



助妳舒緩 更年期 症狀

更年期症狀包括^{1,2}：

- 潮熱及夜汗
- 情緒困擾
- 失眠、頭痛、善忘
- 陰道乾澀
- 骨痛、骨質流失



Livial®乃處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢。

Reference:
1. Huang K-E, Baber, on behalf of the Asia Pacific Tibolone Consensus Group. Climacteric 2010; 13:317-27. 2. Studd J. Menopause Int 2010; 16:44-46.



香港銅鑼灣恩平道28號利園二期嘉蘭中心27樓
電話：(852) 3971 2800 傳真：(852) 2834 0756

FPA 婦女會訊

Women's Club Newsletter

地址 | 香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心地下及八至十樓 網址 | <http://www.famplan.org.hk> 電話 | 2575 4477

封面故事

社區共融第一步

以往提到新移民、不期然會想起由國內申請來港定居人士。但近十多年的香港、漸漸聚集了不少南亞裔民族。礙於言語、文化的差異，他們在港的生活、面對的困難比國內人士更甚。在我居住的屯門區住著很多南亞裔人士，乘搭鐵軌或在街上都會經常遇到他們。每次我都會被他們「奇特」的服飾和「嘖嘖咕咕」的鄉音吸引而不期然「瞄」了一眼，之後便擦身而過。可是現在不同了、我會停下來多望一眼、看看會否是我認識的「阿花」、「Nargis」……以上的改變、一切來自屯門婦女會舉辦的「共建和諧社區」活動……

記得上年的9月10日，職員帶領我們委員，一同前往由政府資助的第三間「少數族裔人士支援服務中心」- 屯門區「基督教勵行會- 多元色彩閃耀坊」，雙方進行第一次探訪和交流。初時我都有些擔心，大家如何交談和開始第一步呢？結果就是靠雙方職員的翻譯、再加上身體語言，讓我們了解居住在本港的南亞裔人士約有三十萬人。他們在港生活、無論工作、住屋、教育、醫療等方面，都遇到很多困難，當中包括被社會大眾的誤解，特別是女性的社會地位較低、困難就越大。因此該中心主要協助他們在融入社區方面提供適當支援。

那次的交流會讓我們獲益良多，增進大家的了解和接納。所謂「禮尚往來」，我們在今年的新春團拜活動上，特別



邀請「新朋友」到訪婦女會，認識和感受香港過年的習俗。她們不單止品嚐到中國人過年的食物，更為我們帶來家鄉美食、又即場替我們畫上手繪紋身 (Henna)。我沒有想過會同南亞裔婦女成為朋友，想著、想著也有點感動。

剛過去的4月22日，婦女會更邀請她們為會員示範美食；食品包括米布甸、炸乳酪和菲律賓炒麵。當日我以委員身份，幫手招呼和協助這些來賓。大家不要誤會啊，我並不是在短短日子已學懂她們的語言，只是大家的表情和身體語言已有了相當默契。活動完結後，她們更對婦女會的手工藝、各種避孕方法和婦科檢查很感興趣，希望日後大家可以繼續合辦活動。據我所知，婦女會更計劃嘗試向她們展開婦女自我保健的知識，例如「乳房自我檢查」或「避孕」方法等教育。我覺得這好幾次的接觸，已為香港人與南亞裔人士的社區共融成功踏出了第一步。

最後、希望南亞裔人士感受到港人對他們的接納……同時我們亦會鼓勵港人多些去接觸和了解南亞裔人士。

屯門婦女會
黃曼玲



家計會婦女會聯合會員大會暨 執行委員就職禮



六間婦女會委員正式上任了！

這個夏天，新一屆的婦女會執行委員像蜜蜂一樣，聯同其他的婦女義工，四處出動，為婦女會的工作忙呀忙！好奇的問：辛苦嗎？得到的是帶著滿臉笑容的回應：參加婦女會工作，擔當委員的職務，日子過得充實，找到意義！談到委員們，想起來，她們也不過剛剛在去年的婦女會會員大會暨執行委員就職禮中宣誓就職，期間經過了為期四個月的能力建設培訓，現在就能學以致用，協助婦女會推行會務了。真欣賞她們對義務工作的熱忱，由衷的感謝她們對家計會的信任，支持和愛戴。此外，一直站在背後支持婦女會的工作的會員也是不可多得。在婦女會的工作中，一個不能少。

2010年10月29日，一個陽光明媚的冬日，來自七所婦女會共四百多名會員、三十二名執行委員以及部分工作小組成員雲集於香港青年協會大廈八樓演講廳出席「家計會婦女會會員大會暨執行委員就職禮」。下午二時三十分，司儀以亮麗的姿態，快樂的語調出場宣佈典禮正式開始。首先是家計會執行總監范瑩孫醫生誠懇親切的歡迎所有參加者的蒞臨，她對婦女會積極訓練婦女成為健康大使、在社區傳揚健康訊息，推廣性與生殖健康教育的工作予以肯定。委員是婦女義工領袖，也是婦女會與會員之間的橋樑，她鼓勵更多婦女以她們為榜樣，站出來關心影響婦女健康的議題，推動社

