香港母乳育嬰協會

母乳育嬰專訊季刊

BREASTFEEDING MOTHERS' CONNECTION

郵寄地址：香港西營盤西邊街36A西區社區中心三樓M313室　**電話**：2540-3282（24小時電話錄音）　**傳真**：3011-3212
Facebook: www.facebook.com/hkbfma　**網址**：www.breastfeeding.org.hk　**電郵地址**：support@breastfeeding.org.hk

二〇一〇年五月　第四十四期　（非賣品）

本期目錄

主席的話
不捨卸下 1

專題
公立醫院落實購買奶粉 2

至真摯情
餵奶是一種福氣 4

爸媽心聲
（一）天賦的禮物 4
（二）奶媽的感想 5

國際脈搏
2010年國際母乳餵哺週 5

會務消息
與梁副局長會面 6
週年大會 6

免費索取育嬰手冊 7

活動預告 7

會員申請／捐助表格 7

本刊園地公開，歡迎各界人士、讀者來稿。

*本刊所刊載之文章及報導皆為作者之個人意見，本會不附帶任何責任。讀者如有疑問，必須諮詢醫生或有關專業人士意見。

主席的話

不捨卸下

今年的春天，特別的潮濕，温度的轉變也非常反覆。而我，也有特別多的感觸！

轉眼間，女兒已經十一歲了，她還未出世時我已經堅持要純母乳餵哺，那時沒有經驗，沒有太多的支援，僅靠著先生、自己的家人和好友的支持。幸好，那時在醫院拿到香港母乳育嬰協會的季刊，也從此和協會立下了解不開的緣份。女兒幾個月大的時候便開始學做義工，到兒子出世的時候，在醫院的餵哺室已經很自然熟練的餵哺，分享並熱誠的去鼓勵和協助其他的媽媽了。回想起那段日子，記憶猶新，但見到其他媽媽成功和順利餵哺時，激勵了我在往後的日子投入了推廣母乳育嬰的義務工作。

不知不覺，在協會已經一段日子，近來因為需要請病假，無法像以前一樣的積極，抽出更多的時間處理會務。我慶幸一直以來都有志同道合的義工伙伴在支持我、協助我，大家從不分彼此，本著真摯熱誠的心去處理會務。我們不但是一個非牟利團體，所有的工作均是由付出自己時間和精神的義工用心去分擔的，務求會務和推廣工作得以順利的進行。

今天，的確非常高興能夠見到更多有能力而且熱心的義工去接任委員和各義工小組的職位。衷心恭喜及祝福大家，特別是我一直以來的緊密伙伴，我的接捧人Millie、Alice，兼顧內外會務的副主席Miu和Kelly，從來不曾減退在協會中義務工作的Iris、Kitty、Christina、Connie、Amy等等，當然還有一直信任並支持我的創會主席Vivian。

感謝大家對我的信任和支持，推舉我成為協會的榮譽主席。回顧過去的工作，最重要的是推廣母乳育嬰普及化、協會的會務及我最擔心的籌募經費工作。由於我們是一個純靠義工運作的非牟利團體，一切推廣母乳工作和會務的經費都是靠熱心人士的捐助及贊助商於活動中的支持。過去我們都同心籌劃舉辦了很多不同類型的活動，最終目的都是希望可以推廣母乳育嬰，爭取更多各界人士支持並更正面地接受母乳育嬰，希望香港這個國際大都會可以成為一個"Baby friendly"的地方。母乳育嬰不但能讓孩子一出世便成為環保小天使，同時也是以最自然的方法去建立孩子的健康基礎，鞏固和諧家庭的基本。

我們更深深的體會到推廣和實踐母乳育嬰的困難，所以我們也積極地爭取相關的權利能得到立法保障，如產假、丈夫的侍產假、設置育嬰間等等。我衷心的感激所有曾經、正在及將會在母乳育嬰推廣工作上付出的各界人士。我相信在大家同心協力的努力下，我們一定可以把推廣及爭取的工作做得更好。

