



好介紹

在一月上旬期間，福利服務小組應會員的要求舉辦了一個“春節美食烹飪示範”。在示範過程中，所用的烹調用具是特百惠其中的一項產品，使用時乾淨方便。

其實特百惠的其他主要產品，包括有一系列的保鮮組合。以下更是該機構在不同時間出版有關食物保鮮及家居清潔的資料，不妨參考一下：—

(一) 儲存食物的指南

1. 儲存於密封和乾爽的容器內，避免食物受潮滋生細菌。
2. 容器上註明所儲存的食物和日期，以便你轉動及添購廚櫃內的食物。
3. 食物若濺溢應迅速清理，以免色引來蟲蟻。
4. 食物吃完後應徹底洗淨容器，讓空氣風乾後，才存放新的食物並貼上新日期。
5. 接觸食物前必須洗手，以免沾污食物。
6. 超逾可食用期的食物須拋棄，以免食壞肚子或甚至中毒的危險。
7. 儘管罐頭食物的儲存期較長，但如罐身腫脹，凹扁或生鏽等皆不應食用。
8. 開罐頭前應抹淨罐頂，開罐後的食物應置於其他容器內並加以冷藏。
9. 瓶裝食物開蓋後亦應加以冷藏。
10. 勿購買過多食物，需要時才加添，避免讓食物腐壞及浪費，並可協助環保。

(二) 保持廚房衛生清潔

1. 徹底洗淨工作檯和定期以抗菌液抹淨。
2. 用不滲水的砧板比用木砧板較衛生。
3. 經常清洗抹布，抹檯布及碗布。
4. 養成在接觸生的肉及雞肉前和後的洗手習慣。

5. 使用橡膠手套，令你可以用較熱的水來洗淨碗碟，同時亦可保護雙手。
6. 用刷洗滌較用一塊布衛生。
7. 選用有蓋的垃圾桶及必須每天清理垃圾。
8. 拋棄濕或濃味的渣滓應先用報紙包妥。
9. 勿讓寵物在廚房出沒，其毛髮是主要的細菌來源。
10. 爐灶，廚櫃及地板應勤於揩抹。
11. 保持廚房空氣流通及光線充足。
12. 微波爐及焗爐應定期內外徹底清潔。



至於特百惠保鮮組合，密封存氣，留住新鮮，無毒無味，永久保用。有興趣可前往特百惠陳列室參觀，開放時間為每日上午十時半至晚上七時（星期日及公眾假期休息）顧客服務熱線：2832 9796

現優待「婦協」會員，凡持有“婦協會員証”，加入特百惠保鮮世界，免收入會費 \$ 100.-

但需付年費 \$ 180.-便可申請成為特百惠會員，更可獲贈五件產品（總值港幣 \$ 190），並可享受 22%-35%之購物折扣，截止日期為1995年5月31日。

編者的話

農曆新年過後，往往都比平時多了一些大大小小的宴會。除了日常工作後的會議及應酬外，在二月份裡，就多了其他公司的春茗，週年聯歡等。每星期都有兩、三晚類似的宴請。而在三月份，更有多個‘三、八’婦女節慶祝酒會活動，以及一些團體的籌款活動，總之忙上加忙。而這些宴會足以致命的地方是令我少了運動的機會，還在短短兩個月內增加了數磅。但難得的是，能夠藉著這些機會相遇一些很久沒有見面的朋友、或是趁機會認識一些新的朋友。故此我從不借故推卻這些邀請，反之更是非常樂意去出席每一個宴會。

忙歸忙，新一期的婦協季刊又到了寫稿、追稿的階段，還好今期至要報導的都不少，而且更包括了曾在二月份舉辦過的非政府組織籌備九五婦女大會委員會所主辦的‘香港婦女放眼廿一世紀’研討會總結稿件。

而在上一期季刊寄出後，本人感動的是收到很多會員的反應，都是希望繼續收到婦協季刊。其中更有兩位會員寄回個人意見，表示支持編輯組，並希望協助工作。兩封回信內容已刊登在第十三版。

在此多謝關心婦協季刊和有回應的朋友。更衷心感激寄回個人意見的兩位會員。相信你和我一樣，希望婦協季刊能夠繼續，能夠有更豐富的內容。

歡迎會員投稿，題材不限，篇幅最多不超過五百字。郵寄香港灣仔皇后大道東228號中華大廈十樓B座
電話：2833 6131 圖文傳真：2833 6909



婦協季刊第六期（九五年三月）

（非賣品）

執委／理事的話

方黃吉雯



隨著中國大陸的改革開放，香港工業的不斷北移，香港的金融及服務行業持續增長，香港的經濟結構正在逐步轉型。在此情況下，香港婦女在職業方面當受到不同程度的影響。我認為對這一狀況應引起注意，並為新形勢下婦女的就業問題找出一個長遠的解決辦法。

據了解，在過去的七、八年中，以婦女佔大多數的香港製造業共有五十萬工人被淘汰，大部分被淘汰女工的年齡均在30-50歲之間。儘管這階層的婦女讀書不多，但這個年齡的婦女亦是辦事能力較強的階段。從社會經濟的角度來看，有必要對婦女的就業和前途引起關注，為她們開辟更廣闊的就業途徑，特別是要消除對婦女的性別歧視，使她們在尋職，就業等問題上與其他人享有同等的機會和待遇。

就婦女本身來說，我也希望處在經濟轉型大潮流中的香港婦女，對自己的工作要求能重新評估和定位，正視新的經濟形勢。做慣工廠工作的婦女，也能積極地轉入服務行業。勇於接受改變，認同新的環境，不要儘懷念過去。

香港經濟結構的轉型是大勢所趨，每一個香港人都要面對這一現實，婦女也不例外，我們要更多地學會適應，以自己的能力服務社會，能在新的社會需求中找到自己的位置。

婦協作為為廣大婦女爭取平等機會及婦女權益的組織，我希望婦協能為婦女們伸出援助之手，利用婦協的影響力，從各個方面促使政府關注這個問題。

我想，如果能做到社會、政府和婦女本身三方面互相配合，香港經濟結構轉型中婦女的就業問題就能較快較好地找到解決途徑，而香港的廣大勞動婦女亦必將成為香港經濟發展中的一支生力軍。

