



從

「身」

出

發

珍·言 第一期

2025

年輕女性的煩惱 - 經痛

很多年輕女性都會遇到與月經有關的問題，例如，經期不規則、經血量多、或者經痛。我們這一次就先談談經痛。經痛一般指月經前或月經期間，盆骨及下腹會感到痛楚。其他的症狀可能包括背痛、頭痛、腹瀉、噁心與嘔吐。

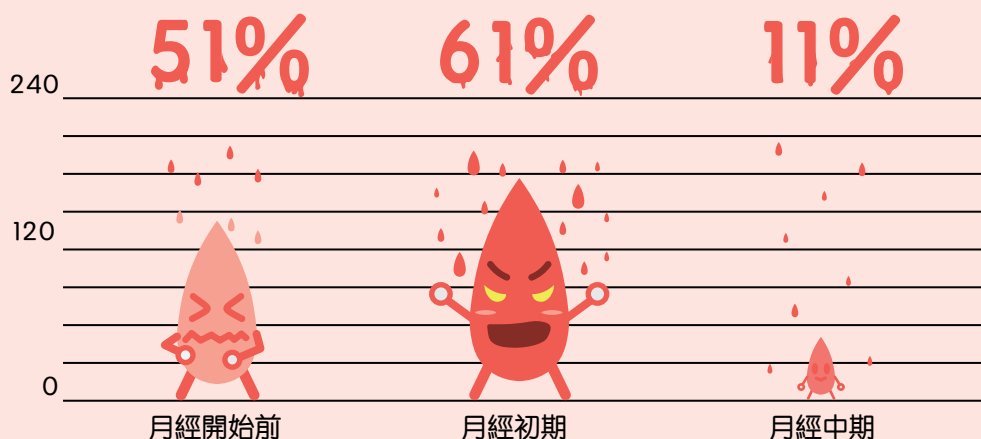
專業顧問

潘美薇醫生



根據香港大學在2013年發表的一項研究，研究對象是香港大學本科生，在240位女大學生中，經痛的患病率為80%，而平均痛楚水平則為5.0(疼痛評估表1-10)。當中有51%女學生在月經開始前有痛，61%女學生在月經初期會感到經痛，但是到了月經中期只有11%女學生還有感到痛楚。這些症狀對日常生活最普遍的影響包括專注力下降與學習受干擾（75%），以及正常體能活動的轉變（60%）。在另一篇中國湖南省長沙市2020年發表的研究中，在4604名女大學生之中，原發性經痛的患病率為41.7%。

不同時間感覺經痛狀況



經痛主要可以分成兩種：原發性經痛 (Primary dysmenorrhea)及 續發性經痛 (Secondary dysmenorrhea)。原發性經痛是因為前列腺素的分泌引致子宮收縮而起，隨著週期完結就會慢慢消失。續發性經痛則可能因子宮、卵巢、骨盆腔等相關病變因素所致，包括子宮肌瘤(Uterine fibroids)、子宮內膜異位 (Endometriosis)、卵巢囊腫 (Ovarian cysts)、盆腔發炎 (Pelvic inflammatory disease)等等。

年輕女性的經痛多數是原發性經痛。由於經痛確實相當普遍，因此坊間也流傳了許多舒緩經痛的方式，效果因人而異。其中一些方法如飲暖水、吃朱古力、休息、停止運動和睡覺。有些人會用熱敷的方法，用熱毛巾、電毯或暖包放在下腹，促進血液循環。有些人也會嘗試瑜珈或帶氧運動，例如游泳和慢跑，增進腦內啡 (Endorphins，又稱為安多酚) 的分泌，腦內啡是天然的止痛藥，有助於舒緩經痛。



阿士匹靈

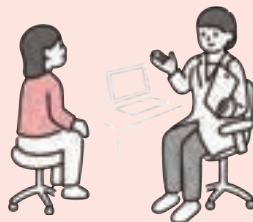


Image: Google

吲哚美辛

如果經痛持續，吃止痛藥其實是最快速和有效的方法。一般常用的止痛藥有必理痛 (Panadol)，成分是乙醯胺酚 (Acetaminophen)，或稱撲熱息痛 (Paracetamol)。另外一類是口服非類固醇消炎藥 (NSAIDs)，例如阿士匹靈 (Aspirin)、布洛芬 (Ibuprofen)、吲哚美辛 (Indomethacin)和萘普生 (Naproxen)。口服非類固醇消炎藥常見的副作用是腸胃不適，於進餐時或餐後服用，可以減輕對胃部的刺激。

