

主席的話(註)

國家是什麼？我們為什麼要國慶？我們的國家，並不是與生俱來的。

19世紀末，一位中國人正在過橋，他身後有兩個美國人，打賭他會不會游泳，然後兩人一使勁，把他扔進河裡，淹死。然後……
1903年，中國駐美外交官譚錦鏞，在舊金山遭毒打，美國人狂叫：“凡是中國人都得挨打！”咽不下這口氣，他自殺……那時，我們還沒有國家。八國聯軍侵華，中國賠款四億五千萬兩白銀。這個數字是按照當時中國人口統計得來的，也就是中國人不分男女老幼，一人賠一兩白銀！1898年，德國強佔山東膠州灣，“租借”99年；俄國強佔遼寧旅順大連，“租借”25年；法國強佔廣東廣州灣，“租借”99年……誰都可以來中國家門，肆意霸佔。那是中華民族任人宰割、有亡國滅種的危險的時代。那時，我們還沒有國家。那時，日本教育自己的孩子尊嚴、體面，然而，卻用刀尖挑着中華民族的嬰兒取樂；中國老百姓賣兒賣女，是悲催的常態。那時，我們還沒有國家。1949年10月1日，毛澤東在天安門城樓宣布：中國人民站起來了！至此，中國人有了自己的國家。



廖美玲
執業會計師

可是這是一個怎樣的國家？如同水洗一般地貧窮：造不出火柴，窮得5個人穿一條褲子。城鄉幾乎找不到完整房子，到處是殘垣斷壁，整個中國的國內生產總值(GDP)，還不如一個在地圖上連自己名字都差點寫不下的比利時……沒有武器，汽車、石油和化肥，鋼鐵產量才幾萬噸，文盲佔絕大多數，所有核心技術被人卡着脖子！但是：爲了兩彈一星夢想，他隱姓埋名28年，放棄發表任何一篇學術論文的權利，演算紙在屋中堆了幾十個麻袋！1964年，中國有了自己的原子彈！他，是鄧稼先！因受核輻射，鄧稼先患了癌症。臨終前，他最大心願是國慶節去看天安門。鄧稼先凝望着當年召喚他回到祖國的五星紅旗，思緒萬千。他對警衛員說：“到建國一百周年時，你就84歲了。那時候，我們國家肯定已經富強了，你可要來看看我呀……”臨終前，他最後一句話是對其未完成的使命的惦念：不要讓人家把我們落得太遠……中國有無數個鄧稼先！共和國的大廈，是成千上萬的鄧稼先用血汗建設起來的！

中國人民站起來了，意味着什麼？曾經，紐約的華人區有這樣一個餐館，老板要求所有華人工員要向餐館的客人下跪服務。1964年10月16日，中國第一顆原子彈發射成功！這一天，餐館老板宣布：今天起，中國員工不需下跪服務了！老板說，能造出原子彈的民族是優等民族。改革開放後，有人嘲笑，“能讓一個人口眾多的民族改變，就如同讓航空母艦在硬幣上轉圈。”可是，中國共產黨將不可能變成可能：曾經，我們飛行員驚羨美國F22在天空騰飛，如今，殲20讓西方人艷羨不已；曾經，我們的漁民在釣魚島被驅趕抓捕，如今，漁政船巡航釣魚島已成常態；曾經，面對他國侵佔南海島礁，我們只能抗議，如今，人工填造的美濟島、渚碧島、永暑島已成南海不沉的航母！還有，發射天宮二號，造航母，探測火星，建設世界最大的射電望遠鏡、建設北斗！……這些工程和盛世繁華的意義在哪裡？跟普通人到底有什麼關係？答案在於：保護你！通過這些看似與你無關的國之重器來保護着你，給你和平繁榮的時代，給你尊嚴！讓你可以抬頭挺胸走路！

今天我們擁有的和平、尊嚴與平等，是先輩，用生命，用磨難、犧牲、不屈與血性換來的！

今年十月一日，是祖國68歲生日。祝賀祖國：強大！繁榮！昌盛！

(註：文章轉載自網絡訊息)

