

## 【一生中最愛】

不管身邊還是天邊，妳總是把我掛牽；  
不管貧窮還是富有，妳總是陪我共走；  
不管年幼還是年長，妳總是為我窮忙；  
不管平淡還是輝煌，妳總是待我一樣；  
不管快樂還是悲傷，妳總是伴我身旁。

**母親節到了，祝全天下偉大的媽媽，母親節快樂！**

### \*\*\*\*\* **主席的話—廖美玲會計師**

現在的香港社會正處於分化的狀況，過去幾年，大家因為政見不同而有不同聲音。我不想在此討論各方政界人士的訴求及論說，因為港人都自有公論。

我只想討論社會上有些「熱心人士」喜歡用他們認為合理的方法，去將自己那一套「訴求」加諸別人身上，潛台詞是「我為你好」。事實上每個人生存和生活在這世上，都有不同脾性、家庭背景和成長經歷，想要別人跟自己那套方式，實乃「干預」。我們從來只是「自己」，並非他人，憑什麼用他們自己的方式及思維去，將自己的一套，強行加在別人身上？



**廖美玲**  
執業會計師

然而現今社會太多忙他人之事的人，可能是出於「熱心」或「關心」，但各人自有各人的道路，況且別人生活得無穿無爛，又或者根本從無向這些「熱心人士」徵詢意見或求救，為什麼硬是要干預別人呢？

人與人之間的相處，貴乎尊重及包容，包括尊重對方的生活方式、取向和選擇；別人若有事相求，當然要盡力給予最好的意見，但若別人根本無事無幹，大家就要學懂尊重。若是硬要別人為這些「熱心人士」的想法而去犧牲，無論是犧牲時間、金錢、前途或身體健康，這其實就是一種干預及滋擾。

世上很多會愛給人意見的人，不見得生活比別人開心，做人比他人優勝，身體比人家強壯。既然無特別出色之處，幹嗎硬要別人跟自己那套生活呢？若大家都多做好自己，學懂尊重和包容，世界就變得更和諧、更美好！



## 【成功女士專訪】

港區婦聯代表聯誼會會長(第六屆2019-2020年)彭徐美雲MH-(簡稱"彭太")

背景: 彭太於2004年獲香港特區政府頒授榮譽勳章, 多年來致力服務社會大眾。2011-2014年期間, 擔任香港女童軍總監一職, 現任港區婦聯代表聯誼會會長、國際婦女會主席、香港耀能協會主席、港區省級政協委員聯誼會副主任等多項公職。致力發展慈善、長者、婦女及青年事務, 以愛心、善心, 回饋社會。



彭徐美雲MH

本會: 你於美國修讀工商管理後返港工作, 之後與丈夫聯手創業, 三十多年全心專注事業, 在內地開設工廠做生意的過程一定會遇到困難, 你可否與大家分享你的成功秘訣或經驗?

彭太: 我們應該是早期到國內做生意及設廠的公司, 適逢國家改革開放40年, 慶幸我們能抓緊這個機遇。做任何事業都要面對不同挑戰, 亦會遇到種種問題要解決, 我覺得毅力及鬥志是相當重要。工廠每天都會有問題發生, 同事帶出問題, 我們就要想盡辦法去處理和解決, 始終「方法總比問題多」, 配合天時、地利、人和, 再加上不可缺少的堅強毅力及敢於面對挑戰的決心, 令各種問題都可以迎刃而解。

本會: 現今有些年青人, 畢業後想找合適的工作或想創業, 有時都不知如何決擇; 你擁有豐富和成功的創業經驗, 有哪些說話想對他們說?

彭太: 年青人一定有很多夢想、理想要去達成, 決心和毅力缺一不可。小時候會想長大後做什麼, 讀書時又要決定選修科目, 這些都是決擇。而決定後便要做, 有些年青人很幸運, 身邊有人支持、給予意見及分享經驗, 我覺得正正因為年青, 有的是時間, 可以盡情發揮夢想、理想, 但無論如何, 也需要有著一顆努力、奮鬥及正直的心, 才會成功。

本會: 到了2000年, 因緣際會加入政協大家庭, 參與工作, 為推動穗港兩地發展出一分力。十多年來參政議政, 你覺得當年和現在相比, 內地的發展有何改變?