最後，如果經痛持續嚴重，患者應該去看醫生，找出有沒有其他原因導致經痛。



化妝為緊乜？

前GBHK助理總幹事
林敏怡女士



某日，與幾位婦女一同開小組時，查考「操練身體，益處還少；唯獨敬虔，凡事都有益處……」由操練身體講起，幾位打扮非常樸素的女士突然進入一個話題：「其實基督徒（特別女性）化妝係咪唔得㗎呢？睇教會度好似個唇膏搽紅啲都唔係咁合宜咁……」一貫安靜的氣氛頓時熱鬧起來，大家紛紛加入討論這「放在心裏反覆思想」的禁忌性話題。

作為一位傳道人，同時作為一位在北美進修美容、護膚及管理學的學生，想藉此文章作一些探討。

埃及妖后



考古學家發現，由公元前四千年，古埃及時代已有化妝品使用及發明，人們（男及女）均會在身上及臉上塗上各種色彩，用以表示自己在社群中較高地位；更有表示自己是神的化身，作驅魔逐邪之效。電影中，埃及妖后、埃及王等粗黑上、下眼線妝容，正是妝容與地位及宗教政治連在一起的標誌。

英國女王
伊利沙伯一世



及至古希臘時代，男性地位比女性高，女性於婚前、婚後於父親、丈夫也有從屬之義。除了雛妓及藝人，一般女性是不允許被化妝的。這也是後世對化妝「保守的理解」之始：正常婦女不應該化妝。

Image : Google

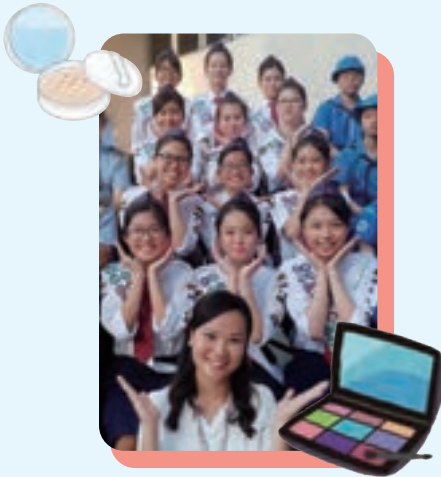
到中世紀，在基督教的氛圍影響下，化妝被視為對上帝不敬的行為，很多歐洲國家都明令禁止在臉上上妝。直至文藝復興，社會開始接受簡單、樸素，接近素顏為主的妝容。16世紀時，歐洲意大利人流行極白的臉色配上誇張華麗風格的腮紅及紅唇。但3個世紀後，由因着當時歐洲英國維多利亞女皇夫婿的離世，她多年端莊典雅的樸素妝容，配合她對禮節的遵循及深黑服飾的配搭，成為當時爭相仿效的對象。及至同世紀末，電影工業發展再流行突顯五官的彩妝。由此可見，文化、政治領導者與宗教發展的影響，深入地塑造着各時代人們對化妝美容的理解。

時至今日，化妝在現代社會成為在生活、工作等表達自我形象的普及技能。

有人說，狀態好的人不用化妝。老實說，「裸妝」（看上去完全沒有化妝，猶如素顏般的妝容），是空氣槍上妝及化妝師專業技能之果效。另有人說，化妝破壞皮膚；從另一角度，每天環境中出現大量的污染物（塵埃、細菌等），乳液、粉底液等塗上皮膚表面，反而有保護作用，配合護膚程序更佳。也有人以《箴言》31篇對婦女的「豔麗是虛假的，美容是虛浮的…」，認為化妝只屬沒有虛空的追求。



