



沙戩社區報

沙戩新村學校校友會

Persatuan Murid-murid Tua Sek. Serdang Bharu

2117, Jalan 13/12, Seri Kembangan, 43300 Selangor.

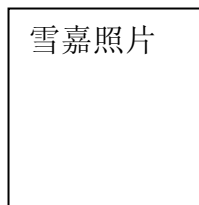
Tel: 03-8948 7519

Email: serdang.alumni@gmail.com

6/12/2007
第 3 期

会庆简介和照片

文：雪嘉



不知不觉中发现自己已经参与沙登社区工作有近两年的时间了。当初，单纯的我们，念头里只有一个——回馈社会，因此便决定借助义务补习班为桥梁，走入沙登社区。

今天，青年团已经成功成为沙登新村学校校友会的一分子，真是一个好的开始。在母会的鼎力支持下，青年团的活动可是多姿多彩。从去年的《走出自己的未来》讲座会，到今年的《言自由理》青年口才训练班、《鲁冰花》电影观赏会、《林连玉的生平小故事》华教讲座会等活动，皆是多元又意义深远！再者，还有即将来临的《飞跃时代，掌握未来》青少年生活营。

《飞跃时代，掌握未来》青少年生活营，可不是一般的生活营。户外考察与大专生的分享将会是此营会的重头戏。户外考察的用意在于让营员亲身前往目的地进行观察，而且还可与对方交流以便更深入地了解实际状况。所谓百闻不如一睹，此类考察的效果远远胜于纸上谈兵的呆板与无趣，营员的收获肯定是前所未有的。

另，大专生的分享扮演着举足轻重的角色，毕竟听君一席话，胜读十年书。尤其是海外留学生的分享更是不容忽视。对于青少年来说，未来的选择与决定并不是一件容易面对与处理的事，因此，为自己寻找多一些机会，接触更多的资讯，让自己有更多的选择绝对是件好事。

无论如何，虽然青年团成立的日子尚浅，但我们还是尽团所能，举办更多的活动以便惠及大家。千里之行，始于足下；沙登之真、沙登之善、沙登之美，始于你我。愿我们一起同心协力，营造一个属于我们自己的天堂。

沙登新闻简报：

-沙登新村疑出现奸商 售无标签咳药水骗钱 2007/11/21

(沙登 21 日讯) 沙登新村疑有不道德奸商，出售没有标签和药店招牌的药物给吸毒者牟利。沙登新村村长俞彩亮接到村民投诉，指村内最近有许多吸毒者为了“顶毒瘾”，向商家购买咳药水，并吸食鞋胶，代替海洛因。居民爆料指出，吸毒者是向村内某些药店购买咳药水。

-沙登新村百元伪钞流通 市民受促小心提防 2007/11/10

(沙登 10 日讯) 沙登新村出现面额一百令吉的伪钞，无辜商人蒙受损失，市民受促小心提防伪钞！据悉，出现在沙登新村的伪钞面额 100 令吉，制作技术相当好，几乎可以以假乱真。如果没有经过紫外线钞票辨别机，普通人以肉眼来看，伪钞跟真钞没法辨别，没有经验的商店收银员和普通商人，将会轻易中招！

-沙登拉也油棕树遭雷殛 居民促砍枯树保安全 2007/11/29

(沙登 29 日讯) 一棵位于沙登拉也第 4 区 15 路的油棕树日前在一场暴风雨中遭雷殛中而枯萎死去，当局却迟迟未来清理，驾驶人士促当局为了安全考量，即时将之斩除！

-沙登村古腰河畔种国花 2007/11/30

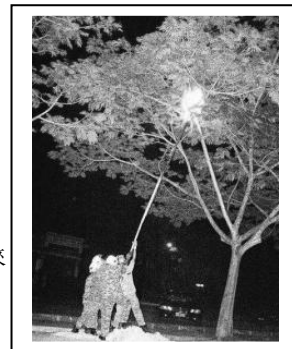
(沙登 30 日讯) 沙登新村古腰河畔已经被梳邦再也市议会原则上划分为公园地区，梳邦再也市议会也在公园种植许多国花，并且清理野草，力求让公园河畔焕然一新！

