



# 婦協季刊

第二十五期 (二〇〇〇年十二月)

恭賀新禧  
新年進步

婦協活動 HKFW Events

日期	活動名稱	地點
9月18日至10月4日	物業管理基礎課程	香港婦協再培訓中心
10月16日	第十五次執委會	香港婦協如心服務中心
10月19日至11月3日	家務助理課程	香港婦協再培訓中心
10月21日	新來港學童英語朗誦初賽	香港婦協如心服務中心
10月21日	世界骨質疏鬆日博覽會	香港大會堂低座展覽廳
10月28日及29日	婦女服務資源展覽會	銅鑼灣時代廣場
11月9日	大閘蟹美食宴	香港潮州城酒家
11月10日	「公安條例」研討會	香港婦協如心服務中心
11月10日	義工團聯誼晚宴	利寶閣酒家
11月11日	熱線義工訓練	香港婦協如心服務中心
11月11日	「減壓——身心合一」學習班	香港婦協如心服務中心
11月11日	新來港學童英文作文決賽	香港婦協再培訓中心
11月12日	香港賽馬會「婦女銀袋日」	沙田馬場
11月20日	第十六次執委會	香港婦協如心服務中心
11月20日至12月5日	起居照顧員課程	香港婦協再培訓中心
11月25日	「中醫學與食療」講座	香港婦協如心服務中心
12月4日	當然理事選舉	香港婦協如心服務中心
12月9日	「新來港學童英文作文及英語朗誦比賽2000」朗誦決賽暨頒獎禮	香港中華總商會
12月11日	第九次理事會	香港婦協如心服務中心
2001年1月7日	公益金百萬行	港島大球場
2001年1月11日	第七次會員大會暨第四屆婦協理事選舉	香港中華總商會大禮堂
2001年1月11日	「賀婦協成員榮獲香港特區政府授勳及嘉獎」慶祝晚宴	香港中華總商會俱樂部
2001年2月17日	第四屆婦協理事就職典禮暨春節聯歡大會	九龍灣國際展覽中心

## 編者的話 Words From Editor

何淑賢

近一期的季刊，由於種種理由，比預期出版遲誤了一個多月，在此表示抱歉。

加版、趕稿、改稿、取捨活動資料，次序編排，都是編輯在製作每一期的季刊中經常要面對的問題。

從開始到現在，編輯的方向都是採取不偏不倚的態度去完成。一直以來，可能是得到理事會的信任，實在沒有太多不同的意見或要求。

沒有意見或要求，一方面可以說是給予更大的自由去出版及發揮。但在另一方面來說則不一定有好處，因為沒有意見或要求，就沒有新刺激，就沒有突破。

在過去七年多，從學統整資料、寫作文章，都是參與其中的一個好處。只有參與才可以體會問題所在，只有參與才可與別人分享得更多，從而擴闊自己對任何事物都有不同的看法。

歡迎會員投稿，題材不限，最好切合各專題，字數最多以不超過五百字為限

香港婦協如心服務中心：香港灣仔駱克道435號地下  
HKFW NINA KUNG SERVICE CENTRE: 435 Lockhart Road, G/F, Wanchai, Hong Kong  
電話 Tel: 2833 6131 傳真 Fax: 2833 6909 電郵 E-mail: info@hkfw.org

## 關心我們的香港，關懷我們的青少年

### Concern about Our Hong Kong, Care for Our Youth

林貝聿嘉主席月前聯同十多位婦協理事拜訪了律政司司長梁愛詩，並向她了解及談論有關香港的《公安條例》，而且更聯絡了數十個婦女團體一同討論有關「六二六」學生的問題。最後，得悉到律政司已經過深入、詳細及依據法律觀點的考慮後，決定酌情不檢控「六二六」學生，婦協及二十九個團體會員認為這是對的。因此特別作出以下聲明，全力支持律政司的決定。



#### “婦女的心聲”

“我們代表了三十個不同階層的香港婦女團體，大部分成員都是正在供養子女求學的母親及關心青少年的婦女，我們都盼望子女及青少年在求學階段，能夠努力學業，學會尊師重道，奉公守法，日後貢獻社會。我們希望各位同學要保持冷靜，不要曲解民主的意義，絕不要以身試法，令到父母擔心憂慮，要知道後果是要自己去承擔的。