上帝創造人類的身體，賜給我們靈魂，賦予人類有管理的能力。聖經中大誡命，要盡全人愛神，亦要愛人如己。若怎不先由個人出發，管理好自己的身體與心靈，怎能在群體中發揮更大的影響力？皮膚為身體中最大的器官，怎不能保養顧惜，讓之發揮作見證？若化妝只為追求散發豔麗魅力，只為保持美貌讓他人艷羨，實在是一瞬即逝。然而，化妝學（及護膚學也是）中更應追求的，是以「**能力和威儀**」《箴言31:25》作穿戴，威儀亦指榮耀，聖經中所指的這份榮耀皆是由上帝所賜給人。建立化妝技巧，讓我們有選擇遮瑕或突顯美麗的能力，於不同的場合之中適當地應用。更重要是，每次化妝，使我們能學習透過不同的顏色與產品，把上帝賜予我們的創造力與對美麗的看法，應用於對個人面容的獨特性之中。這並非易事，掌握對自我外貌的認識與配搭，能自然地增添我們在群體中的自我形象與自信心。這種從選擇而來的自信由心而發，也藉此讓人看見上帝賜給她的「威儀」（或譯作上帝給人的榮耀）。



因此，化妝「扮靚」，應有更深一層次的理解。「**凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但不論那一件，我總不受他的轄制。**」

《哥林多前書10:23》若化妝成為你隱藏自己的工具，不化妝不敢外出、不敢望自己，這才是「虛假的豔麗」、「虛浮的美容」。本於相信上帝創造我的獨特，了解不同色調、使用不同技巧，怎樣的場合塗或不塗的選擇能力，為要突顯我上帝賜予我為祂兒女的榮耀。活出身心的自信心，讓主居首，與主同行，成為上帝在地上的見證，是我們「扮靚」可應用的更重要意義。

又到小組相聚的時間，這次幾位婦女塗上自己喜歡的唇膏，帶着從容自在的笑容，進入小組的課室。美，從心發出，從面容顯出，見證由此而生。

2024 年度 周年大會操 花絮

REC

「周年大會操暨感恩崇拜」是年度盛事，參與隊伍比往年增多，部份片段相片於 G.B 網頁記錄，歡迎大家瀏覽。也感謝明報及基督教周報刊載當日精彩環節，包括民政及青年事務局局長麥美娟女士擔任檢閱嘉賓，致辭鼓勵及讚揚；聖公會郭志丕主教會上證道，令聚會增色不小。

「珍·言」藉此篇幅記錄一些花絮，讓讀者再細味當中點滴及獻上讚美的祭，祝福參與在其中的每一位。

今年亦於典禮開始時進行中式升旗禮，奏上國歌，場面肅穆。列隊於會場的長幼隊員，都比往年積極，初、中、高組別隊員，興奮投入，敬禮及操至司令台前精神抖擻，不失色於大姐姐們。獲頒授獎章的隊員、服務年章的隊牧、導師個個精神充沛，滿有自信列隊至頒獎台，接受嘉許及祝福。

休息時，長幼隊員互相服侍，整理衣履，留下倩影；嘉賓則彼此交誼，滿載溫情。陪伴分隊出席的不乏為學校校長、老師、教會隊牧、家長義工等，不謀而合地作出支持。看台上參與盛會的一眾好友，同聲唱頌讚美，掌聲喝采，場面和諧溫馨。

藉此感謝 D&P¹ 的籌備及安排、領敬拜的服侍、軍樂手的領航、醫療隊的協助及總部同工忠心的支援，願主親自報答大家，明年再見。

¹D&P 【District Development & Programme Planning Committee】
中文即：分區發展及活動策劃委員會

Delicious
Photography

「讚美操」

Praise Dance

是以神的話來潔淨心靈
以優美的音樂加上手足舞蹈
以肢體的運動來保持健康
以口唱心和來讚美神

G.B.第60分隊，位於慈雲山香港聖公會慈光堂長者鄰舍中心，這隊豐盛組分隊，平均出席集隊人數約20人，集隊為每月兩次星期六早上。

小編應邀出席她們立願禮，見證了她們的活潑及有著得天獨厚的舞蹈恩賜。透過今期「珍·言」，與該中心徐姑娘的一席話，讓讀者感受當中從身體散發出來，從行為予人分享，互動的生命交流。

