

主席的話

英國公投通過「脫歐」已成定局，這一歷史性公投對於英國及歐盟都具有重大影響。脫歐後遺症逐漸浮現，英國政壇地震、金融市場前景未明，有倫敦資產管理公司暫停旗下不動產基金交易、英鎊及人民幣續貶等利空下，國際股市再度出現恐慌，英國人發出後悔的聲音，但是也來不及了。其實從脫歐公投的事件，也給予了香港的政治發展一個很好的啓示。

今次脫歐公投，足以證明選民一票的重要性。公投快將舉行時，民調顯示「脫歐」和「留歐」的民意相約，但留歐稍勝，怎知結果逆轉。英國人大部份都以爲會留歐，因此沒有踴躍出來投票；最後公投結果出來，投票選擇脫歐只以百多萬票(3.8%)之微險勝，留歐是敗於欠缺這些不想脫歐，但又沒有出來投票的選民之選票，這就是反映行使公民權利，善用手選票的重要性。



廖美玲
執業會計師

理論上，公投是最直接民主，是真正民意的體現，也是一切代議政制的授權基礎，至高無上。在人人不期望脫歐成功之下，本應是理性的投票竟變成非理性的抉擇，主要原因是脫歐派之政客爲了自己政治目的，不斷醜化歐盟政策，比如：歐盟統一金融立法不利於倫敦金融業的發展、歐盟的移民政策讓英國社保體系不堪重負、英國對歐盟的財政貢獻遠超從歐盟獲得的補貼等；總之，英國脫歐是爲了完全收回英國主權，保護英國利益等等，祇放大脫歐的好處並沒有反映脫歐帶來嚴重的經濟後果及喪失日後在歐盟內自由出入的彈性等等。基於階級利益不同，產生不同社會意識，英國內部長期出現脫歐和留歐的爭拗，實屬順理成章，而同樣情況，其實也存着於其他歐盟國家、美國以至全球各地上。

當公投結果一出，短短三星期內，超過400萬英國人民聯署要求再次公投。在電視訪問中甚至有年輕人說雖然投了脫歐票，但對結果非常失望，希望可以有機會再投票，今次一定會投留歐的。這就証明了大多數英國人民在投票前並沒有認真的去了解這次公投的內容，沒有去分析脫歐的好處及壞處，到公投決定脫歐而引起全球巨大回響後，就紛紛後悔自己所作的決定，甚至說是被脫歐陣營誤導，做了今次錯誤的決定。其實英國加入歐盟最大的得益，是出口貨品和專業服務在贏得歐盟龐大市場優惠待遇之同時，也造就了倫敦獨一無二的國際金融中心地位，所以英國脫離歐盟，也間接摧毀英國的經濟體系及國際金融中心的地位。

回望香港，我們經常以爲民調能反映實況，緊貼民意，經過英國公投事件是否也給了香港人一個重要啓示？一些反對派政客把民主喊到震天價響，把「命運自主」說成動人口號，更有港獨派不斷以「香港獨立」作口號，鼓吹香港脫離中國；我擔心這些動作會損害香港和內地的關係，凡事都被政治化會阻礙社會健康的發展空間、影響未來港人的福祉及未來的經濟前景。英國脫歐公投的負面影響正逐步浮現，代價日益明顯，我們要嚴防類似脫歐人士的抑善揚惡醜行，重蹈泛政治化的覆轍，制止少數激進政客唆擺而作出一些不計後果的決定。香港何去何從，我們必須要作出理智的抉擇。

【成功女士專訪】

立體蛋糕「糕手」－陳妙蘭女士(Christina)(簡稱"陳女士")

背景：陳女士曾任東華三院總理，現任香港島婦女聯會首席會長，是餅店Christina's Creation創辦人，以用蔗糖做的cup cake及3D蛋糕聞名，無論是跑車、名牌手袋、Dream House等，完全難不到她，做得維肖維妙。



