



好介紹

雪櫃的打理及如何正確地貯存食物

夏天已到，保存食物的新鮮美味尤其重要，而雪櫃就是每一位家庭主婦的好幫手。

雪櫃如何協助我們保存食物？

雪櫃已是現代家庭幾乎不可或缺的電器，但是人們卻經常忽略了它在防範食物中毒和減低食物變壞的重要性。

只要將新鮮食物保存於攝氏5度之處，食物中毒的風險將可減至最低，因為細菌只能在攝氏10度或以下的環境緩慢繁殖，在非常冷的溫度下如冷凍食物中則無從繁殖。

保持雪櫃之衛生可從兩方面著手：

- 雪櫃之打理
- 正確地貯存食物

雪櫃之打理

雪櫃負有為您提供很多年可靠服務的使命，但是您也必須做到以下幾點以延長它的使用期：

1. 雪櫃依賴冷空氣的循環以操作，因此勿貯藏過量食物。
2. 盡量減少打開雪櫃的次數。每一次打開雪櫃之前應想清楚要拿什麼東西，將雪櫃裡的食物整理好可省卻搜尋的時間。
3. 取出食物後應馬上關好雪櫃。任由雪櫃門開著會導致溫度上升和使食物容易腐壞。
4. 雪櫃溫度不可超過攝氏5度。理想的溫度則是較低的攝氏3度。
5. 雪櫃應置于遠離熱能來源如熱水器、電爐、氣爐或陽光直接曝曬的地點。
6. 勿讓寵物靠近雪櫃門。
7. 已逾安全食用期的食物應拋棄，這樣可確保細菌找不到繁殖溫床。
8. 用熱水加洗潔精洗淨貯物架子和以蘇打水抹淨其表面(取15毫升加入1公升溫水)。

9. 即使雪櫃能自動除霜，您也有必要經常淨洗其內部，但切不可使用利器產刮。
10. 濺溢之液體應馬上抹淨以免雪櫃內產生異味。

正確地貯存食物

必須留意的是食物在置入雪櫃之前應絕對新鮮。

1. 留意食物應購自予人清潔感和嚴守衛生條例的商店。
2. 最好是到那些生意興隆，貨物流動量高的商店購物。
3. 食物應盡快置入雪櫃內，以防止細菌繁殖。
4. 應將雪櫃內的所有食物放入保鮮盒內，以避免食物氣味擴散或消失。無蓋好的食物會失去鮮味及水份。
5. 生肉應放在較深及密封的容器內，減小細菌滋生的機會。
6. 沾于蔬菜上的污泥須先洗淨，然後才置入儲物格，因為泥土中可能含有細菌。
7. 先讓熟食冷卻才置入雪櫃。
8. 記得移動食物，以避免出現先食新鮮食物，後食貯存已久食物之情形。
9. 遵守製造商所列出的貯存指示，包括安全食用期。
10. 將雪櫃內的食物解凍是有其作用的，但須避免滴水沾污其它食物。
11. 記得將食物置于雪櫃內適當的位置。



以上稿件由特百惠保鮮世界提供

編者的話

上天對人最公平的事是給予每個人每日同樣地只有廿四小時。而然，每個人是如何去運用每日的廿四小時，就要看每個人對自己的要求和價值觀。

擔上婦協宣傳出版組工作，不經不覺已接近兩年，而負責編製的「婦協季刊」亦已出版了七期。回想起當時接受這份工作委任時，一是抱着參與和學習心態，二是希望盡自己能力為婦協出一分力。

由於人手及資源問題，婦協季刊最初計劃只出版四頁，當時感覺不會是太多的工作。但打從第一期開始在編輯過程中，已發覺到四版是不足以報導婦協每三個月所做的事或有其他副刊等，故此一加就到十二版。當然比起初時答應要做的功夫和要用的時間相對地亦多了很多。

由於自己的性格所然，很難向人說「不」或「Say No」，就因為如此，要負責的事也就越來越多，就有更多的朋友找自己幫忙(所以變得更忙)。但由於抱着做得就會去做、及尊重別人給予的機會，故此從未有借詞推搪，反之更要着實履行承諾，盡量做到最好。

更基於自己忙，找其它人幫手的時間也不多(可以說是藉口)。但有時當打到電話找人幫手的時候，又未必即時找到，或回覆是暫時很忙、不能幫手，那就不期然會放棄繼續嘗試找人幫手。明知道這不是好的處理方法，但為求不脫期、暫時惟有明知不妥、也得暫時照辦。幸好每一期都沒有太大的差錯，還可以過骨。

