

主席的話—廖美玲會計師



廖美玲
執業會計師

在2014年8月，我刊登了一篇2400多年前的柏拉圖著作『民主政治將走向獨裁的原因』，與現今社會頗有相似的地方，想和大家再重溫他的著作撮要：『在柏拉圖的《理想國》第八卷中說道：“民主政體由寡頭（貴族）政體演變而來。寡頭（貴族）政體的下一代，因為沒有良好的教養，對於寡頭（貴族）教育那一套，感到不耐煩，想要衝撞這個體制，認為人人皆可為寡頭（貴族），進而走入了民主政體。民主政體中的特徵是自由與平等。但是，人們就像喝多了自由之酒，只想隨心所欲，反對任何的限制與阻撓。這是一個最多采多姿的政體，人們可以盡情展現自己，追求各種目標，年輕人會認為這是一個最美麗的體制。一切都自由的同時，就是一切都是平等的。因此，老師諂媚學生、老年諂媚青年，沒有人敢自視高人一等。一切欲望也是平等的，無論是必須的還是不必要的，都被視為理所當然。但也因此，縱使在一個人的身上，對於欲望的追求，也是反覆不定的。因為一切價值是平等的，一會兒追求哲學真理、一會兒討論名人八卦，一會兒又開始慢跑養身，每種活動在價值上不相上下，隨著從事某一特定活動時，自然會邊際效用遞減。因此，理所當然地，開始認為別種活動更有意思，轉頭又去作別的事。但是這種自由過度的問題，就會導致人們不願意遵守任何規範，稍有限制，就認為是阻礙。而且也痛恨一切的不平等，對於少數富人或有權力者，更是感到不滿。甚至，一群人會結合起來，去侵佔富人的財產，甚至在一些人（名嘴、政客）的煽動下，到處攻擊。因為，外在的限制，讓他們憤怒不堪，希望到處去破壞。於是，失序的世界，自然會有人開始集結起來，渴望秩序重新降臨，但這就是獨裁的開始。當多數人們對於無法無天的秩序，開始感到失望、害怕，一切都可能失去。人們寧可選擇獨裁者出現，維持秩序，懲罰這些失序亂衝的自由人，藉以獲得生存。”因此，失控的民主，是一種痛苦的經歷，並不是每個香港人可以承擔到的。

自由、民主，在一些國家來說，未必是解決內部問題的良方！菲律賓、印度、印尼等民主國家，民主並未為該國帶來任何經濟效益，普遍人民生活艱苦。

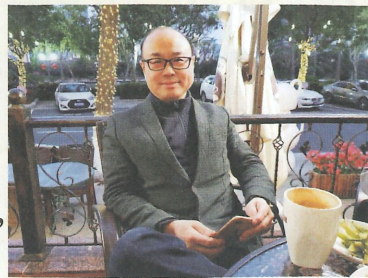
自2001年開始，一些中東國家，例如：伊拉克、阿富汗、利比亞、敘利亞及埃及等，他們有些國民都被外國誘導及財政上支持去爭取民主(俗稱"阿拉伯之春"的顏色革命)，經歷了一大堆事端及大規模的示威暴動，政權被推翻後，造成了社會動盪，國家整體受到重創，最終全部國民都受害，產生了大量的難民，包括婦女及兒童以萬計的人無助地慘死在地中海或其他逃亡路上！這些悲傷的狀態已經公然地呈現在全世界的人們的面前，真正說明這些所謂的民主革命，很大機會帶來大災難！

我們身居香港，有中國在背後支持，在國際舞台上才能得到公平待遇。我和很多香港人一樣熱愛香港，享受這地方的高度民主、自由，擁有很大的個人安全感，亦得到真正的公平對待。我相信每個香港人都需要安全、寧靜的環境去生活、讀書或是工作，我希望任何政治紛爭都不要去破壞我及大部份人現有的安樂窩！

【成功人士專訪】

港島東區工商業聯會會長暨本會名譽會長蔡志忠先生—(簡稱“蔡生”)

背景：蔡生是亞洲地產代理有限公司(簡稱“亞洲地產”)創辦人，香港資深物業投資者，在地產代理界無人不識，在港島擁有多間代理舖外，亦坐擁大量住宅及工商舖物業作為長線收租。除了成立地產公司、財務公司、餐飲及零售百貨外，他亦打入中國市場，於廣東、福建投資房地產開發。他也是地產專欄作家，現在於經濟日報、星島日報、HKG報、科一及雅虎網站均有刊登其文章。他是現任山西省政協常委、香港專業地產顧問商會會長及香港東區工商業聯會會長。在今年7月，獲頒行政長官社區服務獎狀。