本會：當初有什麼原因促使妳有開餅店的想法？現在設於中環的餅店已經漸上軌道，但在營運初期遇到什麼困難？最後如何解決？

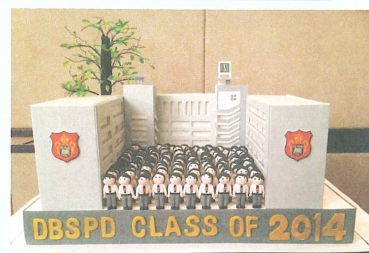
陳女士：我仔仔兩歲開生日會時，他說要賓士(Benz)造型蛋糕，於是在蛋糕店訂做，但是做出來的效果不理想，而且味道亦不好，所以由仔仔三歲那年開始，自己就親手做生日蛋糕，一直做到依家，不知不覺已經11年了。在2010年剛巧有朋友想我接手他的餅店，於是就開了自己的餅店。由於我只懂設計，對於做生意完全不懂，所以接手初期也出現了很多問題，包括：如何經營及聘請員工等，不過我覺得只要用心做好蛋糕就一定會有賞識；試過一段時期請不到蛋糕師傅，我就親自出馬，甚至試過通宵達旦整餅。

本會：造型可愛的3D蛋糕，再加上妳的創意，造型相當神似。在妳那麼多的製成品中，有那些作品令妳特別喜愛？

陳女士：六呎高的旗袍造型、三百多磅的車造型及一些香港名校的校舍等大型的造型蛋糕，都是我特別喜愛的，因為我喜歡向難度挑戰。當大家說要整什麼蛋糕，通常我二話不說就答應，不論是有多複雜，我都會盡力做，務求完美地整出來。

本會：妳除了做蛋糕了得之外，也能煮得一手好菜，更曾經開班教煮餸而且經常在家設宴請客，炮製一道又一道的私房菜，可否分享一下妳的入廚心得？

陳女士：應該是胎教吧！媽媽懷着我在肚裏時開始學煮餸，而以前每逢農曆新年，媽媽都會親自做賀年糕點，而我就必定會跟她一齊做，所以我好細個就識做蘿蔔糕、年糕、角仔及芋蝦。我沒有跟過名師學廚，廚藝可說是無師自通，小時候屋企每星期都叫到會，廚師會輪流來我家煮菜，我喜歡在旁邊看，看得多再加上自己又喜愛煮餸，喜歡鑽研美食，慢慢就能夠煮得一手好菜。



脾 氣

脾氣越大，身體越差；脾氣越溫，福報越深。
聲音越大，修養越差；聲音越柔，德性越厚。
性子越急，智慧越低；性子越穩，智慧越深。
妻子越賢，夫禍越少；丈夫越仁，妻子越美；
子女越孝，父母越安；父母越慈，子女越賢。

【重點通告】

1. 請支持8.6康馨賣旗籌款日

十三年來，本會沒有政府或任何機構恆常資助，經費有賴社會人士熱心慷慨支持。社會福利署署長批准三間機構於2016年8月6日(星期六)分別在港島區、九龍區及新界區賣旗，而我們已獲授權於當日在港島區賣旗(公開籌款許可證編號:FD/R004/2016)，目標招募義工1,000人，籌集48萬元善款，將用於實現本會宗旨。請大家多多支持！謹代表所有受惠人士衷心多謝 您的熱心慷慨支持！

2. 康馨聖誕聯歡晚宴

為慶祝普天同慶的聖誕節，本會已安排在12月9日(星期五)晚上於北角富臨皇宮舉辦「康馨聖誕聯歡晚宴」與會友及坊眾聯歡聚餐，當中還有綜合表演、嘉賓隨歌起舞、精彩遊戲及幸運大抽獎等等。11月初開始售票。活動詳情可致電3525 0123本會查詢。

3. 會址搬遷

本會已遷往以下地址：香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈6樓601室。電話及傳真號碼維持不變，還有不變的是：我們為婦女及地區工作的熱誠，希望大家繼續支持本會工作。

特別鳴謝【鳴謝(排名不分先後)】

- 鳴謝香港行政會議非官守成員暨立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP、廖湯慧靄女士SBS/廖偉芬女士及亞洲地產代理有限公司鼎力支持及贊助於5月7日在北角新光劇院舉辦的「康馨婦女會十三周年紀念呈獻之免費電影欣賞會—星海」活動。當日百忙之中抽空蒞臨擔任主禮的嘉賓包括：葉劉淑儀議員GBS, JP、中聯辦協調部副部長宋瑋女士、灣仔區區議會主席吳錦津先生BBS, MH, JP、香港中華總商會副會長袁武先生GBS, JP、東區及灣仔區助理福利專員薛咏蓮女士、東區民政事務處代表聯絡主任(筲箕灣)馮月君女士、中聯辦協調部處長牛華女士、港區婦聯代表聯誼會會長葉順興女士BBS, MH, JP、東區婦女聯會主席馮翠屏女士MH、香港島婦女聯會副主席程莉元女士，當日還有葉劉淑儀議員送出康乃馨給每一位觀眾。多個義工協助包括：馬麗華、尹麗娟、鄭淑珍及AVS義務工作發展局，有他們的支持及協助，令本活動得以順利舉行。
- 鳴謝協助派發會訊的義工：羅錫香、劉麗萍及趙鳳英。
- 鳴謝協助本會活動拍攝工作：文權溢及胡妹妹。

