

## 主席的話

有幸到會議展覽中心參觀「創科博覽2016」，展出國家40多個尖端科技項目，包括：航天、航空、深潛、信息、健康、能源、交通及創新創業等項目，例如探月工程、自主研製的大型客機C919、運輸機等。透過這個展覽，讓我對國家領先科技發展加深了認識。

20多年前，由美國、俄羅斯、日本、歐盟、加拿大、巴西六國（組織）牽頭，共16個國家（組織）計劃打造一個名叫“國際空間站”的東西。無論在籌備階段或是正式成立後，中國都被堅決拒絕加入。中國就下定決心，一定要建造屬於自己的空間站。轉眼間，中國的“天宮2號”於今年9月15日成功上天，這是中國擁有自己的空間實驗室，開啓了大國空間站的歷史。因此，很多歐洲的宇航科學家，都表達了與中國科學家進行合作的強烈願望；更有不少歐洲宇航員爲此開始學習中文，以期待未來能上中國空間站。在這航天路上，有誰知道，中國經歷了多少艱難與辛酸。

展覽場內，有中國最早的華人諾貝爾獎得主楊振寧先生，他是史上最頂尖的18位物理學家之一，物理學研究領域廣泛，他在統計力學、粒子物理學理論和量子場理論等方面都取得了傑出成就，當天，他指出現今是國家以高速發展的時代，鼓勵香港的青少年應把握機遇創造成功未來。

同月我出席中國首位進入太空的女性航天員－劉洋女士的一個午餐講座分享會。她經過了兩年多的航天員訓練、基礎理論、航天環境適應性、航天專業技術、飛行程序與任務模擬訓練等等訓練任務，以優異成績通過航天員專業技術綜合考核，在2015年5月才正式成爲中國航天員。她分享她的艱苦歷程及如何去克服種種困難，及中國航天事業的最新發展情況等等，令我衷心的敬佩她對航天工作的那份執着及熱誠。

我覺得香港應利用其位於珠三角地區的優勢，發展適合創科的大環境，社會需要多投資於人才培育，吸引年輕人投身創科投入資源，培養大學生有關科研的信心和世界觀，啓發更多年輕人按自己興趣以發展科學研究，希望年輕人不怕失敗，累積經驗，激發創業精神，訂立有實際目標的期望，不斷進步，祈望他們能爲香港未來的社會發展作出貢獻。



廖美玲  
執業會計師





## 【成功女士專訪】

香港特別行政區立法會議會研究主任－鄧珮頤女士(Phoebe) (簡稱"Phoebe")

背景：Phoebe於2010年被委任為青年事務委員會委員，2012-2016年間，成為該委員會國際交流及會議工作小組的召集人(主理國際青年交流計劃及青年高峰會)，同時於2007年創辦了社會企業Healthy Cottage。Phoebe於香港大學畢業，其後又完成公共衛生學院取得的哲學碩士，她曾於聯合國亞洲及太平洋經濟社會委員會及香港院校的政策研究中心工作，並帶領參與多個本地及國際研究項目。



本會：首先祝賀妳今年獲香港特區政府頒授榮譽勳章("MH")，表揚妳多年來積極參與公共及社會服務，尤其在青年發展及家庭事務方面，什麼原因促使妳對這方面事務特別有興趣呢？

Phoebe：我中學年代已參與地區的青年活動，例如青年議會，到後來更成為青年代表香港訪問英國。角色亦漸漸由參加者變成小領袖，這些經歷對我有很大影響，所以我希望將自己所經歷及學習到的，帶給更多的年青人。家庭/婦女事務是我近年特別關注，因為我發現很多青年人遇到的煩惱(尤其是行為及情緒)，與自身家庭有很大的關係，我希望能夠在青年人成長的過程中，給予他們更多的支持。

本會：妳的工作需要常常與不同人士接觸及要到外地交流，在妳過往參與過的項目中，有沒有一些難忘的經歷可以與大家分享？

Phoebe：難忘的經歷真的有很多。例如前年，帶領一班香港年青人到俄羅斯交流，接待我們的一些俄羅斯青年人說得一口流利的普通話，對中國的一切事情非常熱愛，政治、社會、經濟大事十分通曉，期間更討論張藝謀、陳凱歌早年電影和香港的古惑仔系列。這次不單是香港年青人，連我自己也都有很大的衝擊。現今訊息量極多，流轉速度極快，年青一代要保持自己的競爭力，真的不容易。

本會：青年人是未來社會的棟樑、未來社會的主人翁，妳舉辦青年高峰會議希望為香港年輕新一代帶出什麼訊息及意念？

Phoebe：最近我參與一個問卷調查，結果發現很多青年人覺得香港在未來的15年會變得更差(相對大多數其他地區參與同類調查的青年人，他們相信自己的國家/地區將會變得更好)。當問及如果有機會參與推動改變，他們是否願意參與，他們表示非常願意，表現出一種「有心，但無處發揮」的矛盾。我認為青年高峰會議就是為舒解這個矛盾出現的。我們希望為青年人締造一個平台，讓他們展述想法及具體的政策建議。我們強調青年人要作「充足準備」的重要性：先了解問題的根本、相關政策內容及因應不同時代社會不同需要而作出的變化，再提出以科學為本，有數據支持的政策建議，而非憑感覺行事或道聽途說。