【成功女士專訪】

港區婦聯代表聯誼會會長(第五屆2017年)王惠貞女士SBS, JP (簡稱"王女士")

背景:王惠貞女士於2009年獲香港特區政府委任為太平紳士,2013年獲頒授銀紫荊星章;多年來致力服務社會大眾,擔任多項公職。身兼香港中華總商會副會長、九龍社團聯會理事長、九龍婦女聯會榮譽顧問、香港廣西社團總會永遠會長、香港義工聯盟常務副主席以及港區省級政協委員聯誼會政制及內地事務委員會主任。現任一所集團的董事總經理。



王惠貞女士
SBS, JP

本會:在商場上馳騁多年,妳可否與大家分享妳的成功秘訣或經驗?

王女士:畢業後任職於銀行資金部,有很多得着,銀行有一套嚴謹制度,工作講求效率及部門之間的合作,國際動向、時事等,都廣闊國際視野,大開眼界,對我事業及回到家族企業發展都有很大作用。現在我70%以上的時間都投入於社團及社會公職事務上,在公司只會擔任策略上的意見及建立制度、培養人才的工作。至於成功秘訣我覺得是用心做事、以誠待人,做事要踏實,待人要真誠,同時又要多溝通,建立良好合作關係,才會得到各方的支持。

本會:工作繁忙的妳依然對服務社會充滿熱誠,回饋社會,曾出任九龍城區區議員為香港市民服務,有什麼原因在背後推動妳為港貢獻?

王女士:我是土生土長的香港人,讀書到就業一直很順境,我知道背後是社會上的前輩們用了前半生的時間去建立良好的基礎,後半生回饋社會,辦學、做教育、慈善等等才会有此結果。所以當2000年,在偶然的機會下加入政府諮詢委員會架構,本身是政協委員的我,希望可以藉此身份為香港做些事,記得我在公民教育委員會時,想到可以為公民教育做些什麼,當時香港雖然回歸祖國,但國歌都只能在奧運會中國選手奪金牌升國旗時才有機會聽到,我就提議於電視及收音機等媒體播放國歌,最後意見被接納,播放時也得到大眾接受,感到自己意見都可以幫到香港。有見及此,我在金融及規劃方面都較為熟悉,就欣然接受了區議會委任議員一職,將我一些意見帶到自己的選區,記得當時也投放了很多時間去商討規劃房屋及交通問題,希望可以為該區的市民及社會出一分力。

本會:妳多年來積極參與公共及社會服務,尤其在婦女事務及青年發展方面,貢獻良多,什麼原因促使妳對這方面事務特別有興趣呢?

王女士:青年人是我們的未來棟樑,與他們相處自己也變得很有活力。從2000年開始投入青年工作,我比較喜歡帶青年人到中國各地實際體驗,當時我是廣西社團總會會長,帶團到南寧,令他們見識到南寧先進的一面,又帶團到桂林等做交流,看到他們的思維也漸漸開闊。近年,負責大學生內地實習計劃,感受更深,

王女士：香港學生見到內地的進步遠遠跟他們在互聯網或電視上的感受完全不一樣；今年實習計劃是往上海，很多同學於當地開卡，很投入地去試玩微信支付等內地科技，令他們感受到兩地之間是各有各的長處及強項，開闊了同學的眼界。至於婦女事務，作為一個女性，應該要關注婦女事務。自己很幸運，是一位職業女性，能夠緊貼社會，與時並進，女性佔社會一半人口，是家庭的核心成員，我認為婦女能夠提升自己的價值，對社會絕對有良好的影響。

【惜福惜緣】

珍惜就是福 自在就快樂
心轉運就轉 心開福就來
有緣就去聚 有福就去惜
人生何其短 不要留遺憾

【重點通告】

1. 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16日(星期六)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。

特別鳴謝 (排名不分先後)

