



康馨婦女會季刊

(自2004年成為政府稅務局認可慈善團體)

2017年5月—7月

主席的話

香港首位女特首－林鄭月娥女士

今年3月26日，林太以777票在行政長官選舉中勝出，是香港歷史上第一位女特首。林太任職公務員36年，從社會福利署長、房屋及規劃地政局常任秘書長、民政事務局常任秘書長、發展局局長至政務司司長，都謹守崗位，全心全意為香港服務，作為女性，我感到非常高興亦以她為榮。



廖美玲
執業會計師

今日香港社會存在一些撕裂和鬱結，我祈望林太可以慢慢將撕裂修補及解開鬱結，團結大家向前。回歸以來，政府在教育、房屋、社會民生等多項議題都停滯不前，例如教育方面：持續爭拗不斷的小三BCA；樓市方面：外地資金不斷湧入購買，土地供應嚴重不足，樓價不斷攀升，如何在增加土地供應上走出困局；社會民生方面：全民退保、醫保計劃等，如何推進達至共識；青年問題：青年是香港未來的主人翁，如何與青年溝通，推動青年工作等。林太在上任之初將面對一個又一個的挑戰，然而以她以往勤政愛民的態度，堅定果斷的行事作風，硬朗兼能幹的她，希望可以盡量多聽各方的意見，想市民所想，急市民所急；另一方面，與立法會議員和黨派加強溝通，着力提高新班子的認受性。行政立法關係需要互相監察、互相制衡的，但亦須互相合作，各善其職；希望大家合力，有效地推動各項政策，為市民謀福祉。現今世界很少女性政治人物能做到最高領導人，香港能夠在回歸20周年誕生首位女特首，希望林太可以做一些有利於提升婦女權益的措施，達到兩性更加平等。

可以預見，來屆政府的管治將面臨多項挑戰，但我相信林太必定竭盡所能去維護「一國兩制」、堅守香港的核心價值，帶領香港再出發。希望大家可以與我一樣相信給予我們新一屆女特首機會，共同建設一個更美好的香港！

【心靈妙藥】

心存希望，幸福就會降臨你；心存夢想，機遇就會籠罩你；
心存堅持，快樂就會常伴你；心存真誠，平安就會跟隨你；
心存善念，陽光就會照耀你；心存美麗，溫暖就會圍繞你；
心存大愛，崇高就會追隨你；心存他人，真情就會回報你；
心存感恩，貴人就會青睞你；美麗的生活由心而定！



【成功女士專訪】

東華三院乙未年(2015/2016)董事局主席－何超邁女士BBS (簡稱"Maisy")

背景: Maisy曾為東華三院主席, 現為信德集團執行董事、香港中華總商會選任會董、香港女童軍總會名譽副會長、香港中文大學新亞書院校董及廣東省婦聯特邀代表, 多年來致力發展慈善、青少年教育及婦女事務。



何超邁女士BBS

本會: 公私繁忙的妳依然關心香港社會及對服務社會充滿熱誠, 更出任多個公職, 有什麼原因推動妳積極為香港社會作出種種貢獻?

Maisy: 我父親認為德善是構建和諧社會的基石, 他多年來積極參與各項慈善公益活動, 在我們兄弟姐妹間樹立了一個好榜樣, 他的善行感染到我們, 令我們從小培養出播善之心。2009年, 我加入東華三院("東華"), 多年來親身見證東華匡助弱勢社群的工作及對社會發展作出重大貢獻, 希望自己亦能回饋社會, 幫助有需要的人士。

本會: 參與東華慈善工作多年, 上年更成為主席, 又適逢145周年有很多誌慶活動, 必定有很多難忘的經歷, 可否和大家分享些?