目錄

執委／理事的話	1
更正啟示	1
婦協近況	2
教育訓練小組	3
春節聯歡	4
三八婦女節	5
九五世界婦女大會	6-7
‘香港婦女放眼廿一世紀’研討會總結	8-9
人物專訪	10
醫學常識	11
賞心樂事	11
會員投稿	12
會員心聲	13
會員動向	13
好介紹	14
編者的話	14

更正啟示

在上一期季刊有關華南賑災的捐款機構及個別人士名單中，遺漏了一個捐款人名字，特在此補上更正，敬請原諒。

張崔賢愛

港幣100,000萬元



婦協近況

* 春節期間，福利服務小組應會員的要求，特邀請特百惠(香港)有限公司於一月七日(星期六)為婦協會員免費舉辦一個「特百惠鮮味萬能全鍋春節美食烹飪示範」講座，並在該公司位於銅鑼灣的客戶服務中心舉行，當日除有烹飪示範及講座外，各參加者更獲贈紀念品一份。

* 教育訓練小組曾於二月二十五日(星期六)下午二時三十分至四時三十分在婦協會所舉辦<家庭食療湯水>及<營養飲食面面觀>講座，很榮幸邀請到李南中醫師及岑楊毓涓營養師為主講嘉賓。雖然名額只有三十多人，但會員反應非常熱烈。有很多遲報名者，也唯有望門興嘆。既然，一般會員對‘健康食品’及‘營養問題’如此歡迎，相信小組在日後會考慮舉辦多一些類此講座。

* 本會與僱員再培訓局合辦的‘實用普通話班’，已於九五年二月二十一日於本會會議室正式開課。每次上課一小時半、共計三十六小時完成課程，並由普通話語言中心的藏敬醒導師任教。憑著導師豐富的教學經驗及悉心指導，相信學員在完成該項課程時對普通話的應用有一定的水準。

* 香港六百萬人口中，婦女佔了百分之四十九(2,973,500人)。她們不僅參與全港各界事務，且在家庭中擔當重要角色。她們的健康，直接影響著千千萬萬個家庭的幸福。

為此，本會與香港保健協會、文匯報主辦，香港家庭計劃指導會協辦，並由百草堂有限公司贊助「九五全港婦女保健知識有獎比賽」，藉以提高婦女對「預防勝於治療」觀念的認識，及重視自我保健。

婦協社區服務小組召集人伍淑清女士及總幹事馮燕玲女士將代表參與這項比賽的籌委工作；而這項大型活動將於四月份展開一連串的宣傳及推廣工作。參賽資格只要是女性便可參加，而答中問題更有機會中獎，獎品豐富吸引。五月份更將會舉行頒獎典禮，而獲獎者更可與本港知名人士及健康之星齊齊出席盛會。如此難得機會，本會會員又豈容錯過呢？比賽詳情，請留意日後公佈。

* 教育訓練小組最近亦安排了一個健康講座，並邀請得梁德君脊醫為大家介紹保持體態的重要；飲食營養與健康的關係，以及如何預防骨質疏鬆等等。這將是一個生動、有趣、既娛樂又有教育意義的聚會，歡迎各位會員踴躍報名參加。

日期為一九九五年四月廿九日(星期六)下午二時半至四時半在本會會所舉行。



教育訓練小組

教育訓練小組於去年十一月份舉辦了一個‘氣功與素食—養生之道’講座，由於事後有不少會員查詢有關講座內容，故此在今期季刊內刊出講座的大概內容，以供會員參考。

講座當日，由小組副召集人關淑華醫生主持，會議室內座無虛位，各參加者均聚精會神聆聽朱醫師的道家養生學，望著年事雖高但聲如洪鐘的朱醫師，不免令參予的會員倍增學以致用的信心。

朱醫師當日所述內容：

他說婦女是人類的根本，是社會家族不可缺少的一員，他根據所提出的問題作了生動的講解。首先，他講到婦女更年期的問題。

更年期反應是生理機能逐漸衰退的一種自然規律，輕的症狀有情緒不穩定，煩躁不安、疑心重、頭痛、失眠，重的會有精神憂郁，甚至會有自殺傾向等，若處理得不妥，將會影響家庭、健康和工作。解決辦法主要是靠意志約束，明白是自然規律的反應，所以吃藥效果並不好。

其次，談到血脂高、膽固醇高可引起腦、心血管疾病。

朱醫師認為有血脂、膽固醇高的壯年人，必須要加以重視、不可等閒視之，否則後果嚴重。從養生學來說應該注意以下幾點作為預防：

- (一) 首要保持樂觀情緒。
- (二) 注意飲食的規律性，定量吃飯。
- (三) 保持性生活的規律性。
- (四) 保持適量運動，特別晨運時間不宜過長。
- (五) 環保即是風水。住宿的條件，包括山水高低，空氣新鮮等。

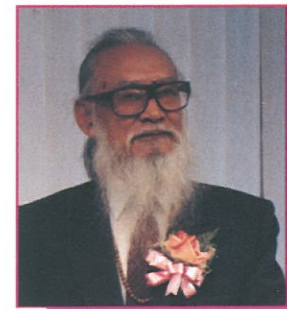
上述五點是養生學之核心。朱醫師又特別指出每日做以下保健的方法可以預防上述疾病：

- * 晚飯不吃太飽
- * 晚上沖涼前後做乾浴(做由臉、鼻、胸、臂、腿的按摩)，然後靜臥五分鐘。
- * 臨睡前用溫熱水燙腳
- * 晨早醒來應先開窗躺著做五分鐘的深呼吸，促進新陳代謝。

最後，朱醫師還生動地講解對減肥美容的看法並帶領與會者做簡單的氣功。他的細心講解贏得大家的熱烈掌聲。

與此同時，朱鶴亭先生更帶來他的著作「中國秘傳寶典」，包括有：養生益壽秘法、養生祛病秘法、養法乾道秘法及養生坤道秘法共四冊。有精裝及普通裝兩種，都在現場一一被搶購一空。

教育訓練小組供稿



* 如果各位會員需要購買上述書籍，可獲九折優待，精裝一套四冊 \$ 320.- 普通裝 \$ 280.-。欲購買請將劃線支票，抬頭「朱鶴亭先生」寄至本會，並在信封面寫上「中國秘傳寶典」。

春節聯歡

* 九五年二月二十日（星期一）是婦協一年一度的盛大春節聯歡晚會，並在該晚假灣仔合和城大酒樓八樓舉行，當晚筵開四十多席，約有五百名會員及嘉賓濟濟一堂，十分熱鬧。嘉賓包括有新華通訊社社長夫人黃過女士、秦文俊副社長、鄭國雄夫人、烏蘭倫夫人、婦女工作部陳鳳英部長，以及副政務司孔郭惠清女士、首席助理政務司何淑兒女士等。

