

### 時裝表演顯乳癌關注

在香港，乳癌是女性的頭號癌症，雖然病發率比西方國家低，但數字仍不斷攀升，情況不容忽視。在1980年，本港有638宗乳癌；1999年，數字已躍升至1,787宗，升幅達180%，情況令人關注。有見及此，香港癌症基金會為10月份的「乳癌關注活動」邀請了香港4位著名時裝設計師，包括鄭兆良、何志恩、俞儷軒及張天愛，設計4款以關注乳癌為題的 T-shirt，及展開一連串講座及活動，希望引起婦女對乳癌的關注及認識。

根據香港癌症資料庫的資料，在1999年，24位女性中便有1人患上乳癌。在過去20年中，乳癌的上升速度令人憂慮。當中30至39歲女性的發病率上升了43%，



陳寶珠呼籲愛護自己，要定期作身體檢查，包括乳房。

而40至49歲婦女的發病率更上升了56%。其實乳癌在擴散前及早發現，會有更多治療方法可以選擇，而且治癒的機會亦相當高。

出席 T-shirt時裝表演的嘉賓包括：立法局主席范徐麗泰女士、陳寶珠小姐及廣華醫院外科部乳病中心顧問醫生陳志梅小姐。范太早前被證實患有乳癌，現正接受放射性治療，她呼籲婦女每年要定期做身體檢查，若發現癌症也可儘早治療，治癒康復的機會更大。而陳寶珠亦表示，愛護自己即是要注重自己的身體，所以要作身體檢查，包括乳房。陳志梅醫生亦呼籲，乳癌只要及早被發現，尤其在癌細胞尚未擴散至身體其他部位時，一般只須切除腫瘤而不會危及性命，成功治癒的機會相當高，患者亦可選擇更多治療方法。



范徐麗泰講述自己發現癌症的經過，並呼籲女士要定期作身體檢查。

### 五多五少 防止自殺

據香港大學社會科學學院的一項研究指出，香港的自殺率隨年齡而增加，老年組別(60歲或以上)的自殺率為最高。自殺亦是15至24歲青少年死因的頭號殺手，主要原因是財政困難及家庭問題；另外亦發現燒炭是最多人使用的方法。研究並建議「五多五少」方法，預防自殺。

負責研究的香港大學統計及精算學系教授葉兆輝指出，現時在香港每10萬人有13個人自殺，與1981年時比較，大幅增加了38.5%。去年有915人自殺身亡，全年損失生產力為31億6千萬港元；有近2,000人自殺後被救，每人所耗醫療成本為2,100元，全年開支達2,180萬元。可見自殺所帶來的經濟開支龐大，若可以預防及減少自殺，將可為政府減低開支。研究亦指出，燒炭自殺的比率由6%升至22%，替代了其他自殺的方法。因燒炭予人的印象較舒服及可留全屍，令更多人採用此方法自殺。

港大社會科學學院社會工作及社會行政學系周燕雲小姐指出，自殺者在自殺之前，言行上會有特別的先兆，家人及朋友要小心留意並作出協助，可減少其自殺的機會。她提出「五多五少」方法，以「自救」代替「自殺」。

#### 5多

- 多錦囊：將親人的照片或鼓勵性字句，放在銀包內，隨身攜帶，以冷卻自殺的衝動。
- 多援手：找家人、朋友或專業人士幫助解決問題。
- 多曝光：當有自殺衝動時，可到家人或朋友處曝光，冷卻衝動。
- 多思想：多考慮自殺的後果，如家人的反應。
- 多學習：多看別人逆境自救的故事。

#### 5少

- 少引誘：收藏誘發自殺的物件，如刀、毒藥、舊照片等。
- 少比較：少與人比較，免打擊自信。
- 少煙酒：煙酒令理智及意志薄弱。
- 少失眠：睡眠不足會影響人的情緒，誘發自殺。
- 少遠憂：不憂慮太遙遠的事情。



香港大學社會科學學院發表一項研究自殺的報告，提出五多五少防止自殺的方法。

## 漸進鏡片有效控制近視

近視在香港非常普遍，在19至39歲人士中，有7成患有近視，是全球近視發病率最高的地方之一。情況更有惡化趨勢，本港初小程度的學童有30%患有近視，大學生更有87.5%之高。最近，香港執業眼科視光師協會進行了一項關於兒童近視的研究，發現漸進鏡片能有效減慢近視加深速度達54%。

香港執業視光師協會會長胡楚南先生表示，今次的研究主要是探討配戴漸進鏡片是否可以有效控制兒童近視加深的速度。在港抽取175個年齡介乎6至16歲的兒童作研究對象，探討配戴漸進鏡片前後近視加深速度。結果發現配戴漸進鏡片後，有75%的兒童近視加深速度得到減慢，有25%的兒童則沒有改善，而8%的兒童在配戴漸進鏡片後近視完全沒有加深。研究更顯示，近視發生的年齡越早，近視加深的速度越快，而漸進鏡片所產生之控制效果則更好。胡楚南表示，