律政司諒解青年學生一時的衝動，為避免對青年人的前途造成傷害，作出寬大的處理，深信各界人士不會異議。政府尊重市民的權利，不過市民必須通過法律去體現，絕不能毫無制約，而守法正是權利與責任之間的一種合理平衡。我們需要安定，不要動亂；需要祥和，不要戾氣；需要理性，不要偏激；需要和諧，不要分化。

我們謹此更呼籲社會人士理性去分析，公安條例是政府維持治安的工具，特區政府必須堅持依法施政，香港社會才可得順利運作，廣大市民得以共享和平盛世，而我們更深信，這是每一個香港市民的願望。”

## 公安條例研討會

### Seminar on "Public Order Ordinance"

為了表達婦女界對《公安條例》的關注，香港婦協多月來曾廣泛搜集各界婦女的意見，並於十一月十日（星期五）下午假婦協如心服務中心舉辦《公安條例》研討會，邀請到保安局局長葉劉淑儀太平紳士擔任主講嘉賓，親臨闡述香港的《公安條例》及與出席者研討。

當日出席者有近二十個婦協團體會員及其他婦女團體代表約八十人，與會者紛紛認同現有之《公安條例》，顯示了婦女界支持保安局依法維護香港法治的精神。婦協亦已將意見歸納，撰成「香港各界婦女聯合協進會對《公安條例》意見書」，並發起聯同廿九個團體會員聯署，呈交特區政府和立法會，同時，婦協更於十一月十八日（星期六）上午在立法會保安事務委員會會議內發表該意見書（詳見第二頁）。



研討會座無虛設，前排右起伍淑清副主席、尤桂莊保安局首席助理局長、劉孔愛菊副主席、費斐執委等正全神聆聽。



研討會當日葉劉淑儀局長主講的情況



葉劉淑儀局長與婦協理事於會後合照。



# 香港各界婦女聯合協進會 對《公安條例》意見書

## Comment Notes on "Public Order Ordinance" Made by HKFW

香港婦聯非常關注下一代對法治的觀念，不希望青少年他們以身試法，視法律為無物。故此，在過去幾個月來，就《公安條例》有關集會和遊行的規定，多方面地去了解該法例的內容、細則和執行政策與《基本法》和《公民權利和政治權利國際公約》內的有關條例，及廣泛地徵詢過一千多位會員及擁有過萬會員的二十九個團體會員和其他團體的意見後，作出了以下的看法及建議：

- (一) 《基本法》賦予香港居民的集會及遊行自由，是以不侵犯他人的權利和自由為原則。
  - (二) 《公民權利和政治權利國際公約》保障集會和遊行自由，同時，也強調這些權利是可以受到適當的規限的。公約的締約國包括美國、英國、加拿大等都對集會和遊行作若干的規限。
  - (三) 在公眾地方集會和遊行是有需要向政府作預先通知的，以便警方作出相應措施，例如安排人手維持秩序和指導交通等。
  - (四) 警方必須有權基於維護國家和特區安全、公共安全、公共秩序或保護他人的權利和自由，對公眾集會或遊行，可提出反對或施加條件是絕對合理的，例如限制集會或遊行的人數或車輛、時間、地點等。
  - (五) 作出七日通知的限期，目的是給予警方有足夠的時間安排有關的相應措施，及去考慮有關集會或遊行是否會危害國家安全、公共安全、公共秩序或他人的權利和自由，令有關的組織在收到警方的反對通知書後，有足夠的時間提出上訴，以及給予上訴委員會有足夠的時間去考慮上訴的理由及作出決定。事實上，如果有關的集會和遊行是大規模的，時間或路程較長的，七日通知的期限也只是勉強足夠安排相應的措施而已。
- 但如遇有突發事件而集會或遊行人士不能預早七日作通知時，警方可作緊急措施，根據現時的《公安條例》，可酌情給予集會或遊行人士縮短通知期。但公眾不應為方便而濫用這個縮短通知的機制，令警方因此而臨時要增加人手，安排緊急措施，浪費公共資源。
- (六) 豁免集會和遊行作預先通知的情況，要以公眾利益和社會秩序作最重要的因素。現時的《公安條例》，已允許不超過五十人的集會和不超過三十人的公眾遊行豁免任何通知，這比較美國和加拿大等國家的同類規定，已是非常寬鬆了。其實，我們認為集會和遊行不論規模大小，都可達到向社會傳達訊息的目的。