Maisy: 去年三月, 「東華三院何超邁檔案及文物中心」開幕, 令我特別感動。東華多年來提供的種種服務與中國人的生、老、病、死息息相關, 服務內容深刻地反映香港、近代中國及世界華人的變遷, 同時展現了東華堅守的核心價值。東華一直以來經常收到本地和海外學者查詢, 希望透過東華的檔案探索華人移民史、中醫文化、非政府機構發展等議題, 可見成立永久檔案及文物中心的重要性。永久的檔案及文物中心能專業和有效地維護及分享東華的文化資產, 以促進多元交流和公眾教育, 不但讓東華善業得以承傳, 亦有助保留香港歷史足跡, 相當有意義。

本會: 青年人是未來社會的棟樑、未來社會的主人翁, 妳多年來也積極參與青少年教育事務, 有什麼勉詞可以寄語香港青年人?

Maisy: 香港的年青人有無窮無盡的創意, 充滿熱誠, 我希望他們能勇於嘗試, 發揮所長, 貢獻社會。我深信通過自我發現和了解傳統價值能讓年青人充分發揮所能, 所以我積極推動各界在社會公益上的交流合作, 希望為年青人創造機會, 提供一個讓他們發揮的平台。打造藝術、運動、創業、學術等各式各樣範疇的活動, 推動青年發展事務。藝術方面, 「Dare for Youth」青少年藝術節, 每月舉辦不同的藝術活動, 鼓勵年青人勇於創新, 展露藝術才華; 運動方面, 曾夥拍香港賽馬會及國際足球勁旅曼聯推出「賽馬會青少年足球領袖計劃」, 透過足球訓練及品格發展工作坊, 提升年青人的組織和領導才能; 創業方面, 舉辦了「民間·港·故事」中學生創業比賽, 創意產品於東華屬下社會企業－創意方塊作為銷售平台, 讓青少年一展所長, 發揮創意, 成就創業夢想; 學術方面, 東華又舉辦「懷善披遠－東華三院學生洛杉磯及開平參訪團」, 安排50多名來自東華旗下18間中學之學生前往兩地考察及實習, 擴闊年青人的世界視野。

本會: 何女士作為商界女強人, 又參與很多婦女工作, 妳又有什麼話和眾多女士分享?

Maisy: 我深信「天生我才必有用」, 亦認同中國有一句古老格言——「授人以漁」, 一個「助人自助」的理念。教他怎樣去自力更生, 不用永遠倚賴其他人。我特別支持對低收入婦女的工作訓練, 例如「大角咀麥太」甜品店, 為低收入婦女提供就業及職業培訓機會。當受助婦女獲得技能後, 她們能夠將所學知識發揮, 不僅應用在自己的工作和生活上, 亦能傳授技能予其他婦女, 幫助她們, 將關懷擴大層面, 讓助人自助的精神變成一種傳承, 令更多人受惠。



【重點通告】

1. 本會邁向成立第15個年頭

為慶祝本會成立14周年的大日子，本會已安排在5月19日(星期五)晚上於北角富臨皇宮舉辦周年晚宴與各界好友及會員一齊分享這份喜悅，當中還有綜合表演、精彩遊戲及幸運大抽獎等等，歡迎會友家屬，坊眾一同參與。票價每位\$250，現已開始發售。詳情可致電3525 0123本會查詢。

2. 續2017/18會藉

本會2016/17年度會藉在今年4月30日完結，2017/18年會藉由今年5月1日至明年4月30日止。敬請各會員在會藉完結前到會址繳納新一年會費，今年會費不作加幅。而永久會員之收費更下調至300元(60歲以下)或是250元(60歲或以上)，希望可以吸引更多會員加入或轉為永久會員。

特別鳴謝 (排名不分先後)