我更藉此機會祝福大家身體健康、生活愉快。謝謝！

撰文：華陳正容

公立醫院 落實購買奶粉

招標購買奶粉

食物及衛生局局長3月初正式公佈，公立醫院自5月份起不會再接受奶粉商的贊助，改為自行招標購買奶粉，預計每年開支數千萬元[1]。

現時共有7間奶粉商輪流向公立醫院免費贊助奶粉，每供應商為期3個月[2]。由於寶寶出院後往往不會輕易轉換奶粉，故為公立醫院提供免費奶粉，實為一個絕佳的宣傳渠道，毋須大賣廣告，亦毋須聘請專家作專業推介，便能輕易坐擁一班長期客戶。

政府改用公帑購買奶粉，我們當然大表支持，政府不再一如既往有如精神分裂般，一方面空有母乳餵哺政策，遵從《國際母乳代用品銷售守則》(《守則》)，不向產婦推介母乳代用品(包括奶粉)，但另一方面卻容許奶粉商利用向公立醫院免費贊助奶粉之便利，為他們提供一個接觸產婦的黃金機會，變相為奶粉商間接宣傳。

配合母乳餵哺政策

當然自購奶粉並不等同醫院會隨即減少派發奶粉並積極鼓勵母乳育嬰，所以若要公帑用得其所，達到有效提升港人母乳育嬰比率之效果，醫護人員及其他母乳餵哺政策之配合便非常重要。

「(姑娘或醫生)說我剛生產還未上奶，要先餵奶粉。」「(姑娘或醫生)說我餵得太過頻密，說我必定沒有足夠奶水，需要補奶粉。」……還有很多很多出自醫護人員的「善意」分析，往往是造成初產婦嘗試餵哺奶粉的原因。而寶寶往往又因為被餵食奶粉，減少吸啜媽媽乳頭，於供求的循環影響下，媽媽始終未能生產足夠乳汁，最終需要母乳奶粉混合餵哺，甚至完全放棄餵哺母乳；有些寶寶於吸啜人工奶咀後更會出現乳頭混淆，不懂吸啜媽媽乳頭，直接影響上奶情況，令媽媽無法授乳。

醫護人士培訓不足

作為負責照顧媽媽及寶寶健康的醫護人員，他們的專業建議往往是舉足輕重的。所以要推動母乳育嬰，醫護人員對母乳餵哺的認識實在至為重要。根據愛嬰醫院香港協會2009年國際母乳餵哺週週年問卷調查報告，醫院自我評估其推行《成功母乳餵哺十項指引》的狀況顯示，8所公立醫院及9所私立醫院當中，只有4%的產科醫生及11%的兒科醫生完成世界衛生組織所建議的母乳餵哺專業培訓；產科及兒科護理人員則分別有73%和42%完成上述之培訓。

醫護人員(尤其是醫生)對母乳育嬰缺乏認識，往往未能為產婦提供正確的母乳

各國執行《守則》現況

執行現況	國家數目	部份國家名稱
絕大部份制定成法律	30	印度，菲律賓，巴西，哥斯達尼加，危地馬拉，秘魯
多數項目制定成法令	33	挪威，伊朗，印尼，蒙古，巴基斯坦
以1981年守則制定成法令	42	中國大陸，奧地利，比利時，丹麥，芬蘭，瑞典，法國，德國，希臘，意大利，荷蘭，波蘭，西班牙，英國，以色列，埃及
自律性條例	17	澳洲，馬來西亞，紐西蘭
把部份項目融入其他法令	5	加拿大，日本，阿聯酋
有些自律性條列	23	香港，南韓，新加坡，台灣，泰國，瑞士
已草擬條例	22	伊拉克，約旦

資料來源：國際嬰兒食品行動網 (IBFAN) State of the Code by Country 2009

投訴有門

作為負責照顧媽媽及寶寶健康的醫護人員，他們的一言一行對新手媽媽而言實在舉足輕重，若果醫護人員不支持母乳餵哺或甚對母乳育嬰有錯誤了解，不僅大大打擊媽媽哺乳信心，最終甚至可能令媽媽放棄母乳餵哺。