漸進鏡片控制近視的效果因人而異，並非每一個人都一定有效或效果完全一樣。

香港執業視光師協會科學研究組主席胡妙媚小姐表示，近視度數增加的原因很多，但是與長時間近距離工作有很大關係。漸進鏡片設計分上、中、下方：上方看遠距離事物；中間看中距離事物；下方看近距離事物。而遠近面區度數相差200度，可舒緩視網膜調節的壓力，以減慢近視加深的速度。



香港執業視光師協會會長胡楚南及科學研究組主席胡妙媚講述漸進鏡片控制近視的研究結果。

## 中年人士患心臟病上升 專家提醒應控制體重

曾先生3年前曾出現心血管收窄問題，原來現在身形中等的他以前很肥胖，因工作繁忙，飲食無節制，又不注意體重，終於患上心臟病。他下定決心，努力做運動，但效果欠佳，於是在醫生建議下，服用一種減肥藥，作用是吸收腸道的油分，結果在4個月內減掉12磅，腰圍亦減去4吋。減輕體重後，曾先生的心跳、

血脂及血糖均明顯改善，精神也更佳。

香港伊利沙伯醫院最新的數據顯示，年齡介乎40至59歲因心臟病入院的人數，由1999年至2000年間增加達25%，死亡人數更攀升1倍。據該院的內科部心臟科高級醫生何鴻光表示，由於中年人士大多致力於事業及家庭，不但忽略均衡飲食及缺

乏運動，生活壓力也很大，故不少中年人士均偏向肥胖，大大增加患心臟病的危機。

他指出，對亞洲人來說，腰圍超過36吋的男士，患心臟病的機會較腰圍低於32吋的人高60%；至於患心臟病的人，控制體重更是改善病情的重要一環。何醫生呼籲，中年人士若血脂或膽固醇過高，或患有高血壓、糖尿病等情況，均應小心控制體重。

目前伊利沙伯醫院正進行一項研究，由醫生處方體重控制藥物「賽尼可」，給因無法透過運動減肥的心臟病患者，幫助他們更有效地改善體重。



曾先生以前沒有妥善控制體重，以致患上心臟病。



專家提醒大家控制體重，有助預防心臟病。

### 薈萃中西醫藥 綜合中西醫療診所啟用

中西醫療各有長短，二者合用，互補長短，令病人受惠。為了向廣大市民提供最佳的醫療服務，「卓健亞洲」在筲箕灣開設了其首間糅合中西醫療服務的診所，讓病人在一間診所內選擇中醫或西醫療法，中西醫學合璧，以期得到最佳的醫療服務。

診所糅合了中西療法，設有X光機及最嶄新先進的煎藥及密封包裝技術，為病人帶來很大的方便，減卻煎藥的時間。診所內除有西醫駐診，還有兩位中醫師駐診，除設有普通科，駐診醫師還擅長治療骨傷、脊骨科。

除了診所服務，「卓健」還設有「保康號」，到各社區推廣健康信息，今季內容將推廣秋冬保健法，貫徹他們提供最佳醫療服務的宗旨。



中西醫學專家一起進行剪綵儀式，象徵着中西醫學合璧的精神。

### 電腦回收計劃

為喚醒市民對電腦廢物的關注，綠色力量在10月6日於維多利亞公園舉行「萬人集『鼠』大會」，集合千萬隻電腦滑鼠，創造世界紀錄，並為「再用腦」電腦回收計劃揭開序幕。

綠色力量科學及自然護理總監鄭睦奇博士指出，電腦含不少有毒物質，會影響人類生殖能力、損害胎兒智力，甚至會致癌。據他們估計，今年內本港將有超過100萬部電腦遭棄置，大約相等13萬磅水銀、56萬磅鎘、380萬磅鉛和1百萬磅溴化防火劑污染堆填區，並可能隨食物鏈進入人體。

綠色力量現舉辦「再用腦」電腦回收計劃，免費上門回收舊電腦，經修理後轉送給有需要的人；若無法循環再造，則取出有用物料，然後將有毒物質妥善處理。歡迎市民致電：2314-2991查詢，或登入網頁登記：

<http://www.greenpower.org.hk>。

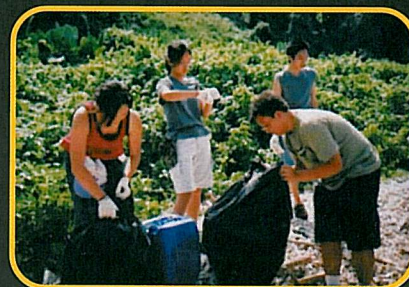


### 以行動保育 本地生態環境

吐露港丫州小島是香港的重要鷺鳥林，居住了約200隻大小白鷺及200多隻夜鷺。但沿岸海灘堆積着潮水帶來的垃圾，更被植物殺手微金菊侵佔。

120多名的義工，來自香港基督教少年軍第37及56分隊，及大埔環保協進會，在早前登陸丫州，同心協力地清除了超過一百袋垃圾，包括膠樽、玻璃、發泡膠容器，甚至是雪櫃、椅子等，讓鷺鳥能在安全的環境下生活。

義工們並前往剛規劃入海岸保護公園的東平州考察生態環境。那裏美妙和形狀趣怪的石塊，清澈的水及珊瑚，令一班生長在城市的年青人驚嘆香港原來也有如此美麗的生態環境，更感到愛護和保育它們的重要。



一班義工同心協力清除丫州超過一百袋的垃圾。