是次聚會是由福利服務小組的春茗專責小組負責，當晚更有小組成員合力演出了一齣短劇助慶，令晚會增添了不少歡樂。再者有名譽會長霍馮堅妮與名譽副會長陳耘合唱粵曲，名譽會長張崔賢愛唱了一段京劇，果真是真人不露相呢。而婦協更藉此機會致送及頒發多項紀念品，包括致送紀念品給新加入的名譽會長、名譽副會長，還有曾在元旦日公佈獲英女皇頒發獎章的三位會員，以及頒發義工感謝狀。此外，更得到各會長，會員及機構的鼎力支持及贊助，使到當晚抽獎項目長達一小時，包括有個人獎及檯獎以及大抽獎等，禮品都非常豐富，一共超過有六百多份，人人有份，永不落空，有很多出席者更滿載而歸。

再此多謝有份贊助獎品的機構及個別人士。



主席林貝聿嘉及名譽會長、副會長正在歡迎被邀出席的嘉賓



本會主席及各名譽會長、副會長、理事及執委在台上向到場嘉賓及會員祝酒



順道出席婦協聯歡的北京婦聯代表被抽中獲得維特健靈健康產品有限公司送出的‘五色靈芝’



被邀出席的澳門婦聯代表以茶代酒向本會執委梁愛詩回敬



副主席曾黃麗群代表婦協頒發義工感謝狀予熱心協助的會員



主席及部份名譽會長、副會長一同與被邀出席的黃過女士（坐左二）合攝

三八婦女節

一年一度的“三八”婦女節都是婦女界值得慶祝的日子。現今慶祝的意義更包括著婦女為社會所作出之貢獻。不同的團體在三月八日或前一些的日子就舉辦了不少慶祝活動，包括：

* 香港工商界婦女為紀念“三八”國際婦女節，由香港中華總商會婦女部發起之籌備委員會率先在三月四日假座海港酒店宴會廳舉行“三八”國際婦女節聯歡聚餐會。本會林貝聿嘉主席及多位名譽會長及理事均有參加。當日各界工商界嘉賓及婦女代表均有出席，場面熱鬧。



工商界婦女參予“三八”婦女節紀念活動

* 新華社香港分社於三月八日（星期三）在北角敦煌酒樓舉行“三八”婦女節紀念酒會，新華社副社長鄭國雄、張俊生、朱育誠夫婦均有出席，會見香港各界婦女代表，副社長鄭國雄更代表周南社長，祝全港婦女身體健康、青春常駐。

接著新華社香港分社社長助理陳鳳英致詞，她更提到今年九月在北京召開的第四屆世界婦女大會，屆時會有世界各地的婦女代表參加，是全體中國婦女及香港婦女的光榮，出席酒會的嘉賓共五百多人，本會亦有多位名譽會長、執委理事及會員參加、共同歡度節日。



* 新界社團聯會婦女中心在三月七日假中環中銀俱樂部舉行「紀念三八國際婦女節」聯歡會，並邀請新華社香港分社婦女工作部部長陳鳳英蒞臨主禮。此外更有九五年世界婦女大會香港非政府組織籌委會召集人范徐麗泰女士（婦協副主席）作演講，並藉此機會報導參予九五年婦女大會的籌備工作，令與會者對九五世界婦女大會有更深入的瞭解。

* 本會團體會員元朗區婦女會亦於三月八日假元朗嘉城酒樓舉行“三八”國際婦女節暨第九屆執行委員就職典禮，並邀請得到元朗區議會主席載權MBE太平紳士、立法局議員鄧兆堂太平紳士、新華社新界辦事處主任楊英強先生及區域市政局議員顏錦全先生等蒞臨主禮。

* 另一團體會員香港仔婦女會亦有舉辦紀念“三八”婦女節暨第二十周年會慶及第十一屆委員就職典禮聯歡晚會，更於三月三日假座香港仔珍寶海鮮舫三樓舉行，並邀請得南區區議會主席高譚根校長、新華社香港分社港島辦事處主任王如登先生、蘇周艷屏太平紳士及港事顧問程介南先生蒞臨主禮，一共筵開四十多席。

香港非政府組織籌備九五世界婦女大會工作委員會 主辦之 “香港婦女放眼廿一世紀研討會”

作為參加九五世界婦女大會的序曲，一連兩天的「香港婦女放眼廿一世紀研討會」已於二月十八至十九日在香港童軍中心集會堂舉行。

是次研討會乃由香港非政府組織籌備一九九五年在北京舉行之世界婦女大會工作委員會主辦，目的是將討論的結果及意見匯集成報告書，於今年九月呈交在北京舉行的第四次世界婦女大會。此外，籌委會更希望透過是次活動提高大家對婦女問題的關注，並把香港女性的聲音傳達到北京，使其政府參與制訂「行動綱領」(Platform For Action)時，加入香港婦女的意見。

是次研討會的參加者分別來自五十個有份參予籌委會的代表，以及多位知名人士、專業人員、資深婦女工作者、議員等。大會更邀請到中華全國婦女聯合會副主席黃啟瓌女士及團員一行九人出席，並有報導有關正在北京籌備第四次世界婦女大會的工作情況，而澳門婦女聯合會亦被邀請派代表參加是次大會。

至於黃啟瓌副主席報導之內容為：「今年九月從世界各地到北京，出席婦女大會和非政府組織婦女論壇的人數將多達三萬。為此，中國政府及全國婦聯已做了很多準備的工作，主要包括七方面：

- 第一. 預備完善的場地設施。北京工人體育服務中心有一個可容七萬人的體育場；一個可容一萬三千人的體育館；另有七十個大小不等的分會場和三十二個帳篷。為方便與會者購物及餐飲，場地內將設購物區及美食街。
- 第二. 準備各個專題研討會。
- 第三. 培訓婦女對其地位的認識。目前中國共舉辦了六千多期《內羅畢戰略》研討班，共有二百多萬人接受了培訓。