您曾否遇過此等醫護人員？本會歡迎有類似經驗的媽媽把個案詳情(當然必須註明個案地點及日期)連同閣下的姓名及聯絡電話透過電郵(support@breastfeeding.org.hk)或傳真(傳真：3011-3212)遞交本會，本會將會代為向有關當局跟進了解。

育嬰資訊、輔導及專業支援，直接影響產婦最終能否成功哺乳。我們希望政府能夠增撥資源，加強產科及兒科醫護人員於母乳育嬰方面之培訓，令醫護人員有足夠知識及能力分辨產婦是否確切需要餵哺奶粉，不再隨便輕易向產婦派發奶粉。

奶粉商強勢廣告

此外，奶粉商的強勢廣告宣傳，當中不乏以暗示及明示的形式宣稱奶粉能夠提升寶寶智力，或媲美母乳，甚至部份成份比母乳更高，令人輕易相信奶粉的營養價值與母乳相同，甚至比母乳更為優勝，以奶粉代替母乳並無太大分別。

圖片來源：大公報／中國新聞網

現時政府在推動母乳餵哺方面，主要集中於向懷孕婦女及育有初生嬰兒的家庭推介餵哺母乳對母嬰的好處及有關餵哺技巧。可是要與奶粉商的廣告抗衡，廣泛性地向社會各階層推廣母乳育嬰便更為重要，使普羅大眾支持以母乳哺育嬰孩的家庭，懂得了解「母乳最好」的事實，並不是其他母乳代用品可比擬的。

我們倡議政府應設立如「反吸煙委員會」性質的中央母乳餵哺委員會，以充足的資源去全方位推廣母乳餵哺文化，好讓公眾知道餵哺母乳不僅是對嬰兒及媽媽帶來益處，對社會也會有不少好處，如母乳可助減低母嬰患病風險，減少公共醫療負擔；另餵哺母乳不用使用奶瓶及奶咀，又不用鐵罐盛載奶粉，減少廢物的產生，對保護環境方面有所貢獻。

規管奶粉商宣傳手法

政府亦應積極把《守則》立法，規管奶粉商的宣傳，杜絕他們透過媽媽會、BB會、私家醫生及私家醫院（每年出生的嬰兒當中約有50% 於私家醫院出生）向媽媽派發免費奶粉，並同時規管廣告及宣傳單張中的內容，杜絕一些誤導或跨大的宣稱，以及利用母乳作為宣傳工具，暗示其品牌奶粉如何貼近母乳。事實上該《守則》已於全球30 個國家被制定成為法律（見表）。

公立醫院不再接受奶粉商的免費贊助，改以公帑購買奶粉，雖然每年需額外多付數千萬元，但若果醫護人員及其他母乳餵哺政策配合得宜，鼓勵母乳育嬰所帶來的長線利益（如減輕公共醫療開支及環保支出等）定能超越每年區區數千萬元的花費。

撰文：編輯　吳胡珮詩

註1、2：*蘋果日報2010年2月26日*

餵奶是一種福氣

這篇文章不是要說自己如何排除萬難，成功踏上母乳路云云。相反，我要分享一個作為母乳百分百的忠實擁護者，面對生產後不久便要服食回奶丸的傷心事兒。

我是兩子之母，哥哥快要四歲，他喝母乳至三歲；弟弟 ── 卻永遠不會長大，亦沒有機會嚐一口母乳，蓋因他在我懷孕三十八周時，在不明原因下突然心跳停頓，離開了我們一家。他的靈魂走了，身軀仍留在我的肚裏，經過四天的催生過程，斷斷續續的陣痛、尾龍骨疼痛、內心的痛，才把他生了下來。獨立的產房內沒有嬰兒哭聲，只有一片無奈的靜寂。我不敢抱著他，怕對他有太深刻的回憶，只是遙遙望他一下，向他說：「細佬， 一路好走！」。聽到姑娘說他是3.45 千克重，自己心裏一沉，因這個3.45 數字對我們來說已是毫無意義了。