歡迎會員投稿，題材不限，篇幅最多不超過五百字。郵寄香港灣仔皇后大道東228號中華大廈十樓B座
電話：2833 6131 圖文傳真：2833 6909



婦協季刊第七期

(非賣品)

執委／理事的話

親愛的婦協會員：

伍淑清



幌眼間，「婦協」已經成立了整整兩年了！在九三年二月下旬，我是在一個晚上與林貝聿嘉主席通電話時，受到她之邀請與其他數位女士，共十一位來自不同背景，不同職業但都抱著一個共同宗旨—為香港各界之婦女成立一個有意義之民間團體—是非牟利及非政治性的，使來自五湖四海之婦女，可以互通訊息，互相交往，在香港之多元化社會中，尤其是九七年前及後都可以加深大家之了解，並且透過婦協而為香港之社會辦點實際的事務，採取實事求是之態度而不譁眾取寵，寧可默默耕耘，立竿見影。

從九三年初參與籌備「婦協」之成立，到六月二十八日的首次會員大會，前後只不過四個月。對香港社會這段時間是不長不短，對我個人是人生中一個難能可貴之經驗。我們利用早上八時之咖啡牛角飽工作會及自費午餐會將「婦協」這個組織從無到有，大家抱著一個共同目標，為香港社會提供一個廣泛性之婦女團體，鼓勵婦女多關心社會事務，積極參與香港之社會發展，但婦協始終不是一個政治團體。在這整個工作過程中我個人認識到更多的好朋友，這點是在參加「婦協」工作之中最寶貴的收穫。

任何團體不免有不同聲音，不同觀點角度，不同的組合。「婦協」之成長亦不能脫離這個自然規律。但總括這兩年的成長，都有賴會員關心與支持。在未來之歲月中，相信要會員多多積極去提出新建議，讓「婦協」在現有的基礎上能夠更為香港日後社會多做一些實踐性，而不是表面性的工作。這樣才能讓「婦協」不負其會員在創會時之理想，不讓關心「婦協」之朋友失望，不令協助過「婦協」成長之各界人士洩氣。

今年是聯合國第四次之世界婦女大會年，「婦協」不但出錢出力支持此大會，還推動及提供具體工作人員協助香港六十多個團體，成立了一個「香港非官方組織委員會」，參加由八月三十日至九月八日之論壇。屆時「婦協」及各團體將有三百五十多個成員參加是次會議，相信是世界各地及參與城市之中佔首二三位的地區。這次亦反映出香港婦女界是那麽積極及關心社會事務，是一個非常可嘉現象。

希望借助這次東風，「婦協」的會員能夠更把握時機、推動「婦協」，為香港社會營造更多關心婦女與社會問題之事務，讓「婦協」在芸芸社會團體中是一個更廣泛關注香港有一個穩定的環境、讓市民在香港可安居樂業、尤其在香港成為特別行政區後，更致力於此目標為主旨。

目錄

| | |
|------------------|-----|
| 執委／理事的話 | 1 |
| 婦協近況 | 2-3 |
| 九五世界婦女大會 | 4 |
| 會員新情報 | 5 |
| 人物專訪 | 6 |
| 「婦女就業問題」 動議草稿 | 7 |
| 特稿—「包二奶」 問題 | 8-9 |
| 再職婦女實用秘書課程 | 9 |
| 會員投稿 | 10 |
| 醫學常識 | 11 |
| 賞心樂事 | 11 |
| 好介紹 | 12 |
| 編者的話 | 12 |

婦協近況

- * 本會曾於四月八日（星期六）假香港灣景中心三樓華潤培訓中心，舉行一個基本法頒佈五週年紀念座談會，一共約有一百五十人出席。座談會由婦協主席林貝聿嘉主持，主講者包括有副主席范徐麗泰，兩位執委／理事、方黃吉雯及梁愛詩律師。

方黃吉雯首先闡述了基本法的精神，提出有三個方面的工作是香港人可以做到的：一、是爭取中央政府的信任，港人治港，高度自治，每一個香港人都有責任表達自己的真實意見；二、是捍衛基本法，遵守基本法；三、是維持香港社會制度和生活方式不變，保持繁榮安定。