- 第四. 聯絡各國參與是次世界婦女大會。
- 第五. 向全國積極宣傳舉行大會的訊息。全國四十多家主要新聞單位正為是次盛會發佈了一千多份消息，今年「三·八」婦女節，中國各地同時舉行「慶三八、迎四大、通向北京」的象徵性長跑活動，僅首都報名參加人數已超過十萬。
- 第六. 積極推動國內各項婦女工作，各省級政府現在組織起了婦女兒童工作委員會。
- 第七. 積極建議中國政府制定「到二千年前中國婦女發展的綱要」。

是次研討會的主席、籌委會召集人范徐麗泰女士在致辭時也指出，為婦女爭取平等機會是長期的工作，需要耐力、毅力和不懈的努力。

因此參予北京世界婦女大會，僅是工作過程中一個重要的里程碑，會議後還有大量跟進工作需要做。

為期兩天的研討會共討論了八個與婦女有密切關係的題目，包括「婦女權益與法律」、「婦女與政治」、「婦女與就業」、「婦女與保健及福利」、「婦女與家庭及青年」、「對婦女暴力侵犯」、「婦女與教育及傳媒」及「婦女與環保」等。

各參加者都認為研討會內容充實，使她們更加清楚地認識婦女應關注的問題，並作為更深入研究的基礎。與會團體代表更表示她們會把研討會的成果和自己的會員分享，使更多婦女能了解她們關注的問題，並將會舉辦類似的研討會，及向政府提出改善婦女地位的建議。



中華全國婦女聯合會副主席黃啟瓌報導有關籌備第四屆世界婦女大會工作的進情



參加者積極發問及發表自己的意見



研討會第二天會議時的情形



研討會的部份講者、參加者、工作人員與中華全國婦女聯訪港代表在兩天研討會結束後一同合照



參加是次研討會的各個團體代表及嘉賓均聚精會神聆聽



其中一節主持人王葛鳴女士(左三)在總結「婦女與政治」的意見

鳴謝：

占美廣告公司
香港童軍中心

李岱艾廣告有限公司
全國通運有限公司

研討會籌委成員：

范徐麗泰
岑敏玲
何淑賢
唐允淑圻
黃令翠
葉順興
鄭禕
鄺心怡

梁愛詩
伍淑清
林貝聿嘉
黃元環
費斐
劉玉珍
蔡杏時

贊助及統籌機構：

香港各界婦女聯合協進會

世界婦女大會工作委員會 之 「二十一世紀研討會」



中華全國婦女聯合會副主席黃啟瑛
報導有關籌備第四屆世界婦女大會
工作的進情



參加者積極發問及發表
自己的意見



研討會第二天會議時的情形



研討會的部份講者、參加者、工作人員與中華全國婦女聯
訪港代表在兩天研討會結束後一同合照



參加是次研討會的各團體代表及嘉賓
均聚精會神聆聽



其中一節主持人王葛鳴女士(左三)在總結
「婦女與政治」的意見

鳴謝：

占美廣告公司
香港童軍中心
李岱艾廣告有限公司
全國通運有限公司

研討會籌委成員：

范徐麗泰
岑敏玲
何淑賢
唐允淑圻
黃令翠
葉順興
鄭禕
鄺心怡
梁愛詩
伍淑清
林貝聿嘉
黃元環
費斐
劉玉珍
蔡杏時

贊助及統籌機構：

香港各界婦女聯合協進會

“香港婦女放眼廿一世紀研討會” 之 總結報告

岑敏玲

(一) 婦女權益與法律

1. 講者一致同意要導致男女平等，女性享有與男性一樣的機會及權利，立法是必須的，但對於立法所包括的範圍，則有人認為可以循序漸進。首先照顧到性別歧視，及年齡歧視，然後再逐步推廣至其它方面；有人則認為政府應該把所有各種的歧視，不單是性別及年齡，而種族、宗教、弱智等等，都應全部包括在正在草議的法案之內。
2. 講者一致同意要注意務實施行改革，要顧及新法例對香港經濟、民生、社會的衝擊，以及新法例對司法部門的人力資源分配方面所造成的壓力。
3. 在法例施行方面，有人認為平等機會委員會的工作範圍，除審議、諮詢、調解和教育之外，還應有更多的權力，例如裁決、檢討政策及法例，向政府提出意見等。
4. 有意見認為性騷擾及性別歧視案件所規定的賠款應有一個上限，政府方面正在研究這個意見。

(二) 婦女與政治

1. 講者一致贊成婦女參政是達至男女平等的手段之一。
2. 婦女參政的困難很多，故政府應該考慮一些特別措施，去鼓勵更多婦女走向參政的路。例如，由政府提供婦女參政培訓，採用定額以增加婦女成功參政比例，成立基金會，讓財政有困難的婦女無需向政黨妥協，而有足夠的金錢參選；增加托兒及其他家庭支援服務，使婦女免除後憂。
3. 婦女自己也應該對個人、家庭、以至社會的壓力有心理準備，首要克服及衝破傳統思想及觀念，對自己做的事有信心及承擔，也盡力取得丈夫的支持，分擔家務責任，虛心學習，有忘我精神。
4. 香港婦女在三級議會參政多年來數目日有增加，但仍須努力，才能進一步拉近男女在政治上之影響的差距。

(三) 婦女與就業

1. 香港八十年代經濟轉型，製造業勞動人口銳減，工人面對轉業困難，文化水平較低和缺乏專門技能的婦女就受到更大的打擊。
2. 另一方面，香港的八十年代後期每年輸入約三十萬勞工，更影響婦女就業機會，尤其是年紀較長的婦女，需要政府方面積極的推行再培訓計劃，提供切合實際的就業輔導服務，使離職的婦女提高市場競爭力，重投社會。
3. 婦女的經濟獨立能力與婦女權益息息相關，故婦女就業，及中年婦女就業機會是男女平等及消除性別歧視的基楚之一。故此，年齡歧視對中年婦女就業的機會影響重大，所以應該納入性別歧視條例草案。

(四) 婦女健康與福利

1. 婦女有獨特的生理結構，隨著年齡增長而有各種身體變化，不同年齡的婦女會面對不同的健康問題。
2. 定期的健康檢查是有好處的，預防勝於治療，越早發現有病，越早醫治，痊癒的機會就越大。
3. 在生育及節育方面，由男性承擔節育責任的個案已漸有增加，應該繼續宣傳。
4. 婦女要不斷的健康教育，由青年期開始，至更年期