區事務，讓更多婦女得到成長的機會；接下來的是婦女事務委員會委員梁麗清博士的訓勉，她讚揚婦女會在組織婦女以推廣性與生殖健康訊息的貢獻，反映婦女是很有能力的群體，在社會上扮演重要角色。她勉勵委員們多聽取婦女的意見，在地區上為婦女爭取發聲的機會；而家計會副主席殷巧兒女士則為上屆委員頒發紀念品，感謝她們的辛勞付出，並為新一屆的執行委員進行就職宣誓儀式。委員們整齊列隊，在一眾參加者的見證下舉起手，齊聲讀出在任期內定當竭盡所能，履行職責以推行會務的誓詞。

是次典禮除了委員聯合宣誓就職，七間婦女會會員走在一起進行聯合會員大會亦實屬首次。會上，先後由上水婦女會、藍田婦女會、馬鞍山婦女會、屯門婦女會、將軍澳婦女會、元朗婦女會的會長們以及馬頭涌婦女會的義工代表向大家報告2008-2010年的工作成果。婦女會是一家，過程中大



主禮嘉賓梁麗清博士（中）與家計會副主席殷巧兒女士（右）及執行總監范瑩孫醫生（左）合影



屯門婦女會義工壽宇香及藍田婦女會義工關展鴻跨區合作，為典禮擔任司儀（由左至右）

元朗婦女會吳銀萍女士報告於過去兩年的會務工作

動感柔力球的表演，大家都看得目瞪口呆。

家認識到其他姐妹會的會員和工作，增加了彼此的聯繫。值得一提的是新一屆的委員選舉是經過家計會在2009年期間為執行委員會和選舉制度檢討之後又選舉產生的，希望提供更大的彈性與空間讓婦女藉不同途徑參與婦女會的工作，讓選出來的執行委員能發揮更大的效力。在這個背景之下，馬頭涌婦女會產生了第一屆執行委員會，而元朗婦女會也首次由資深的義工成立執行工作小組，協助婦女會推行會務。

當天的典禮簡單而隆重，最後的環節是展現婦女活力的動感柔力球表演以及由委員們獻上《我和你》手語歌，寄意婦女會與大家並肩同行。正如委員代表甘美馨女士在致謝詞中所說：典禮能夠順利進行，是多得台前幕後各方的支持，

我們衷心感謝委員們、義工們和會員們的參與，以及主禮嘉賓、地區嘉賓、表演嘉賓以及委員親友的蒞臨。最後，我們特別感謝欣賞屯門婦女會的壽宇香女士和藍田婦女會的關展鴻女士在典禮中擔任司儀，真是台上一分鐘，台下十年工，她們在綵排過程中付出了多少的心思和時間。接到任務的初期還是戰戰兢兢的，但是典禮當天，兩人就能滿有自信和合拍地的帶領各項程序，讓典禮在活潑和明快的氣氛中順利完成。兩位司儀，妳們真棒！

與婦女同行是婦女會堅持的信念，委員們的努力和付出都令我們感到驕傲，迎接新的工作年度，各位委員、義工和會員們，加油啊！

各區婦女會會員聚首一堂，見證著這個重要的時刻



婦女義工訓練計劃

二零一零年，家計會屯門婦女會集合各區婦女會資源，申請《婦女會發展儲備金》，籌劃一系列的婦女義工訓練予各委員。訓練計劃分兩個部份，第一部份的「婦女會現任委員退修營」是讓上一屆委員於任期屆滿前再次探討義務工作的價值和意義，回顧及整理過去義務工作經驗，並肯定自己在婦女會的努力和貢獻。

而第二部份則是透過一系列的訓練，為婦女會2010-2012年度執行委員及執行工作小組成員作能力建設培訓，提高委員的自信心與能力，以協助會務推行與發展。委員在不同的題目中學習之餘也不忘實踐，迅速地在婦女會籌劃活動及進行會議時學以致用。此外，計劃推行期間，委員們積極就各方面的安排提供意見，讓我們從中不斷改善，務求貼近每一位參加者的需要，讓大家發揮得更盡善盡美。

在這段日子裡，我們一步一步地成長。成長的不只是視野的擴闊與技能的提昇，還有看到大家在過程中建立的一份友誼。在第一節訓練裡頭才互相介紹，轉眼間，大家都已在畢業禮上分享個人感受：