彭太: 加入政協10多年, 作為廣州市政協常委, 很開心能認識一班好朋友, 各人懷著一顆愛國、愛港、愛穗之心, 發揮作為一個香港人, 將經驗作為一個橋樑帶入廣州, 甚至中國各省市。其實我們一班政協委員都是尖子, 在各自範疇都是精英分子, 將經驗及資源以參政議政形式帶到廣州、國內, 見證國家40年改革開放, 我們亦享受由這些改革開放帶來的機遇, 使國家成為全世界第二大經濟體系, 我感到生活在這地方是非常幸福, 從來沒想到現在從香港到廣州只需47分鐘, 想起30多年前, 往廣州要花上一天的時間, 這些就是我們能享受到的一小撮成果。經濟體系、民生的改進, 這些都是很容易看得到, 我很榮幸能參與其中, 亦有機會給予意見, 令國家、廣州、香港都一齊進步。

本會: 國際婦女會每年都舉辦多項慈善籌款活動, 而貴會舉辦的籌款活動跟一般的籌款活動很不同, 每次都很有特色、很有驚喜。就像上年除夕夜的跨年派對, 你聯同4位高官的賢內助, 組成靚太樂隊, 義唱送暖, 為什麼會有這個構思呢?

自信自強 勇挑重任 盡展所長



彭太：國際婦女會於1986年成立，1996年獲社署撥出地方，成為國際婦女會長者鄰舍中心，我們每隔幾年便有籌款晚會，以往的活動一直都以粵曲演唱為主，當我接手做主席，自問對粵曲不太熟識，所以開始以不同形式包括時代曲等多元化的演唱會表演。我有一班志同道合的好朋友、好姐妹都喜歡唱歌，當我籌辦慈善活動他們都會身體力行作出支持。不一定是籌款，我們也會於節日舉辦活動，唱歌、送禮物給長者朋友，跟他們一起歡度佳節。



## 【重點通告】

### 1. 本會邁向成立第16個年頭

為慶祝本會成立16周年的大日子，本會現正計劃籌備多項慶祝活動，包括定於5月17日(星期五)，在北角富臨皇宮舉辦『16周年暨第八屆委員會就職典禮』聯歡晚宴，與各界好友及會員一齊分享這份喜悅，歡迎會友家屬，坊眾一同參與。票價每位\$280，現已開始發售。詳情可致電3525 0123本會查詢。

### 2. 續2019/20會藉

本會2018/19年度會藉在今年4月30日完結，2019/20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 【鳴謝 (排名不分先後)】

- 1月6日「公益金50週年百萬行」活動，感謝各界友好及委員熱心參與，共襄善舉。
- 2月17日舉行之『豬年行大運』活動已經圓滿結束！當日天氣清涼，是郊遊的好日子。暢遊景點如大埔林村(許願樹)、天後廟等都充滿新年氣氛，讓參加者歡渡了一個愉快的週末。鳴謝灣仔區議會贊助。
- 3月2日舉行之『太極妙趣·太極拳理論講座』，鳴謝協助當日之義工：李少媚、范宛明、侯寶玲、陳倩霞、畢麗紅、鍾艷玲及羅錫香。



# 活動 花絮



1月6日 - 『公益金50週年百萬行』



2月17日 - 『豬年行大運』



3月2日 - 『太極妙趣·太極拳理論講座』



3月26日 - 『康馨同詠·黎家燕師生好友演唱會』



## 2019年5月至7月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
5月17日 (星期五) 晚上7時開始	北角富臨皇宮 北角英皇道 438號地下 (北角港鐵站 B1出口)	『慶祝康馨16周年 暨第八屆委員會就職 典禮聯歡晚宴』	為慶祝本會成立16周年大日子，舉辦聯歡晚宴與各界好友及會員一齊分享這份喜悅。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)
5月至6月份 (逢星期六 及星期日) 上午9:00 至11:15	灣仔活動中心 香港灣仔 皇后大道東 258號灣仔街市 地下低層 (灣仔港鐵站 A3出口)	太極研習班 現已開始 接受報名	由張志剛師傅教授，多種太極拳及太極劍。 活動詳情可致電9203 1282張師傅或5119 5179鍾小姐查詢。
6月2日、9日 16日、30日、 7月7日及14日 (星期日) 上午11:15 至中午12:00	灣仔活動中心 香港灣仔 皇后大道東 258號灣仔街市 地下低層 (灣仔港鐵站 A3出口)	『健身氣功六字訣』 現已開始 接受報名 (免費)	近年越來越多人注重身體健康，飲食、做運動等，提升身體素質。健身氣功能有效訓練肌肉力量，同時調整呼吸去配合，可加強心肺功能，實為調和身心的一項運動。活動現正申請「香港各界婦女聯合協進會」的「健康生活我做得好」社區推廣日經費贊助。歡迎關注健康人士參與。
6月9日 (星期日) 下午2:00 至下午5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站 B出口)	『慶祝祖國 成立70周年— 輕歌妙舞會知音』	由盧義遐老師及歌唱班同學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。活動由「樂知音」舉辦。
6月29日 (星期六) 下午1:45 至下午5:45	禮頓山社區會堂 香港跑馬地 黃泥涌道133號 (銅鑼灣港鐵站 A出口)	「慶祝祖國 成立70周年— 康馨粵曲會知音」 5月中開始 免費派發入場券	由廖美玲主席聯同粵曲愛好者以大鑼大鼓形式，獻唱多首經典粵曲。本會粵曲班籌辦。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7樓 查詢: 范小姐 93498321	關桂珍女士 (師承著名曲藝家黃德正先生)
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
水墨書初班	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。	顧公勉先生，電話：96574451/35719760	顧公勉先生
太極班	陳氏太極拳18式            新架一路 簡化24式太極拳        五禽戲班 陳氏老架一路            站樁班 陳氏太極劍	張志剛師傅 電話：92031282(香港) /15999607818(內地)	張志剛師傅 (陳正雷宗師親傳弟子)