### 建議

最後，本會對政府在執行《公安條例》方面有如下建議：

- (一) 警方在行使酌情權決定是否接納較短的集會或遊行通知

時，應嚴謹依循一套公開及明確的指引或政策，以免造成或被懷疑有不公平的情況。

- (二) 應簡化目前作通知時的具體程序，尤其是在緊急情況下，應有更彈性的處理方法。
- (三) 要對發出集會或遊行通知的人士作出書面承諾，例如：如要對集會或遊行作出反對，必須承諾反對書會在集會或遊行日不少於若干日前發出，使集會或遊行人士有充分的時間作應變的準備，例如上訴。
- (四) 政府在拘控違反《公安條例》人士之前可考慮對初犯者作書面警告，但必須對故意挑戰法律及再犯者作拘控，以正法紀。

以上建議是要保障集會和遊行自由與維持秩序之間取得更好的平衡。我們強調法治、公平和自由是同等重要的，可以說是缺一不可，但願政府、立法和執法者及廣大市民都同意這個看法。

### 總結

基於以上的看法，我們認為現時的《公安條例》中規定公眾集會和遊行必須七日前通知警方及警方有權基於國家安全等理由反對或附加條件是合法和合理的，而警方有權接受較短的通知期則是合情的。政府已經根據《公安條例》設立了由退休法官擔任主席的獨立上訴委員會，以便遭受警方反對集會或遊行的人士提出上訴，令所有市民都享有平等的集會和遊行自由。所以，我們認為《公安條例》有關集會和遊行的規條並沒有違反《基本法》賦予香港市民集會和遊行自由的原則，也沒有違反《公民權利和政治權利國際公約》。因此，在目前無需修改。



廖湯慧副主席及蔡關穎琴執委（前排二人）代表婦協出席立法會保安事務委員會會議，發表該意見書。



## 小組活動 Sub-Committees' Activities



「現代女性家居管理」精裝訓練班第二班已完成。圖為消防處人員正向學員示範使用滅火筒的正確步驟。



由名譽會長聯組舉辦的「澳門風情一天遊」，已於八月二十五日舉行，澳門經濟司長譚伯源伉儷(前排左三及四)及賀定一議員(前排左一)應邀出席婦協名譽會長安排之午餐。



婦協於八月二十六日與名氣佳網上業務有限公司合辦「溫馨網樂展關懷」，二百多位會員報名參加，當日座無虛席，主持人梁飛琴女士及葉恩明醫生更與參加者作真情對話，場面感人，與會者還學到很多上網新知。



教育訓練小組與會員福利小組於九月二十三日合辦了「中國書畫欣賞坊」，主講嘉賓為名書畫家陳逸峰先生，陳先生更即席揮毫，致送題名為「紫荊開處勝朝霞」的撥彩畫予婦協。



聯合國婦女發展基金東北亞社會性別辦公室陳瀾燕顧問及全國婦聯婦女研究所的代表於九月一日探訪了香港婦協。大家交流心得，並談及未來合作的機會。



配合適當的遊戲原來是可以達致良好「減壓——身心合一」的效果。



義務法律顧問蔡關穎琴律師於十一月十一日親自向義工講解婚姻、物業及遺產的法律知識。



# 婦女服務資源展覽會

## Exhibition on "Services for Women in the Community"

香港婦協於十月二十八日及二十九日一連兩日假銅鑼灣時代廣場地下舉行盛大的「婦女服務資源展覽會」，並邀請得社會福利署署長林鄭月娥太平紳士為開幕禮的主禮嘉賓。出席嘉賓包括贊助機構、華人永遠墳場管理委員會基金會行政小組主席黃龍德、社會福利署副署長朱楊珀瑜、社署助理署長梁王珏城、中聯辦社會工作部副部長梁秀儀、區議員、各參展的婦協團體會員及機構領袖、社團婦女部代表、贊助機構代表、婦協理事及名譽會長、名譽副會長及各團體之會員等，場面非常熱鬧。