「經過這次訓練計劃之後，我的自信心提高了很多！」
「很遺憾某些節數我因事未能出席，希望將來有機會再次參與。」

「婦女會現任委員退修營」，從撕紙遊戲中明白面前看似的限制，其實也有無限的可能性。



在口才與自信心訓練中，委員逐一練習正確的咬字發音。



學習「性教育」，先要認識良好的性態度。

「學過帶領遊戲技巧後，我們能學以致用，隨即在婦女會活動上帶領遊戲節目。」

「學過主持會議技巧後，現在我們開會都比以往暢順。」
「很高興在訓練中認識其他姊妹會的委員，有更多機會交流與分享。」

自信心的提高、積極地參與、主動實踐、不斷改善、互相交流……委員所有感受分享都體現著她們在過程中的努力、付出與投入。

婦女義工訓練計劃，或許尚有很多未完善的地方，但深信，我們都是一同的學習與成長，讓我們一起共創明天！

外展工作員
麥思明

從競投遊戲中了解自己及組員對會議準則的價值取向。



委員學習帶領遊戲技巧之餘，也投入於遊戲之中。

從判別事情的「緊急」與「重要性」中學習如何管理時間。

訓練的神奇作用

是緣份的安排吧，我有機會成為2010年-2012年度的馬頭涌婦女會委員，並得到有關的訓練，藉此提升我在執行會務的能力。在八次的訓練中，我最深印象是領導會議技巧及由義務工作發展局講解的帶領遊戲技巧，對於很喜歡用遊戲來讓人與人打成一片，增加快樂氣氛的我，這次訓練在實際用途上幫了很多忙。記得在2月11日的馬頭涌新春團拜上，我們幾位委員雖然當時只用了部份所學的帶領遊戲技巧，但也發揮了神奇的作用，大家玩得十分開心，留下一個美好印象。而另外的一次主持會議技巧訓練也助我們在討論議程及活動檢討方面，發揮了莫大的功效。真的感謝家計會的安排，我學懂了很多不同的技巧，並提供機會讓我們可以學以致用，謝謝！

馬頭涌婦女會
林桂虹



考驗與回應

2010年10月29日，家計會婦女會聯合會員大會暨執行委員就職禮，在愉快的氣氛下完滿結束，這也是馬頭涌婦女會第一屆委員在各區會員和來賓的見證下宣誓就職，怎樣履行職務對我們幾位沒有經驗的委員來說，算是一大考驗。幸好，家計會在2010-2011年度為新一屆的委員安排了一個「婦女義工訓練計劃」。

第一節的訓練主題是口才及自信心訓練，由喬寶忠老師主持，教我們講說話時要有自信心、勇氣，以眼神與人溝通，聲線及咬字要清晰，上完這堂令我獲益良多。

第二次是由義務工作發展局職員教我們帶領遊戲技巧、活動策劃，經過這次活動，我明白到帶領遊戲之神奇功能，能夠打開溝通之門，建立關係，享受快樂之過程，培養自信。

第三次包括了認識家計會和婦女會組織及服務範疇，當天由外展幹事馮幸玲小姐及婦女發展工作者區結蓮女士主講。上了這一課能夠清楚認識到家計會婦女會使命是促進性與生殖健康，宗旨是發揮潛能，提高地位。

第四及五次的訓練是講情緒壓力舒緩、人際關係衝突處理、溝通技巧、時間管理及主持會議技巧。這天之內容很豐富，對我們委員們開會時很重要。

第六及七次的訓練探訪新婦女協進會及香港婦女中心協會，認識到其他婦女會之運作，增進我們的知識。

最後一次的訓練主題是認識性教育工作及畢業禮。由教育組主任李明英女士向我們解釋家計會性教育工作，讓我們認識更多的性教育知識。訓練初時，我們懷著緊張而興奮之心情參加這課程，終於在這天我們畢業了，大會逐一為我們送上一張精美之畢業紀念卡，及為我們戴上一頂四方帽拍照留念，真令人興奮。當天聽到有位委員說八堂中第一堂已沒有上課真是很可惜！我有幸完成這八次的課程，實在得益不少，很多謝家計會婦女會給我們這次學習的機會。

馬頭涌婦女會
伍景雲



回首【歌舞義工隊】十載情

十年前，在社區上剛興起跳舞的熱潮時，我向婦女會建議成立【舞蹈義工小組】，也就是現在的【歌舞義工隊】，方案得到了職員的大力支持，立刻把練習場地以及上課的時間安排妥當，為了方便管理，接著就成立了核心小組。職員對小組也相當關顧，探班時都會帶來一些茶點，替大家打氣加油！

對於我這個半途出家的義務導師，外人難免會抱著懷疑的目光，老實說我並不懷疑自己的能力，而我當時擔任康文署導師，帶領【清晨徒手健體班】，就正好把對跳舞感興趣的同學招集過來。2001年4月，就在十五、六個學員的支持下，小組正式運作。在2001年8月，於馮堯敬長者中心作出了第一次服務，而我的大兒子海千也到場幫忙拍攝，公公、婆婆的歡呼聲響徹整個禮堂，第一次演出就得到這麼大的肯定與信心，大家都甜在心裏笑在臉上。

為了更吸引觀眾並加強演出的效果，我們在服飾上也下了一番功夫，有的出謀劃策，有的動手裁剪、縫製，就連我先生也幫忙設計，當時的新疆舞服裝，現在依然展現於舞臺。

十年義務工作之路也不是那麼的平坦，每週的固定練習，要學員長期保持專注，實在不容易！作為導師的我，有時會因按捺不住而語氣重了些，觸動了對方的情緒！面對漫長的義務工作歲月，免不了會有風浪，要提醒自己不斷的檢討，對我正是最大的考驗。我身為婦女會這個大家庭的領航人，個人的言行，大家都看在眼裏，言傳身教，取得大家的認同。我在平時少言寡語，外表看似冷漠，師



長味又較濃，所以學生對我又敬又畏，但工作以外，也會與學員天南地北，喋喋不休的談論一番。

【歌舞義工隊】現時在社區上有一定的知名度，不得不提我的兩位拍檔張貞和張惠貞，她倆同是隊裏的核心成員，也是婦女會的執行委員，在台前、幕後付出的心思，跟我不遑多讓。2007年，由觀塘民政事務處和九龍婦女聯會合辦的【情繫家國舞出彩虹】舞蹈比賽，我們的隊伍在初賽時奪冠，決賽時取得季軍，而隨後的兩年，都獲得獎項，這些榮譽背後，除了鼓勵，也加強了大家的信心。

