

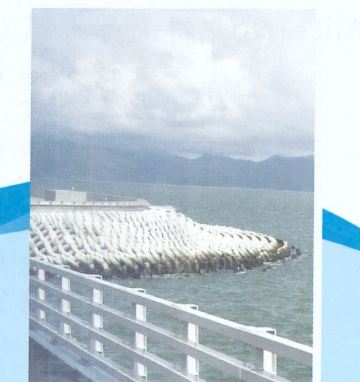
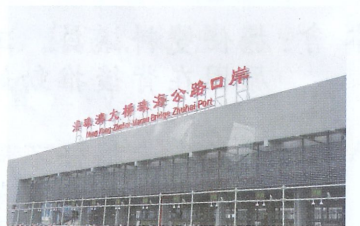
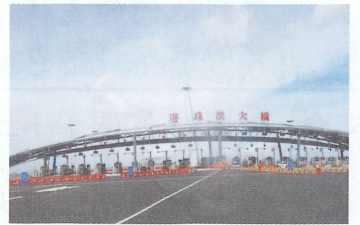
主席的話—廖美玲會計師

7月初，有機會參加；由某婦女團體舉辦的港珠澳大橋考察團，在港珠澳大橋開通前親自近距離體驗，除了探究工程背後的艱辛，亦預見粵港澳大灣區經濟高飛的願景。

自規劃以來，港珠澳大橋本身就成為世界上最受矚目的橋樑之一，大橋更被英國《衛報》選為「世界新七大奇觀之一」，它是世界上長度最長的跨海大橋，長55公里；也是全世界第一座橋橫跨三個政治體制，由中港澳三地政府共同出資，共建共管。起點在香港赤臘角機場島的東面，一路在海上行駛，直達珠海澳門口岸後，再分兩條路，一條通往澳門，一條通到珠海。另外，這座橋也堪稱世界上難有的「超級工程」，行經中華白海豚保護區與香港國際機場航道，均挑戰施工難度。至於總投資1,200億人民幣，也堪稱世界之最。

港珠澳大橋貫通後，粵港澳大灣區海洋經濟圈將會呼之欲出，這樣珠海、澳門和香港就連接起來，港珠澳大橋改變了粵港澳的經濟版圖。港珠澳大橋通車後，由香港來往珠海、澳門、廣東沿海城市只需要幾十分鐘，比較現時繞道虎門大橋和廣深兩高速公路可以大幅度地縮減逾3小時。有研究顯示，香港四大支柱行業的金融業、貿易物流業、工商專業及支援業、旅遊業，將會可以擴展市場至珠三角西部地區；此區域經濟也會影響至廣西、海南、雲南、貴州及四川等省份。大橋的落實興建及使用將會有幫助於香港、澳門及珠三角地區造就更多建築及運輸行業的職位，未來使商品及服務互通，而人才與信息自由流動，更會完全打通區內城市之間的經脈，實現全面的聯動發展。

港珠澳大橋表面來看，只是貫通香港、澳門及珠海，但真正的背後意對是將會令香港貫通廣東省9個城市(廣州、佛山、肇慶、江門、珠海、中山、深圳、東莞和惠州)。粵港澳大灣區包括11個城市：9個內地城市加香港和澳門。“9+2”的城市人口超過6000萬。大灣區的發展並不是抽象概念，更不乏前事之師。據統計，全球六成經濟總量集中於入海口區域，依灣而生的城市群以資源互補形式作集體發展，成為帶動全球經濟增長的龍頭及產業革新之重鎮。另外，灣區配套跟美國三藩市灣區及紐約灣區也極為相似，地理上緊密相連的城鎮衝破行政區規劃的限制，互補經濟資源配置上的不足，配合便利的對外運輸網絡，實現灣區內高度協作互利共榮的景象。與長三角相比，這個灣區國際化程度更高，也是市場發育程度最好的地區。大灣區、港珠澳大橋相信會是未來香港經濟發展的焦點，希望我們每個香港人都能夠藉着這大橋所帶來的機遇，為自己、為香港、為中國，都能創造更好、更大的發展宏圖，共建更美好的生活圈。