范徐麗泰介紹了訪問之行，多數是與美國工商企業界人士會面，向他們推廣基本法，使他們了解香港現行保護外國投資者的有關法規將保持不變，良好的投資環境將得以維持和發展。

- * 四月二十六日（星期三）蘭州市婦女代表團到訪香港，並到婦協會所參觀並作友好訪問。

該團是由蘭州市對外友好交流協會理事廉家琴團長率領一共八人到訪。當日還與婦協主席林貝聿嘉交流有關香港婦女及兒童工作事宜。會後並由林貝聿嘉主席、曾黃麗群副主席、理事唐尤淑圻及丁毓珠等設午宴招待。

- * 教育訓練小組亦曾於四月二十九日（星期五）下午二時半至四時半在會所舉辦了一個健康講座，並邀請得到梁德君脊醫為會員介紹保持體態的重要；飲食營養與健康的關係，以及如何預防骨質疏鬆等等。而這個講座是對一般家庭主婦或職業婦女都非常合適的。相信參加過這講座的會員確實是獲益不淺。

- * 教育訓練小組與僱員再培訓局合辦的“實用普通話班”，已於16/5/95圓滿結束，並已於五月十九日（星期五）下午六時三十分在愛群道灣仔學校舉行了一個簡單而隆重的結業禮，很榮幸邀請到新華社婦女青年工作部部長陳鳳英女士、立法局議員林貝聿嘉OBE太平紳士（婦協主席）及僱員再培訓局行政總監周東山先生為主禮嘉賓。當晚大部份學員均有出席典禮，她們還準備了普通話表演節目，包括唱歌、朗誦等助慶，禮成後更一齊享用自助晚宴。

梁愛詩則解釋有關設立臨時立法會的必要性和主要功能，以及法律本地化適應化等問題。座談會中更免費派發基本法手冊和〈基本法一百問〉畫冊。

在後部份的答問時間裡，會員熱烈發問，可見她們對認識基本法的興趣程度。



參加此講座的會員非常踴躍



主席林貝聿嘉向蘭州婦女代表團致送紀念旗



理事關淑華醫生致送婦協紀念旗予梁德君脊醫



陳鳳英、林貝聿嘉、周東山及導師藏敬醒與普通話班結業學員切蛋糕慶祝

- * 為響應聯合國將1995年命名為“全世界婦女年”及即將於北京舉行的“世界婦女大會”，婦協與香港保健協會、文匯報及醫務衛生署，聯合舉辦了一項“95全港婦女保健知識有獎問答比賽”，藉以提高婦女們對「預防勝於治療」的觀念，以及「重視自我保健」的認識。是次比賽活動截止日期在四月二十七日，一共收到約一萬八千多份參加表格，並已選出優秀作品，及已於五月廿一日（星期日）上午假座尖東富豪酒店三樓凡爾賽廳舉行頒獎典禮。評選委員會成員及頒獎典禮嘉賓除婦協主席林貝聿嘉外，更包括有安子介博士、新華社香港分社張浚生副社長、香港保健協會主席周文軒太平紳士及文匯報張雲楓社長。除頒發獎項予各得獎者外，同場更頒發“95健康之星”獎座予袁詠儀小姐。

是項活動的籌委會成員更包括婦協社區服務小組召集人伍淑清理事及總幹事馮燕玲女士。

- * 新華社香港分社社長周南於三月三十日假座該社二樓宴會廳宴請婦協執委會成員，名譽會長及副會長，筵開六席，有八十多人參加，場面氣氛輕鬆而熱鬧。

當晚，新華社香港分社社長周南及夫人黃過女士，副社長秦文俊、婦女青年工作部部長陳鳳英、副部長王志民及多位婦女青年部工作人員等均熱情接待本會各出席者。

周南社長在致辭中更稱讚婦協在成立一年多以來，均秉承愛國愛港的宗旨，做了很多有意義的工作，受到社會的充分認同，使「婦協」成為一股擁有近千會員和十多個團體會員的一股重要力量。

婦協主席林貝聿嘉在致辭中更代表「婦協」向周社長的宴請表示感謝，並趁機會提及「婦協」最近的幾項工作，包括有基本法頒佈五週年座談會、對歧視婦女法律的意見提交立法局、向港府申請成立婦女支援中心、以及準備派代表去北京參加九五世界婦女大會等。

婦協主席更向周南社長及其他新華社代表敬送紀念品。而宴會後周南社長及黃過女士更與出席的婦協會員一同拍照留念。

- * 婦協代表於四月十三日出席了立法局草案委員會，並表達了對「性別歧視條例草案」及「平等機會條例草案」的意見。



主禮嘉賓張浚生副社長、林貝聿嘉主席與社區服務小組組員齊齊合照



婦協代表林貝聿嘉、葉賀曾倫、李潔明、梁愛詩及其他出席的會員於會後在立法局外合照



九五世界婦女大會

‘香港非政府組織籌備九五世界婦女大會’