活 動 花 絮



5月7日-『康馨婦女會十三周年紀念呈獻之免費電影欣賞會--星海』



5月22日 - 『多動識食GO之識食樂優遊』一天遊



6月12日-『本地一天遊』

2016年8月至10月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
8月6日 (星期六) 早上	港島區	『康馨賣旗籌款日』	社會福利署署長已批准本會於8月6日(星期六)在港島區賣旗(公開籌款許可證編號: FD/R004/2016), 請大家多多支持!
9月17日 (星期六)下午 2:00-5:30	鯗魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨歌舞頌友情』 憑票入場 入場券現已開始 免費派發	由歌唱班同學以卡拉OK及不同組合形式獻唱多首懷舊經典國語金曲及精彩舞蹈表演。歡迎知音人士入場欣賞。
9月18日 (星期日)下午 2:00-5:30	鯗魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨粵曲會知音』	由廖美玲主席聯同粵曲班以大鑼大鼓形式, 為大家獻唱多首經典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。
10月3日 (星期一)晚上 7:15-11:00	西灣河 文娛中心劇院 (西灣河港鐵站)	『康馨粵曲會知音』 9月中開始 免費派發入場券 派完即止	由廖美玲主席聯同粵曲班以大鑼大鼓形式, 為大家獻唱多首經典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。 (現正申請灣仔區區議會贊助)
10月9日 (星期日)下午 2:30-5:00	鯗魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『母乳餵哺 媽咪驕傲』 9月中開始 免費派發入場券	教授如何請陪月及母乳全餵哺, 產前湯水篇等。現場設有答問時間, 歡迎準父母、準祖父母等參加!
1月至12月期間		康晴有"妳"檢查 贊助計劃 詳情請致電本會查詢 (名額有限)	由港區婦聯代表聯誼會主辦, 香港島婦女聯會、九龍婦女聯會及香港婦聯協辦。對象為25歲至70歲女性, 每位參加計劃的合資格女性, 將可獲港幣100元正津貼, 進行子宮頸檢查。

辦公時間: 星期一至五早上9:00至晚上6:30(午膳時間: 下午1:00至2:00)

星期六、日及公眾假期休息

各位康馨的會員：大家好！由於康馨會址搬遷，在康馨婦女會協助下，各班組亦分別安排繼續上課，有興趣上課的朋友仍可根據以下的訊息聯絡有關老師。

班組	班組內容	時間/地點/學費/聯絡	導師
粵曲研習班	教授行腔運氣、認識叮板、工尺譜、吐學琴及聲技巧唱曲感情(*配樂有：胡、阮、揚琴及鑼鼓)	逢星期一(晚上7:45-9:45) 地點：筲箕灣道30-38號7樓捷利商業大廈 學費\$500元(10堂) 查詢：范小姐 93498321	關桂珍女士 (師承曲藝正家黃德正先生)
聲帶治療班	專為經常沙聲的人士開辦	霍世華先生 65965906	霍世華先生
英文金曲歌唱班 粵語流行歌曲班	本課程專注教授基本拍子及技巧，包括一員能認識、多人口，的經典演繹風格。	霍世華先生 65965906	霍世華先生
國語歌唱班	以卡拉OK形式教授懷舊及鄧麗君金曲、流動行的曲和中國民歌；用通俗易懂的話，能在短時間內掌握到基本歌唱技巧及學習普通話。	盧義遐女士 90294577	盧義遐女士
水墨書畫班	書法班老師親自臨摹教寫毛筆技巧,正確執筆及坐姿;水墨畫班介紹正確執筆及坐姿,文房四寶、用色技巧;基本畫梅、蘭、荷、花、魚技巧、佈局研究。	書法班: 逢星期一 上午11:00-12:00\$200/月(共四堂) 晚上19:45-20:45\$400/月(共四堂) 逢星期二 上午 10:00-11:00\$200/月(共四堂) 下午14:00-15:00\$200/月(共四堂) 逢星期四 上午10:00-11:00\$200/月(共四堂) 逢星期五 上午11:00-12:00\$200/月(共四堂) 地點:香港北角渣華道8號威邦商業中心 查詢:顧公勉先生 96574451/35719760	顧公勉先生