蔡志忠先生

本會：蔡生是福建人，40年前來港闖天下，當時正值80年代初期，在工廠朝九晚九工作，早出晚歸，是什麼的機緣巧合令你投身地產行業呢？你是如何創辦你的地產公司？

蔡生：我是1980年從福建移民來香港，是大約40年前，記得當時從事製衣廠承包的工作，由於工作勤奮，每天工作12小時左右，而且假日沒有放假，因此，所賺取的工資差不多全部儲起來，所以工作三年就買了第一層樓。直到80年代末期，香港製衣廠式微，工廠紛紛搬入內地。於是在1990年轉行投身地產業，由於有買賣樓宇的經驗，於是自己創業，創辦亞洲地產。

本會：你擁有多多年物業投資經驗，可否分享一下你的投資心得？

蔡生：當年買樓也不是這麼容易，我主要是只工作不娛樂，所以沒有什麼花費，於是儲蓄比其他年輕人多一倍。既可成功開創自己的公司，又可以買樓投資，當年其實沒有什麼秘訣，靠的是7分努力加3分運氣。投資心得是抓緊時機，順勢而上！比如03年10月沙士爆發時，不敢買樓沒關係，但在04年初確定升浪剛開始，就要全力追進去，所謂「寧買當頭起」。當年我就是看準機會，幾乎全副身家投進物業市場，經過不斷優化我的投資結構，後來又轉投資工商舖市場，如今才可擁有幾百個工商舖和住宅物業。

本會：你成功背後一定遇到不少的挫折，是怎樣去面對及解決呢？

蔡生：挫折當然會有，但心態最重要，樂觀態度是逆境時最好的應對方法。比如自1997年亞洲金融風暴到2003年沙士完結期間，香港有10幾萬個負資產者，很多人過不了這一關，是因為投資過於進取，沒想到低潮時期可以這麼長久，結果破產離場。本人能成功自保，並能夠全力在低位反攻，主要是因為當時還年輕，能夠每天工作12小時以上，繼續努力賺錢作準備。經驗教訓我們成功先要有決心及恆心，但投資要審慎，年齡愈大投資愈應該保守。

本會：1980年代及1990年代在香港出生的「80後」及「90後」經常抱怨沒前途和置業難，你認為當今的青年人可如何實現其上車夢？又應該如何去把握機遇？

蔡生：很多家庭由於父母輩辛勤工作，儲了些錢，就希望子女們過些舒服及自由的日子，於是普遍香港年輕人習慣了自由，福利多了變成不想工作，他們過於空閒又變得有時間埋怨。其實很多埋怨是人云亦云，沒有認真去計算買樓的首期和供款多少等等，現今很多上車盤，幾乎所有年輕人（年輕夫婦）都供得起，因為現今是低息的年代。至於首期，可能需要60-80萬左右。如今大多數有父母親幫助。如果沒有，學我們當年只工作不消費，3到5年便可儲夠錢上車。買樓其實不困難，尤其是自住者，大家要多去了解市場。樓市是有周期的，現在就是下跌周期，留意一下市場，今年底或明年年初會是一個入市的時機。



【人生十養】

- | | |
|-----------|-----------|
| 一、多讀書養才氣； | 六、繫蒼生養底氣； |
| 二、慎言行養清氣； | 七、淡名利養正氣； |
| 三、重情義養人氣； | 八、不凡俗養骨氣； |
| 四、能忍辱養志氣； | 九、敢作為養浩氣； |
| 五、溫處事養和氣； | 十、會寬容養大氣。 |

特別鳴謝 【鳴謝 (排名不分先後)】

- 6月1日『健康生活我做得到－啓動禮暨健康生活嘉年華』活動完滿結束，感謝一班東區少年警訊的年輕人、金曲班導師及本會委員協助及參與。
- 6月29日舉行之「康馨粵曲會知音」活動已經圓滿結束！鳴謝義務工作發展局當日派出義工協助及粵曲班的同學參與演出。
- 6月及7月舉辦的「健康生活我做得到－健身氣功六字訣」活動完滿結束，感謝「香港各界婦女聯合協進會」贊助及合辦這個有益身心健康的活動，並多謝香港太極國術總會主席張志剛師傅悉心教導。

活動花絮



5月17日-『慶祝康馨16周年暨第八屆委員就職典禮聯歡晚宴』



6月1日-『健康生活我做到啓動禮暨健康生活嘉年華』



6月、7月-『健身氣功六字訣』

6月9日-『輕歌妙舞會知音』



6月29日-『康馨粵曲會知音』

2019年8月至12月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
10月13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 10月初開始售票	暢遊流水響水塘(天空之鏡)、中大天人合一亭，中午於沙田麗豪酒店品嚐自助餐。現正申請灣仔區議會撥款。活動詳情，請於9月16日開始查詢。
11月23日 (星期六) 早上11:30 在東區醫院 集合	東區醫院	『東區醫院日2019 - 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。
12月1日 (星期日)	本港一天遊	『冬日自在遊』 參加資格為灣仔區 工作、就讀或居民	現正申請灣仔區議會撥款 活動詳情請於11月1日後 致電本會查詢