醫生為免我要受產後谷奶之苦，開了一些回奶丸給我。望著那包藥丸，心裏感到諷刺，回想自己於去年8 月時嬰兒展，站在台上代表一班母乳媽媽，讀出誓詞，說會堅持持續餵哺母乳到寶寶兩歲或以上。殊不知，到頭來，第一個要收奶的是自己，要服下自己千萬不願意服的藥。

今天，我明白到能夠餵奶原來也是一種福氣。無論要我熬多少個夜，抱著他由天黑到天亮，我都會十分願意。希望當大家在餵奶過程感到痛苦及沮喪時，想想能夠抱著寶寶其實是多麼幸福的事，而且更苦的日子會很快過去，留下來的是給你們一家的歡樂温馨。

希望明天會更好，希望下一篇投稿會是我跟未來的孩子餵母乳的開心逸事。

後記：希望正在懷孕的媽媽，不要給我的遭遇嚇壞，但是懷孕六個月後的媽媽，記著時刻要數胎動，要在兩小時內有十次胎動，遇到胎動有太大變化 ── 太慢或太快，也應立刻求醫。

撰文：永遠懷念細佬的媽媽

天賦的禮物

自08 年8 月已知道懷孕五周那天開始，我心裏除了興奮地迎接這位新生命外，也已堅決將世上最好的第一份禮物“母乳”送給孝禮，讓他擁有健康體魄……無論身邊的家人、朋友支持或反對也無懼我要堅持餵哺母乳的決心。

09年4月1 日孝禮BB 總於誕生了，我的喜悅心情及累透身軀亦無阻我堅支餵哺母乳，因為我的心只想孝禮在出生後首一小時內盡早吸啜母乳，因這會為他帶來有益抗體。

我努力地開始嘗試餵哺，而孝禮也挺合作，非常努力地吸啜。這種情景實在畢生難忘，我這位媽媽時時刻刻都會記憶猶新，好像每天都在發生一樣。

但是問題來了，孝禮出生當天並沒有小便，對我而言實在是一個很大的問題，我只好幫他補了一次奶粉，讓他盡快小便。飲用奶粉的同時我也不忘餵哺母乳，數小時後終於有了小便。

我對自己說可能這一天我還未上奶吧！唯有可做的便是讓孝禮再努力地啜奶。雖然我的乳房未能適應出現乾烈，我只好想辦法令它盡快復原。我用自己身體製造的母乳塗上患處，神奇地不用一天傷口已經結痂了。

我本以為可以放下心頭大石，可以帶這位小寶貝孝禮回家。誰不知孝禮出生第三天早上發燒，院方害怕孝禮會受感染，因此把他轉往兒科病房留醫觀察七天。當時聽到這個震撼消息，簡直就是晴天霹靂，心裏只想著有什麼辦法可以讓孝禮吃母乳，我非常害怕自己無法再餵哺母乳！？因為我從沒想過放棄。

我簡直方寸大亂了……後來經過姑娘及老公的開解，我終於冷靜下來，放鬆心情想著孝禮，開始用手泵奶，把留起的母乳於探病時間帶到兒童病房給當值姑娘餵孝禮飲用，同時亦趁探病時間爭取埋身餵哺。七天時間也不知不覺地很快過去，今次真的可以帶孝禮回家了，而我倆母子亦正式開始母乳餵哺生涯。

成功餵哺母乳至今，孝禮已經快將十個月大了。身邊所有朋友及家人均詢問我何時會幫孝禮戒掉母乳...我很自豪地說：「我倆非常享受餵哺母乳的日子，一直會到孝禮自然離乳為止，這是天賦的禮物。」

撰文：Suki Yu

奶媽的感想

在我懷孕以前，對「餵人奶」的唯一概念就是「愉景灣（我住的地方）的外國人都會在咖啡店餵人奶，好酷！」，僅此而已。一直到懷孕中期，開始學習照顧寶寶，才漸漸認識母乳的好處，也是在那個時候下定決心要餵哺母乳。