展覽會內容包括以展板介紹香港婦協及二十六個婦協團體會員，以及六個社會服務機構的婦女服務情況。此外，當中會場節目包括有獎問答遊戲、免費嘗試寬頻上網、「願望樹」寫心聲、放映婦女服務錄像帶等等。現場更派發各與會的婦女服務資料，及有精美禮品送贈，廣泛受到參觀者的歡迎。

婦協主席林貝聿嘉於開幕禮致歡迎辭時表示，希望透過舉

辦是次展覽活動，向廣大市民介紹香港的婦女服務，讓更多婦女有機會參與社會事務，並且在有需要時得到適當的支援。她亦談到，香港婦協是第一個向政府爭取成立「婦女事務委員會」的團體，現在已得到政府承諾於二〇〇〇年內成立，實在感到歡欣及鼓舞。林主席並祝願婦女界在未來的歲月裡，能夠繼續團結一致，不斷提升婦女的素質及改善婦女的地位。

主禮嘉賓林鄭月娥署長在致辭時亦提到政府為保障婦女權益，將增設多項服務及成立五間單親中心等設施，以援助婦女解決問題。她更表示新成立的單親中心主要是提供外展服務，包括提供精神及實際支援服務，務求令單親家長有就業機會，在社會上自力更生。而保障家庭及兒童服務課，是針對家庭暴力受害人而提供的多類型服務。

兩日的展覽會除了成功帶出預期的訊息外，豐富的展板內容、精美的攤位設計，均贏得到各界不少的好評。

### 參展婦協團體會員

- |              |                |               |
|--------------|----------------|---------------|
| 1. 香港中國婦女會   | 10. 元朗區婦女會     | 19. 華富邨婦女聯合會  |
| 2. 香港女童軍總會   | 11. 海怡半島婦女聯合會  | 20. 將軍澳各界婦女協會 |
| 3. 長洲婦女會     | 12. 香港西區婦女福利會  | 21. 東九龍婦女協會   |
| 4. 香港離島婦女聯合會 | 13. 香港鴨洲婦女會    | 22. 國際婦女會     |
| 5. 香港南區婦女會   | 14. 亞洲婦女協進會    | 23. 北區婦女聯會    |
| 6. 沙田婦女會     | 15. 柴灣婦女聯會     | 24. 香港東區婦女福利會 |
| 7. 荃灣葵青區婦女會  | 16. 香港天水圍婦女聯合會 | 25. 港九街坊婦女會   |
| 8. 屯門區婦女會    | 17. 九龍婦女福利會    | 26. 香港華僑華人總會  |
| 9. 港灣婦女會     | 18. 新九龍婦女會     | 婦女委員會         |

### 參展機構

1. 平等機會委員會
2. 和諧之家·新家庭社區教育及資源中心
3. 香港公教婚姻輔導會(元朗婦女資源中心)
4. 香港家庭計劃指導會
5. 香港家庭福利會
6. 香港單親協會



