所有。

未經出版者及版權人書面同意，本刊物之任何內容

不得翻印、儲存、影印、錄音或經電子、傳訊器傳播。

©香港婦女中心協會有限公司





映出自我 影像集 發佈會 附錄

關於單親媽媽影像作品的故事

About her story



單親婦女的處境

單親婦女貧窮嚴重

香港的單親家庭的數目持續增加，按2021年香港人口普查統計數字，單親家庭有72,279個，而當中單親婦女達56,249名。而單親住戶貧窮問題極為嚴重，根據《2020年香港貧窮情況報告》，政策介入前單親貧窮住戶數目為36,000戶，貧窮率高達49.2%。單親住戶的貧窮狀態在未有政策介入時仍然十分嚴重，她們作為較高貧窮風險的社群，需要獨自面對經濟壓力、照顧責任，更要應對拖欠贍養費、離婚家庭危機等狀況，讓單親婦女貧窮尤其需要關注。

單親婦女大多隨離婚而失去前夫家庭網絡的支援，不僅要獨力承擔撫養孩子的重任，還因照顧子女而未能工作賺取收入，而靠贍養費和綜援金生活，但不少案例是前夫沒有按法庭判令支付贍養費，甚至長期拖欠，因此單親婦女面對巨大的經濟壓力而更容易陷入貧窮的處境。

負面標籤

同時華人社會對失婚女性的負面標籤仍然嚴重，離婚的女性較男性更容易被質疑，女性的價值因離婚而降低，加上子女可能不理解父母離異的原因，這些情況為她們帶來沉重的生活和心理壓力，亦難以將困難與人分擔，亦間接加強了社會對單親婦女的誤解。



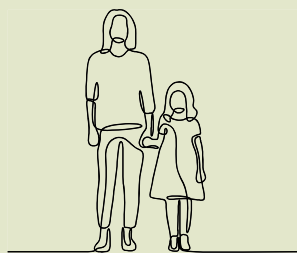
香港婦女中心協會 與 單親婦女

本會由1981年開始關注女性面對離婚程序的困難及不利處境，在過程中帶來的巨大的情緒壓力，以至離婚後適應單親家庭新生活的困難，包括：婦女求助熱線、免費律師面見諮詢服務、「新伙友伴姊妹『途』- 建立跨專業跨界別支援新來港及單親婦女互助網」計劃、婦女齊起動·開創姿彩人生-建立可持續新來港及單親婦女互助網絡、單飛不孤單:北區跨界別單親婦女互助網絡等。

我們亦組織「離婚支援倡議小組」，與過來人一齊關注離婚支援及贍養費政策，透過不同倡導及公眾教育活動推動改善現有政策及社會狀況。

我們的倡議

- 設立贍養費專責部門，統籌各部門職能，收集個案數據，以更有效率地協助有需要的一方追討、代收贍養費，避免收款人在收不到贍養費，減少面對經濟困難時仍要在法庭和社會福利署之間奔波，同時進行公眾教育讓支付人及婦女知識自己的責任與權益
- 設立危機家庭緊急求助基金，為無綜援及低收入的婦女，在處理離婚、追討贍養費、或遭受家暴時應付法律、住屋或其他經濟開支
- 改善綜援扣減制度，讓被拖欠贍養費的單親綜援人士只要提供簡單證明便可以豁免扣除費用
- 推行家事法庭及法律諮詢現代化，配合「香港法律雲端」發展及公共服務數碼化，方便離婚婦女處理家事問題，尋求法律支援，提升家事法庭的運作效率



有一天我們會飛： 婦女重返校園計劃 簡介

承蒙嘉里集團的資助，由2021至2024年間推行「有一天我們會飛- 婦女重返校園計劃」，透過提供學費資助及生活津貼、學習支援(如英文補習)、託兒服務、社交活動、互助小組、個案介入、就業輔導等，支援單親婦女重返校園，透過進修課程從而獲取更高的認可學歷，發掘和發揮她們的才幹和能力，增加婦女在社會向上流的機會，提高單親婦女在職場競爭力，擴闊婦女工作選擇從而提升其家庭收入，最終希望改善家庭生活質素或達至脫貧。

計劃開始時招募了23位單親婦女入讀明愛社區學院的毅進課程，有16位單親婦女完成課程，及後13位升讀高級文憑課程，就她們的興趣進修不同專業，包括酒店管理、幼兒教育、配藥、商務學、長者護理及設計學等。至2024年有12位單親婦女畢業。

計劃在2024年8月完結，仍有6位單親婦女繼續升讀大學課程，兩位繼續修讀高級文憑課程，11位學員於畢業後成功就業，10人為綜援受助人，參與計劃後有60%成功脫離綜援網。單親婦女參與本計劃後，有91%認為計劃有助重投職場，82%有助提升就業的前境對生活滿意度提升了約10%。