「餵母乳不容易，必須要堅持一點。」這幾乎是所有母乳媽媽的心得，為甚麼呢？

餵母乳是件讓人身心俱疲的事，尤其是起初的一個月：差不多每兩小時就得餵哺，有段時間我甚至連睡衣也懶得扣上呢；要是姿勢不正確，不只會腰酸背痛，還大有機會被寶寶咬破乳頭；擔心身體沒能力製造足夠的奶水（但同時擔心的心情卻正正會影響奶量）；雖說有足夠的尿片數目已代表寶寶吃得夠，但始終看不見他吃的份量，還是會擔心；懷胎十月已經不能吃魚生咖啡蝦蟹鴨鵝，往後的一年也要繼續戒口；絕少私人時間，即使你把奶泵出來交給其他人餵，也得每三小時泵一次奶，以防乳腺阻塞。

那為甚麼不少媽媽仍然堅持餵母乳呢？除了因為母乳真的比牛奶有益得多，也因為做「奶媽」真的很有滿足感！想想看，靠自己的力量就能把他養得肥肥白白，而不需要任何其他人工添加品，即是如果把我們倆母子丟到荒島，寶寶都不會餓死！而且餵母乳那種親密感是獨特又強烈的。再想得簡單一點，我們可是哺乳動物啊，實在沒甚麼理由不去餵哺自己的孩子吧，對嗎？

雖然患過兩次乳腺炎，至今已經成功地餵奶三個半月了，對於沒開過家中那罐「後備」奶粉，坦白說我真的為自己感到驕傲！謝謝丈夫的支持，前面的路還很長，有時候真的很累，但我不會放棄的，目標是直至寶寶自然離乳！

撰文：Caprice Lee

2010年國際母乳餵哺週

每年的8月1日至7日均為國際母乳餵哺週（World Breastfeeding Week），本年的主題是紀念要求所有產科設施執行《成功母乳餵哺十項指引》的「因挪千替宣言」（Innocenti Declaration）提出二十周年。

《成功母乳餵哺十項指引》（《指引》）於1989年在世界衛生組織（WHO）及聯合國兒童基金（UNIEF）聯合發表的《保護、推廣及支持母乳餵哺：產科服務的特殊角色》聲明中被提出，至1990年「因挪千替宣言」要求全球到1995年完全履行《指引》。

《指引》為婦女提供支持，令她們得以成功利用母乳餵哺子女，並同時為培訓支援母乳餵哺的醫護人員提供指引。

二十年時間過去，現時全球超過152個國家設有超過20,000間愛嬰醫院，即全球約28%的產科醫院經已完全執行《指引》，在此期間純母乳餵哺率亦見大幅上升。不過隨著全球愛嬰醫院計劃逐步減少、培訓不足及合格產科醫院疏於遵從《指引》，純母乳餵哺率於多方面均見停滯或下跌。

因此今年國際母乳哺育行動聯盟（WABA）特以「因挪千替宣言」二十周年紀念為題，要求全球產科設施重新正視《指引》。

節錄自2010年國際母乳餵哺週月曆
翻譯及整理：編輯　吳胡珮詩

國際母乳餵哺週由來

國際母乳餵哺週始於國際母乳哺育行動聯盟（WABA）推動，WABA於1991年2月成立，是由致力於相信母乳哺餵是所有兒童及婦女的權利，並獻身於保護、促進及支持這個權利的組織及個人所組成的全球聯盟。

WABA致力推動成立愛嬰醫院，以提供婦女親善之母乳哺育環境，首家愛嬰醫院於菲律賓成立。WABA於1992年針對愛嬰醫院舉辦了第一個國際母乳餵哺週，支持愛嬰醫院發展遂成為世界性的活動，因此，國際母乳餵哺週的發展迄今計已有18年。