以後，這些健康教育及延醫的途徑，應視為婦女基本權利之一，是需要婦女自己正視和提倡的。政府應多分配資源、使服務普及化。

(五) 婦女與家庭及青年

1. 各講者與我們分享了好幾個調查的結果，這些調查都集中在婦女在婚姻關係和家庭中的角色、地位、滿足感，以及面對的問題等。
2. 這些調查結果有一共同處，便是大部份婦女在家庭的角色及地位仍是受到傳統觀念的影響，承擔家務較重，但作出決策則較少。
3. 講者提出以下建議：
 - (甲) 政府建立一個有效的家庭政策，運用政府資源，有系統地改善家庭生活質素，加強家庭服務，幫助婦女面對家庭及工作上的各種壓力，解決婚姻危機、虐妻、虐兒及其它家庭問題。
 - (乙) 在學校教材方面應修改及刪除性別定型的元素。
 - (丙) 在青年方面，政府應禁止黃色架步，立例取締色情架步，以減少青年婦女墜入色情的陷阱。
 - (丁) 在教育方面，政府應加強職業訓練，多元化教育，增設實用中學，增加青年婦女就業的出路。

(六) 對婦女暴力侵犯

1. 講者與我們分享國際研究會對婦女被暴力侵犯的理論主要結論如下：
 - (甲) 香港嚴重缺乏對婚內暴力、強姦及性侵犯個案的處理手則。醫療人員及社會工作者一般忽略法定舉報、對個案跟進及輔導服務的重要性。
 - (乙) 香港的警務、法律、及福利部門與志願機構缺少一個完善的聯繫制度，令受害人沒法及時接受所急需輔導。
 - (丙) 現存司法制度中對這些類別的案件的判決偏低亦缺乏一致性。
2. 講者與我們探討性騷擾的定義及其與男女權力不平衡的關係。結論是：
 - (甲) 我們要為爭取一個沒有性騷擾的社會而努力，因為性騷擾是對人類尊嚴和個人權利的侵害。它推動和加強男女之間的不平衡，更令對婦女的暴力和歧視在家庭或社會做成體系化。
 - (乙) 香港要改善審訊程序，給性騷擾個案確立一套完整的司法審核程序。
 - (丙) 主要的機構如公務員架構，應起帶頭作用，落實針對性騷擾問題的政策及步驟，制訂員工的行為手則。
 - (丁) 公民教育是對付性騷擾問題有效的方法，應加以注意。
3. 另外，香港虐妻個案近年遞增，但由於面子問題，有些個案未曾紀錄，而有關的婦女所需的輔導服務，包括經濟、精神及法律方面的服務，都必需正視。
4. 總括來說，政府對婦女暴力侵犯的問題必須關注，不應認為這是家庭問題而容忍。政府應成立跨部門小組，促使各機構及早訂立政策及聯繫制度，去幫助受害的婦女。而政府更應大力提倡男女平等意識。讓對女性尊重的觀念能紮根。

(七) 婦女與教育

- 講者一致認為現存教育制度及傳媒對兩性並非中立，而是助長延續男屬社會，女屬家庭的角色定型及兩極分化的觀念。而社會對男女不同的期望也明顯地對女性繼續擔當弱者的定型鋪路。
- 男女大學生的比例雖然已達50對50，但是一般女性在有了家庭之後，就業及升職的機會都比男性大大為低。
- 在廣告、電影、電視、電台、文化藝術以及新聞行業的婦女，並未為本身爭取自己的地位。廣告、電視劇集的反映定型角色，因應市場的需要而貶低女性的地位；新聞行業因男性處於決策地位，例如編輯及高級經理等，而處理新聞報導時不惜損害女性的尊嚴。
- 講者的建議：
 - 學校應加強中性教育，一方面多鼓勵女性及吸收選修技術科目，另一方面在公民教育方面注重男女平等意識的基本原則。
 - 電視傳媒應提供多元化節目，要求婦女主動參加節目選擇及制訂，使婦女觀點得以發揮。
 - 傳媒方面也應多從婦女角度看社會事務，使新聞及其他報導更平衡及符合社會的總體利益。
 - 婦女應爭取在傳媒的領導地位，而處於此地位時必須堅持原則，不向為爭市場而貶低婦女地位的处理手法低頭。

(八) 婦女與環保

- 環保與婦女息息相關，因為男女平等是和諧生活的一部份。
- 婦女在家庭、工作環境、文化傳統方面，都可以直接、間接推動環保。因為婦女負起培育下一代的責任，所以能夠在潛移默化的情況下，使下一代對環保有更深刻認識。
- 婦女在消費方面影響力很大，亦可從經濟方面推動環保。
- 香港政府設立環境保護委員會基金有一億元，婦女團體可以申請用於推動環保項目。
- 政府既推動保護環境政策，應以行動配合，積極考慮幫助機構收集有害廢料。

是次研討會的八個主要議題雖未能有充份時間給與參加者研討，但整體應討論的問題亦有包括，而所得之結論亦見實際及反映了五十多個團體的意見。

至於講題及講者名單如下：

婦女權益與法律 Women's Rights & The Law

- 主持：范徐麗泰 香港各界婦女聯合協進會
 講者：何淑兒 首席助理政務司
 講題：性別歧視條例草案
 講者：胡紅玉 立法局議員
 講題：平等機會條例草案
 講者：梁愛詩 律師
 講題：性別歧視立法的我見

婦女與政治 Women & Politics

- 主持：王葛鳴 行政局議員
 講者：周潔冰 紫荊社
 講題：婦女與政治
 講者：周轉香 香港離島婦女聯合會
 講題：婦女參政的意義—談一點個人感想
 講者：黃錢其濂 前衛生福利司
 講題：婦女與政治
 講者：林貝聿嘉 立法局議員
 講題：婦女參政的前景

婦女與就業 Women & Employment

- 主持：蔡杏時 工聯會
 講者：李鳳英 港九勞工社團聯會
 講題：婦女與就業
 講者：陳婉嫻 工聯會
 講題：香港經濟轉型下對婦女勞工的影響
 講者：黃國倫 僱員再培訓局
 講題：婦女與就業—僱員再培訓計劃的一點經驗

婦女與保健及福利 Women's Health & Welfare

- 主持：余詩思醫生 馮堯敬醫院行政總監
 講者：梁冬陽醫生 廣華醫院
 講題：婦女健康普查
 講者：龔慧慈醫生 香港大學醫學系高級講師
 講題：如何面對骨質疏鬆症
 講者：關淑華醫生 香港家庭計劃指導會
 講題：婦女生育保健
 講者：陳麗雲博士 香港大學社會工作及社會行政學系講師
 講題：婦女與福利