2010年5月13日【歌舞義工隊】十周年晚宴，三十多名學員聚首一堂，充份顯示大家對歌舞隊的未來充滿了信心和希望。一支有十年歷史的舞蹈隊伍，所經過的風浪，我真的感受至深！

走過十年，為了讓演出形式更多元化，【舞蹈義工小組】增加了歌唱的元素，並於2010年1月正式改名為【歌舞義工隊】，在【迎端陽敬老送關懷】活動中，首次以歌舞形式展現於舞臺，除了唱出一定的水準，也給大家一個新鮮感，這一切都是全體成員的心血。

婦女會給予義工的細心栽培與指導，本人可謂獲益良多，從歌唱組的領導工作，普通話導師，以及出任每兩年委任一次的藍田區的分區委員，至今已至第四屆了。所有的這些，都是我這十年過程中的收穫，讓我自豪。相信在未来的十年、二十年、三十年……在色彩繽紛的舞臺上，【歌舞義工隊】依然會光芒四射、燦爛耀目。

藍田婦女會
董淑艷

同行健康路

二零一零年一月十一日至十二日，家計會將軍澳婦女會舉辦了一個由西貢區議會資助，名為「健康有理之新春敬老顯關懷」活動。在活動策劃、遊戲設計、主持攤位，款待參加者等環節，義工們都有從中協助和參與。

第一天整天下着大雨，我們很擔心參加者人數稀少，幸好當天有長者及婦女不怕天氣惡劣，前來參與，令我們十分感動。參加者從攤位遊戲及展板中學習到防跌知識，老年骨折的問題，還有健康食物選擇、家居安全、精神健康等等的知識，樣樣俱全。

第二天天氣晴朗，參加人數也相應踴躍，遊戲、抽獎、攤位好玩和獎品實用，長者們參與得很投入，他們拿着禮物面露笑容，開心地離去。這次活動有賴各小組之義工熱心的協助和支持，成功達到服務社群、推廣健康知識目的。能參與這個義工服務，使我增加很多知識，從服務中也明白身心健康的重要性，更加懂得運動可強身健體的道理，真是獲益



良多呢！我也是基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心『關懷長者一線牽』的義工；在服務的過程中認識了一對年老長者夫婦，每次致電慰問，彼此間建立了一份友情，他們也感受到我的愛心和關懷。能夠為長者加添一份愛，並以行動為長者服務，回饋社會，是我的心願。我會繼續努力，做到最好；並以『日日運動身體好，男女老幼齊做到』提醒大家要以健康為重，因為有健康，才可以幸福快樂地生活呢！

將軍澳婦女會
劉素芳

《好睦鄰》帶給我的正能量

參與義務工作斷斷續續已不下數載，過程中無論在籌備活動，又或是在接觸不同的服務對象，對我來說也有著不同的體驗。在二零零九年七月我成為了元朗婦女會的一份子，同時，我亦參加了婦女會的《好睦鄰》關懷行動義工訓練，成為關懷組的成員。關懷組是元朗婦女會新成立的義工隊伍，透過不同的訓練，裝備義工去探訪及服務區內的長者。在這次義工服務之中，讓我接觸到一班在盲人安老院居住的老人家，他們都十分健談，從他們身上更學到做人不要因為有缺憾而只懂埋怨，學習改變心情，少點埋怨，便能多點積極面對。每次探訪，都令我們提升身心正能量。

這次的義工訓練及社區服務，助我擁有新的目標和希望，亦讓我體會人要身體力行去累積經驗和體驗生活，生命才會更豐盛更寶貴。

元朗婦女會
何燕芳



春暖花開義互情

那天，天氣和暖，花兒盛開，義工姊妹們及職員準時到達集合地點後，以輕鬆的腳步步行到將軍澳廣場住客會所，開始一天愉快及充實的「春暖花開義工情」活動。

早上共有五個活動環節，中午以BBQ作午餐，下午則安排卡拉OK，節目非常豐富。我個人最欣賞是早上活動其中之三節。「贏取你大名」～ 特式是向姊妹們索取名字前耍「包剪揼」，贏了才可以取得別人的簽名，「包剪揼」是我兒時的遊戲，很久、很久沒有玩了，所以特別興奮，大家好像時光倒流般，重拾童年的喜悅。「情是何物」～ 是考考我們的反應、記憶力和如何與身體配合，主持人以四句詞語「情投意合」、「自作多情」、「不解風情」、「反面無情」作指令，聽過後，大家與拍檔配合轉動方向，很幸運地，我和我的拍檔在這個既刺激又有「情」的淘汰賽中勝出，獲得冠軍。至於「花look look盆栽設計」遊戲也是我喜愛的，因為它令大家可以發揮創意和具有環保意義，不要少看幾張雜誌紙和少少的手工彩紙，姊妹們使用巧手的技術及互相合作的精神，製作了花朵、花梗、葉片、長藤，並以此切併成一盆盆頗具創意的栽盆。在製作過程中，我們還一起比試「花梗」的長短、「花朵」的多少及製作的快慢，盡量考驗義工姊妹們的團結和合作精神，真是值得讚賞。