林鄭月娥署長在致辭時稱讚婦協對社會的貢獻。



「華永會」贊助了當日活動經費五萬元，該會行政小組主席黃龍德太平紳士當日代表接受感謝狀。

展覽會的開幕儀式簡單而隆重。



原來在七彩繽紛的汽球串中內有乾坤！



參展婦協團體會員代表與主禮嘉賓合照。



各參展機構之代表與主禮嘉賓合照。



林署長為大會的心願樹寫上第一個願望：「自強不息」。



出席的婦協理事與嘉賓在展板前合照留念。



「網樂遊」——圖中的女士和小孩正嘗試上網之樂趣。



精美的展板除了吸引女士圍觀之外，亦有不少男士到場了解婦女服務。

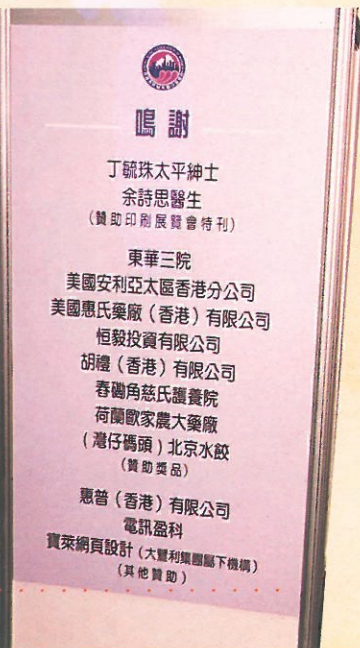


「資料閣」放置了各參展機構的訊息，參觀者正細心選取適合自己的服務資料。



當日攤位之一「有獎問答遊戲」。

大會除了得到「華永會」贊助經費及時代廣場贊助場地外，尚有其他單位慷慨贊助。





# 慶祝中華人民共和國成立五十一周年 「紫荊吐艷慶歡騰」國慶酒會 “51st National Day Celebration Cocktail Reception”

為慶祝中華人民共和國成立五十一週年，婦協特別於九月十五日(星期五)率先假座中環富麗華酒店舉辦「紫荊吐艷慶歡騰」國慶酒會，並很榮幸邀請到特區行政長官夫人董趙洪娉女士、中央駐港聯絡辦公室主任夫人朱曼黎女士及外交部駐香港特區特派員夫人鄒繼純女士親臨主禮。出席之各界嘉賓包括特區政府官員、全國人大代表、全國政協委員、各國領事、各大社團及婦女團體代表、婦協會員及熱心支持婦協的各界人士，與會者超過五百人，場面非常熱鬧。

婦協主席林貝聿嘉致辭時表示，很高興見到國家現在的經濟形勢增強，對外開放亦取得了新的突破和發展，為港商及外商帶來新的商機及更好的投資環境，大大有利於推動內地的高新科技、人才培育以及就業機會，並將進一步促進中港兩地的共同繁榮，同時更呼籲大家抓緊中國加入世界貿易組織的機會，接受新的挑戰。她並讚揚特區政府透過一連串有效的改革，為香港的長遠發展打下穩健基礎，增強了香港的整體競爭力，並呼籲港人繼續團結一致，支持特區政府依法施政，並為促進香港的持續繁榮與穩定，及祖國的富強昌盛而共同努力。

主禮人婦協名譽贊助人董趙洪娉女士為大會致辭時以「香港是我家」為題，她認為婦女是家庭的支柱，支撐每一個家庭成員，就好像一艘船的錨，縱使遇上風雨，都可以發揮著穩定船隻的作用。她更提到香港是我們的家，我們的家始終是最可愛的地方，大家要珍惜現時享有的一切，包括法治、權利、自由，以及公平的機會，她並勉勵大家要互相關心，互相信任，互相支持及包容，更要懂得愛護身邊的人，多加欣賞，多加尊重，大家亦要好好利用《基本法》賦予的自由。她更強調要重建一個融洽、互信的社會，就更加需要大家同心合力，一同關心社會、積極參與社會事務，貫徹「港人治港」的精神。

一如婦協慶祝國慶的傳統，酒會的高潮仍然是婦女大合唱的環節，但今年更添意義，由各主禮人與出席的嘉賓手牽手，高唱「回歸頌」，為大會帶出一片祥和及歡樂的氣氛。是次活動是由大會召集人唐尤淑圻，以及丁毓珠、雷羅慧洪、廖湯慧靄及伍淑清等慷慨贊助酒會經費及報章國慶特刊費用，謹此致謝。