工作委員會參予大會前奏

由「婦協」及其他婦女團體組成的非政府組織工作委員會，現正組團參加將在北京舉行的第四屆世界婦女大會。直至目前為止一共大約有接近三百人參加。

在距離參予是次大會的期間，香港非政府組織籌備第四次婦女大會工作委員會於三月廿七日就會晤了立法局政務小組，談及籌備工作情況。工作委員會表示，將斷續在香港推廣籌備工作，包括宣傳組織香港婦女到北京參加非政府組織論壇，更重要的是讓不能到北京的婦女也能認識婦女問題，爭取她們自己的權利，並把她們的訊息帶到北京去。



香港非政府組織籌備九五世界婦女大會工作委員會部份代表手持意見書向政府反映本地婦女的聲音

工作委員會初時由三十個團體組成，現已增加到六十個，成員團體的會員超過四十四萬人，其中許多團體主要是服務社區，對婦女問題認識不多。工作委員會希望使婦女問題普及化，使更多婦女了解有關婦女問題。工作委員會舉行了一次「九五非政府組織的模式論壇」，向參予的各個團體介紹了婦女大會工委關注的項目，並收集了以下各方面的意見向港府反映：

- (一) 禁止性別歧視和性騷擾的法例尚未通過而執行上述法例有效的機制尚待設立；
- (二) 婦女需要培訓、經濟支持和服務，使她們能積極地參與政治和決策的制定；

- (三) 婦女勞工是受香港經濟轉型影響最嚴重的一群，因此，必須成立有效的再培訓計劃，令那些失去工作或暫時離開工作崗位去照顧家人的婦女重投勞工市場；
- (四) 女性在求職時遇到年齡的歧視，而在相同的工作和工作質素的情況下未能獲得同酬；
- (五) 女性所需要的保健服務不應限於母嬰健康，而應包括整個生命週期；
- (六) 港府缺乏家庭政策，女性需要負擔家庭雜務、照顧孩子、病者和老年人；對遭遇窮困或不幸的家庭，港府沒有足夠的服務減輕她們的困境；
- (七) 家庭暴力一向被視為家事而沒有提供足夠的跨部門輔助服務予受害的女性；
- (八) 對性騷擾的定義必須清晰和為本地社會所接受，並且需要進行公民教育消除性騷擾行為；
- (九) 女性的形象經常在正式的教育和傳媒上被典型化和歪曲；在商業的範疇上，女性缺乏決策的權力，因此，為了討好觀眾，女性往往被貶低；
- (十) 女性推動環保的能力往往未被認同和利用。

代表更在四月十三日出席了立法局草案委員會，表達了對「性別歧視條例草案」及「平等機會條例草案」的意見。婦協執委及社會事務組召集人梁愛詩、理事丁毓珠、李潔明及其他會員在出席立法局委員會聆訊時表示，該會與其他團體在某些方面達成共識，如贊成立法禁止性別歧視和性騷擾，設立平等機會委員會，加強該委員會的教育和諮詢工作，並把年齡歧視加入草案範圍，婦協是支持性別歧視條例草案。



婦協更認為平等機會條例草案涉及範圍太廣，在司法和執法方面有困難，並考慮到社會的承受力和法律持續性，認為所有爭議由法庭解決，將會大大增加法庭的壓力，使現有擔子更加重，婦協亦不主張把該草案分段立法或執行，因為如此會使條例支離破碎，失去完整的立法精神。現要求港府考慮性別歧視和性騷擾案件設立賠償上限，因性別歧視條例草案規定此種案件按民事侵權計算賠償，而民事侵權賠償計算原則有許多複雜的地方，例如個別受害人的感受程度不同，賠償各異，而香港未有案例可援。去年美國有三宗大案，賠償額均屬天文數字，達數百萬美元之鉅，如此會引起貪婪之輩利用公帑，不惜偽證去博取鉅額賠償，如果設有上限，真正的受害人才會把案件訴諸法庭。設立賠償上限有法律根據，當法律創新設立訴訟理由時許多時都有賠償上限，性別歧視和性騷擾就是長期傳統文化經濟社會因素所形