## 【生活，有心最重要】

細心，可以讓情誼長長久久；  
貼心，可以讓情誼甜甜蜜蜜；  
用心，可以讓情誼歷久彌新；  
真心，可以讓情誼喜悅充實；  
慈悲心，可以讓情誼增加厚度。



## 【重點通告】

### 1. 多謝支持8.6康馨賣旗籌款日

本會今年8月6日（星期六）之港島區賣旗籌款已圓滿結束，在此衷心多謝各位善長仁翁慷慨解囊，支持「街上賣旗」及「金旗籌款」活動，共襄善舉；感謝各參與團體及義工們的熱心及鼎力支持！特別感謝以下參與當日賣旗義工的團體，包括（排名不分先後）：東區少年警訊、開心果義工團、香港單親協會、蘭芳婦女會、香港耆英協進會、義務工作發展局、鰂魚涌居民協會、香港南區婦女會、香港中西區婦女會、柴灣婦女會及每一位出力的朋友及本會的義工及委員。賣旗當日，義工們以親切、有禮的笑容向每位善長仁翁募捐，都令人深深感動！『賣旗籌款』非單單向公眾籌募資源，也同時將公眾對於弱勢社群的關心和暖意具體凝聚起來。事實上本會要多謝的人士和團體實在很多很多，未能一一盡錄。今後本會定當繼續努力，本着服務宗旨及承諾，善用每分每毫，繼續為市民提供更優質地區服務。

### 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。鳴謝灣仔區議會贊助此活動。11月初開始售票。活動詳情可致電3525 0123本會查詢。

## 特別鳴謝【鳴謝（排名不分先後）】

- 10月3日於西灣河文娛中心劇院舉行之『康馨粵曲會知音』，鳴謝「灣仔區議會」贊助，及多謝協助當日之義工：尹麗娟、李少媚、蕭耀東、郭家賢及義務工作發展局；協助活動拍攝：冼偉光、梁美媚及司儀任綺華。
- 10月9日於鰂魚涌社區會堂舉行之『母乳餵哺 媽咪驕傲』講座，傳授母乳餵哺、上奶材料及哺乳用品等常識，到場的準父母都表示獲益良多，收獲豐富。鳴謝「香港陪月裸姆業議會」派出多名工作經驗豐富講者及送出禮物。



# 活動花絮



9月17日 - 『康馨歌舞頌友情』

8月6日 - 『康馨賣旗籌款日』



9月18日 - 『康馨粵曲會知音』



10月3日 - 『康馨粵曲會知音』



10月9日 - 『母乳餵哺媽咪驕傲』

## 2016年11月至2017年2月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2016年11月26日 星期六 早上9:00	東區醫院	「守護、愛惜、東區慈善步行及嘉年華」歡迎坊眾一同參與慈善活動	參與東區醫院慈善步行及嘉年華，為『東區尤德夫人那打素醫院慈善信託基金』籌款，改善醫院病人服務。截止報名日期11月11日。
2016年12月9日 星期五 晚上7:00	北角富臨皇宮 (北角港鐵站 B1出口)	「康馨聖誕聯歡晚宴」(會員、非會員及2歲或以上小童同價，每位\$180) 11月初開始售票	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。鳴謝灣仔區議會贊助。
2017年1月8日 星期日 早上8:00	香港大球場出發	「港島區公益金百萬行」籌款歡迎坊眾一同參與慈善活動	為公益金資助之「家庭及兒童福利服務」籌款。由香港大球場出發至香港仔郊野公園遊客中心，全程長約10公里，步畢全程約3至4小時。截止報名日期12月24日。
2017年2月11日 星期六 早上9:00	本港一天遊	「喜氣洋洋行大運」大小同價 只開3車 2017年1月初開始售票	遊覽黃大仙廟、鯉魚門海鮮街、林村許願樹、天后廟及大埔海濱公園；中午於鯉魚門品嚐特色風味餐。(現正申請灣仔區議會撥款)
2016年1月至 2017年6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！雖然康馨會址搬遷，但各班組繼續於東區上課，有興趣上課的朋友仍可根據以下的訊息聯絡有關導師。

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、吐學發聲技巧唱曲感情(*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歌唱技巧, 包括簡譜認識、呼吸、發聲、拍子及選調, 並以一員能串膾炙人口的經典英文金曲教唱, 並令學員在短期內, 掌握演繹風格。	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、流行曲和中國民歌; 用通俗易懂的语言, 生動行的比喻及輕鬆活潑的氣氛授課, 學生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) 國畫班: 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】對腸胃好的十種食物 (上卷)