讚美操活動練習，在分隊已經維持了五年，持之以恆，她們帶著從分隊學曉之舞蹈，曾經在日間中心、長者中心、教會慶典中獻呈及推廣，實踐了身體力行，分享主愛。

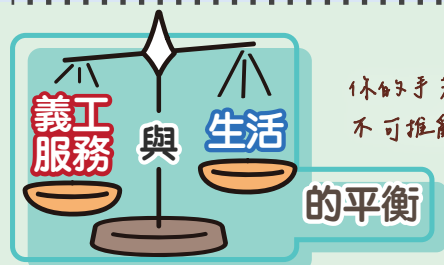
期盼這種身體健康有益的活動，在不久的將來，普及至各分隊中。

60分隊



如何選擇讚美操內容？

關注到全身身體鍛鍊，結連詩歌旋律及讚美神等操練，使身心靈得以治癒，一班老友記從未接觸過到慢慢掌握到，並安排於立願禮表演，都令她們雀躍萬分。



你的予人有行善的力量，
不可推辭，要施與那應得的人。

——箴言3:27



柯芊

每週只有7天，而每天24小時，你會如何安排呢？小編是次介紹的人物就決定花在義工和社區服務上，她就是31分隊的副隊長、訓練及獎章委員會副主席，兼執行委員會義務秘書柯芊 Miss O。

Miss O跟小編分享自己熱衷於手作，疫情期間報了和諧粉彩和插花的課程，將所學技巧帶進分隊，設計了一系列既好玩又富意義的週會給隊員，她的才華更被教會發現，邀請她在教會舉辦興趣班教導長者們。除此之外，身為中學老師的她還會不時地策劃社區服務，帶領着學生們一同探訪長者、淨灘等，真的是名符其實的時間管理大師！



扎染

身心有益
活動小分享

80歳の

「耆織」分享篇

溫暖的相遇，上世紀的關懷，
愛心的延續與承傳。



劉豔華 60分隊



配合今期「珍·言」這個主題，「從身出發」，特意借此平台，分享小人物之大件事。小編兒時已認識豔華婆婆，感恩年前確信耶穌並且接受了基督救恩，洗禮成為基督徒。豔華婆婆獨居於慈雲山，她接觸到位於慈雲山香港聖公會慈光堂長者鄰舍中心的G.B.第60分隊，成為豐盛組隊員。集隊為每月兩次星期六早上，一次聚會中，聽她分享著集隊點滴，也談起兒時的經歷，被她所說的故事感動著。

保良局前住宿兒童80歲豔華婆婆，與現住宿兒童有著一場溫暖的相遇，她親手織頸巾送贈局友。（聽說維持這手作已多年，每年織出過百條頸巾。）婆婆細訴喜見長幼接住頸巾窩心的樣子，也使她心都溫暖，持續的關愛帶給豔華無比的快樂。¹

曾經院舍安排連繫豔華婆婆與現住宿兒童一起送贈頸巾給屬下安老院舍的老友記，一同感受這份溫暖。豔華婆婆為兒童圍上頸巾，小朋友再為院舍長者圍上頸巾，這感人畫面中蘊含著無數的真情與言語，是跨越世紀的愛心接力。¹

一段「耆織」分享，分享豔華婆婆回饋社會的一些經驗，體會身體力行，豐盛人生。

¹資料節錄自保良局於【80歲的「耆織」：保良局前住宿兒童跨世紀之關懷】部份文字介紹，感謝局方接納截圖分享。



要做到分身到多項活動中，她表明了規劃和自我舒壓的重要性。面對排山倒海的活動時，先要了解它們的重要前後次序，再按需要進行規劃。在超負荷的時候，要學會說「不」，而且也要相信會有身邊人「補位」，互相配合。另外，適時要輕鬆心情解壓，而她喜歡靜下心來畫畫，當壓力得抒發時，心就自然能騰出更多空位存放其他的事情。



果凍蠟手作



每次透過進行義工事奉時，都會看到不同的對象對生命的反思。透過「扎染」引領隊員們思考自己與神的關係，透過「果凍蠟手作」令家長和長者了解留白的重要性。她堅持不懈地獻出時間和心力，看到最終結出果實的那一刻，就正是她認為最珍貴的價值，堅持下去的背後全因見證着生命的轉變。