回想我加入婦女會也接近四年了，其間參與很多不同的培訓和義工服務，有打電話慰問長者或以電話跟隱蔽人士傾談、有到輕度弱智院舍、學校、社區其他機構或商場協助婦女會職員推廣性教育，推廣「認識更年期」、「預防骨質疏鬆症」知識，也有到老人中心示範「防跌十式拳」等等。我更藉着婦女會的關係，加入了將軍澳醫院的義工隊，在醫院的門診部及病房，直接和病人接觸。所以要藉此機會多謝家計會婦女會，讓我幸運地在這裡接受很多適合我需要的興趣的培訓，更可以付出自己有限的服務社羣，所謂「施比受更有福」，我學到很多在職時未能學到的東西，「義工嘉許獎狀」也拿了不勝枚舉！這一切都充實了我退休後的生活，也讓我踏上了美好的義工路途。在此很想向大家呼喚一聲：「姊妹們！我們一起繼續努力呀！」

將軍澳婦女會
陳麗銘



教你提昇抗壓能力

滿是壓力的現代生活，婦女可以如何抵抗壓力，是一門大學問。不過，要強化自己的抗壓能力，並不是一件什麼艱巨的事。

認識壓力

壓力是一種反應，當你接觸壓力源頭，壓力就會對你產生一個“作用力”，“作用力”令你的“反應系統”如五官、皮膚或精神都會感受得到壓力的存在。同時，當壓力比我們的“抗衡力”更大，我們便會被推倒甚至被壓扁了，這便形成了所謂的壓力。

從這個觀點，我們學習到壓力其實是由“作用力”、“反應”和“感受”所建構，也學習到“抗衡力”在應付壓力時的重要性。因此在應付壓力時，我特別看重下面幾方面，也許這對正在應付壓力的婦女或會有所啟發。

迴避壓力源

當我們面對壓力時，若果我們能夠遠離壓力的源頭，令“作用力”不能對我們有強烈影響，那麼問題便不會太大。雖然很多時，壓力在我們生活上經常出現，但若清醒一點去想想，我們常會發現有一些壓力，是不必承擔的。我們有時會因為一些“固化觀念”，令自己認為“我必須要這樣作！”我們便把自己推在壓力中，終於令自己受了太多不必要的壓力。

因此，常問問自己，面前令你感受到壓力的事件，是否真的要由你去承擔？現在真是面對這事的最好時機嗎？是否有其他更適合的人去處理這事？

迴避壓力源不是逃避現實，而是在理性思考下，有意識地、有策略地避開不必要的壓力。這樣，人生便輕鬆得多了。不與壓力源接觸，便不會感受到作用力，壓力便不會發生在你身上。

強化自我

當我們迴避不了一些必須承擔的壓力時，“抗衡力”便起著重要的抗壓作用。

有兩句名言對你很有價值：“More Choice, More Success！”；“More Power, Less Stress！”

這兩句名言的精髓，都在More“更多”一詞上。當你擁有更多能力，當你擁有更多選擇，那你便可以更成功，便可以更能抗衡壓力。當你越能抗衡壓力源，壓力對你的負



面影響便會越少。

如何可以令你自己更多（More Choice）、更強（More Power）？下面四項具建設性的建議，對你很有幫助。

更好的健康

身體質素差時，精神會差，體力會差，甚至情緒也會差。這樣子，是沒能力去應付壓力的，甚至會因為身體差，而產生更多問題。當生活壓力與疾病糾纏在一起，便會形成惡性循環，令問題更難應付。因此，有病要治病，盡快把疾病治好或令病況改善。這是扭轉困境的其中一個轉捩點。按病情、病況尋找適合的醫生，尋找多方醫療意見（More Choice），為自己選擇最好的治療，令疾病盡快痊癒。而恆常地注意健康，和有意識地強化體質（More Power），這是極為重要的。這樣會令你恆常地擁有更強的抗壓能力，多做合適的運動，多找中醫調理身體，都是有益的。

扭轉虛弱的狀態，便是增加承擔壓力的能力（More Power）。

優越的自我觀

自我觀低下，會令你自卑，令你不信任自己，令你不信任別人。

自卑令你不敢面對壓力，以為自己無用，便會逃避；不信任自己令你不相信自己可以進步和自我強化，令自己

停滯不前，不進則退；不信任別人，令你失去了很多外來的支援，令你孤身苦戰壓力。我強烈的建議你，更多愛錫自己，更多欣賞自己，更多信任自己。我強調，你是值得被愛錫的，你是值得被欣賞的，你是值得被信任的。但必須由你自己開始，去愛錫自己、欣賞自己、信任自己，而不是等別人和社會的信任、欣賞和愛錫。從外而來的讚賞和肯完會時有不足，但自己給自己的，會最貼心，也不會缺乏。要多作一些事情，去愛錫你自己，去獎勵自己的成功，去令自己信任自己。強化了自己的自我觀，你便有更多本錢去建立和強化你的抗壓能力。

努力建立生活能力

生活能力是學習回來的，不是天生的，時時刻刻多學習，可以參加正規課程去學習，也可以從觀察和模仿來學習，學習更多照顧自己的技能，學習更多工作技能，學習更好的溝通能力，學習更多賺錢的技能，令你 More choice 和 More power，令自己更多技能和能力，令自己擁有更多選擇，你便不會怕應付不了困境，不會怕就不會擔憂，壓力感便減輕，生活當然輕鬆得多了。