成，立法為要使男女平等，而非創立新的經濟效益，英國性別歧視法以八千九百二十五英鎊為上限，按一九九二年判案紀錄，平均數字為一千四百一十六英鎊。

因此，婦協認為政府應在法例定出賠償上限，至於上限若干，應由政府諮詢市民後決定。

出席代表認為條例對丁屋的保留是恰當的。而丁屋政策是屋宇政策問題，應從公屋政策去解決，況且現在持有丁權的根本拿不到土地，實在有等於無，解決方法是使新界有足夠的公屋，使男女的居住問題都能解決，使丁屋制度逐漸廢除。而此份提交立法局的意見書是經舉行研討會，諮詢七、八百會員的意見，收集口頭和書面回應，重寫後才交立法局，故此，是有廣泛的代表性。

會員資料新情報

婦協由創會至今，除不斷推展婦協工作外，更不斷吸收新會員。

現時會員人數為：

| | | | |
|--------|--------|-------|-------|
| 名譽會長 | : 36位 | 名譽副會長 | : 25位 |
| 創會選舉會員 | : 220位 | | |
| 普通會員 | : 657位 | | |
| 學生會員 | : 2位 | | |
| 團體會員 | : 11個 | | |

除創會時加入婦協成為名譽會長及副會長的熱心婦女外，直至五月份為止，新加入的名譽會長及副會長有以下幾位：

新名譽會長

李楊一帆、蔣麗芸、雷羅慧洪、何杜瑞卿、楊敏德

新名譽副會長

蘇繆詠裳、孫周月琴、江湖葆琳、張何麗梅



人物專訪

「硬朗、正義、果斷」

以上的幾個形容詞，一般是用來形容男子漢的。但用這幾個字來形容婦協其中的一位名譽會長，張崔賢愛女士就貼切不過。

張崔賢愛女士最近擔上了全港六大慈善機構之一，仁愛堂第十六屆主席。仁愛堂主席一職，一向以來都是由男性出任。張太就是十六年以來第一位的女主席。能夠打破傳統、擔上主席之職，張太真的不簡單。如果沒有上述所講及的內在條件，未必能夠如此容易突圍而出，眾望所歸。除推動日常仁愛堂屬下機構的工作外，張太在上任後的目標更是為婦女們爭取支援服務以及提供多些訓練給區內的青少年，推動他們積極人生。



張崔賢愛

每次跟張太交談的時候，都總覺得她表現得「硬朗」和有主見，是不容為人所影響其判斷。現在張太獨力打理其公司的業務及參予不少社會服務工作。一日工作十多小時，仍然笑容滿面。如果沒有如此硬朗及堅持的性格，就不容易做得如此輕鬆，處變不驚。

「正義」，筆者認識張太始於婦協成立之初，但從多次接觸，張太在表達自己的意見時，都是不偏不倚、大公無私。尤其是每次當她被邀請上台唱起她那首手本好曲、京劇大花面之「包公」時，更見其正義凜然的樣子。這更充份反映張太「有於內、形於外」的真實表現。

「果斷」，筆者有一次無意中向張太提及一項青少年訓練和一個給父母、教師的講座，筆者用了十多分鐘的時間作介紹，張太已心中有數，不停地分析、盤算、不斷發問該項訓練的資料。她很快便作了初步決定，願意支持這項訓練，希望造福屯門區的父母及學生們。張太在當時還未當上仁愛堂主席、已見她是如此當機立斷，對自己的判斷是何等充滿信心。最後當然是坐言起行，在上任後數天後就舉行了兩天的訓練講座給有關人士。在這兩天，她更新身到場了解受眾的反應及聆聽講座內容。張太的領導才能於此更表露無遺。

除了可以用以上的幾個形容詞來形容張太外，還可用豁達、樂觀來形容她。張太閒來更會作素描、畫國畫、除了唱京劇外，更喜歡唱時下流行的歌曲。張太說唱歌是用來減壓的。

談到家庭方面，張太很堅強的說她的先生在兩年前已去世，現在她獨支大局，一手管理公司內外的事務，還要作一家之主。張太有三女一子，全部都在外國讀書，她的女兒不是博士便是碩士，而最少的兒子都已入大學。張太對子女方面採取有商有量的態度。她說她喜歡將每一件事先了解後才與子女分析，她的子女往往都非常樂意聆聽、溝通機會亦比較多。在她的子女心目中，她是一個難得的好母親。

在訪問完張太後，筆者更趁機會靜靜地向張太的下屬了解一下其下屬對這位上司的看法。張太的其中一位下屬就這樣地回答：「張太做事精明、凡事賞罰分明、更是一個明白事理的好老闆。」接着她那位下屬更向筆者說張太是她的偶像、個個下屬都以張太為學習榜樣、以她為學習目標。