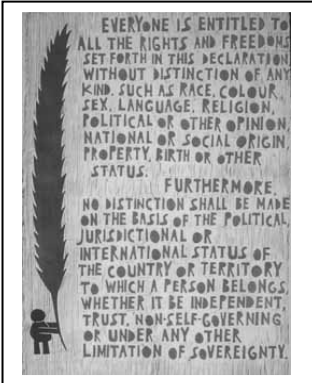
-保護居民安全 消拯員漏夜燒虎頭蜂巢 2007-12-06

(沙登) 為了儘快解除虎頭蜂的威脅，史里肯邦安村委會向消拯局求助下，獲得當局派出一支消拯人員展開滅蜂行動，漏夜把位於沙登嶺第 7 區輕工業園第 7/1B 路的虎頭蜂窩燒掉，以策安全。

為愛好者帶來活動場所 沙登區建小型足球場 2007-12-05

(沙登) 青年及體育部原則上同意撥款在史里肯邦安州選區內興建 5 人小型足球場，為當地足運愛好者帶來更佳的活動場所！





人权宣言第二条

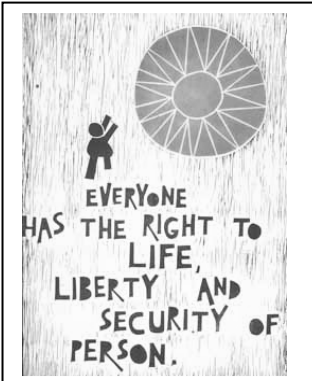
国际纪念日 (摘自于: <http://www.un.org/chinese/hr/issue/day.htm>)

世界难民日 (6月20日)

2000年12月4日, 联合国大会注意到2001年恰逢《1951年关于难民地位的公约》五十周年, 并注意到非洲统一组织(非统组织)已同意将国际难民日与非洲难民日同定于6月20日。大会因此决定, 从2001年起, 将把6月20日作为世界难民日以资纪念(第55/76号决议)。[注: 非统组织已于2002年7月9日为非洲联盟所取代。]

支援酷刑受害者国际日 (6月26日)

1997年, 联合国大会根据经济及社会理事会建议(第1997/251号决定)宣布6月26日为联合国支援酷刑受害者国际日(12月12日第52/149号决议)。设立此国际日的目的是根除酷刑并使1987年6月26日生效的《禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约》切实产生作用。



人权宣言第三条

国际容忍日 (11月16日)

1996年, 联合国大会请会员国每年11月16日举办国际容忍日, 进行以教育机关和一般民众为对象的适当活动(12月12日第51/95号决议)。这一行动是大会1993年宣布1995年为联合国容忍年的后续行动, 该容忍年是在教科文组织大会的倡议下宣布的; 1995年11月16日, 教科文组织成员国曾通过《容忍原则宣言》和《容忍年后续行动计划》。

废除奴隶制国际日 (12月2日)

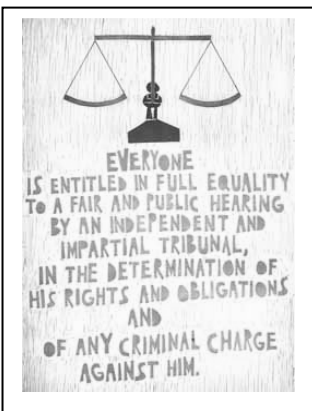
12月2日废除奴隶制国际日是为了纪念联合国大会在该日通过《联合国禁止贩卖人口及取缔意图营利使人卖淫的公约》(1949年12月2日第317(IV)号决议)。



人权宣言第七条

国际移徙者日 (12月18日)

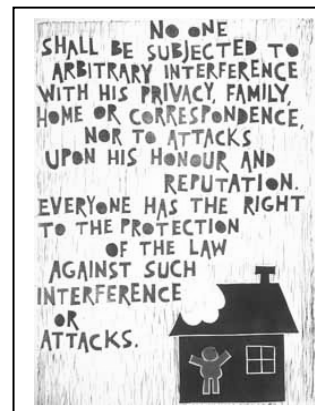
联合国大会根据经济及社会理事会的建议(2000年7月28日第2000/288号决定), 宣布12月18日为国际移徙者日(2000年12月4日第55/93号决议)。在1990年的这一天通过了《保护所有移徙工人及其家庭成员权利国际公约》(第45/158号决议)。大会强调有必要进一步努力确保尊重所有移徙者的人权和基本自由。据估计, 世界上每35个人当中就有一个移徙者, 在自己祖国之外的另一个国家生活和工作。所有国家都有移徙者。



