

## 主席的話—廖美玲會計師

過去超過六個月的暴亂，相信很多香港人和我一樣都會很不開心，尤其是11月區議會選舉後，見到是那些只講「5大訴求」的人士竟然取得八成多的議席，真不明白為何竟然有這麼多人支持這些暴亂人士！不過在整體票數上，其實是一貫的選票「黃金定律」，就是泛民取得6成選票，建設派的就有差不多4成的選票。很多人都討論過選舉中出現的漏洞及利用大數據分析而去令到泛民得勝的每一區都是細差距勝出。我作為一個熱愛香港人士，當然是不開心！

直到我在上星期日參加了一個抗暴亂的集會！這個集會是由民間組織自發的，沒有大台！當日台上作分享的嘉賓，有些是這六個月內受到暴徒襲擊的，有些是鋪頭給暴徒不止一次打爛的，有居港多年的外國人眼見香港變成廢墟一般十分痛心而走出來要求停止所有暴力活動的，亦有些是為警察免費送飯、送菜，免費剪頭髮、免費按摩等作為支持警察的普通平民百姓，參加人數據舉辦單位說有十萬人。總之，在這個活動當中所感受的氣氛，令我覺得有種正能量，令我減低這多月來的鬱結情緒，重拾愉快的心情！除了我能重拾心情之外，和我一齊參與集會的朋友也有同樣感覺！

第二天，我又在網上聽到一個新名稱—「新香港人」的「新價值觀」，我覺得很有意思！該網站主持人呼籲香港人不要再次撕裂，希望各方都要克制，大家都要深切思考。雖然要這些暴徒及支持暴徒的人醒覺不是一件容易的事，但我們可以冷靜地及有智慧地培養抵抗暴亂的心情！這個暴亂我相信未必能夠短期內平靜，而祈望這些暴亂人士及其支持者能夠重拾心智，積極重建香港經濟，更可能需要超過十年以上時間。這個網絡主持人的「新香港人」「新價值觀」的概念，有五大原則，我覺得和我們久違了的「獅子山精神」很相似，值得大家參考，並希望能夠重拾這些「獅子山精神」，這個「新香港人」的原則是：

1. 正直，認清事實，不受迷惑；
2. 守望相助，挺身而出；
3. 有責任心，盡公民責任；
4. 有包容之心，反對暴力；
5. 培養智慧，有獨立思考，擁用分析能力。



總之，現在是黎明之前的漆黑時分，是最容易令人不安！我們真的需要堅定自己的信念，重拾香港一貫的「獅子山精神」，令香港能夠盡快重返正途，重見我們熟悉的香港！



廖美玲  
執業會計師

# 【過年知多啲】賀年必吃應節食品逐個捉

## 年糕

年糕是農曆新年一種傳統食品，年糕與「年高」諧音，有年年高的意思，象徵收入、職位或小孩子都一年比一年高。年糕早期是在年夜用來祭神及供奉祖先，其後漸漸成爲一種春節食品。年糕通常用糯米磨粉製成，而不同地區製作的年糕各有分別，可能會加入不同的材料，有不同的顏色。而在香港，以廣東年糕最受歡迎。

## 蘿蔔糕

蘿蔔糕是將蘿蔔切絲後混入米漿蒸製成的料理，又或者是切成小塊加肉絲、香菜一起煮成湯。而在廣東及香港一帶，蘿蔔糕早就成每年賀年食品的重頭戲，通常會放入臘腸、臘肉、蝦米等材料製成，極具風味

## 馬蹄糕

馬蹄糕的文化意味逢年過節時，馬蹄糕還是一樣比較重要的傳統食物，因爲民間喜歡「馬」或「高」的意頭，所以馬蹄糕就成了新年的重要食品之一。

## 瓜子

瓜子是中國過年時不可缺少的食物，幾乎一看到紅紅的瓜子，就立即會聯想到農曆新年。而瓜子因爲不同的種類、製法，產生予多種不同的瓜子種類。但當中最普遍和受大眾歡迎的，就非葵花籽莫屬，葵花籽即向日葵的種子。另外，南瓜籽和西瓜籽也越來越多人食用。