都市現代人常常爲了工作吃一餐忘一餐，飲食不規律有損腸胃健康，腸胃不好該如何調理呢？記住以下對腸胃好的十種食物，以日常飲食來調理吧：

### 1. 南瓜

南瓜性溫，味甘，內含有維生素和果膠，果膠有吸附性，能粘結和消除體內細菌毒素和其他有害物質，如重金屬中的鉛、汞和放射性元素，起到解毒作用。而且南瓜所含果膠還可以保護胃腸道粘膜，免受粗糙食品刺激，促進潰瘍面愈合，適宜於胃病患者。南瓜所含成分能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。

### 2. 小米

小米具有健脾和胃、補益虛損，和中益腎，除熱，解毒之功效；主治脾胃虛熱、反胃嘔吐、消渴、泄瀉。小米中含蛋白質比大米高。除食用外，還可釀酒、制飴糖。小米粥是健康食品。可單獨煮熬，亦可添加大棗、紅豆、番薯、蓮子、百合等，熬成風味各異的營養品。小米磨成粉，可制糕點，美味可口。小米的芽和麥芽一樣，含有大量酶，是一味中藥，有健胃消食的作用。小米粥也有安神之效。

### 3. 番薯

番薯不僅是健康食品，還是祛病及防癌的良藥。《本草綱目》記載，番薯有「補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰」的功效。它有6種藥用價值：治痢疾和瀉泄；治酒積和熱瀉；治濕熱和黃疸；治遺精和白濁；治血虛和月經失調；治小兒疳積。紅薯能生津止渴，治熱病口渴。並且紅薯含有大量不易被吸消化酵素破壞的纖維素和果膠，能刺激消化液分泌及腸胃蠕動，從而起到通便作用。另外，它含量豐富的β-胡蘿卜素，是一種有效的抗氧化劑，有助於清除體內的自由基。

### 4. 火龍果

火龍果是一種熱帶生長的水果，其中含有植物性白蛋白及花青素，還有豐富的維生素和水溶性膳食纖維，對人體大有益處，其中的花青素具有很強的抗氧化作用，能夠有效的抵抗衰老，其中含有的維生素C能夠消除人體自由基，起到很好的美白作用。白蛋白能夠與人體內殘留的重金屬離子相結合，起到很好的解毒作用，更能夠有效的保護胃黏膜，對胃病能夠起到很好的緩解作用，是胃病患者的絕佳選擇。

### 5. 奇異果

世界上消費量最大的前26種水果中，奇異果最爲豐富全面。奇異果含有豐富的營養物質及具有抗糖尿病的潛力。它含有鉻，有治療糖尿病的藥用價值。

## 【生活小秘方】 喝水時加一物，排光全身毒，讓你年輕10歲！

水，不僅是生命之源，而且對人類更有不可估量的作用。它能促進新陳代謝，通過排泄系統將體內「廢物」運出，從而確保人體更鮮活、健康。但補水還有很多不同方式，有時候若不想只喝淡而無味的清水，可以於水中加入適當的健康「佐料」，不僅能改善口感，更能增加保健養生功效。

### 1、加蜂蜜潤肺強骨

蜂蜜中含有大量補充大腦神經元能量的元素，其中的果糖、葡萄糖都有助於抗疲勞，特別適合熬夜、虛弱之人飲用。中醫認為，蜂蜜有消炎、祛痰、潤肺、止咳功效。而美國農業部人類營養中心的研究則證實，蜂蜜有助於預防中老年女性骨骼中鈣質流失導致的骨質疏鬆，特別適合中年女性飲用。不過溫度過高時蜂蜜的營養成分會遭破壞，必須以溫水沖調。

### 2、加菊花清熱明目

著名的菊花茶，其功效人們相當熟悉。清熱降火，預防風熱感冒、喉嚨腫痛；有助消除雙眼疲勞，恢復視力；可降低輻射危害，經常面對電腦、玩手機的現代人適宜飲用。

### 3、加檸檬防病養顏

檸檬富含維生素，可預防黑色素沉澱、分解黑色素，皮膚不好的人，可以適量飲用檸檬水，可起美白養顏、延緩衰老之效。此外，檸檬水也有助於防止血液、臟器中鈣離子沉澱，從而遠離高血壓、心梗、結石等疾病。另外，水中加檸檬，還有祛痰效果，堪比橙子、枇杷。

### 4、加枸杞護肝養眼

枸杞具有提升肝臟耐受性的功效，除了排毒，還能提升抵抗毒素之力，促進肝損傷修復，保持肝功能正常。枸杞能降血糖、軟化血管、降低膽固醇等有害物質含量，對糖尿病等慢性病有輔助效果。



## 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9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](http://www.dplus.com.hk/family) 查詢電話：2397 4800