【健康篇】學識飲水

人體有70%是水分，水分充足才能確保身體機正常運作，多飲水不但皮膚「靚」，連身體都會好，但日日飲水，飲多少才足夠？又有多少人知道正確的飲水方法呢？水是應該怎樣飲才最恰當，你當然要知！

1. 每天6-8杯水

其實人體1日約吸取1,500-2,000ml就足夠，若體重為90kg（約200磅）以上的人士，則需3,000ml的水分，來協助身體代謝，而每次飲水的最好分量為250ml。

2. 細細啖飲

正確的飲水方式，就是一啖一啖、慢慢地飲，讓細胞得以充分吸收水分，舒緩口渴的感覺。若然是大口大口、迅速地飲，則只會加快排尿速度，飲幾多都無用！

3. 飲水最佳時刻

飲水當然都有最佳時間，分別是：

- 起床後：補充身體水分，同時幫助腎臟及肝臟解毒，刺激腸胃蠕動。
- 早餐時：有助提醒精神。
- 午餐後：幫助消化！
- 下午2時至5時：能醒腦提神，亦是最佳的飲水時間，新陳代謝的最佳時間。
- 睡前1小時：以免睡眠時水分過分流失。

4. 睡前飲水

好多人都怕睡前飲水，會導致第2天水腫、眼腫，所以睡前一定謝絕任何水分。但其實，睡前1小時應飲1杯水，以避身體水分於睡眠期間過分流失，有助提升睡眠質素，以及保持肌膚水潤。

5. 空腹飲水

空腹飲水，有助消化系統的黏膜吸收水分中的礦物質。

6. 飲暖水

識飲，當然飲暖水，暖水有助腸臟蠕動。而腸胃及心臟不好的人，應避免飲用冰水，以免影響消化，以及對心臟構成負擔。

7. 減肥要飲水

餐前半小時及進食中，都可以飲杯水，有助提升飽肚感，抑制食欲。努力減肥人士，值得一試。

8. 不喝「千年滾水」

所謂「千年滾水」，即煲完又煲，重複又重複被煲滾的水。因為重複煲滾的水，會使水中的鈣、鎂等重金屬含量濃度提升，飲用後，很容易引致胃腸不適等問題。

【生活小秘方】 10種食物個剝皮去殼有妙招 (下卷)

很多食物的外皮很難剝除，以下介紹10種食物剝皮去殼的小技巧，省時又省力，不妨試試看：

6、蠶豆殼

把乾蠶豆放入陶瓷或搪瓷器皿內，加入適量的鹼，倒上開水悶十五分鐘，泡軟後，剝皮容易，剝出豆瓣要用水沖洗。

7、蓮子皮

先將蓮子洗一下，然後放入剛燒開的熱水中，並加入適量鹼，攪勻融化後稍焗片刻，再將蓮子倒出，用力揉搓，蓮子皮就會很快脫落。

8、魷魚皮

先在水裏放些白醋，然後把鮮魷魚在水中泡十分鐘，之後取出魷魚。在魷魚背上的中間部位劃一個“十”字，一手捏住魷魚頭，一手扯住十字打開的口的一邊，一撕，魷魚的皮就會下來一大片。

9、紅棗皮

把乾棗放入水中浸泡3小時後，放入鍋中煮沸，等大棗完全泡開發脹後，再撈起來剝皮就容易了。

10、芋頭皮

芋頭蒸好後，出鍋，待涼；用小刀把芋頭的兩端切掉，微微見內即可；接着用小刀把芋頭從中間切開；隨後把牙籤扎在芋頭皮和芋頭肉之間，不用扎得很深，慢慢地在其皮和肉之間劃上一圈，盡量貼近皮的一側，當芋頭皮和肉基本分離後，再用兩手輕輕地一擠，完整的半個芋頭就輕鬆地剝出來了，而且手上乾乾淨淨，既省時又省力。

誠邀加入我們的大家庭

申請入會 / 續會 / 更改資料表格* (會員編號: _____)

中文姓名 : _____ 英文姓名 : _____
 性別 : _____ 身份證號碼 : _____
 出生日期 : _____ 職業 : _____
 興趣 : _____ 聯絡電話 : _____
 手提電話 : _____ 電郵地址 : _____
 通訊地址 : _____