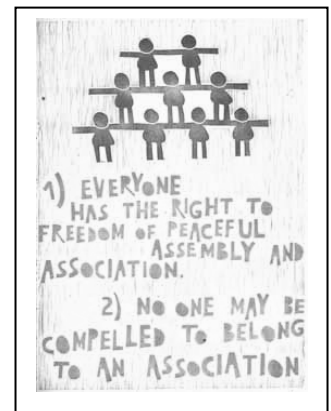
人权宣言第十条



人权宣言第十一条



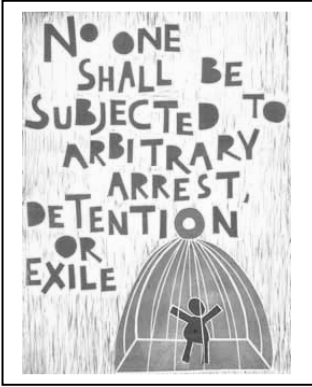
人权宣言第十二条



人权宣言第二十条

世界人权日 (12月10日)

人权宣言第五条



1950年，联合国大会请所有国家和有关组织每年12月10日庆祝人权日（第423(V)号决议）。这天是大会在1948年通过《世界人权宣言》的周年纪念日。

探讨议题(一)：人权与赤贫（摘自于<http://www.un.org/chinese/hr/issue/poverty.htm>）

近年来，赤贫的概念在发展和国际政策文献中十分流行。在多数有关发展的论述中，消除赤贫似乎被所有国家当局和国际机构普遍接受为一切国家和国际政策的目标。在今天的繁荣、增长和技术进步的世界中，赤贫的存在被认为是普遍道德观念的侮辱，因为只要对世界财富和收入稍加再分配，便可以消除赤贫。如果世界稍具理性，各国执政政府彼此多一点合作，较愿意协调它们的行动，它们可以有效地从地球表面消除赤贫的条件。

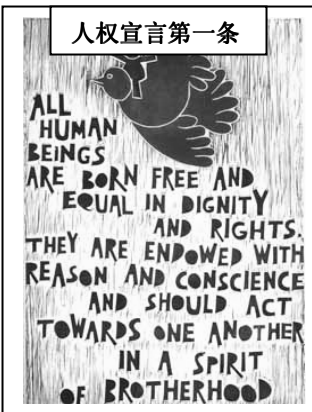
在人类发展的文献中，贫困常被认为是缺乏能力或没有能力免于饥饿、营养不良、不健康、文盲或无知。这种能力的缺乏可导致个人严重地失去“尊严”。失去人的尊严等于缺少人权的条件，但两者又不是一回事。如果人权得到实现，人就不缺乏尊严。但即使不缺少尊严，也不能说人权已经实现了。在贫困被界定为缺乏能力或各种形式的自由时，它不等同于缺乏人权的状况。

如果被剥夺人权的条件，贫困下缺少的自由必须被界定为等同于人权的自由。人权被视为在尊严中生活的一种道义要求或道德权利时，我们便迈出一大步，可以要求社会采取适当行动解决贫困问题。道德说教、公共监督或公民社会动员可对决策当局产生足够的压力，迫使它们采取适当行动。然而，为了诉请“法律义务”，贫困必须被认同为剥夺国际人权法或国内法在“法律上”承认的人权。

因此，一国的有效减贫方案可以建立在着力实现国际人权法两公约所载人权的政策的基础上。如前所述，这一办法的主要好处是可以援引义务的概念。如果所制定的人权方案，特别是对消除贫困具有直接影响的人权方案在技术上可行，责任承担者的责任和责任的性质都十分明确，那么便可以按照人权义务来实施。缔约国将是首要责任承担者，不仅负责制定方案，而且通过激励和非激励措施、法律和程序以及体制改革促使其他行为者采取必要行动执行这些方案。国家还直接负责执行这些方案。国际社会的其他国家、捐助国、国际机构和多国公司也应该作出必要的努力，直接或常常与缔约国合作促进这些权利的实现。