- 2月11日舉行之『喜氣洋洋行大運』活動已經圓滿結束！當日天氣好又清涼，是郊遊的好日子。暢遊景點如黃大仙廟、天后廟、大埔林村(許願樹)等都充滿新年氣氛，讓參加者歡渡了一個愉快的週末。鳴謝灣仔區議會贊助。
- 2月19日保良局舉辦『新春行大運慈善步行活動』，20多名參加者包括本會廖美玲主席及多名委員，出錢出力參與，甚至行畢三個多小時的路程。
- 為慶祝三八婦女節3月12日於北角新光戲院舉辦免費『電影欣賞會－抱養奇緣』招待過千名坊眾，包括透過社會福利署將戲票送予弱勢家庭。鳴謝立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP、中聯辦協調部副部長宋瑋女士、社會福利署東區及灣仔區策劃及統籌小組社會工作主任曾燕薇女士、中聯辦協調部 調研員唐華平女士、中聯辦港島工作部社工處科長羅錦輝先生、香港島婦女聯會副主席程莉元女士及東區婦女聯會主席馮翠屏女士MH等抽空蒞臨作主禮嘉賓，感謝贊助單位：亞洲地產代理有限公司、廖湯慧靄女士SBS / 廖偉芬女士及本會名譽會長丁毓珠女士GBS, SBS, BBS, JP。
- 活動義務攝影師：洗偉光。
- 活動義工及本會眾委員，包括義務司儀－歐陽鳳盈。

活動花絮



1月16日 - 『康馨粵曲會知音』



2月11日 - 『喜氣洋洋行大運』

2月19日 - 『保良局新春行大運慈善步行』



3月12日 - 『電影欣賞會 - 抱養奇緣』

2017年5月至2017年7月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
5月19日 星期五晚上	北角富臨皇宮 (北角港鐵站 B1出口)	『慶祝成立14周年 暨第七屆委員會就 職典禮』聯歡晚宴	慶祝成立14周年及第七屆委員會就 職典禮。內容:聚餐、麻雀耍樂、 卡拉OK、精彩遊戲、幸運大抽獎 等。歡迎會友家屬、坊眾一同參與。 (麻雀3時開始, 晚宴7時開始)
6月9日 星期五晚上	西灣河 文娛中心劇院	『美歌耕韻十載情』 入場券現已開始 免費派發 派完即止	友好團體樂知音於西灣河舉辦「美 歌耕韻十載情」, 由盧義遐老師和 一班學生表演歌舞, 慶祝成立10周 年。歡迎知音人士入場欣賞。
9月11日 星期一晚上	西灣河 文娛中心劇院	『康馨粵曲會知音』 8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愛好者以 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。

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, 電話: 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, 並以一連串膾炙人口的經典英文金曲教唱, 令學員能在短期內, 掌握演繹風格。	霍世華先生, 電話: 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; 用通俗易懂的語言, 生動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, 電話: 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, 電話: 96574451/35719760	顧公勉先生

【健康篇】對腸胃好的十種食物 (下卷)

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：

6. 酸奶

酸奶和其他日常發酵乳製品中所含的益生菌可改善消化系統。人的消化系統中含有幾百種益生菌，這些有益細菌可抑制其他細菌、尤其是有害細菌的生長，從而促進健康消化。腸道內最常見的益生菌菌株是存在於酸奶中的嗜乳酸杆菌。專家認爲酸奶確實在調理腸胃方面有着卓越功效。而且酸牛奶能抑制腸道腐敗菌的生長，還含有可抑制體內合成膽固醇還原酶的活性物質，又能刺激機體免疫系統，調動機體的積極因素，有效地抗癌。

7. 卷心菜

自古以來，日本人就很了解卷心菜的藥效，知道它具有一定的健胃效果，因此常被作爲腸胃藥的成分。經研究證實，是維生素U在起作用。這種維生素能促進胃黏膜分泌出胃液，保護胃壁免受刺激。而且卷心菜中含有某種潰瘍癒合因子，對潰瘍有着很好的治療作用，能加速創面癒合，是胃潰瘍患者的有效食品。多吃卷心菜，還可增進食慾，促進消化，預防便秘。

8. 玫瑰花

玫瑰花性質溫和、可緩和情緒、平衡內分泌、補血氣，美顏護膚、對肝及胃有調理的作用、並可消除疲勞、改善體質，玫瑰花茶的味道清香幽雅，能令人緩和情緒、紓解抑鬱，能改善內分泌失調，解除腰酸背痛，對消除疲勞和傷口癒合，滋潤養顏，護膚美容，活血，保護肝臟，和胃養肝，促進血液循環之功能。