婦女就業問題

在一九九五年五月十日立法局議員林貝聿嘉就以「婦女就業問題」作了一個動議辯論，以下是她的發言草稿，在此刊登其動議全文內容藉以和大家分享。

“作為女性的一分子，本人的心裡一直抱有一個信念，婦女在社會上的工作地位應該獲得肯定，享有獨立的經濟角色。可是，香港婦女目前的就業情況，實在與本人心目中的理想相距甚遠。

「女人三十搵工難」並非捏造的口號，亦非個別的事件，而是社會上隨處可見的普遍現象。一批年過三十，學歷較低的婦女，普遍受到各行業僱主的歧視，她們在求職時，受到僱主百般刁難，即使各方面的條件都合適，但提到年齡三十歲過外，僱主就「耍手擰頭」；要不是就聘用條件被壓得低之又低，其中典型的例子就是全職的工作往往變成時薪計的兼職工，不但時薪微薄，往往只有十多二十元，而且工時極短，令女工的工時永遠達不到受保障的標準。

可見，中年婦女在就業方面的困難，有跡象變質成為一種對婦女的歧視，趁機剝削或是一種手段，用以捨棄本地婦女而取外地的「廉價勞工」。

當中年婦女淪為勞工市場的「月下貨」，求職越來越困難之同時，我們又聽見僱主抱怨招聘員工困難。本人認為，這種「人搵工，工搵人」的矛盾的局面的根本原因有二：其一就是婦女勞動力與市場脫節；其二就是大量合法和非法外勞的競爭。

近年香港經濟急速轉型，令大量原本從事製造業的婦女被淘汰出來，面對轉業的困難，服務業的基層職位正是這群婦女轉業的目標。然而，由於來自製造業的婦女一般學歷水平較低，而服務業和製造業的工作性質又存在著根本的差異，她們未必能適應服務業的工作環境，相信這個就是僱主拒絕聘用中年婦女的基本原因。可是，當中年婦女受聘的機會越來越渺茫，條件越來越差，婦女只有越來越與勞動市場的要求脫節，無論心理或是能力方面都難以配合勞動市場的形勢。

要打破這種惡性循環，政府實在責無旁貸。目前報讀再培訓課程的人數，七成是女性，顯示婦女學習的積極性，課程的作用亦得到初步的肯定。港府應該繼續加強再培訓計劃，擴大求職輔導服務，將再培訓局納入政府直接資助的範圍內，作為一種長期提高人力資源水平的政策。目前由輸入外勞的僱主支持再培訓局的辦法，有濃厚的懲罰性色彩，是誤導和不負責任的做法，而且影響再培訓局的財政穩定性。職業再培訓是政府發展人力資源政策的一部分，本人看不到任何理由應該把這責任卸給輸入外勞的僱主。

導致中年婦女就業困難的第二個原因，就是大量合法外勞。外勞政策削弱本地婦女的就業機會是不爭的事實。本人認為，考慮到香港目前的實際情況，「一刀切」地取消外勞政策，顯然並非妥善之法。當務之急是要堵塞其漏洞。政策中最為人不齒者，就是部分無良僱主以不切實際的苛刻條件假意聘用本地人，然後以招聘困難為藉口申請輸入外勞。

同時，更需要急切取締的，是非法從事非家務料理工作的外籍女傭，以及外籍人士或是大陸人持雙程證來港非法工作的情況。只要大家走到街上，便隨處可見外籍女傭在街市賣菜，或在小型商店任售貨員。這些名符其實的「廉價勞工」，就像數目難以估計的有害蛀虫，躲在陰暗的角落蠶食婦女的就業機會。

香港奉行已久的經濟哲學是維持公平自由，港府應該致力建立一個公平的社會環境，保障婦女的合理就業權益；再輔以其他積極的措施，幫助中年婦女融入勞工市場。只有這樣雙管齊下，才能充分發揮婦女的經濟實力，令本港的勞動市場更為健全。”

以上是林貝聿嘉議員個人對婦女就業問題的意見，你認同她的發言嗎？



林貝聿嘉

特稿 — 「包二奶」問題

香港男人“包二奶”的問題日趨嚴重，社會人士更一直討論著這個問題。月前立法局議員李家祥先生提出他個人對「包二奶刑事化」的立場，備受爭議、有贊成、有反對。究竟李議員提出此問題的立場是怎樣呢？筆者就取得他對處理包二奶問題的立場書，在此刊登其內容以供大家了解。