探讨议题(二) 人权、民主和法治

人权宣言第一条



（摘自于<http://www.un.org/chinese/hr/issue/democracy.htm>）

在当今世界，人权构成一套价值观和国际法律制度。尽管关于民主的定义和范围尚有争论，但是民主是有一个具有普遍共识的基础的，至少存在于宪法和国际法范围内。民主的基础概念是表现人民主权的人民自决原则。鉴于人民有权建立任何政治制度，那么后者必须确保这种意义下的人民主权始终体现于人民以民主形式表达意志，即举行自由和真正的选举，让公民行使选举代表和被选举的权利，同时享有言论自由、新闻自由和结社自由。

法治是以某种形式的组织为前提的，其主要特征是它利用法律限制和控制权力的使用，以保障自由。此外，从政治观点看，法治还包含旨在确保人民主权绝不会因国家权力被滥用而减弱的基本原则。法治要

求至少从三个方面来限制国家权力：物质限制，涉及尊重和保障基本自由和人权；职能限制，采用分权形式；以及时间限制，其表现形式为人民的意志通过自由和公正的选举来定期重新表达。

民主与法治应不仅应当确保遵守保障享有公民权利、政治权利和人权的义务，而且还应能够逐渐实现人民的经济和社会权利。在这方面，与贫困和赤贫、极度社会不平等和不公正的收入分配作斗争，对于使民主制度中行使权力合法化具有根本的意义。从社会学和政治学的观点看，民主应能实现权力交换，以便赋予穷人和处于边缘的社会成员某种形式的公民资格，使其全面融入政治和经济制度，并使其成为国家、区域和地方各级经济和社会发展战略与政策的直接负责人。

此外，民主还受到其它新威胁，例如，坏政府和腐败。腐败尤其是个问题，世界各地无所不在，给治国和民主的合法性带来严重后果。腐败如成为制度化并与行使政权发生联系，便会渗透于公共机构并在公民与国家之间建立起这样一种关系，即某一个人或集团的改善、非法盗用国家资金、滥用权力而逍遥法外、与司法机关相勾结使得法治的真正基础丧失合法性。

善政，更准确地说，善政的最佳做法，要求有一个能防止和打击腐败现象的国家政府。司法和行政监督十分重要，但光凭这一点是不够的。对政府廉正的监督还必须有媒体和民间社会的参与。权利、自由和发展带来的好处构成了开展全民教育的不可分割的三大理由。三者表明全民教育和发展之间的目标是一致的。全民教育的每一项目标都能各自为其他方面取得成果创造条件。因此各国的任务是要在认识到这些理由的重要性的基础上，在制定政策时明确重点，绘制出各自通往实现全民教育的目标和千年发展目标中有关教育的目标的蓝图

你不可不知的

秘密

1951 年《巴恩教育報告書》

建議官方語文（英、巫）為媒介的國民學校取代華、印文學校。

《1952 年教育法令》接納《巴恩報告書》

宣佈以英、巫文媒介的國民學校取代華、印文學校，《1952 年教育法令》由於財力問題及遭受強烈反對而不能有效執行。

《1954 年教育白皮書》

企圖逐漸以英文班取代華文班，最終達到變質與消滅華校的目的；教總呼籲全國華校拒絕為政府開設英文班，粉碎了英殖民主義者的陰謀。

《1956 年教育委員會報告書》，通稱《拉薩報告書》

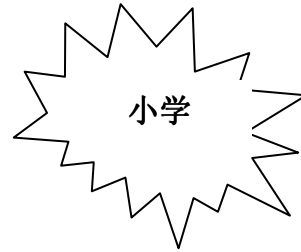
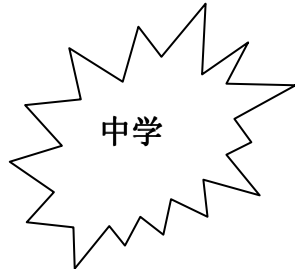
“本邦教育政策的最終目標，必須為集中各族兒童于一種全國性的教育制度下，本邦的國語（馬來文）為主要之教學媒介語，為達到這目標，不能操之過急，必須逐步推行。”