婦女與家庭及青年 Women & Family & Youth

- 主持：高荅華 香港婦女基金會
 講者：鄧曾嘉儀 香港家庭福利會
 講題：跨越婚姻的危機—婦女的抉擇
 講者：楊黃佩霞 香港婦女基金會
 講題：現代香港家庭的轉變
 講者：郁德芬 香港基督教女青年會
 講題：培養青年婦女在轉變社會中的積極生活
 講者：趙惠芹 香港青年協會
 講題：青少年的平等機會及保護

對婦女暴力侵犯 Violence Against Women

- 主持：楊東鈴 香港婦女中心協會
 講者：張妙清博士 香港中文大學心理學系教授
 講題：「中美婦女被侵犯經驗」國際研討會的總結
 講者：高葆華 香港大學出版社
 講題：性騷擾
 講者：王美鳳 和諧之家
 講題：香港虐妻問題現況

婦女與教育及傳媒 Women & Education & Media

- 主持：孔美琪 東區婦女福利會
 講者：蔡寶瓊博士 香港中文大學教育學院
 講題：教育與兩性問題
 講者：張黃韻瑤 東華三院教育服務科學務總主任
 講題：香港教育的演變及前瞻—由男女平等角度說起
 講者：李默 香港文化藝術工作者聯合會
 講題：香港女性在傳媒裡的地位
 講者：許佩斯 有線電視婦女台
 講題：傳媒對女性的照顧

婦女與環保 Women & Environment

- 主持：黃元環 巴哈伊婦女委員會
 講者：李樂詩 環保人士／專欄作家
 講題：婦女與環保
 講者：吳方笑薇 地球之友
 講題：婦女與環保
 講者：陳婉薇 巴哈伊婦女委員會
 講題：香港的環保危機—婦女可以做些什麼？

人物專訪

今期的人物專訪本已屬意黃錢其濂女士，她不單止是一位工作幹勁及敢言的前線事業女性，而且更是一位出色幕後靜態的寫作家。她曾寫過的書為數也不少，去年底更開始為一家報章機構執筆專欄。

筆者覺得她近一期在報章上刊登的文章很有意思，故此在徵求得到她的同意之下，轉載了她的一篇近稿，以代替訪問。可能有部份會員曾經已看過，但無妨再看一次。如未有看過的，更可以在此分享得到。

瀟灑滔滔



黃錢其濂

對女性的品評，反映女性在社會中的地位及評論者的品格。一些順手拈來的笑話也許揭露得更徹底。且看以下的例子：

女人非弱者、頂得「半邊天」

「女人這美麗東西，足以令笨漢傾家蕩產。」這些無傷大雅俚語的背後，是否暗藏着視女性為擁有物的根深蒂固觀念？

我們都知道有女性取得偉大成就。由體育競技至航天科技，由雄辯擂台至政治舞台，女性都表現出色。例如，歌曼妮是奧運會第一位全取十分的運動員，班達拉乃克是第一位女總理，還有第一位女太空人特麗絲可娃。她們的成就激動人心。

在香港，我們也有女性成功在社會高位揮灑自如的例子。

有人會聲稱，這一切美貌智慧兼備的成功女性，足以作為我們的社會、政治及經濟結構已實現男女平等的鐵證。

這樣，我們女人還抱怨些甚麼呢？偏見正在於此，伴以由不盡不實、先入為主促成的僵化觀念。

一成不變、樣板化的女性形象，仍然存在。成功女性仍然稀疏寥落，被一些有毛病的統計把戲抬上神台，與日常生活無甚關連。這些女性肯定不是「半邊天」。

人很容易不自覺地陷入偏見，在洋人圈子往往可以聽到這樣的家常話：「我有些最好的朋友是中國人，他們可不是亞洲移民啊。」可想到這隱含的種族偏見？

那些混淆大眾的所謂平等證據也是這樣。因為少數女人凌駕蒼生，就以為底層的芸芸婦女得到平等機會，是錯誤的。

以為社會結構容許男女公平競爭，是大錯特錯。一看報章上的招聘廣告，你就會明白我的意思。

要消除偏見，讓男女機會均等，需要改變觀念，改變結構。這不是數字遊戲。

要認識女性的重要，我們必須認識女性奮力參與生活所有範疇所能作出的重要貢獻，無論是在文學或科學上，是在政府立法、或是司法系統上，或是戰場，甚至家庭牀上鬥爭，都要認識女性的重要性。

但是，一日大眾婦女仍遭貶抑，她們對社會的影響受不到重視，一日她們的操勞得不到充分的承認或適當的補償，她們就需要壯大權力。因為，一日女性被視為非妖精即潑婦、或者遭人把她們的身價與身家並列，她們就需要壯大權力。也因為，一日女性的生存要靠別人恩賜，社會就需要當頭棒喝。

無論人喜歡與否，愈來愈多來自不同宗教、種族和教育背景的人，都一致認為，傳統上操持家務的婦女，應該在所有生活範疇與男性平起平坐，充分參與，分擔重大決策。

毋須驚人之語，簡單來說，我們不應再蹉跎歲月，應義不容辭，透過新的觀點，政治上承認女性在社會的應有地位，而着手壯大女性權力。女性有用以豐富社會的天賦和才能。她們願意為社會鞠躬盡瘁，只要社會為她們略盡綿力。

(轉載自二月十七日星島日報專欄)

今期的人物專訪本已屬意黃錢其濂女士，她不單止是一位工作幹勁及敢言的前線事業女性，而且更是一位出色幕後靜態的寫作家。她曾寫過的書為數也不少，去年底更開始為一家報章機構執筆專欄。

筆者覺得她近一期在報章上刊登的文章很有意思，故此在徵求得到她的同意之下，轉載了她的一篇近稿，以代替訪問。可能有部份會員曾經已看過，但無妨再看一次。如未有看過的，更可以在此分享得到。

別人說：「女人這美麗東西，足以令笨漢傾家蕩產。」這些無傷大雅俗語的背後，是否暗藏着視女性為擁有物的根深柢固觀念？

我們都知道有女性取得偉大成就。由體育競技至航天科技，由雄辯擂台至政治舞台，女性都表現出色。例如，歌曼妮是奧運會第一位全取十分分的運動員，班達拉乃克是第一位女總理，還有第一位女太空人特麗絲可娃。她們的成就激動人心。