【自由誠可貴，妻兒情更高】

李家祥議員對處理「包二奶」問題的立場

對於處理「包二奶」這個社會問題，本人曾提議希望政府提供法律意見及資料，幫助本人檢討現有的重婚法例，考慮將「重婚」的定義微作修改，將一些已幾近有重婚事實，即已明確組織了第二個固定的家庭，但只欠一紙婚書的同居事例包括在內。當時立刻提出的初步界定為：

1. 慣性地與同一伴侶同居超過一段長時間，例如二或三年；
2. 財政分擔第二個家庭的開支；並且
3. 育有子女。

這項建議後來被簡稱為將「包二奶刑事化」，引起社會大眾的廣泛關注及討論。

公共政策的全面考慮，應包括立法管制，政府提供服務及公眾教育三方面，三者不是相互排斥，而是相輔相成。在婚外情及「包二奶」問題上，政府提供的支援服務及公眾教育，雖然對一些逢場作興的短暫關係可以達到一定程度的效果，但對那些已深化固定的極端同居事例，就不可以輕言放棄以立法途徑去加強保障元配及其子女的合理權益。

在目前情況，受影響的合法妻子，只可以循民事途徑，引用通姦、同居、不負責任這些理由提出離婚。不過，對那些出身普通家庭，教育程度不高，又缺乏獨立經濟能力的婦女來說，除了在舉証及資料搜集上有一定困難外，還要先支付一筆離婚申請的昂貴律師費用，到後來就算是起訴成功，亦不能肯定法庭判決的贍養費是否合理，因為男方可以用多種方法隱瞞資產及收入，減少支付數額。在住屋問題上，若女方開始辦理離婚申請，便要面臨立刻找尋居所的困難，沒有適當安置，女方有可能無家可歸。因此，縱然丈夫已有第二個家庭，這些婦女通常也不敢貿然提出離婚，反映出目前的民事法例下，對這些婦女的保障仍然不足。所以，在問題未得到改善之前，本人認為，不應完全排除將一些已無疑是對元配家庭放棄了責任的極端事例「刑事化」的可能性，讓政府有法理根據，去從旁協助調查及向法院

申請凍結男方資產，清楚訂明他對元配及子女的財務責任，再掌以刑罰，確保男方切實的去履行對妻兒及社會的應有義務。保障無助的弱小，才是本人提出「刑事化」的主要精神。

有人會擔心，重婚法例有越境執行上的困難。事實上，重婚法例的執行從來不是由香港警察四出主動調查，將重婚人士拘捕投獄。首先，重婚、同居甚至乎通姦在內地也是非法的行為，在內地一經証實，已為香港政府提供了一些表面証據，況且重婚案件通常是「紙包不住火」，絕大部份是由女方在親友協助下先提供有力証據及資料，才能成功的要求政府協助調查，所以從實在的執行情況來說，主動權差不多可算是完全在受害人身上，作為她的一項「最後選擇」。

立法保障是長遠手段，「刑事化」只是可供考慮，用以對付極端例子的途徑之一。政府當務之急是即時加強服務及公眾教育，若然效果不彰，考慮立法便有「立竿見影」之效。

「包二奶」問題日趨嚴重，目前本港一些非政府機構正向這些受影響婦女提供輔導及協助，這種情況在新市鎮尤為顯著。因此，政府應即時調撥資源，正式將這些甚具價值的輔助計劃納入津助範圍。在現有的服務中，更應加速社會福利白皮書在增加家庭服務範圍下所訂的目標，將個案工作人員的數目提升以應付日漸增多的需求，將他們要應付的個案數字減低到合理水平。在處理這類個案中，更要注意五方面：

1. 加強本地社工的培訓，尤其是對有關法例及政府行政措施的認識；
2. 承認治療性小組（Group Cases）工作的重要性；
3. 普及公眾對婚姻法例及受影響人士應得保障的認識；
4. 以經常往返中港兩地工作的已婚男士及家庭作為特定對象，推行外展工作。
5. 長遠而言，與中國方面，特別是深圳、珠海

等特區的社會工作者，加強聯繫配合，交流工作經驗；

另外，法律援助處及房屋委員會亦應針對有關需要的婦女訂立一套明確的服務政策，政務科更應認真研究目前的婚姻法例是否對她們在爭取贍養費時有保障不足的情況，從各方面加強她們尋求以民事法律途徑解決問題的信心。