映出自我

小組簡介

除了以提升學歷以外，計劃另一方向是希望透過開展映出自我小組，讓單親姐妹學習以影像藝術創作，並將作品出版成影像集。協助單親婦女發展興趣，幫助她們在繁忙的生活中找到情感抒發的出口，提升覺察自我情緒，達至自我實現，提升自信及更勇於表達自我，另外建立單親婦女的社交網絡和支援，確立社會對單親婦女的認同，展翅飛翔，翱翔天際。

小組從2022年開始招募了共15位單親婦女，由藝術家向單親婦女分享如何以相片說話，透過學習攝影、影像、拼貼及摺紙技巧，到最後把作品結成影像集，並由單親婦女籌備於2024年9月20日在大埔藝術中心解憂舊書店舉行發佈會。單親婦女們親身到場為作品分享創作的心路歷程，和作品背後的故事，更邀請親友到場見證她們的成長。她們真誠地娓娓道來她們由迷茫的低潮，一步一腳印摸索到自己的將來，帶著對未來的期盼。因此，我們希望這個具啟發性的發佈會可與更多人分享，出版此發佈會的附錄，記錄了單親姐妹最真誠的分享，期望透過影像，令社會更了解單親婦女的處境，帶來新的角度。



映出自我

作品故事分享

每一個分享旁邊都有一個QR code
讓你聆聽她們當日在發佈會分享
作品背後的故事。

無形自壓力



發佈會分享

小

瓶

蓋

身為一位全職湊仔的媽媽，出版一本有自己作品的攝影集，實在令我很有成就感！又湊仔又出書覺得自己超厲害的！

作為媽媽，時常會崩潰和有壓力，我強忍的外表常常給人歡樂和堅定的感覺，然而背後的辛酸和壓力卻一直藏在心裡，不想讓家人甚至朋友知曉。許多人讚美孩子活潑乖巧，但背後媽媽的辛勤與付出，卻沒有人能真正理解。這個作品是代表我的情緒，算是我這幾年照顧孩子情緒的一種宣洩，也希望未來能夠好好釋放自己的情緒，擁有健康的心理狀態。

手部的舊患



發佈會分享



我的手一直有舊患，手部長期有麻痺的感覺。

在疫情期間，每次外出購買餸菜時，總得一次過購買多天的糧食。無論怎疲累，我總是把兩隻手盛載滿滿的物資，什麼都想買多一點，擔心什麼都不足夠似的。赫然發現，自己的手彷彿有塊大石壓下來，像媽媽的責任千斤重一樣。作品是在掃描器上放上手和石頭掃描出來。

母親的力量原是份外強大，既要關心孩子的學習、生活起居及情緒等。

痛症？為了孩子，什麼痛楚都得忘記。隨著小朋友長大，日子會越來越好的。

三條555



“

如果時間

我可以捉得住，我！



發佈會分享

「出書真不容易啊！我之前以為只要會拍照就行，畢竟我影相技術還不賴。但原來拍照也是一門學問，得注意角度、時機，還可賦予生命，更要懂得背後的意義！製作攝影集時，我常常會想起過去的日子和往事，好想把時間倒回到年輕時，希望可重來。如今年紀大了，經歷的事情多了，表達我希望可捉得住時間，對許多事情也都釋懷了。錯過的人與事自然離開，唯有透過攝影來凝固時光，記憶人生。」



“

詭異的白內障

沒有鬼故，我睡不了。我每晚都要聽著電台的鬼故才可入睡。創作靈感是，我嘗試在掃描器上影一些影像。

那些影像跟我的日常生活原來是息息相關，效果十分詭異，彷彿每個晚上我聽的鬼故一樣。我把影像中的眼睛挑去，彷彿一個有白內障的詭異的模樣。

我比較奇怪，每個晚上需與鬼故為伍。別人或會害怕鬼故，我則覺得有時鬼故都好攪笑，估下誰在講大話，聽到好放鬆，聽慢慢能進入夢鄉，好夢香甜。



發佈會分享

“彈指一笑”

靈子



在我人生最艱難的時刻，患上了抑鬱症，身為一位患有抑鬱症的母親，日子實在難熬。當我決定參加攝影小組時，手機裡竟沒有一張我的照片。然而，在眾人的鼓勵下，我鼓起勇氣走出來，自信地展現自己的模樣。我希望透過捻動指尖拍攝自己的面容，提醒自己要時刻微笑面對，這成為我的力量。



發佈會分享

“莫佳捱的日子已過去！”

JESSIE



我今年40歲，居然有機會出書啊！這幅作品的背景是在我的家鄉廣西北海，父母一直在農村生活，當日是我第一次帶他們去海邊玩。當天天氣其實陰沉沉的，但作品中我將我和女兒的身影面對著明朗的天空，代表過去那些艱難的日子已經捱過去。寄託了我希望迎接更美好的未來，幸好我一直堅持著走下去。今次小組識了很多單親姐妹，當我們回頭看時，過去已過去，要向前看，前面可能有更好的前景等著我，看見我們一路走來的歷程，雖然充滿辛酸，卻也讓我們茁壯成長，希望大家都可繼續加油！