和諧粉彩

近期活動大回顧

G.B.感恩祭

5/4/2025

#扭氣球 #感恩有你同行
#打卡角落 #抓住給你的禮物
#G.B.應援團 #認識 G.B.
#文化安全手工 #生態安全手工



G.子B. Like
FUN
DAY



新界東Fun Day 遊戲慶日

15/3/2025

今日橫風橫雨，無阻新界東
導師隊員的熱情🔥





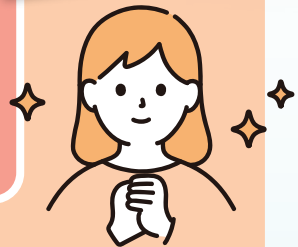
G.B. Connection I “談你所愛”(小小生命)

「我未成形的身子豐實，你的眼早已看見了；
你所定的日子，我尚未度一日，都在你的冊子寫上了。」
(詩篇139篇16節)

總幹事杜慧妍傳道透過分享生命見證，提醒我們：

1. 要與隊員建立良好的關係。
2. 幫助隊員理解喜歡與愛的不同，強調上帝是蒙福家庭的重要元素。
3. 面對挑戰時，導師可以使用引導性問題，並為隊員代禱，鼓勵她們向上帝傾訴內心的困擾。
4. 與上帝建立真誠的關係對於擁有美滿的人際關係至關重要，因為上帝無條件地接納我們。

我們希望教會能成為一個激勵和祝福彼此的聲音與平台。



小小生命將與GBHK合作編寫一套課程，旨在促進女孩與異性關係的正向價值觀，計劃於2026年出版，供教會和青少年機構使用，並招募 G. B. 的成員參與製作。

最後，我們誠邀全港的導師和隊牧參加第二次導師連結，分享在帶領分隊時所面臨的挑戰。期待大家積極參與！

2025年 〈來·看見〉

主席蔡天惠女士

「來跟從我」是耶穌對我們所有人的呼召，叫我們全人投入跟從主，學效基督，委身事奉。藉著這個主題，我們呼籲各成員一同聚集，以行動實踐從主所領受，在基督女少年軍中的使命。

「看見」是多向度的。

對上，我們看見主給我們的異象，服侍及培育女性；也看見主一直以來的恩典，及未來的希望與保障。



對外，我們要看見社會上的需要，作出回應，同時被外界所看見。基督女少年軍作為全港唯一的基督教女性制服團體，有我們獨特的身份及定位，服務女性及被社會所知。

「人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」

對內，我們要看見彼此的需要和難處，守望相助。總部及委員會要看見分隊的需要，提供支援；分隊要看見總部及委員會所定的方向及活動，作出回應。



「來·看見」這個主題，亦對應我們的格言「找尋、事奉及跟隨主」中的「找尋」。我們找尋主要我們開展的事工，亦找尋可以與我們一起同行、一起事奉的同路人。

人看見，然後有想法，觸動內裡的情感，然後行動，使人得著造就，歸向主耶穌。讓我們以看見開始，在這三年看見主所要我們看見的，使更多女性在主內被造就，叫更多人歸主。

本期經文：

所以，弟兄們，我以神的慈悲藉你們，將身體豐
獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；
你們如此事奉乃是理所当然的。

羅馬書12:1

聯絡方法 CONTACT :

電話 Tel: +852 2694 9321

Whatsapp: +852 6501 7226

傳真 Fax: +852 2602 7663

電郵 Email: hq@gbhk.org.hk

地址 Address: 九龍油塘高怡邨高志樓地下一室

Unit 1, G/F, Ko Chi House, Ko Yee Estate,
Yau Tong, Kowloon, Hong Kong.



香港基督女少年軍 The Girls' Brigade Hong Kong



[gbhk_1962](https://www.instagram.com/gbhk_1962)



www.gbhk.org.hk



珍言籌備成員

編輯委員會：李耀強、麥樣愛、黃翠賢、王敏嫻、陳可盈



中華人民共和國
香港特別行政區政府
民政及青年事務局



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest



政府資助 機構
Government-funded
organisation