「手牽手」大合唱，同證萬眾一心的意願，為酒會掀起高潮。



酒會召集人和贊助人陪同主禮嘉賓主持切餅儀式。



董夫人演講以「香港是我家」為題，呼籲大家「手牽手，團結就是力量」，同心合力建設香港。



各位大會贊助人分別接受梁愛詩司長及陳鳳英副主任代表婦協致送感謝狀，召集人唐尤淑圻(左一)、廖湯慧靄副主席(左二)、丁毓珠執委(右一)及伍淑清副主席(右二)。



二十多個國家領事應邀出席，婦協理事等熱誠招待。



楊耀忠議員(左一)、許長青議員(右二)及馬達國議員(右一)應邀出席酒會。



婦協名譽會長及理事在酒會現場迎接嘉賓，左起：盧高靜芝、楊舒振聲、李楊一帆，右一為李少光署長。



左起：林主席、吳亮星議員、黃星華局長、劉孔愛菊副主席、華慧娜理事。



前民政事務局局長藍鴻震伉儷(右二及左三)及全國人大代表鄒維庸(右三)亦有出席共同祝賀國慶。



平等機會委員會胡紅玉主席(左二)及楊鐵探議員(右三)與婦協理事合照。



主禮嘉賓朱曼黎(右四)及鄒繼純(右五)與各婦協成員合照。



婦協主席及理事一同迎接行政會議成員王葛鳴(左三)及立法會主席范麗泰(右二)。



婦協成員齊來慶祝祖國五十一歲壽辰。

大會司儀：何淑賢、余詩思



### 交流活動 Exchange Activities



美國國際人民交流協會的「婦女與教育、法律、商業」及「婦女與政策」兩個代表團於七月三日到訪婦協，並與國際事務小組召集人華慧娜、副召集人高靜芝、何淑賢執委及陳慧蕊律師分享交流。

婦女聯合協進會  
Federation of Women



紐西蘭華人婦女會洗錦燕會長於九月九日來訪婦協，並與林主席互贈紀念旗。



中國人民政治協商會議全國委員會常務副秘書長王巨祿先生(左四)一行三人於十月二十五日到訪婦協，會中談及香港社會及婦協發展的近況。

### 義工團晚宴 Voluntary Services Group Dinner Gathering



義工團聯誼聚會已於十一月十日舉行，筵開五席，藉此加強組員間之了解和聯繫。當晚並設有唱歌環節和抽獎，義工們在分享義務工作的體驗時更認為做義工很有意義，博得全場鼓掌，氣氛十分熱烈。



### 「婦女免費法律諮詢熱線服務」個案分析 “Free Legal Advice Hotline Service for Women” Cases

#### 諮詢個案一

問：A女士與丈夫購下一個私人住宅，但因金融風暴的影響，以致該單位已成了負資產。現在他們失業，沒有能力供樓，銀行方面已發信要求他們繼續供款，否則將採取進一步的法律行動。A女士欲查詢，銀行如採取法律行動，需時多久？他們還能有多少時間可居於上址？

答：由於A女士和丈夫現時無法供樓，而且亦無法與銀行達成協議，因此，銀行有權根據按揭契約的條款向法院申請追討欠款及收樓。至於所需的時間，則要視乎銀行何時採取法律行動，但一般來說，銀行要花大約二至三個月去進行法律程序。至於收樓的日期，亦要視乎法官的判令內容，通常的判詞會要求當事人於法庭頒令後的二十八天內把樓交回銀行。

#### 諮詢個案二

問：B女士致電查詢，往律師行做一張平安紙大概需付多少律師費？

答：B女士如要做平安紙，可於律師行辦理，一般簡單的平安紙不會超過一千五百元。

特別消息!!  
Special Announcement

婦協網頁已正式投入服務！歡迎各位隨時往我們的網頁瀏覽：<http://www.hkfw.org>

### 其他活動 Other Activities



婦協於八月十日歡送梁建邦署長赴英履新。



林主席與多位婦協執委於八月八日約見了衛生福利局楊永強局長(正中)及曾鳳儀首席助理局長(左三)，表達了婦協對「婦女事務委員會」的意見。

婦協於八月一日在馬車會所設宴慶祝藍鴻震局長榮休及榮獲金紫荊星章。



由十二個香港社團合辦的「香港是我家」座談會已於八月九日假香港大會堂舉行，主講嘉賓包括梁愛詩司長、吳康民先生、胡應潮先生、蔡宇略先生，主題是呼籲香港人團結及支持特區政府。婦協是唯一被邀請參與主辦的婦女團體。



婦協成員參與「女童軍名人慈善競技」，右起：邊陳之娟、廖湯慧譚、施靜騰、林貝聿嘉，女童軍總監呂蘇綺麗及容永祺。



「世界骨質疏鬆日」博覽會開幕典禮已於十月二十一日假香港大會堂舉行，婦協為協辦機構之一，義務秘書李楊一帆代表婦協接受紀念品。



於十月十七日在北京舉行的「幸福工程五年成果匯報暨表彰會議」上，華慧娜理事代表婦協將「慈善GOLF球為媽媽」所籌得的善款支票致送，由王光美女士親自接受並回贈感謝狀。