節錄自2009年八月號媽咪寶貝雜誌（台灣）
整理：編輯　吳胡珮詩

《成功母乳餵哺十項指引》

每個提供產科服務及新生嬰兒護理服務的機構應該：

1. 制定母乳餵哺政策條文，並讓所有醫護人員定期傳閱。
2. 為所有醫護人員提供培訓，以掌握實行此項政策所需的技能。
3. 向所有產婦講解母乳餵哺的益處及方法。
4. 協助母親於產後半小時內開始用母乳餵哺。
5. 向母親示範母乳餵哺的方法，以及在母嬰暫時分開時，如何保持乳汁分泌。
6. 除醫護人員指示外，不應給予新生嬰兒母乳以外的食物或飲料。
7. 實行「共處一室」方法，讓母親與嬰兒全日共聚。
8. 鼓勵母親按照嬰兒的需要而餵哺。
9. 避免把奶咀給予以母乳餵哺的嬰兒。
10. 支持成立母乳餵哺支援小組，轉介母親在離開醫院或診所後參加。

資料來源：衛生署母乳餵哺政策

與梁副局長會面

促政府加強教育公眾支持母乳餵哺

繼去年3月，在立法會議員李永達安排下，我們得以與食物及衛生局副局長梁卓偉教授會面後，今年2月，我們有機會再次跟梁副局長會面，跟他反映母乳媽媽的需要及期望。是次我們還邀請協會友好聯合國兒童基金會愛嬰醫院香港分會的主席葉麗嫦醫生及司庫林志愛姑娘出席，希望藉著她們分享有關前線工作體會及母乳餵哺在港的普及化歷程，讓政府更進一步明白應如何在港推動母乳餵哺文化。

是次會議除了跟進立法設置育嬰間事宜外，另一聚焦是討論在香港能否切實跟從世界衛生組織及聯合國兒童基金會於1990年首訂及2005年修訂的「因挪千替宣言」(Innocenti Declaration)。我們認為港府應在以下五個範疇作出改善：

1. 成立跨部門的中央母乳餵哺委員會：希望有一個由不同界別及階層包括官員、醫護人員、支持母乳餵哺團體等組成的中央委員會，帶頭在港推動及執行母乳餵哺友善政策；
2. 於全港設有婦產科的公立醫院實行世界衛生組織的《成功母乳餵哺十項指引》：包括加強前線醫護人員培訓及讓母親在生產後半小時內餵哺嬰兒等；
3. 把《母乳代用品銷售守則》在港立法：包括禁止配方奶廣告及派發配方奶樣本予醫護人員及懷孕婦女等；
4. 維護在職婦女哺乳權利：提倡上班哺乳政策，讓母乳媽媽可在上班時間餵奶或擠奶；
5. 向家庭及社區提供支援：其中包括父親的親職假，設立育嬰間及加強支持母乳餵哺的公眾教育。

梁副局長素來支持母乳餵哺，他更帶頭指令公立醫院停止接受免費配方奶，改以投標方式購買，故此他亦非常明白我們的訴求。但可惜的是，他在會議上沒有表明實際行動及時間表，只提及政府會加大力度去要求私人發展商跟隨建設育嬰間指引。另外，他亦表示衛生署亦著手成立小組研究在港實施《母乳代用品銷售守則》事宜，並會邀請支持母乳團體代表加入小組。

其間，李永達議員亦要求港府研究在配方奶廣告附帶聲明「母乳最好」。

總括來說，政府對支持母乳餵哺的態度是十分正面的，各部門特別是食物及衛生局及衛生署均願意進一步推動支持母乳餵哺的政策。本會將繼續與政府磋商，期望香港終有一天能夠真正成為母乳餵哺友善的城市。

撰文：副主席 馮鄧妙智

週年大會

本會於4月17日舉行了一年一度的會員大會，會上除向會員報告往年會務活動並共商來年大計之外，亦同時改選了委員會。

回顧過往一年，我們共舉行了4次由衛生署專科護士主講的講座，並舉行了2次母乳育嬰分享會及2個工作坊，另2009年全年本會的母乳育嬰熱線共收到查詢超過2,500個。

除講座、分享會等一類經常性活動之外，本會繼去年3月與食物及衛生局副局長梁卓偉教授首次會面後，今年2月再度與梁副局長會面，跟進立法設置育嬰間進展之餘，亦同時就如何於本港進一步推廣母乳育嬰交換意見（詳見「與梁副局長會面」一文）。此外去年10月份就港安醫院派錯奶粉一事，本會隨即聯同聯合國兒童基金會愛嬰醫院香港分會舉辦記者招待會，迅速回應事件，要求醫院停止派發免費奶粉。