《1961 年教育法令》

“在達致國家團結目標方面，教育扮演著非常重要的角色。以《1956 年拉薩報告書》為主幹的國家教育政策，明確地強調教育政策的目的，是作為團結國民的工具，特別是在小學方面。因此，國語作為各源流學校統一的媒介語，是最重要的一環，而且必須逐步全面實行。”

聯盟政府開始推行單元化教育政策。

《1961 年教育法令》接納《拉曼達立報告書》的建議，使“最終目標”更為明朗化與具體化。



“爲了國家團結，（教育政策的）目標必須是從國家制度的學校中消滅種族性的中學，以確保各族學生在國民中學和國民型中學裏就讀。”

《1961年教育法令》第21條(2)規定教育部長**有權在認爲適當的時候**把國民型小學改爲國民小學。



1965年，小學升中學會考取消

華文小學的學生可以自動升入國民型中學的中學預備班，國民型中學的學生因此人數大增，而華文獨中則面臨學生短缺的困境。



1967年，教育部長佐哈裏宣佈從1968年開始，只有持政府承認文憑的中學生，才准出國深造



1970年，英文小學所有學科（英文除外）便由一年級開始逐年改變。
1975年，英文小學實際上已全部改爲國民小學（馬來文小學）。
1976年，逐步改變英文中學一年級至五年級的媒介語。
1980年，英文媒介的課程已全部改爲國語媒介。



1971年政府開始實施《馬吉依斯邁報告書》的主張，不以學生的學業成績，而以種族的人口比例作爲收生的根據，即所謂的“固打”制。



1983年，《综合学校计划》
1984年，規定華小集會必須使用國語，即馬來語
1987年，派不諳華語華文者出任華小校長、副校長等高職



《1996年教育法令》

“在達致國家團結目標方面，教育扮演著非常重要的角色。以《1956年拉薩報告書》爲主幹的國家教育政策，明確地強調教育政策的目的，是作爲團結國民的工具，特別是在小學方面。因此，國語作爲各源流學校統一的媒介語，是最重要的一環，而且必須逐步全面實行。”



1995年12月《宏願學校》

2003年英文教数理

2008年開始，在各级考试中全面以英文出题。2007年7月，教育部长说明年才宣布试题的媒介语
2007年11月，首相宣布明年**依然以双语**出题。

因为乡区的数理成绩开始滑落?? 因为大选??

文：黄诗情 (31/10/2007)

给我母语，其余面谈

正当坊间对于我国第 12 届大选日期诸多猜测之际，首相阿都拉上星期日于马华公会联合华总、商联会和七大乡团举办的《扎根 50 载》文化大汇演上，高调宣布 2008 年小六检定考试数理科将使用双语出题。接着，教育部长希山慕丁接棒发表谈话，并强调教育部所做的都是为了大众利益。

这项宣布在主流媒体获得大篇幅的正面报导，表现出政府尊重华社意愿，继续让学生自由选择考试媒介语，俨然一幅国阵降甘露，惠泽万民的美好画面。

由始至终，民间团体所争取的从来不是延迟使用英语出题或以双语出题，而是从根本去解决问题，即立刻废除英化数理政策，并在各源流小学以母语作为主要教学与考试媒介语。教长希山慕丁表示，教育部将继续使用双语出题，直到找到解决方案。这证明政府始终没有改变最终小六检定考试数理科以英文出题的初衷。因此，所谓的双语出题折衷方案根本只是一个没有意义的缓兵之计兼大选糖果。因此，明年数理科双语出题的宣布对于应试学生、家长、华社乃至全国上下，并无任何可喜之处。

明年继续使用双语出题，其中一项理由是教育部的跟进研究发现，小学考生还未能跟上英文教数理的步伐，乡区学生尤为严重。这项发现足以证明，英化数理政策存在许多问题。民间团体一直积极争取废除英语教数理政策，要求教育部遵循教育原理，在早期的学习阶段使用第一语言（即母语）教导孩童阅读以及让他们理解相关科目，以发掘孩童认知能力的基础。因为，良好的第一语言也是掌握第二语言的根基。五年的推行经验也清楚地显示，冀望通过英语教数理从而提高学生英语水平，是不可行的做法，反而将导致学生们无法掌握数理科课程内容导致，而对数理科失去兴趣并敬而远之。政府着实不应再坚持推行此项错误的政策。