【成功女士專訪】

立法會、區議會「雙料」議員—麥美娟女士BBS, JP(Alice)(簡稱"Alice")

本會: Alice是現任新界西立法會議員及葵青區區議員, 香港工會聯合會常務委員, 工聯會屬下的香港婦女動力協會會長。畢業於香港中文大學英文系。1993年獲港英政府委任為葵青區區議員, 成為當時最年輕的區議員。2012年領軍出選新界西, 更順利當選, 成為「雙料」議員。除了議員工作外, 亦積極投入社會服務, 包括膺任全國婦聯執委、市區重建局非執行董事、廉政公署事宜投訴委員會委員等多項社會公職。



麥美娟女士
BBS, JP(Alice)

本會: 妳畢業不久便獲委任為區議員, 曾膺最年輕議員, 什麼原因促使你選擇區議員成為職業?

Alice: 我沒有刻意揀選議員作為自己的職業, 其實當年是在機緣巧合之下被委任成為區議員。對我而言, 議員並非一個職業, 而應該是一份承擔, 好榮幸在過去多年有機會為香港人、為社區服務。我認為在議員崗位上, 能夠幫助到有需要的人, 並與街坊建立深厚感情, 得到他們的支持, 這些累積下來的社區情和成功感都讓我十分感動, 亦是我堅持服務社會的最大推動力。

本會: 由當時年僅二十二歲的妳, 成為最年輕區議員至今, 展開了二十多年的議會生涯。從擔任雙料議員工作, 常常要接觸到不同階層人士, 在妳過往接觸的工作當中, 有沒有一些難忘經歷可以與大家分享?

Alice: 轉眼服務社區已二十五年, 有些街坊認識時才是小學生, 來到今天他們已結婚, 甚至當了父母, 我的工作一直與街坊結伴同行, 見證着他們的成長和社區的變化。談到最難忘的事, 我最深刻是過去與街坊一起合力成功改善社區設施, 譬如有一次屋苑的外牆磚塊損毀, 我們成功令發展商願意免費維修。自當上立法會議員, 我處理了百多宗醫療個案求助, 數年間一直陪伴病人家屬走過最艱難的時刻, 亦為數百宗誤墮不良財務中介騙案的苦主討公道, 能在他們最需要的時候予以協助, 能看到不少求助人重過新生活, 陪伴他們走出傷痛, 這些經歷都讓我特別難忘, 他們簡單的一句多謝已令我非常感動。

本會: 擔任雙料議員, 工作極為繁忙, 但妳依然對服務社會充滿熱誠, 擔任多項公職, 有什麼原因在背後推動妳為港貢獻?

Alice: 能夠有幸擔任不同公職, 全靠市民的支持和鼓勵, 特別是加入工聯會之後, 得到一班志同道合的工會前輩、幹事和義工的協助。如果沒有這一班好拍檔、好戰友的幫助, 我相信實在很難開展那麼多工作。所以, 我衷心感激我的團隊, 亦很感恩我能擁有一班熱心義工的支持。再者, 除了議會工作, 由於我亦兼任香港婦女動力協會會長一職, 近年積極投入推動婦女健康、關注婦女權益的工作, 我亦特別感謝一班好姊妹過去一直群策群力齊心做公益。無論是我的團隊、義工抑或一班婦動的好姊妹, 她們都給予我很大的支持, 為我分擔了很多工作, 令我可繼續參與公職, 在不同範疇上服務社會。

本會: 青年人是未來社會的棟樑, 妳有什麼座右銘或是鼓勵說話可以與時下年輕人分享?