女人非弱者、頂得「半邊天」

對女性的品評，反映女性在社會中的地位及評論者的品格。一些順手拈來的笑話也許揭露得更徹底。且看以下的例子：「女人如報紙，人人應該有自己的一份，不應拿別人的。」

瀟灑滔滔



黃錢其濂

一成不變、樣板化的女性形象，仍然存在。成功女性仍然稀疏寥落，被一些有毛病的統計把戲抬上神台，與日常生活無甚關連。這些女性肯定不是「半邊天」。

人很容易不自覺地陷入偏見，在洋人圈子往往可以聽到這樣的家常話：「我有些最好的朋友是中國人，他們可不是亞洲移民啊。」可想到這隱含的種族偏見？

那些混淆大眾的所謂平等證據也是這樣。因為少數女人凌駕蒼生，就以為底層的芸芸婦女得到平等機會，是錯誤的。

以為社會結構容許男女公平競爭，是大錯特錯。一看報章上的招聘廣告，你就會明白我的意思。

要消除偏見，讓男女機會均等，需要改變觀念，改變結構。這不是數字遊戲。

要認識女性的重要，我們必須認識女性奮力參與

生活所有範疇所能作出的重要貢獻，無論是在文學或科學上，是在政府立法、或是司法系統上，或是戰場，甚至家庭牀上鬥爭，都要認識女性的重要性。

但是，一日大眾婦女仍遭貶抑，她們對社會的影響受不到重視，一日她們的操勞得不到充分的承認或適當的補償，她們就需要壯大權力。因為，一日女性被視為非妖精即潑婦、或者遭人把她們的身價與身家並列，她們就需要壯大權力。也因為，一日女性的生存要靠別人恩賜，社會就需要當頭棒喝。

無論人喜歡與否，愈來愈多來自不同宗教、種族和教育背景的人，都一致認為，傳統上操持家務的婦女，應該在所有生活範疇與男性平起平坐，充分參與，分擔重大決策。

毋須驚人之語，簡單來說，我們不應再蹉跎歲月，應義不容辭，透過新的觀點，政治上承認女性在社會的應有地位，而着手壯大女性權力。女性有用以豐富社會的天賦和才能。她們願意為社會鞠躬盡瘁，只要社會為她們略盡綿力。

(轉載自二月十七日星島日報專欄)

人的消化系統

消化系統就是維持生命起重要的作用，全賴這個系統不斷發揮功用，體內每一個細胞才得到所需的營養。這個令人驚奇的網狀系統事實上是一種迂迴盤繞的管道（絕大部分稱作胃腸道），某些部位膨大，另一些部分則緊緊盤繞，若完全伸展開來，長度約達九公尺。所有吃下去的食物都必須經過這個始於口止於肛門的系統，食物在其中受到種種液體和酶（酵素）的分解，並且由於一系列無休止的肌肉收縮（通稱為蠕動）得到充分的攪拌。

胃腸道主要是由食道、胃、小腸、大腸、直腸組成的，每個組成部分都由一束或多束括約肌箍著；括約肌很像錢袋的束口繩，有消化過程的不同時刻或放開或收緊。

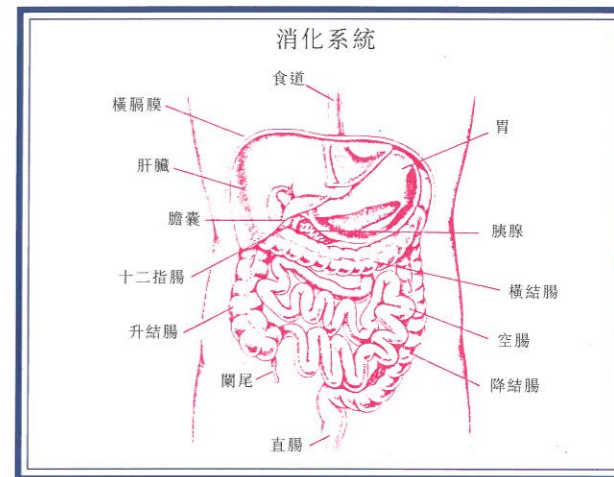
這個廣大複雜、工作繁重的系統，是我們所經常使用，甚而恆久使用的。不幸的是，我們身為消化酶神奇作用的受益者，卻常常加重其工作難度。無規律的飲食習慣、油膩的食品、過量的酒精、香煙和緊張的情緒，都會影響食物滋養全身的正常過程。有些小毛病只要護理得宜，就不難痊愈；有些病則須長期精心治療，如此才能保持消化系統的正常功能。

常見問題之一：消化不良會否引起胃痛？

消化不良並非一個確切的病名，實際是一種健康狀況；凡有上腸部不適、胃灼熱（燒心）、胃氣脹、惡心、胃酸反流、呃逆、腹瀉、便秘等任何一種或多種徵狀，一般皆稱消化不良。

這些徵狀通常不是由嚴重的病症引起的，暴饮暴食、情緒緊張，過多攝入煙、酒等刺激品，都可以導致消化不良；有時起因卻是嚴重的疾患，包括十二指腸潰瘍、胰腺炎等消化道疾患與心力衰竭、貧血等非消化道疾患。

(擇自醫學常識叢書)



賞心樂事 之 開懷篇

「我」 總算找到向丈夫要錢的辦法了，「女人對朋友說，「昨天晚上我們吵嘴，我說要回娘家，他立刻給我一筆旅費。」 C.D.

甲乙 二人各擁有一個農場，而且都為自己的農場感到自豪。有一次，甲去參觀乙的農場，乙對他誇耀道：「要環繞我整個農場一周，我們起碼要開兩千車。」

甲淡然回答：「我也有過一輛這樣慢的車。」 趙俊民

某人 在街上碰見他的醫生，他攔住醫生問道：「六個星期前我到你診所去看病，你吩咐我回家在床上不要動，等你打電話來，可是你始終沒給我電話。」

「我沒有嗎？」醫生說，「那你為什麼下床？」

Chronicle

富商 太太請人替她畫一幅像。她吩咐畫師：「要我戴鑽石耳環、鑽石項鍊、綠寶石手鐲和紅寶石垂飾。」

「可是，你並沒有戴這些首飾，我怎樣知道款式呢？」畫師說。

「隨便畫個式樣好了，」富商太太告訴他，「我這樣做是有道理的。如果我比丈夫早死，他一定會馬上續弦，我要那個女人因為找不到那些首飾，氣得發瘋。」

M.M.