此外，由董总、教总、人民宗教学校理事会、大马淡米尔教育研究与发展基金会、大马学术团体、留台联总、校友联总、马来西亚南大校友会、隆雪华堂、大马留华同学会和公民关怀组织共 11 个各族文教团体所发起的“还我母语教育”明信片签名运动获得全国各地踊跃参与，证明民间反对英化数理政策的强烈意愿。因此，希山慕丁“对于继续沿用双语出题，华社反应非常正面”之说并不成立。它同时也反映出英语教数理乃一项关乎母语教育的重大课题，而非如思想狭隘的政治人物所标签的种族课题。

五年来，政府一意孤行地执行违反教育原理的英语教数理措施，使到学生们成了实验品及牺牲品。人民必须结合力量，表达坚持母语教育的立场，以促使国阵政府正视民间对于英化数理的反弹，并停止再通过类似双语出题的障眼法把戏，玩弄廉价政治伎俩。

文：万腾

文告

沙戡新村学校校友会青年团严厉谴责博特拉大学（博大）保安局官员再次暴力对待一名大专生的举动，也要求博大校方立刻取消沿用大专法令对付该名受害者，即电脑科学二年级生李松荣的提控，还该名一个公道。

博大校方再次令人民失望，在面对博大保安局官员暴力对待学生的事件时，不但没有维护学生的权利，反而提控该名阻碍官员执行任务，并沿用大专法令对付该名受害者，此举完全不能让人苟同。博大校园几乎每年发生官员滥权的暴力事件，从 2004 年学生代表被官员暴力抢夺学生证、被推倒于沙发、甚至被污骂为共产党的事件到最近发生的闹得满城风雨的俞阳扬事件，这位负责学生事务的副校长阿查里莫哈末（Azali Mohamed）非但没有采取任何行动惩戒有关的保安官员，以保护学生安全，反而容许暴力事件一而再地发生。

目前，博大致力与外国大学联办课程，企图提高在国际大学中的排名，但是，如果校内官员滥权事件不妥善处理，继续纵容违反人权事件发生，仍旧是无济于事，无法成为一流的大专学府。

本地大学如马大，理大，博大等等在国际大学世界排名无法挤进 200 名内，已经让人民觉得担忧之际，博大校方不但没有反省与改革校风，还滥用大专法令这不尊重人权的恶法提控应该被维护的受害者。如果博大校方还不开除副校长阿查里莫哈末及滥用权力的官员，本青年团相信博大的世界排名将继续下跌。因此，博大校方应该立刻革职现任副校长与滥权官员。

本青年团也认为，这一切的发生都要咎于《大专法令》授予大学校方过大的权力，而导致官员滥权暴力行为频频发生，让校园民主空间逐渐萎缩，学生权利不再受到保障。因此本青年团吁请高教部废除大专法令，以保障国立大专的校园民主、学术自由空间，这才是帮助国立大专晋升国际大学排名的根本方法。



最后，本青年团再次呼吁社会人士密切关注博大与其他大专所发生的滥权、暴力、不公平等事件，从而协助提高本地大专的学生安全及办学素质。

-最新进展至 1/12/07：李松荣被判罪名成立，被停学一个学期。

- 李松荣成教备备忘录给马来西亚人权委员会（SUHAKAM），负责人邱家金建议，申诉大学校方滥权的学生，应该双管齐下，寻助国家廉政学院（Institut Integriti Malaysia）

文：康輝

沙登新村學校校友會青年團辦 〈 飛越時代，掌握未來 〉 青少年生活營

沙登新村學校校友會青年團將於 2007 年 12 月 15 日（星期六）至 17 日（星期一）假加影新紀元學院舉辦首屆青少年生活營。

經過緊張壓力的考試時期和工作日子，相信青少年需要一個既輕鬆又充滿喜樂的環境來自我放鬆與自我充實。該青少年生活營將是最佳選擇！這次青少年生活營的主題為“飛越時代，掌握未來”。