## 油角

油角取其諧音「有角」，取其「今年吃油角，來年露頭角之意。」，寓意即是指可以出人頭地，因其形狀很多人都認爲可能是北方餃子的變種。而油角的陷料，可以有咸甜兩種風味，但多以甜食爲主，內有砂糖、花生、椰蓉、芝麻等，甜味十足之餘又香口。

## 糖蓮子、糖冬瓜、糖蓮藕

糖蓮子有連生貴子之意，屬好意頭之物。而糖冬瓜則有好頭好尾之意，指做生意一年下來會好頭好尾。而糖蓮藕則取其諧音，寓意「年年都有」。

## 笑口棗

賀年小食笑口棗又名「開口笑」，因爲在炸笑口棗時，粉團自己會裂開，代表吃後全年笑口常開，是新春的好意頭食品。

## 煎堆

「煎堆碌碌，金銀滿屋。」廣東人製作煎堆由來已久，明末清初屈大均在《廣東新語》中已有記載「煎堆者，以糯粉爲大小圓，入油煎之，以祭祀祖先及饋親友者也。」個個其色的煎堆，的確煞是吸引。





# 送猪迎鼠!

## 康馨婦女會全體委員

### 預祝大家2020年

#### 身體健康、萬事如意、

#### 鼠年行大運!

### 【重點通告】

#### 1. 『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。培訓內容包括溝通技巧、形象禮儀、化妝技巧、擴闊社交圈子技巧、法律及就業相關常識等等，令學員增強自身能力和自信心，成為高質素的人才。培訓班將於2020年2月29日、3月7日、14日及21日(星期六)開課，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6節課程，行政費會退回給學員。)

### 特別鳴謝 【鳴謝 (排名不分先後)】

- 11月3日-『秋日樂悠游』活動完滿結束，鳴謝灣仔區議會贊助。
- 12月8日『冬日逍遙樂』活動完滿結束，鳴謝灣仔區議會贊助。

# 活 動 花 絮



11月3日-『秋日樂悠遊』

12月8日-『冬日逍遙樂』

## 2020年1月至4月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
1月18日 (星期六) 下午2:30 至4:00	旺角 廣東道1155號 日昇廣場905室	『互動通勝』 免費講座	由玄學弘道的關宣貴大師免費教授，推演示範～尋庚子年本命流年吉凶法則。
2月11日 (星期二)	西灣河文娛 中心劇院	『康馨德樂喜迎春』 粵曲獻唱 門票1月中旬 免費派發 數量有限， 派完即止	由廖美玲主席、黎家燕老師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。
2月23日 (星期日)	本港一天遊	白金鼠年行大運 大小同價 只開2車 2月初開始售票	暢遊黃大仙廟、林村許願樹、天後廟及大埔海濱公園，中午於沙田品嚐自助餐。現正申請灣仔區議會撥款。活動詳情，請於1月下旬開始查詢。
2月29、3月7、 14及21日 (星期六) 早上10:00 至下午5:00	香港北角 百福道21號 青年協會大廈 (鰂魚涌港鐵站 C出口)	『妍活展能創新姿』 計劃詳情請致電 本會查詢 (名額有限)	培訓班內容包括溝通技巧、形象禮儀、化妝技巧、擴闊社交圈子技巧、法律及就業相關常識等等，令學員增強自身能力和自信心，成為高質素的人才。本活動獲得婦女事務委員會全數贊助。

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

各位康馨的會員：大家好！由於康馨會址搬遷，之前的各班組亦分別安排繼續上課，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	教授內容	查 詢	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)