Alice: 我記得大學畢業後第一份工作, 我的上司曾跟我說過, 每個人在大學畢業後都擁有學位, 但無論學歷有多高, 一個人的成功是在乎他的做人態度, 而並非單看學歷。我寄語年青人無論讀書成績如何, 又或前路如何, 都應秉持良好的做人態度, 對別人要謹記抱持包容、尊重、有禮, 處事要認真、守時。我認為一個人若敢於承擔、不斷求進, 定能把事情做好的。許多時我們會說年青人要及早做好生涯規劃, 但我認為年青人在規劃個人的成長和發展時, 也不要忽略家庭的重要, 包括照顧家庭的責任, 這並非單指經濟上的承擔, 而是有否向家人, 尤其是家中父母及長輩付出足夠的愛和關心, 因為家庭永遠是我們人生路上的最大後盾。



【人生難在何處？】

最難把握的是機遇；最難做好的是細節；

最難處理的是關係；最難改變的是習慣；

最難得到的是人心；最難分配的是利益；

最難控制的是情緒；最難戰勝的是自己；

最難抵擋的是誘惑；最難相遇的是知己！

【重點通告】

1. 『婦女妍樂亮麗人生』計劃—免費

計劃旨在透過舉辦「婦女就業培訓班」，招募全港各區的婦女，通過培訓班，提供就業訓練及提升技能，鼓勵婦女走出家庭的框架，提升個人能力及實踐經濟自主。培訓內容包括如何提升婦女個人質素、行業技能、個人競爭力、擴闊社交圈子及健康生活常識等等，令學員增強自身能力和自信心，成為高質素的人才。培訓班於2018年8月11日、18日及25日(星期六)開課，課程為期三天(共6節)，希望大家踴躍支持及參與，有關詳情可致電本會查詢。(注：本會會先收取\$100行政費，若學員能夠出席不少於4節課程，行政費會退回給學員。)(鳴謝婦女事務委員會贊助全數課程費用)。

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15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、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【鳴謝(排名不分先後)】

- 鳴謝各界團體、友好在百忙之中抽空出席本會5月18日『康馨15周年聯歡晚宴』活動；當日出席主禮嘉賓星光熠熠，包括：中聯辦港島工作部副部長范克勝先生、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、港區人大代表暨黃大仙區議員陳曼琪女士MH, JP、立法會議員張國鈞先生JP、立法會議員郭偉強先生JP、立法會議員麥美娟女士BBS, JP、中西區民政事務專員黃何詠詩女士JP、東區民政事務助理專員魏麗盈女士、東區及灣仔區助理福利專員蘇詠儀女士、灣仔區議會主席吳錦津先生BBS, MH, JP、東區區議會主席黃建彬先生MH, JP、中聯辦協調部調研員唐華平女士、婦女事務委員會主席陳婉嫻女士SBS, JP、香港中華總商會婦女委員會主席周莉莉女士、極地博物館基金會創會主席李樂詩博士等等，同時亦多謝各友好團體、本會委員及地方朋友贊助禮品及現金支持當晚抽獎環節，使各與會者都能盡興而回。

活動花絮



5月18日 - 『康馨15周年聯歡晚宴』



5月27日 - 『康馨歌唱觀摩會』



6月3日 - 『雅頌粵韻聚知音』



6月10日 - 『康馨粵曲會知音』



6月24日 - 『歡歌妙舞樂康馨』

2018年8月至11月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
8月11日、 8月18日 及8月25日 (星期六) 早上10:00 至下午4:00	香港銅鑼灣 興發街32-36號 白普理大廈3樓 (天后港鐵站 A2出口， 興發街郵政局 樓上)	『婦女就業培訓班』 詳情請致電 本會查詢 (名額有限)	培訓內容包括提升個人質素、行業技能、個人競爭力、健康生活及就業相關常識等等，提供實踐機會，使學員掌握理論及實際技巧，增強自身能力和自信心，成為高質素的人才。本活動獲得婦女事務委員會全數贊助。
9月29日 (星期六)	本港一天遊	『夏日樂一天遊』 現已正式售票， 參加資格為灣仔區 工作、就讀或居民	暢遊中文大學氣候變化博物館、朗屏巨峰葡萄園、新田邊境購物城，中午於沙田麗豪酒店品嚐自助餐。鳴謝灣仔區議會贊助。
11月11日 (星期日)	本港一天遊	『秋日樂悠遊』 參加資格為灣仔區 工作、就讀或居民	現正準備申請灣仔區議會撥款，活動詳情請於9月10日後致電本會查詢。
11月17日 (星期六) 早上9:00集合	東區醫院	『東區醫院日2018 - 凝聚眾心，望創 未來慈善步行及嘉 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。