強化應對態度

“正面思維”和“對質思維”，是面對壓力時很重要的思維態度。大部份人，第一思維反應都是負面思維，這自我保護的重要措施。但若負面思維佔據了你的大腦，便會滿腦子都是恐懼和擔憂，即便是實際處境不是很差劣，你也會自己壓垮了自己。因此強迫自己或推動自己正面地思考，令自己常常處於正面思維中，這是極有力的推動力，讓你有更

清醒的頭腦，去分析實際的處境；讓你有更大勇氣，去實踐可行的方法以解決困難。

對質思維，是其中一個很好的工具，幫你從第一個負面反應中，把自己推回正面思維中。你要常常質問自己：“情況真的這樣負面嗎？真的沒有其他辦法改善嗎？真的沒有其他資源嗎？真的沒有其他人可以幫忙嗎？他的反應真會如我所料般差嗎？還有其他改進方法嗎？還有其他更好的想法嗎？……”多正面地質問自己，會令自己更清醒，會令自己作多方向思考，令自己的大腦有更多選擇（More Choice）。你便會建立起一個更強思考能力的大腦，更優質的自我觀，更正面的思考方式，更強的抗壓能力。

以上的正面建議，若你能一點一點的做，你的抗壓能力也會一點一點的累積，你會在不知不覺間成功地面對了大部份壓力，但第一步，是你開始去嘗試，開始去作我給你的建議。

最後，我仍再特地提醒你，有很多壓力是不必去承擔的。想一想，再想一想，不必要的壓力，便放下來。懂得放下，有勇氣放下，是信任自己和愛錫自己的表現。當你建立起更強的自己，你會發現自己更有能力和勇氣去放下和迴避。

壓力並不是洪水猛獸，壓力只是一個狀態，只是一個反應。當你強化了自己，相對地，壓力便會“縮小”，你要爭取機會強化自己，要有意識地、有策略地提升自己的抗壓能力。當壓力臨到，便不會大失方寸，生活便會輕鬆得多，生命也會活得更精彩。

藍田婦女會
細細老師



大開眼界

婦女會社區劇團自成立至今，不經不覺已踏入第九個年頭。期間有多個機構曾邀請劇團作交流，令我印像最深刻的，要算是香港家庭福利會。

家福會新成立的劇團「婦道人家」在二零一零年三月三十一日到訪本會社區劇團，原定於下午二時三十分開始的交流活動，但她們在一時左右已到達上水婦女會作綵排，皆因安排了話劇表演與我們分享，其認真程度可想而知。

聚會開始了！先來兩個熱身遊戲：「請朋友」及「圓圈加一點」大家玩得興高采烈，真正達到「熱身」效果；繼而自我介紹，大家互相認識；接著便是交流演出時間。在演出範圍裡放了幾張椅子、一幅幅彩色的絹布、地上放了一些敲擊樂器，數位演員坐在椅子上；司儀向我們介紹，原來她們

心思∞美意

彩色米袋展濃情

去年適逢香港家庭計劃指導會成立60周年，可喜可賀！超過半個世紀的成就和貢獻，想來絕不容易。而我身為婦女會的義工，有份分享及見證這特別日子，實在感到榮幸。

為紀念這特別時刻，以及彰顯婦女的手藝及才能，總會發動婦女會為60周年晚宴製作嘉賓紀念品。我當然樂見其成，接受了上水婦女會的邀請，在收集紀念品的階段，成為樣本製作的統籌，我和各委員合力籌謀，想著：超過100位來自世界各地的嘉賓，蒞臨中國屬土的香港，也許對富東方色彩的小禮品有興趣的，最後大家決定製作中國傳統小玩兒—小米袋作為紀念品。不要低估這小東西的魅力，猶記得小時候，和家人或鄰居玩耍小米袋，渡過不少快樂光陰。大家圍在一起，天南地北，無所不談，沒有隔閡和嫌隙，那份純真和人情味，在現今的網絡世代更見彌足珍貴了。



要表演的是一種另類話劇「一人一故事劇場」，演員透過用形體、表情、簡短的說話，把現場觀眾所說出來的故事作即時演繹。這種即興的演出方法，看上去似乎很簡單，當中都存在一定的難度，眼見她們很努力地將一個又一個的故事送給我們，那份堅定的信心，真教人佩服呢！我們亦一盡地主之誼，演出「容易受傷的女人」，得到對方大大的讚賞。最後是大夥兒茶聚及拍照留念，這個下午可真大開眼界呢！

婦女會社區劇團
廖春梅

小米袋採用彩色花布製成，使其奪目及具中國藝術味道，由米袋的尺寸、米量多寡、顏色配襯、外觀包裝及中英文介紹等等，都經過大家細心考慮，為了得到更佳效果，我也徵求家人及朋友的意見。我們由商議到製成樣版，當中自有許多問題，例如如何包裝較適合？如何美觀又環保？於是上網找資料和研究，不斷改良，製成樣本。

雖然，小米袋最後未被採納為周年晚宴的紀念品，但我不會失望，因為我尊重總會的決定及取捨。其實在籌備的過程中，我們全情投入，將一種構思化為行動；製作象徵著無限的祝福和情意的彩色米袋，我們得著的快樂和滿足感已經不少；當一個個製作好的五顏六色、花花綠綠的小米袋，放在面前，重溫兒時的樂趣，已令我非常開心。況且，縱使在製作過程中遇到困難，婦女們卻能眾志成城，把問題一一解決的經歷，那種快樂實非筆墨可以形容的呢！