辦公時間：星期一至五早上9:00至下午1:00，如有需要亦可在辦公時間後致電予本會。
星期六、日及公眾假期休息

【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15日(星期日)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，今年的主題是民族服裝，活動詳情可致電3525 0123本會查詢。

2. 「妍活展能創新姿」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。培訓班於2020年2月29至3月21日，逢星期六(上午10時至下午4時)上課，課程為期四天(共8節)，希望大家踴躍支持及參與，有關詳情可於11月1日後致電本會查詢。

各位康馨的會員：大家好！康馨會址雖然由東區搬遷至灣仔區，但各班組繼續於多區上課，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
水墨畫初班	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 簡化24式太極拳 陳氏老架一路 陳氏太極劍 新架一路 五禽戲班 站樁班	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】夏季，養生保健首先要做到這些！

夏日就要到來了，天氣也悄悄得炎熱起來，人們總是在夏季時候變得焦躁不安，所以大家要注重夏季養生了，這樣可以安撫自己的情緒，可以在炎炎夏日給自己帶來一絲心底的清涼。夏季健康養生首先要做到以下幾點：

1. 補充體內水分

夏季比較炎熱，人們出汗比較多，所以大家普遍失水情況比較嚴重，我們特別應該注意多喝水，來補充體內的蒸發丟失水分。在一天之內，人們流失的水分比較多，大家多喝點水，當然喝溫水是最好的，至少每天應該喝 7-8 杯左右的水，這樣才能維持體內平衡。生物學中，人體的構成中大部分是由水組成的，可見水的重要性，我們只要保持體內的水分，就能維持身體的機制靈活應用，若在失水的情況下，就會嚴重影響人體的健康，容易發生的就是皺紋增加，皮膚也乾燥。所以在夏季我們應該多喝水、牛奶、豆奶等等，當然蘋果汁也是好的夏季飲品。

2. 按點調整自己的起居

夏天最好的作息方法就是早起晚睡。而且中午盡可能的午休，但是也要注意休息的地方。一定不能因為一時之爽而睡到地板上或者潮濕的地方；也不能長時間吹風扇或者空調，因為夏天人們的毛細血管會變大從而導致毛孔擴大，嚴重的會導致關節疼痛、肌肉酸痛、頭痛等。

3. 夏季吹空調需要大大注意

中醫師談夏天養身的就是「養陽」，夏季溫度高，許多人都會整天待在空調房裏，所以這樣也大大提高了人類「空調病」的患病概率。大部分人白天開空調，習慣把風向定位置，然後對着自己吹，這樣會傷陽氣。所以建議把空調溫度調高和不要對着身體吹。而且大家喜愛在夏天喝冷飲，這也會導致傷陽氣，因此不適宜喝太多的冷飲。

4. 炎熱的夏季，飲食也是重要的一項養生

我們在夏季應該多吃點苦味的東西。在養生滋補學中，炎熱的天氣主要以清淡，健脾為準則。一些油膩的食品不宜多吃，盡量少吃大魚大肉之類的，多吃一些具有清淡及養顏作用的食物。

【生活小秘方】 日常生活中，您常會碰到這些問題嗎？(下篇)

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！

7. 想讓餅乾一直脆脆的？

將餅乾裝罐時，同時放進一塊方糖。由於方糖會吸收罐中的濕氣，所以就能保持餅乾的香脆可口的狀態了。

8. 衣服沾到墨水有救嗎？

衣服或布料不小心沾到墨水時，可以使用飯粒或是漿糊加些許的清潔劑，用手指頭直接沾著在墨的污垢處反覆塗抹，墨水的污垢很快的就可以清除掉！待污垢去除了之後，再將衣物浸泡在一般的清潔劑中一段時間再清洗。

9. 鞋子臭臭怎麼辦？

將少量蘇打粉直接撒入長筒靴、運動鞋，或常穿而易有異味、濕氣的鞋中，在蘇打粉作用之下，它會吸收濕氣及異味，很快你就會有一雙乾爽的鞋子了。

10. 衣服衣領、腋下黃黃怎麼辦？

先用刷子塗上洗髮精，或擦上刮鬍膏後靜置四至五分鐘再洗，即可順利洗淨。

11. 房間有螞蟻怎麼辦？

其實蒜頭對螞蟻就非常有效了，只要在他們的路徑上放一顆切開的蒜頭，螞蟻馬上絕迹，或者把蒜頭切兩顆放在水裡，然後把水拿去擦地板，螞蟻從此後就立刻搬家。

12. 如何撕掉標籤？

買禮盒送人時，價錢標籤很難撕掉，用手撕會撕的黑黑髒髒的反而更難看，如果用吹風機吹熱一下再撕，會很輕鬆的撕下來，不留一點痕迹！



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。
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 查詢電話：2397 4800