## 【生活小秘方】改善睡眠質素的6個天然方法

大部分人都試過因為壓力大或學業沉重，精神經常處於緊張狀態，晚上又覺得睡得不夠或睡得不好，嚴重的甚至受到失眠困擾。想得高質素的睡眠的話，就要照著以下的天然方法做吧！

### 1. 恆常做運動

每日運動能夠改善睡眠品質，研究顯示運動也會刺激大腦分泌一種稱為「腦內酚」的荷爾蒙，這種荷爾蒙能使人產生愉悅的感覺，也能提高身體對於疼痛的忍受程度。此外，由於運動所產生的疲累感，也能使大腦代償性的刺激人體，進入更深層的睡眠。

### 2. 睡前告別電子產品

電子產品已經佔據我們日間絕大部分時間，晚上臨睡前就盡量遠離電子產品屏幕，避免與手機藍光接觸，讓大腦及眼睛得到充分休息。

### 3. 晚上避免含咖啡因飲料

習慣晚上飲咖啡或茶的朋友要注意，咖啡因導致精神過度亢奮令晚上入睡更加困難。

### 4. 不能太飽或太餓睡覺

打工仔下班太晚，晚餐食得太飽，腸胃來不及完全消化就躺下睡覺當然睡不著。反之，忍著肚子的咆哮也會睡不著。

### 5. 睡房保持適當溫度

大家習慣夏天時將冷氣溫度調到最低，但其實體溫太高或太低都會減低睡意，影響睡眠質素。睡覺的最佳室溫是20°C至23°C。

### 6. 多吃有助改善睡眠食物

除了改善生活習慣外，平常進食的選擇都十分重要。桂圓、牛奶、小米和核桃等食物都可以令身體較容易入睡，有利睡眠。

## 【健康篇】 踢走煩人白髮，烏髮食物大公開

想擁有一頭烏黑的頭髮，最重要就是營養均衡。頭髮的顏色是由髮根的黑色素決定，而頭髮是靠連接著頭皮的微絲血管來吸收血液中的營養而生長。但其實緊張、壓力大、營養不良等原因都會造成白髮的問題。所以只要飲食出現問題，頭髮的黑色素細胞不夠營養，就會長出白髮。壓力也是造成白髮主因，嚴重的壓力會令身體出現發炎的問題，而發炎會加速形成白髮。頭髮一旦變白，就很難再變回黑色，所以接下來就為大家介紹幾種烏髮食物，馬上記下來吧！

### 1. 黑豆

黑豆除了有豐富的植物性蛋白質外，也含有維他命B雜和豐富的礦物質。據《本草綱目拾遺》：「服之能益精補髓，壯力潤肌，發白後黑，久則轉老為少，終其身無病。」所以黑豆能夠烏黑頭髮。

### 2. 黑芝麻

黑芝麻屬於堅果類，是高脂食物。它含有豐富的亞麻油酸等人體不可缺少的脂肪酸，以及頭髮生長所需的脂肪酸及多種礦物質。假如人體未能吸收足夠的脂肪酸，就會影響皮膚和頭髮的健康。中醫認為許多黑色食物都有益腎的作用，其中黑芝麻更被視為烏髮良方。

### 3. 蚝

蚝含有豐富的鋅、鐵和銅等微量元素。假如人體缺少銅，會導致衰老，容易提早出現白髮。另外，頭髮的色素中有銅和鐵的混合物，因此多吃蚝對頭髮有益。

### 4. 紫菜

海藻類食物的鐵和維他命B12，有助預防貧血。當中紫菜更含有豐富的碘，碘是人體製造甲狀腺素的主要材料，能令頭髮得到充足的養分，預防白髮生成。

### 5. 桑椹

同樣是黑色食物的桑椹，含有花青素，能抗氧化和保護心血管。桑椹也是一種含鐵量較高的水果，可以改善缺鐵性貧血，讓營養更容易被頭髮吸收。



## 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: \_\_\_\_\_ 推薦會員姓名: \_\_\_\_\_ 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12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：\_\_\_\_\_