- 9月11日於西灣河文娛中心劇院舉行之『康馨粵曲會知音』，鳴謝當日協助之義工：尹麗娟、李少媚、林茜珍、胡妹妹、趙鳳英及義務工作發展局；統籌黃美美，舞台監督鄧連芬及司儀黃少容。
- 9月16日由康馨婦女會、香港陪月母乳業議會、中華教育文化交流基金會合辦之『母愛·母乳』講座，傳授母乳餵哺小常識、實用的上奶湯水及各種餵哺母乳的用品介紹，到場的朋友都表示獲益良多，收獲豐富。鳴謝當日協助之義工：李少媚、趙鳳英、黎梅、許德祥、黃玉輝、羅錫香及陳瑞芹。
- 9月24日於鰂魚涌社區會堂舉行之『康馨喜歌樂舞賀國慶』，鳴謝當日協助之義工：李少媚、趙鳳英、尹麗娟、張運娣、羅錫香、鄺仲潔、王潔梅、鍾桂鳳、吳秀蘭及黃偉雄。

活動花絮



9月11日 - 『康馨粵曲會知音』



9月16日 - 『母愛·母乳』講座



9月24日 - 『康馨喜歌樂舞賀國慶』

2017年11月至2018年1月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
11月25日 星期六早上 9:00集合	東區醫院	『東區醫院日2017 - 同建、同心慈善步行嘉年華』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。
11月26日 星期日早上 9:15集合	本港一天遊	『秋日玩樂一天遊』 現正開始售票 大小同價 只開3車	暢遊香港濕地公園、農場鮮奶、雷公田生態園，午餐於歡樂海鮮酒家品嚐鮑魚海鮮餐。 (鳴謝灣仔區議會贊助)
12月16日 星期六 下午2:30-5:30	禮頓山社區會堂 (香港跑馬地 黃泥涌道133號)	『灣仔區婦女 活動-集思會』 免費派發入場券 派完即止	為配合婦女事務委員會 - 資助婦女發展計劃「就業展能妍活精彩」活動主題，由灣仔區議會、灣仔民政事務處及灣仔區婦女團體聯合籌劃-集思會，當中有旗袍天橋表演、大合唱、主題演講、分享會及資料展覽等，入場人士可獲贈紀念品。歡迎有興趣人士入場參與。
12月16日 星期六晚上	北角富臨皇宮 (北角港鐵站 B1出口)	『康馨聖誕 聯歡晚宴』 11月初開始售票	與會友及坊眾聯歡聚餐，當中有綜合表演、嘉賓隨歌起舞、精彩遊戲及幸運大抽獎等等。
2017年6月 至 2018年2月期間		『丹藜·樂耕園 一星星點點家家樂』	為響應及支持政府的環保政策，推動社區慳電減碳，樂耕園和不難(香港)文化工作室持續展開第二年的計劃和工作，於2017年6月至2018年2月期間，推行「丹藜·樂耕園一星星點點家家樂」項目，向1,600個公屋和劏房住戶免費將室內舊燈更換為LED光管和燈膽。保護地球做實事，使基層家庭直接經濟受惠，此項有意義的活動，本會也鼎力支持，成為贊助機構之一，若大家想進一步了解計劃詳情，可瀏覽以下網址： http://www.mhg.org.hk/

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】 苦瓜8大養身法

苦瓜有降低血糖和防治癌症作用。苦瓜為苦寒之品，含苦瓜甙、苦瓜素等。據近代藥理試驗，苦瓜有降低血糖的作用，認為這是由於苦瓜中含有一種類似胰島素物質的緣故，所以苦瓜是糖尿病患者的理想保健食品。苦瓜脂蛋白類成分能提高細胞免疫功能，兼且防治癌症的前景也很廣闊。