沙登新村學校校友會青年團團長林萬騰在新聞發布會里表示，考完試的青少年除了去假期打工之餘，不妨抽出 3 天 2 夜的時間來參加“飛越時代，掌握未來”青少年生活營。學生和青年可約朋友和同學一起參加該輕鬆和有趣的青少年生活營。該生活營是絕對值得參加的。秉持著與社區青少年一同學習與成長的理念，沙登新村學校校友會青年團希望青少年和中學生踴躍參加該生活營。通過該生活營，青少年和中學生將可以認識更多朋友，並自我提升和關愛社會。

該生活營除了設有團康活動、唱游、精彩講座，更備有電影觀賞會。此外，籌委會更特別準備了意義不凡的戶外实地考察。值得一提的是籌委會也邀請了年輕經濟學家楊振達碩士為營員們主講“如何規畫生涯”。

本屆生活營只招收 60 名營員，先到先得。營員招收年齡只限 15 歲至 20 歲。營費為 80 令吉，包括交通、住宿、膳食、戶外考察團費用、營衣、資料手冊、保險、證書、文具等。截止日期為 12 月 8 日。萬勿錯過。

索取表格及詢問處：

家興 (012-677 1788)

美英 (017-294 3930)

嘉露 (017-330 4886)

永健 (017-238 3717)



前排左起為手語歌負責人江淑琳、青年團團長林萬騰、康樂組組長何鴻輝和特務組負責人林義庆。

編輯室物語：

我們感到非常有幸能夠再次獲得母會的大力支持舉辦各種各樣的活动，包括了出版《沙登社區報》。我們堅信有朝一日《沙登社區報》必能成為沙登的名報。也希望讀者們繼續支持校友會的活动。

編輯：楊振達
助理編輯：林萬騰

生活小貼士（一）： 少吃糖便可不得糖尿病？

糖尿病是機體胰島素絕對或相對不足的結果與糖攝入並沒有必然聯繫。如果胰島功能好，攝入再多的糖也可利用、分解、處理，血糖會在正常範圍內。

另外，不只是攝入高“糖”會使血糖上升，其他含能量高的食物如脂肪、精米、白面等同樣有些類作用。所以糖尿病高危險人群不只要限糖，還要限制肉類、米面等主副食。

糖尿病需要節制飲食這是肯定的，但並非越少越好。恰恰相反，有時候攝入能量、營養不足，還會加重病情惡化，使機體更虛弱，嚴重的低血糖還會影響大腦功能。

正確的做法是：在醫生指導下，根據工作量、活動量決定人體所需的總熱量，在不超過總熱量的前提下可盡量使食物多樣化。糖尿病患者應保證各種維生素和微量元素的足量攝入，多吃蔬菜、粗糧，這對恢復胰島功能大有裨益。



生活小貼士（二）：流鼻血時該如何處理？

通常人們遇到流鼻血時，第一反應是仰頭，但這種做法並不正確。流鼻血時要立即坐下，將鼻腔內血液擤乾淨，並將拇指放在出血的鼻側，用食指捏住鼻頭可活動的組織來壓迫止血，一般指壓時間為 5 至 10 分鐘，指壓的力度，應該以感到鼻痛，同時讓出血者張口呼吸為宜。鼻部可用濕毛巾或冰塊冷敷，以縮短止血時間。如果 10 分鐘後還是無效，應立即到醫院就診。

生活小貼士（三）：飲食療法防痛經

喝紅糖水往往適用於產後恢復的女性，可以幫助她們緩解子宮收縮，至於對經期女性而言，用來治痛經的用處並不大。

對痛經者來說，飲食療法是較好的防治作用。在月經來潮前 3 至 5 天內，飲食應以清淡易消化為主，而且不要吃過飽。

月經來潮時，一定要避免進食生冷食品及辣椒、生蔥、生蒜、胡椒等刺激性食物，因其會刺激子宮、輸卵管收縮，從而誘發或加重痛經。還要多吃筍、白菜等性寒食物及油炸、高熱量食物。盡量少吃過甜或咸的“垃圾食品”，它們容易使人脹氣或行動遲緩。

痛經者可適當吃些有酸味的食品，如酸菜、食醋等，能在一定程度上緩解疼痛。如果經血量不多的話，還可以適量喝一點葡萄酒，可以通經活絡，擴張血管，使平滑肌鬆弛，對痛經的預防和治療有較好效果。