為推廣極地與環保之重要性，中國極地博物館基金會特別於十月二十二日舉行「南極企鵝伴我行」籌款活動，多位婦協成員亦有出席支持。



## 長洲婦女會

於十一月份舉辦「職業安全健康知多少」的健康活動，內容包括有獎問答遊戲、健康講座、圖片展、身體檢查（包括量血壓、測脂肪、骨質疏鬆等）。而於十二月份則將會舉行慈善聚餐，為該會籌募會務經費，並舉辦青馬樂悠遊旅行。

## 國際婦女會

國際婦女會已於九月十一日舉辦中秋慶祝會，共三百多位會員參加，該會首腦及紅伶獻唱粵曲，並由主席送出利是予各會員，散場時並有月餅及生菓派發予每參加者，大眾同樂。此外，該會更獲邀參與於十一月十七日在廣州南方戲院演出的「第三屆羊城國際粵劇節」，分別由主席及多位首腦演唱名曲多首及演出折子戲，該會亦將組團往支持及欣賞精采演出。



## 香港鴨洲婦女會

為響應社會福利署《老有所為活動計劃》，香港鴨洲婦女會特別舉辦「健康耆英展活力」嘉年華，目的是讓該會耆青之友社的會員能透過策劃和協助，參與服務並發揮其所長，希望從而能提高關注健康的警覺性。嘉年華內容有：健康檢查、講座、攤位遊戲等。



## 元朗區婦女會

元朗區婦女會於八月二十一日舉辦了「健康資訊知多D」參觀健康資訊天地，透過參觀及講座，提高參加者對疾病與健康的認識，加強對健康生活的關注和保健的重要性，參加人數非常踴躍。



## 天水圍婦女聯合會

香港天水圍婦女聯合會近數月來特為區內婦女主辦一系列以女性為題材之「自強不息展才華系列篇」，內容包括講座、研討會、學習課程、戶外宿營及嘉年華會等項目，目的在發掘出女性的潛質和鼓勵女性從多方面與子女、朋友和夫婦等相處之道，從而獲得自信，令生活更添姿采。該系列活動深受區內婦女歡迎，學員均實踐所學，與眾同樂，貢獻社會。



## 將軍澳各界婦女協會

將軍澳各界婦女協會為慶祝中華人民共和國成立五十一週年而舉辦之「十·一國慶嘉年華」已於十月一日舉行。當日邀請到區內兩間學校的同學參與表演，包括：醒獅、中樂演奏、花式跳繩、武術表演及該會少年義工團成員獻唱粵曲等。各表演項目均十分精彩，大大吸引了數百坊眾親臨觀看；在場並設有攤位遊戲，與眾同歡。是日天朗氣清，各表演者及工作人員在飄揚的紅旗下，那管驕陽似火，依然精神奕奕同賀國慶。



## 港灣婦女會

港灣婦女會匯同蕙苑曲藝社於九月二十三日，假大會堂音樂廳合辦了「港灣蕙苑粵劇千禧」，婦協主席林貝聿嘉太平紳士蒞臨主禮，出席嘉賓有多位議員，區議員及兩會之首長等。蕙苑曲藝社共演出五場折子戲供社會人士免費欣賞。所有演出者均是業餘性質，他們利用空餘時間學習粵劇藝術，該晚演出相當精彩，莊諧並重，座無虛席，場內充滿歡樂，掌聲不絕於耳。



## 香港南區婦女會

由香港南區婦女會主辦，社會福利署及獎券基金贊助的「學有所為—三代同堂齊創二千」已於七月中旬及八月下旬完滿舉行，該項活動分為學習及服務兩個階段，旨在鼓勵老、中、幼三代善用空餘時間學習新知識，促進老、中、幼同適廿一世紀，發揮自我潛能、增強自信及使他們與時代並進。