9. 蘋果

蘋果是一種對人體非常有好處的食物，其中含有豐富的糖類、有機酸、纖維素、維生素、多酚類和黃酮類物質，具有生津、潤肺、健脾、益胃、養心等功效。其中的果膠和膳食纖維能夠很好的幫助調理腸胃，進而促進胃壁的蠕動，還能夠很好的保護胃黏膜，滋養胃部細胞，患有胃病的人食用蘋果好處良多。而且蘋果含有大量的維生素、礦物質和豐富的膳食纖維及果膠等成分，有補心益氣及益胃健脾等功效。

10. 椰菜

是世界衛生組織推薦的最佳蔬菜之一，也被譽爲天然的“胃菜”。其所含的維生素K1及維生素U，不僅能抵抗胃部潰瘍、保護並修復胃黏膜組織，還可以保持胃部細胞活躍旺盛，降低病變的幾率。這類蔬菜中含有的大量纖維素，能夠增強胃腸功能，促進腸道蠕動，以及降低膽固醇水平。上了年紀的婦女，如果服食適量維生素K，骨骼會更加密實，骨折的機會也較少。

【生活小秘方】 最好用的日常生活小秘方！

有些自己對付生活的小妙招，既方便又易用！大家花點時間看看有哪些可以運用在日常生活上！

1. 指甲油塗完以後把指甲浸泡在冷水中，會快速的乾。
2. 家裡如果很多杯子上都有茶漬，可以用牙膏來刷洗茶漬，一刷就清潔了！
3. 如果衣物上不小心滴上了油漬，在洗衣服之前，保持衣服是乾的，然後在有油漬的地方滴上洗衣精，再搓幾下，這樣就比較不會有油印了。
4. 旅行帶衣服在旅行箱時，如果怕壓了起褶皺，可以把每件衣服捲成捲狀收納，這樣比較不會有壓痕。
5. 吃過大蒜以後，可以喝杯牛奶，可消除一些大蒜遺留在口中的異味。
6. 塑瓶蓋太緊而打不開，可以把它放入冰箱中冷凍一下，之後便能很容易的打開。
7. 原子筆的污點不小心留在衣服上的話，將少量的醋倒在衣服的筆迹上，上下來回搓揉，就可以輕易地將痕迹去除。
8. 麵包能消除衣服油漬，用餐時，衣服如果被油漬所染，可用新鮮白麵包輕輕摩擦，油漬即可消除。
9. 舒緩眼部疲勞小竅門：用水浸泡藥用小米草或菊花，並將毛巾浸濕，敷在眼部 10到15分鐘，可有效舒緩眼部疲勞。
10. 在洗碗水中放幾片檸檬皮和橘子皮，或滴幾滴醋，能有效消除碗碟等餐具上的異味。同時，它還能使硬水軟化，同時增加瓷器的光澤感呢。
11. 牛仔褲穿時間長了就會褪色。可以把新買來的牛仔褲放入鹽水中浸泡約半天定色，再用清水洗淨，這樣再洗滌時就不會褪色了。
12. 用完的香水瓶、化妝水瓶等不要立即扔掉，把它的蓋子打開，放在衣箱或衣櫃裡，會使衣物變得香氣逼人。
13. 化妝時，可以先把微濕的化妝綿放到冰箱，幾分鐘後把冰涼的海綿拍在抹好粉底肌膚上，這時候肌膚會被冰鎮，格外清爽，彩妝也顯得特別清新。
14. 吃肉之後不要立即喝茶，茶葉中含有大量鞣酸蛋白質，這種蛋白質可能會引起脂肪肝。
15. 雙手易變得乾燥粗糙，可以用醋泡手數分鐘，可達到護膚的效果。

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250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。
2. 申請人所提供的資料只會用於本會的記錄及聯絡用途。
 3. 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 : _____	會員近照
支票號碼 : _____	
推薦會員 : _____	
日期 : _____	

【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2017年3月31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2017/18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