(摘自讀者文摘九五年一月及二月號)

貴州行

* 劉玉珍

九四年十二月二至五日，我參加了香港聯合國兒童基金會安排的「中國貴州小兒麻痺症視察團」，除了我，同行都是新聞記者，他們分別用圖片或文字記錄是次見聞，而我，只想用文字描述一下我拍攝所得那些照片的內容。

『**貴陽大街。**』街道兩旁盡是灰黑的矮房樓，大街中央掛了連串橫額，斗大的字寫著：「熱烈祝賀貴州市電話號碼自十二月四日開始提升至七個字。」鮮紅橫額彷彿成了市內唯一的色彩點綴，這原是一個你不大感覺到電話鈴響的寂寞山城。

『**衛生防疫站的會議室。**』長檯坐滿了廿位團友及當地衛生防疫要員。那個站長對香港同胞的深情厚意表示熱烈感謝。說罷，大家自動熱烈鼓掌。太熱烈了，變得有點言不由衷，我竟自心虛。

『**冷藏箱。**』防疫站的冷鏈室內，有一個個架疊起來的大鐵箱，白色漆面已零星剝落，露出斑斑銹色，這些都是疫苗保溫運輸箱。因為舊，難免令人對其冷藏效用感到懷疑。

『**綠色雪柜。**』用來貯放疫苗，看來是個舊得沒勁的貨式，沒打開，未知是否表裡如一。疫站職員說，由於電壓不穩，雪柜都易壞。

『**泥濘路。**』我們跑到山間做家訪，與有小兒麻痺症的家庭成員見面。雨後的泥濘路更顯迂迴纏綿，有位團員不小心滑倒，弄了一身污泥。陪同的疫站人員輕描淡寫表示，他們就是這樣在山區來來回回，呼籲家長要參與消滅脊髓灰質炎，還要揹著沉重的冷鏈箱，將疫苗送到山上替小孩接種。那真是名副其實任重道遠。

『**八歲的簡松。**』小男孩面腆靠在母親身邊，他周歲前已進行過基礎免疫，結果仍然染上這傳染病，那肯定是「基礎」打得不好的原故。

『**農村姑娘李三妹。**』廿四歲，一歲時發病。（倒算日子，那正是火紅文化大革命的日子，當中究竟革掉了幾許人的生存權利？）三妹雙腿嚴重癱瘓，只能靠一張小板凳支持身軀，拖拉在地上走。日常她僅可以用雙手幫母親切豬菜，還有懂得編織美麗的毛衣。記者問三妹發病的種種，她與母親都哭起來。也許她早已認命，以為自己的一生本該如此，只是我們一群訪客發問時語氣都顯得那麼無奈，令對方徒然感懷身世。我們不僅打擾了人家平靜的生活，更不問情由闖進他人的記憶禁區，這份關注是否有點不道德？

『**駐山區女醫生。**』她頭髮蓬鬆，說話時喜歡搖腿。我們習慣以貌取人，記者很自然就追問她的學歷，氣氛有點僵。旁人解圍道，她已經為這山區工作了廿幾年，以前在專科學校習醫三年，那算不上是問大學。女醫生看來像個農民，非常大自然氣息，畢竟人不可以貌相，況且經驗也是可貴的，能為赤貧大眾服務，這情操足已令赤腳也可以有份美態。

『**安裝擴音器的小巴。**』車頭有塊大木板，寫著：「貴陽市衛生防疫站，全國強化免疫日活動宣傳車。」旁邊彩色海報，見江澤民與其他政要笑容可親抱著孩子，宣傳口號是：「免疫，每個兒童的機會。」揚聲器不斷提醒市民，十二月五及六日是全國免疫日，大家切記帶孩子進食免疫糖丸。在免疫這方面，全國孩子的機會似乎都是均等的。

『**服苗點。**』十二月五日，乃全國強化免疫日，當地單位領導人紛紛到各服苗點親民，親手替兒童餵食口服疫苗。四周熙熙攘攘構成一幅集體親子圖，有些母親甚至千里迢迢從山區走到市內服苗點，不為什麼，只希望孩子從此有健康平安的一生。

『**銹跡斑斑的冰壺。**』擱在服苗點登記處長檯上，內置開始溶化的冰塊鎮著一瓶瓶疫苗。冰壺賣相可疑，令人想起如簡松這等不應發生的個案。

傷殘固然不幸，於勞動力密集的農村社會，其不幸無疑變成家庭成員一輩子的沉重包袱。中國務農人口龐大，國家急切希望於九五年根絕小兒麻痺症，實在有一定理由。

貴州小遊，深深慶幸上天沒把我安排生在貧困山區，就這一點，我們已經應當感恩、回報！



致婦協季刊編輯：

本人有興趣繼續收到季刊。

季刊出得很好，增加不少知識，在此向編輯致謝！

李綺玲

23-2-95

何淑賢編者：

妳好！

當看到「編者的話」這一欄裡面的一小部份、談及有很多會員反映說，在收到這份刊物時根本不會看，或甚至不需要時，使我不期熱淚盈眶，心酸得不能言表，那一少撮會員難道是學問淵博、滿肚經綸嗎？就今期的季刊來說，單看目錄已使我有翻看的衝動，而內裡的醫療常識更不是日常生活中可得知，她們的講法真使我莫名其妙，難道我真的是孤漏寡聞嗎？

何小姐：我會繼續支持這份刊物，也願盡一點義務。

祝身體健康！

讀者張佩玉手上
二月二十四日
會員編號：94/0-C97

會員動向

* 本會理事之一關淑華醫生已於日前辭去香港家庭計劃指導會執行總監之職，並作私人執業。關醫生表示此乃其另類嘗試。

在此祝賀關淑華醫生「**駿業宏開、事事順利**」。

* 本港六大慈善機構之一，屯門仁愛堂在新一屆董事局名單上，婦協就有四位會員在其中。

計有名譽會長張崔賢愛擔任主席、名譽會長劉孔愛菊、李孫文英以及名譽副會長鄧楊詠曼擔當總理之職。以上四位都是熱心公益、坐言起行的婦女。

在此祝賀其新一屆董事局「**會務暢順，造福社會**」。

「會員心聲」及「會員動向」乃新設的專欄，希望會員珍惜這個篇幅，與其他會員分享個人的經驗、心得或成就。

（註：會員個人的意見或其認識之會員如有任何值得報導的消息，請不吝提供。）