# 抑鬱症知多少? What is Depression?

## I. 抑鬱症

抑鬱症主要特徵是情緒低落，當這些情緒持續過久、或是無緣無故的發生而引致生理及心理失去平衡，這就可能是患上抑鬱症了。無論任何年齡的人士均有可能患上抑鬱症，而女性則較男性更易患上此症。

## II. 成因

1. 遺傳因素  
家族裏承襲了抑鬱症的遺傳。
2. 生理因素  
腦部化學物質失調，令情緒受到影響，引發抑鬱。亦可由其它疾病併發而成，如痴呆症、帕金森症、中風、內分泌疾病、貧血、藥物副作用等。
3. 心理及環境因素  
很多心理及環境因素都可能引發抑鬱症，其中包括孤獨、失去至親至愛、婚姻破裂、父母離異、自尊心受到嚴重打擊等。
4. 性格問題  
如情緒波動、緊張、固執、要求完美。

## III. 危險訊號 — 病徵

- 思想方面
- 思想緩慢、善忘
  - 精神難以集中或作出決定
  - 過份內疚
  - 有自殺傾向

- 情緒方面
- 情緒低落、沮喪
  - 對事物或嗜好提不起勁
  - 悲觀、消極

- 行為方面
- 孤僻、不願外出、社交圈子縮窄
  - 缺乏活力、經常疲累
  - 工作熱誠及責任感減退或消失

- 身體方面
- 睡眠不安、入睡困難或早醒
  - 性慾減低
  - 多種原因不明的身體不適，如疼痛、腸胃失調、便秘

## IV. 病理統計

現今抑鬱症在全世界引致傷殘的重要原因中排行為第四位。預計二十年後（2020年）抑鬱症會在導致傷殘的重要原因中排行第二位。在嚴重個案統計中，有一半人在第一次病發後的十年內會再次復發，因此我們不能掉以輕心。

## V. 抑鬱病的治療

1. 心理治療  
心理治療及輔導對較輕的抑鬱症效果較為顯著，範圍包括處理抑鬱病患者的思想、行為及情緒問題，增進患者的自我價值觀，增加自信心。
2. 藥物治療  
現今有新一代的抗抑鬱藥，其治療效果良好，但其副作用卻較小，更易為病人接受。
3. 腦電盪療法(Electro-convulsive therapy)  
較嚴重的患者可接受腦電盪療法，這可矯正腦部不正常的生化狀態，使情緒回復正常。

## VI. 躁狂抑鬱症（又稱興奮抑鬱症）

這亦是一種情緒不安的疾病。其特徵是病人的情緒會長時間地在抑鬱或躁狂（情緒過份高漲或興奮）中波動。當躁狂時病人的情緒變得非常高漲、煩躁、多言、自以為能力超乎常人、精力過盛、睡眠減少、性慾增加、思想意念不正常地加快。當抑鬱時病人會有文章前段提到的抑鬱病徵。

當病人的病情是抑鬱時，文章前段提到治療抑鬱症的方法都會有效。

當病人是在躁狂的階段，鎮靜劑、鋰劑（一種天然化學物）和某些特定的抗羊癇症藥物都可以控制激動的情緒。另外腦電盪治療對嚴重的狂躁階段也有療效。

## VII. 結語

對付抑鬱症或躁狂抑鬱症現今有有效的治療方法。應該盡早接受治療。家庭醫生治療不少抑鬱症個案。較重的才須要轉介給精神科專家。而大多數的患者都不入院治療。為了因應患者的需要，精神科社康護理隊、日間康復和老人精神科社區中心都可以提供外展醫療服務。

患者或家人可以向醫院管理局的健康資訊天地索取有關各類病症書刊和資料如“精神健康面面觀系列”。醫院管理局的健康資訊天地常設健康展覽及資訊室，並定期與社區團體、病人組織攜手為市民舉辦多元化專題健康活動，包括講座、課程、研習班等，歡迎市民參加，共同貫徹健康生活。查詢熱線：2300 7733。

## 求助熱線

醫院管理局 24 小時精神科電話諮詢服務 2466 7350  
撒瑪利亞防止自殺會 2389 2221

上述臨床資料由醫院管理局，九龍醫院精神科部門主管葉嘉池醫生提供