大型活動方面，去年8月本會得到荷花集團邀請成為嬰兒用品博覽會的支持機構，並免費獲得參展攤位一個，讓我們得以在場內宣揚母乳育嬰的訊息，與奶粉商的宣傳攻勢抗衡。此外其間亦取得舞台表演時段，邀得20名媽媽即場進行集體哺乳，並得到傳媒廣泛報導。

至於網絡發展，本會網站（www.breastfeeding.org.hk）訪客數字逐年遞增，本年3月份unique visitors人數已超過10,000，相比起去年1月份只有4,000多。此外自去年6月份啟動facebook戶口以來，至今已有超過1,500人登錄。

會員招收亦見理想，現時付費會員數目約400，當中基本會員及永久會員比例各佔一半。

本會委員會每屆任期兩年，去屆任期剛剛屆滿，遂於是次週年大會進行改選。原主席華陳正容基於健康理由辭任主席一職，由原秘書黎黃佩嫦接任，至於其他委員則予以留任。

展望未來，我們希望能夠培訓更多義工，以配合本會於網絡上的發展需要。此外我們亦會積極尋求方法讓更多準媽媽認識我們，把母乳育嬰的訊息帶給她們，並於哺乳路上為她們提供支持及倚靠。

撰文：編輯 吳胡珮詩

第八屆（2010-2012年度）委員會名單

主　　席：黎黃佩嫦
創會主席：梁戴月琴
榮譽主席：華陳正容
副 主 席：鄧妙智（外務）、陳寶瓊（內務）
秘　　書：胡珮詩　　**財　　政**：顧玉蘭
編　　輯：胡珮詩　　**籌　　款**：楊倩儀
對外通訊：陸潔芩　　**會員管理**：胡珮詩
公共關係：梁趙小惠
活動推廣：岑林淑玲、鄭廖端華、林廖妙玲
IT 資 訊：陳寶瓊
支援服務：岑林淑玲、鄭廖端華

歡迎索取

免費索取育嬰手冊

《母乳育嬰 由母開始》第三版的母乳育嬰手冊已出版，內有50條最常見的母乳育嬰問題，最新一版除重新整理問題次序外，亦加插專題分享，歡迎對母乳育嬰有興趣之人士索取。

索取方法：有興趣人士請登入本會網站www.breastfeeding.org.hk提交基本個人資料以取得育嬰手冊換領編號，把港幣三元的回郵信封（必須有7x10吋大），寄往「香港母乳育嬰協會」── 香港西營盤西邊街36A 西區社區中心3樓M313室，信封面請註明「索取母乳育嬰小冊子」及換領編號。數量有限，送完即止，每人每次只限索取一本。

活動預告

哺乳成功秘笈之職場全攻略

香港母乳育嬰協會

費用全免

活動編號：0626

主題：**大家都知「母乳」最好！但要做到在產假過後，仍能持續餵哺母乳，對很多職場婦女來說都是一個大困惑。飲食扮靚、行街外遊等等，都是我們現代生活的一部份，哺乳期的媽媽也可以輕鬆如其他婦女啊！**

日期：二零一零年六月二十六日（星期六）　時間：下午二時十五分至四時三十分

地址：**香港灣仔駱克道三號小童群益會總部502室**

內容：**1) 母乳餵哺無可取代　2) 上班後如何繼續哺乳**
3) 一般對哺乳的誤解　4) 經驗媽咪心得分享

對象：**準父母、或已開始餵哺的經驗媽媽及有興趣人士**

主講：**衛生署母乳餵哺專科姑娘、本會經驗媽媽**

贊助機構：**尚健醫療器材公司**

名額：**185人**（請報名者珍惜名額依時出席，如已報名而未能出席者請盡快通知本會以便後補者補上）

報名：請致電本會熱線電話2540-3282或於網上登記（網址：www.breastfeeding.org.hk）

備註：1. 參加者請在熱線電話或傳真內清楚留下姓名、聯絡電話、參加人數，依時出席即可；若額滿方有專人盡快通知，未有通知者即表示已接受報名。
2. 若當日在活動開始前3小時掛上紅色或黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號，本活動將會取消。若在當日活動開始前3小時取消紅色或黑色暴雨警告訊號，或改掛3號或以下颱風訊號，本活動將會如常舉行，但參加者亦須因應自己當時情況去決定是否前來參加，詳情請致電本會熱線2540-3282或留意電台廣播。