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】 暑季濕氣重，如何祛濕解暑巧養生？

隨着炎炎酷夏的到來，降雨時節也來臨。而此時人體的臟腑也進入了一個比較特殊的狀態，在日常生活的作息和飲食上也應該進行相應的調整。

夏季的暑濕之氣比較重、所以在飲食上當以清淡、易消化、有助於脾臟運化的食物為主，而盡量減少選擇不易消化的肥甘厚膩食品、辛辣食品、以及苦寒食品。

1. 清淡飲食、調脾胃：

夏季過食肥甘厚膩的食物會增加脾胃運化的負擔，導致脾胃陽虛後易生痰。所以我們在選擇食材的時候可以將五穀雜糧作為主食、蔬菜、水果、菌類、豆類作為副食，選擇水煮或清蒸的方式進行烹飪，油鹽限量。

2. 健脾祛濕在長夏：

在夏季較為多雨，人體容易感受暑濕之邪，而脾屬土性喜燥惡濕，如果脾之陽氣被濕邪所遏制，就會出現大便溏稀、小便不利、食欲不振、脘腹脹滿等症狀，脾的運化就會失常。所以，此時我們的飲食原則應該是以多吃祛暑濕健脾胃的食物為主，比如薏米、蓮子、扁豆等。

3. 食辣有度可祛濕：

原則上我們在燥熱的夏季盡量減少食辛辣食品越好，不過如果適度食辣對於我們有些「食欲不振」的狀態會產生一些促進、也會起到舒肝健脾增強消化作用。

4. 夏日清熱重養心：

綠豆、藕、西瓜、冬瓜、荸薺、梨子均可以幫助我們清熱祛暑，菊花、荷葉、竹葉、金銀花、薄荷等中藥本身辛涼升散、甘寒清暑，我們可以選用這些中藥自製一些代茶飲，來幫助身體清瀉暑熱。夏季屬火、其性熱、通於心。所以，選擇好清熱解暑的食材對夏日養心非常有益處的。

5. 勿要任意食用生冷：

不少朋友喜歡在夏季食用各種冷飲或冷凍食品，迅速解決暑熱，這樣殊不知讓陽氣宣發在外，而陰氣閉鎖於體內，損傷了脾胃陽氣，而且也違背了「春夏陽養」的養生規律，尤其女性朋友過食生冷很容易造成宮寒及痛經等問題，所以不要求一時之快，而損及體內的陽氣。

【生活小秘方】 如何保持食材新鮮度？冰箱整理8訣竅 (下篇)

5. 蔬果類

新鮮蔬菜可以放在冰箱底部抽屜，水果則放在冰箱中間層，爲了保鮮，蔬果應等到要吃時才清洗。

6. 蛋奶類

可以把奶類製品放在冰箱的一個獨立區，就像雞蛋有特定的擺放位置。通常這類的食物最好的區域是冰箱的側門內，雞蛋放側門的最上層，而奶製品則放在側門的中或下層，好拿又容易看到，提醒你在保存期限內食用完。

7. 冷凍庫使用秘訣

切記，別讓冷凍庫變成另一個食品倉庫。不管是肉類、蔬菜類或冰品，盡量橫向區分，讓它們各據一方，同時要有習慣在每次加上新食物時，爲了容易辨識和記得食用，把舊的食物往前推。

8. 其它重要管理原則

在食物包裝上標示存放日期，以免食物堆積過期丟棄，造成浪費。大量使用保鮮盒來處理開封或已烹煮，但沒有吃完的食物，形成一些固定區域，讓生食和熟食做區隔，避免熟食被污染。此外，夏季因爲氣候炎熱、潮濕，爲了防止冰箱出現異味，最好每週檢視冰箱內部，將不要或過期的物品清理掉。最後，別忘記對冰箱的清潔維護，應該平均每兩週小清洗一次，每兩個月則大整理一番。

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2018年6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2018/19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