上水婦女會
胡月容



當我們遇上她……

那天，四名整裝待發的少女，走到家計會馬鞍山婦女會門前，心情既興奮又緊張。「叮噠！」「你好！我們約了謝會長做訪問的……」。由於我們正進行有關「香港人對婦科病的認知及關注」的畢業專題報告，因而促成了是次訪問。

「Elaine來了！」吳小姐說。眼前是一位臉上掛着親切的笑容、打扮平易近人的女士，謝會長，就這樣登場了。訪問在一片和諧融洽的談笑聲中渡過，令我們獲益良多。婦女是維繫整個家庭和諧的必要元素，謝會長十多年來以身作則，一直以義工身份為婦女會默默付出，她的一聲問候、一句寒暄，換來的何止是一份溫暖？更是那碗足以喚醒婦女關注個人健康的心靈雞湯，點點滴滴滲入大家的腦海裏，她，衷心希望每一位女性都能活得精彩。

訪問中，最使我們驚喜的發現是：原來謝會長是一位「潮媽」，她從不放過任何能夠促進家人關係的溝通渠道，不論是SMS、MSN，甚至是Facebook也難不倒她呢！我們實在佩服謝會長對家人、朋友以及婦女會熱熾的支持及關懷！

最後，我們再次感謝家計會馬鞍山婦女會的謝玉玲會



長、吳金好小姐和黃家萍小姐百忙中抽空受訪，令我們明白了「預防勝於治療」的重要。太太們、小姐們，不需猶疑了，為妳們的終生健康着想，請立即接受定期婦科檢查吧！

香港城市大學專上學院
黎芯芸、吳兆敏、陳楚文、林靜婷

《浪花在微笑》

如果生命快到終點站，你會在到達前做什麼呢？會埋怨時間短暫還是遺憾於未能及時行樂？透過作者筆下的沈學明，讓我看見生離死別一直徘徊在我們身邊。病人與病人家屬之間更是存在着種種誤會，這些誤會總能從沈學明身上漸漸化解，可是他自己卻遇上一生中最艱難的結局……並不能說此書滿佈着灰色的氣氛，因為它記載了不少醫生會診時會出現幽默的劇情。作者的筆鋒自然，流露出個人色彩，以筆下人物以及與同僚之間的互動，從而逐步渲染奇妙的關係。每一回的內容看似是單獨的故事，但其實又貫穿着整個流程。書中最後帶出了努力珍惜現有時光的訊息。讓你的生命列車滿載美好回憶，別憾也！

馬鞍山婦女會
章嘉文



婦女會活動推介

2011下半年度婦女會繼續精彩，為大家展示一連串活動，詳情可參考各區婦女會的宣傳單張或向婦女會職員查詢。



上水婦女會

活動	日期(2011年)/時間	地點	內容
婦女常見疾病及健康問題講座	8月10日(三) 上午10:30 - 中午12:00	本會會所	講述有關婦女常見疾病、無煙文化及健康生活
「預防糖尿病」講座	11月9日(三) 上午10:00 - 11:30	本會會所	認識糖尿病的成因及預防方法
義工培訓 - 溝通技巧	12月7日 上午10:00 - 下午2:00	本會會所 (蓬瀛仙館午膳)	人際關係及溝通技巧訓練、遊戲、午膳及聯誼

藍田婦女會

活動	日期(2011年)/時間	地點	內容
從「舞」到「友」交流同樂日	10月20日(四) 下午2:30 - 4:30	藍田東社區會堂	歌舞義工隊舞蹈交流活動，並利用服裝秀的方式展示歷年以來所製作的舞蹈服飾
關注防跌健骨迎聖誕	12月9或16日(五) 下午2:30 - 4:30	藍田東社區會堂	- 由足科矯形師講解「跌倒的危險因素及預防方法」； - 健骨活力大使送上太極表演，示範健骨運動，帶動毛巾操、拍打運動

馬鞍山婦女會

活動	日期(2011年)/時間	地點	內容
談情說性同樂日	8月13日(六) 上午10:00 - 下午4:00	恆安商場、潮州會館中學門外、本會會所	透過親子工作坊、遊戲、展板參觀等，讓子女輕鬆學習性知識，家長亦能感受家庭性教育的重要性
兒童傳染病講座	10月20日(四) 下午2:15 - 4:00	本會會所	講解兒童傳染病及介紹免費戒煙服務(會員及新來港人士免費；非會員\$5)
環保工作坊(6堂)	11月14日起(逢一、三) 下午2:15 - 4:15	本會會所	介紹環保新趨勢、環保物品製作、參觀環保機構等 (全期)會員\$25，非會員\$60； (每課)會員\$5，非會員\$10

屯門婦女會

活動	日期(2011年)/時間	地點	內容
親子性教育 - 家幼通性同樂日	8月18日(四) 上午10:00 - 11:30	社會福利署南屯門綜合家庭服務中心	向小朋友傳遞對生命的由來及自我保護的訊息
「金色陽光小組」研究所	9月7日、10月12日、11月2日、12月7日(逢星期三) 上午11:00 - 12:30	本會會所	- 透過集思會和工作坊，收集及了解退休人士心態與個人需要上的轉變； - 探討、分享夫婦退休後的相處之道
聖誕舞動全城夜	12月10或17日(六) 晚上6:00 - 10:00	屯門區社區會堂	節目包括表演、遊戲、抽獎等，與屯門區居民歡渡聖誕節