發佈會分享

理想的家園

黃玫瑰

我的作品叫『理想的家園』，利用拼貼的手法，加入花和大海這些元素，因為他們能令自己放慢腳步，舒緩情緒。這是當時對家園的願望，現在有些已經能實現了。通過拼圖手法去表達自己所想像的，感覺很不錯。



發佈會分享



發佈會分享

冰糖胡蘆

EVELYN

童年是貧窮的，買冰糖胡蘆是奢侈的。透過這圖片，我憶起了童年，就是一串串五彩繽紛的冰糖胡蘆放在跟前也沒有錢購買，現在的人生活很富足，不管它是什麼顏色，總的都是圓圓的，酸酸甜甜的，要是把它塞到咀裡去，感到人生份外美好、滿足、幸福、知足，團團圓圓的。

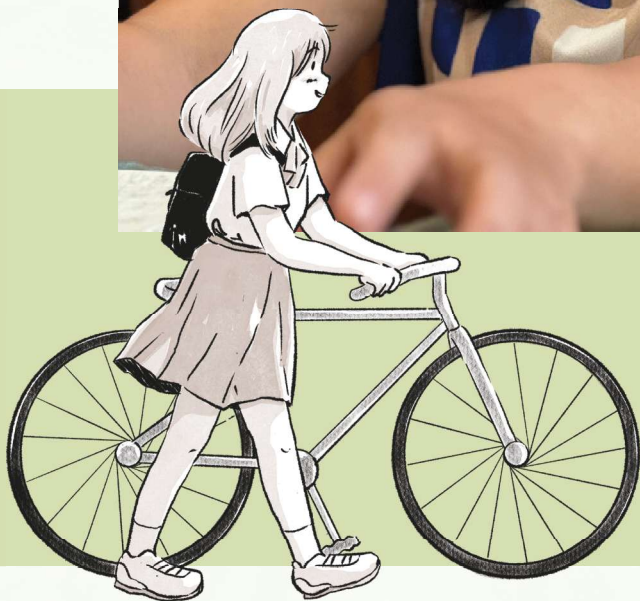
懷念我們的青蔥歲月



LITTLE STAR

我懷念我的純真時代，學生時代是我的青蔥歲月，然而美好的時光卻是轉瞬即逝。

相中的我倆是一對好姊妹，自從出來工作後，我們便天各一方了，從前的通訊不便利，我想藉相片表達我對她的思念，也感嘆時光匆匆流逝。但願時光不老，歲月靜好。



發佈會分享



跨界別合作

小組由籌備、執行至完成，是由社工、藝術家導師、策劃人及設計師共同協作而成的一項跨界別的合作。彼此合作的關係好比一個一個齒輪，環環緊扣，才能順利完成。以藝術的手法介入也算是新嘗試，過程中，不單是參與的組員，以至負責的社工也能從中學習到新的介入技巧，讓婦女利用不同的媒體去反思及表達自我。正因單親婦女是單打獨鬥的照顧者，她們參與任何活動都是要跨越重重困難，因照顧的責任和各式突發情況，而被迫缺席小組。因她們的困難，合作團隊不斷作出檢討及調整小組的節奏和內容，例如：組員到計劃尾段，面對出版仍不敢相信；回應社工對組員的觀察，小組中期聚會移師到郊外進行，令她們可在大自然中更放鬆地分享對出版的期望，當日組員一同誓師出書，下定決心完成，令往後的小組聚會更有效地推行。

至於出版設計方面，則因應小組以藝術方式尋回自我。三原色的圓點，就好像自我其實有很多元素組成，以牛油紙遮蓋「自我」二字，也好像自我平時會有點矇矓，不太清楚，需要過程才可尋回自我。



社工分享：

Maggie

發佈會分享



身為小組的策劃社工，負責招募和凝聚小組成員，感受到她們對參與活動的渴望，雖則會遇上不少阻滯，但仍會儘可以參與其中。社工對此感受深刻，亦了解到不能忽視推行活動的設計細節，要對服務受眾負責。

另一方面打動我的是，單親婦女欠缺的並不一定是能力，而是空間。回想，由於每次小組聚會時間有限，很多組員都趕著要接子女放學。導師由本來每節給予家課，變成移師導師的工作室，在聚會時完成作品，減少要付出額外時間的負擔。我發覺組員身處藝術空間，創作效率能神速地提高。因此才能順利令一個個作品出世，最後集結成書。



你聽見單親媽媽的聲音嗎？



資助



嘉里集團
KERRY GROUP

計劃名稱



有一天我們會飛

婦女重返校園計劃

營運



香港婦女中心協會
HONG KONG FEDERATION OF
WOMEN'S CENTRES