會員類別	普通會員	長者會員/聯誼會員(男)	學生會員
年齡	18歲至59歲	60歲或以上	12歲至18歲
入會資格	香港永久居民	香港永久居民	香港永久居民
會費	港幣30元 永久會員港幣300元	港幣30元 永久會員港幣300元	港幣30元

註: 會費以每年五月一日至翌年四月三十日止

申請人簽署: _____ 日期: _____

備註:

- (i) 請填妥表格連同會費支票(抬頭人請寫【康馨婦女會】或【Carnation Women's Association】寄回本會, 地址為「香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈6樓601室」或;
 (ii) 將會費存入本會東亞銀行帳戶#015-514-40-64233-9(戶口名稱:【康馨婦女會】), 並將銀行入數紙連同填妥本申請入會/續會表格, 傳真至3525 0122, 請註明會員姓名, 如續會/更改資料者, 請填上會員編號;
 (iii) 新會員請附上個人近照乙張, 並在照片背後註明會員姓名。
- 申請人所提供的資料只會用於本會的記錄及聯絡用途。
- 如有其它查詢, 請電3525 0123與本會聯絡。

(本會專用)

現金/支票支付 : _____

支票號碼 : _____

推薦會員 : _____

日期 : _____

會員近照

【康馨婦女會】徵求經費贊助

本會創立於2003年4月，是一個非牟利團體，於2004年9月獲香港稅務局認可成為慈善團體。本會自成立以來，秉承團結女性力量，推動女性工作，鼓勵及支持女性關心並參與社會發展，培養自信、自強、自立、自主的能力為宗旨，並促進社區健康、教育及社會福利事業，致力促進社會和諧安定。自創會至2016年6月30日，共籌辦及參與超過500項活動及服務，入會人數超過2,000人，印證本會致力推動社區服務，促進社會和諧安定的工作成果，得到了政府、會員和坊眾所認同。

本會沒有政府或任何機構恆常資助，經費有賴社會人士支持。香港社會有很多需要照顧的人，所需要的服務範圍很廣，要做的工作很多。本會為未來服務訂下了以下方向：

1. 積極鼓勵及支持女性關心並參與社會發展。
2. 培養女性自信、自強、自立、自主的能力。
3. 促進社區健康教育及社會福利事務，尤其是長者服務。
4. 致力促進社會和諧安定。
5. 關心年青人，推動年青人實現夢想，鼓勵他們關心社區事務並對社會作出貢獻。

我們盼望閣下慷慨贊助本會服務及營運經費，以作支持；請填妥下列表格連同劃綫支票予「康馨婦女會」，寄回本會：香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈6樓601室。謹代表所有受惠人士向閣下致以衷心感謝。如有任何垂詢，請致電3525 0123與本會聯絡。

贊助經費表格

捐款人：_____ 銀碼：_____

地址：_____

銀行名稱：_____ 支票號碼：_____ 簽名：_____

【會員福利優惠】凡本會會員憑2016/17年度會員証可享下列特別優惠：

- (1) 美容服務 -- Beauty Shop 地址：香港筲箕灣道138號富裕中心15樓B室(西灣河港鐵站B出口)
可享首次試做價半價優惠，原價\$280 半價\$140 查詢電話：2576 9268
- (2) 脊骨醫療 -- 吳慕德醫生，本港註冊脊骨神經科女脊醫，主治各種神經功能失調及痛症如肩頸背痛，膝痛，腳痛等。她亦是加拿大註冊矯型鞋墊師，以處方鞋墊及力學功能鞋醫治各種腳痛，膝痛及腰痛等。
地址：銅鑼灣渣甸街5-19號京華中心10樓1009室(銅鑼灣港鐵站F出口)
可享有特別優惠 查詢電話：2682 2219
- (3) 品味高素食 地址：九龍尖沙咀漆咸道南27號海景大廈6字樓
可享購物9折優惠 查詢電話：2739 6818
- (4) 彩虹視力 -- 眼鏡優惠 地址：香港銅鑼灣軒尼詩道467-473號建德豐商業大廈1001室
凡惠顧眼鏡可獲9折、特價貨品可獲9折優惠 查詢電話：2116 9099
- (5) 幸福宣言攝影公司 -- 家庭相 / 個人形象拍攝 門市地址：太子金都商場136號舖
特別優惠套餐，詳情可參考：www.dplus.com.hk/family 查詢電話：2397 4800