將軍澳婦女會

活動	日期(2011年)/時間	地點	內容
「性教育由家庭開始」系列活動		將軍澳公共圖書館	透過活動宣傳性教育,除講座及故事閱讀外,另有家計會經典海報專題展覽(8月2-22日)和專題書籍展覽
1.「如何與孩子談性」講座	8月4日(四):下午2:30-4:00		
2.家庭性教育大使+圖書館閱讀大使講故事	8月13、20日(六):上午11:00-中午12:00		
親子劇場工作坊	8月8日(一)下午2:30-4:00	本會會所	邀請藝術團利用木偶演繹二十四孝故事
「環保你要知」行動		本會會所	推動珍惜資源、保護環境的意念,活動包括講座、參觀,還有物品捐贈回收活動
1.綠色生活講座	11月3日(四):上午10:00-11:30		
2.參觀荃灣環保資源中心	11月25日(五):下午2:00-5:00		
3.環保趁墟樂	12月8-10日(四至六):上午9:30-下午5:00		



元朗婦女會

活動	日期(2011年)/時間	地點	內容
齊過環保聖誕節	12月16日(五)上午10:00-中午12:00	本會會所	迎接聖誕節茶聚聯歡,透過交換禮物來體驗循環再用的益處 (會員\$20/非會員\$30;自備環保小禮物)

馬頭涌婦女會

活動	日期(2011年)/時間	地點	內容
環保肥皂工作坊	7月28日(四)下午1:30-4:00	屯門西鐵站集合	認識家居隱藏的毒害,分組親手製作廢油肥皂 (會員\$45;非會員\$60)
「骨骼健康你我知」義工訓練計劃	9-12月	九龍城區內長者中心或安老院	透過組織及訓練義工,裝備婦女有關骨骼健康和防跌知識,在社區中推廣骨骼健康

各婦女會地址電話

屯門	友愛邨愛勇樓417-419室 2613 2177
上水	彩園邨彩華樓334-336室 2679 3494
將軍澳	寶林邨寶寧樓323B-324室 2704 4443
藍田	平田邨平真樓地下3B 2346 5426
元朗	安寧路149-153號二樓 2447 9181
馬鞍山	恆安邨恆峰樓二號地下 2631 5647
九龍城	馬頭涌道105號地下 2711 0820

『家計大使』義工隊 - 現正招募新組員

與智障女性同行延康路

『家計大使』義工隊是一支主要由家庭主婦組成的義工隊伍,成員來自家計會轄下的各區婦女會。多年來,義工隊秉承家計會的服務使命與宗旨,走進社區,向婦女們士宣傳『性與生殖』健康以及婦女健康的訊息;伸出關懷之手,與婦女同行,著重與朋輩分享健康課題是團隊的工作特色。過去,家計大使曾經大力推動婦女關注子宮健康、更年期等問題。

目前,智障女性在步入老齡階段的性與生殖健康的需要並未受到足夠的關注和重視,今年家計大使將開展為期一年的「智障女性生殖健康」服務計劃,以一對一的貼心和互動形式,提升她們對身心的關注和保健意識。為了配合服務的開展,家計大使義工隊現正招募新組員,團隊將為成員安排各項培訓、工作會議和專題小組聚會;從而加強有關的知識與技巧以及團隊合作精神。

你願意加入我們的行列,成為『家計大使』,為老齡智障女性的健康與福祉而貢獻你的時間和精力嗎?



有興趣者,請致電 2447-9181 與元朗婦女會 吳姑娘聯絡。

服務計劃由美國婦女會撥款資助

我們需要你的支持! (附捐款表格)

家計會轄下共有七所婦女會,分佈於九龍及新界各區,專為婦女及其家庭提供服務,並致力推廣性與生殖健康的訊息。家計會為一非牟利團體,希望社會各界人士慷慨捐款,資助轄下婦女會之服務發展及籌辦活動。請多多支持!

捐款表格

致:灣仔軒尼詩道130號修頓中心十樓 外展工作隊

本人謹付上抬頭註明「香港家庭計劃指導會」的劃線支票一張,捐出下列款項作為家計會轄下婦女會之服務發展經費:

- 港幣一百元 HK\$100 港幣五百元 HK\$500 港幣一千元 HK\$1000
 港幣 _____ 元 HK\$

地址: _____

聯絡電話: _____ (日間) _____ (辦公室)

*本表格內提供的個人資料只作捐款及寄發收據之用。

姓名: _____ 先生/小姐/女士)

簽署: _____ 日期: _____

備註:有興趣捐款之人士,請填妥以上表格,連同劃線支票,寄交「灣仔軒尼詩道130號修頓中心十樓外展工作隊收」。



香港家庭計劃指導會是一所非牟利的志願機構,我們需要社會各界熱心人士、慈善團體等的支持和慷慨捐助,使服務發展更臻完善。我們亦歡迎你加入成為義工。詳情請瀏覽本會網頁www.famplan.org.hk或致電25722222查詢。