## 【健康篇】長夏梅雨季節，除濕保健8要素你要知！

又是一年的梅雨季節，蚊蟲囂張、傢具受潮、食物霉變……潮濕的梅雨季會不斷加重體內濕氣的困擾，對人體健康極為不利。以下必學8招可以令你擺脫潮濕：

### 1. 保持室內空氣流通

房間內的濕氣如果很重，建議多保持空氣流通，讓空氣帶走濕氣。地板濕了，立即拖乾，免得濕氣滯留。如果外界濕氣也很重，可以打開風扇、空調，藉助這些電器保持空氣的對流。

### 2. 少吃冷飲

在濕氣如此重的環境中別吃傷脾胃的食物。比如涼拌食品、冷飲。喜歡吃甜食的人也得忌口，因為「甜膩化濕」。

### 3. 吹乾頭髮再入睡

洗頭洗澡時，要注意擦乾水分，弄乾頭髮後，再入睡，不然濕氣進入體內，影響身體健康。

### 4. 保持衣物乾爽

不要穿潮濕未乾的衣服、蓋潮濕的被子，被子(墊絮)要經常曬。

### 5. 夏天不要貪涼睡地板

熱天也不要直接睡地板。空氣中水分會下降且地板潮氣重，容易入侵體內造成四肢酸痛。最好睡在與地板有一定距離的床上。

### 6. 少飲酒

酒助濕邪，酒精少碰為好。

### 7. 潮濕下雨天減少外出

避免淋雨和涉水，別讓水分濕氣包裹你的身體，淋雨後要及時換上乾衣服。

### 8. 多做運動

中醫認為祛濕有兩大原則，其中1個方法是排汗。在運動過程中，出汗會加速新陳代謝，有助減輕因潮濕天氣引起的痠痛。不過體虛的人不宜做過量運動，所以建議大家可選擇快步走、伸展運動、瑜伽…等較靜態的運動種類。而且運動可幫助睡眠，建議可在睡前5小時進行。



## 【生活小秘方】 日常生活中，您常會碰到這些問題嗎？(上篇)

日常生活中，會常碰到以下問題，究竟如何是好，現在就為你解答，馬上記下來吧！

### 1. 吃到辣，辣到流眼淚怎麼辦？

辣到流眼淚的食物，喝水並不能解辣，反而會更辣。最好的解辣方法就是喝牛奶。牛奶才是最好的解辣劑。喝了就可以緩和辣感。

### 2. 如何令豆腐不易變碎？

軟綿綿的豆腐在烹調過程中非常容易破碎，如果想要豆腐保持完整，可以在煮之前先浸泡在鹽水中，大約 30 分鐘左右，泡過鹽水的豆腐下鍋之後就不容易破碎。

### 3. 湯太咸了，怎麼辦？

煮湯時如果不小心加了太多鹽，那湯的微妙口感就被破壞掉了。這時補救的方法是，加入馬鈴薯塊再煮個幾分鐘。因為馬鈴薯會吸收鹽分，要上桌時再把馬鈴薯撈掉，就可以解決湯太咸的狀況。

### 4. 削芋頭前先泡醋？

削芋頭時，手部會因為芋頭的關係而愈削愈癢，此時先將手浸泡在醋中，這樣一來，手就不癢。

### 5. 如何讓馬鈴薯慢一點發芽？

馬鈴薯的芽含有毒的生物鹼，食用會造成腹痛、頭暈。若在馬鈴薯中放一顆蘋果，可大為延遲發芽的時間。因蘋果產生的乙烯氣體有妨礙馬鈴薯發育的功效。想讓木瓜或奇異果早點熟，就可以和蘋果放一起。另外澀柿子和蘋果放一起，一週後澀味消失了就變甜柿了。

### 6. 如何讓飯又靚又香？

洗完米之後，在水裡加入幾滴檸檬汁，可以讓飯又靚又香。在洗好準備開始煮的米飯裡滴上幾滴油，與飯同煮，也能讓米飯香靚喔！



## 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2019年3月31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2019/20年度會員証可享下列特別優惠：

- (1) 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
- (2) 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
- (3) 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](http://www.dplus.com.hk/family) 查詢電話：2397 4800