會員申請／捐款表格

（請在適當的□內加上✓號）

- 本人是 ❑ 新會員　❑ 續會會員（會員編號M_____）欲成為香港母乳育嬰協會的：
  - ❑ 本年度基本會員（一年會費港幣100元，有效期至該年的12月31日止。）
  - ❑ 永久會員(一次性永久會費港幣500元或連續五年繳付港幣100元會費亦可申請成為永久會員)如選擇成為永久會員，請同時選擇下列其中一項：
    - ❑ 本人希望成為永久會員後，仍收到貴會之專訊季刊及一切有關之會訊，並且，無需再繳交會費。
    - ❑ 本人只須成為永久會員，不需要貴會之專訊季刊及一切有關之會訊，並且，無需再繳交會費。
- ❑ 本人願意捐助 _____ 元，支持貴會提供母乳育嬰支援及推廣母乳餵哺活動的工作。
- 付款方法： 劃線支票號碼：_____ 銀行名稱：_____

（支票抬頭「香港母乳育嬰協會」，支票連同填妥表格郵寄：香港西營盤西邊街36A西區社區中心三樓M313室。）

有*此欄必須填上，其他可自行決定。
●捐款100元或以上可憑收據申請免稅，本會恕不接受奶粉商捐助●

姓　名	（英文）*
	（中文）*
通訊地址（請用英文正楷填寫）	*
	* ❑ HK ❑ KLN ❑ NT
聯絡電話	（日間）*
	（夜間）*
	電郵地址：

會費及捐款亦可直接存入本會捐款戶口【香港上海匯豐銀行082-369133-002】並將入數紙及有關表格傳真回本會（傳真：3011-3212）。
稍後本會便會寄上正式收據予閣下。

統計用資料

本人是： *❑ 孕婦（預產期_____）　*❑ 母親（孩子出生日期_____）
*❑ 現有子女數目（男____個／女____個）　* 曾否餵母乳？❑ 有／❑ 無
年　齡： ❑ 21歲以下　❑ 21至25歲　❑ 26至30歲　❑ 31至35歲　❑ 35歲以上　其他_____
學　歷： ❑ 小學　❑ 中學　❑ 大專或以上　其他_____
職　業： ❑ 主婦　❑ 文職　❑ 專業人士　❑ 醫護人員　❑ 服務性行業　❑ 其他_____

此欄由本會填寫

收據號碼：_____　**收款日期：**_____　**金額：**_____　**經辦人：**_____

個人資料收集聲明：

- 閣下提供的資料將用作本會執行有關會務事宜並作記錄。
- 本會可能會將部份資料給予法例授權可接收的其他人士。
- 除個人資料(私隱)條例所訂明的豁免外，你有權查閱和改正你的個人資料。
- 查閱和改正個人資料的要求應以書面向本會提出。

會員福利：

- 新會員入會時可獲贈精美禮物包（入會後將郵寄給閣下）數量有限，送完即止。
- 會員可定期收到季刊及本會各項活動資料；並可優先參與各項活動或有折扣優惠。
- 新會員可索取【昔日】季刊，只需付上郵資二元二角的4"x 9"或以上回郵信封一個。

申請人簽署：_____　**日期：**_____

本期印刷數量10,000份

熱線電話：2540 3282

百忙以哺乳為先

香港母乳育嬰協會
HONG KONG BREASTFEEDING MOTHERS' ASSOCIATION

偉倫印刷公司 2873 5487 Fax: 2554 2903