苦瓜養身的方法甚多：

1. 治熱病或暑熱煩渴: 苦瓜500克炒熟食，或與瘦豬肉50克，煎湯服，每日2~3次。
2. 治中暑發熱: 鮮苦瓜1條，茶葉50克，鮮苦瓜截斷去瓢，納入茶葉，再接合，懸挂通風處陰乾。每次9克，開水泡15分鐘，代茶飲。
3. 治胃痛: 苦瓜花50克，曬乾研末，分兩次溫開水衝服。或苦瓜曬乾研末，每次服1克，開水送服，每日服2~3次
4. 治肝熱目赤疼痛: 鮮苦瓜500克，鮮桑葉30克，鮮菊花50克，水煎服，每日2次。
5. 天感冒發熱: 苦瓜幹15克，連須葱白10克，生姜6克，水煎服。
6. 預防高血脂症: 將苦瓜去瓢，每日早晨空腹吃一個大的吃半個，也可用少量素油炒熟食用。連吃20天，可以降低血中甘油三酯和總膽固醇的含量。
7. 預防高血壓: 苦瓜100克芹菜500克，水煎服。適用於高血壓病初期。
8. 預防糖尿病: ① 苦瓜 250克，去瓢切片。常法烹飪佐餐。也可加豆腐200克添湯一起炖熟。② 苦瓜250克，活蚌用清水養2天除泥味取蚌肉 100克，同煮湯，常法調味，吃苦瓜和蚌肉並喝湯。此方適用於以口渴喜飲為主的糖尿病。鮮苦瓜煮熟晾乾研末，每日服3次，每次飯前服10克，連服6個月，有較好的降血糖作用

【生活小秘方】 必備的護眼小常識，讓你眼睛年輕十歲！

女人總是擔心自己老得快，用各種各樣的護膚品防止皮膚過早老化。勤快點的會做運動，保持身體健康，自然會延緩衰老。但是，你肯定不知道，女人老是從眼睛開始的。或許你才25歲，魚尾紋、細紋都出來了。防止先老，從護眼開始。緊記以下防止眼睛變老的食物：

- 1) **菠菜** - 含有抗氧化劑，具有抗衰老作用，可吸收進入眼球內的有害光線，延緩視力減退。哈佛大學研究發現，每周食用2~4次菠菜的中老年人，可降低患視網膜退化的危險。
- 2) **深色食材熬粥** - 在粥里加深色的大黃米、小米、黑米、紫米、枸杞、胡蘿蔔等食材中含有的類胡蘿蔔素在人體能轉化為維生素A，有益眼睛健康。
- 3) **藍莓** - 可以緩解眼睛疲勞、改善人的視力。其主要成分是花青素，可直接加速視網膜、視紫質的合成與再生，促進視網膜細胞中的視紫質再生，預防近視。
- 4) **胡蘿蔔** - 能在人體內轉化成為維生素A，所以又被稱為維生素A原。如果維生素A不足，眼睛對黑暗環境的適應能力會減退，嚴重會導致夜盲癥。胡蘿蔔需要煮熟吃才能被吸收。

每日做以下小動作護眼：

— 熨目法

空閑時，先將雙手互相摩擦，待手搓熱後一手掌熨貼雙眼，反覆三次以後，再以食、中指輕輕按壓眼球，或按壓眼球四面。

— 吐氣法

腰背挺直坐位，以鼻子徐塗吸氣，待氣吸到最大限度，用右手捏住鼻孔，緊閉雙眼，再用口慢慢地吐氣。

— 揉捏耳垂

點按耳垂中點，有空就多按按這個部位。

— 多眨眼睛

要注意在經常對着電腦的時候，避免眼睛不動，要多眨眼睛，經常眨眼可減少眼球暴露於空氣中的時間，避免淚液蒸發。



康馨婦女會

香港灣仔駱克道 160-174 號越秀大廈6 樓 601室
(灣仔港鐵站A1出口)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

網址: www.carnation.org.hk 電郵: info@carnation.org.hk

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。
- 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 : _____	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9月30日，共籌辦及參與超過600多項活動及服務，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：香港太子廣東道1155號日昇廣場1302室
特別優惠套餐，詳情可參考：www.dplus.com.hk/family 查詢電話：2397 4800