目前港人對「包二奶」問題的熱烈討論，正反映出這社會現象已如何深入人心，廣受市民關注，政府再不應該隔岸觀火，只當那些意

見是茶餘飯後的話題，例行公事的將這些日漸嚴重的社會問題視為一般家庭問題處理。「自由誠可貴，妻兒情更高」，本人期望那些男士在享樂縱情之餘，念及妻兒，若然婚外情「包」出了火，禍及無辜，若再不肯負上應有的道德及財務上責任時，社會便應提供一個有足夠保護性的環境，向受無援的妻兒施以援手，有建設性的行動比批評關注對她們更為重要，甚至乎在迫不得已時，亦應不畏技術上的困難，考慮動用法律維護公義。

再職婦女實用秘書課程

“充實自己、再戰江湖”

女人，你的名字是強者？弱者？

不少曾經在職的婦女，後來因家庭或其他因素而離職一段時間，待再有機會考慮重出江湖之際，有感覺離社會太久，以致未有信心接受新工作的挑戰，變成很多人眼中的「小女人」。

婦協首次舉辦的「再職婦女實用秘書課程」，正為這批打算再戰江湖的女士而設，課程內容充實，包括人際關係、辦公室行政、電腦入門、中文電腦入門、商業溝通、求職策略，普通話訓練及兩星期的實習機會，有助學員進一步掌握作為一個秘書，行政助理或接待員所需的基本知識及技巧。

多位畢業學員均表示，參加這個課程有助大家溫故知識，擴闊生活圈子，多結識不同的朋友。而課程亦已於九四年十二月二十一日完結並舉行結業禮。



林貝聿嘉主席、教育訓練小組負責人及秘書班畢業同學齊齊合照

首批畢業學員在年初完成課程後，大部份已經就業，展開她們另一次的工作新生活。

根據資料顯示，學員年齡平均在四十歲前後，她們曾經有豐富的工作經驗，而且比較成熟穩重、責任心強、刻苦耐勞，可惜當她們希望重投商業社會，卻往往被視為脫節的「老餅」，以致不易開展事業的第二春。事實上，學員並非意圖從一個家庭主婦搖身一變成為女強人，她們純粹感到賦閒在家不如珍惜時間、充實自己，掌握一技傍身，日後假如遇到適合的就業機會，即可全力以赴，以無比自信接受新挑戰。

自強不息，與時代同步並進，大概是這個課程給大家一個最重要的啟示。



林貝聿嘉主席代表致送證書給其中一位學員關敏儀

樂事一二

阿貓

香港「九七」會否平穩過渡？聽過一場音樂會之後，我從懷疑竟開始萌現一點憧憬。目睹紅館過萬樂迷那股投入程度，我想，只要大家本着一份如約翰連儂「幻想」的精神，世界或許真的可以大同，何況是區區的回歸祖國問題。

「搖滾中國樂勢力」的確不容忽視，台上那群來北京的搖滾硬漢，各自各精采，竄唯一身的黑令人想起他的「黑夢」、張楚十分安靜坐在圓樑上不斷搖滾、何勇連同他那彈三弦琴客串的何爸爸澎湃地樂與怒、至唐朝樂隊，他們唱「太陽」，音樂過後有一段炙熱的「東方紅」。大家不妨試試用搖滾曲調演譯「東方紅，中國出了個毛澤東，他為人民謀幸福……」宗教味少了，變成一闕靡靡之音。

樂手全部用普通話演唱，而觀眾絕大部份是很Yeah的青年人。他們聽懂了歌詞沒有像何勇那首「鐘鼓樓」：「我的家就在二環路的裡邊，這裡的人們有著那麼多的時間，他們正在說著誰家的三長兩短，他們正在看著你掏出什麼牌子的菸……」香港的年青人知道二環路在那兒嗎？

大概聽得明白與否都不打緊，音樂原是無地域界限，反正香港很多搖滾樂迷認同了這群北京漢子，皆因大家都認為自己夠豁達。如果認同祖國等同大家接受中國搖滾樂一樣毫無隔膜，回歸其實可以演變為一種雀躍的期待。

大會司儀問香港歌手黃耀明的觀感，黃說：「大家應該可以一邊聽一邊站起來跳舞。」司儀接道：「就讓大家在自己座位前原地舞吧！」觀眾聞言歡呼。

五十年不變，包括舞照跳。跳吧，原地跳也比光坐着聽搖滾樂來得更豁達、更投入！

豬年「赤口」的黃昏，一夥人在朋友家中欣賞鐳射影碟，其中有霍洛維茲（HORWITZ）莫斯科演奏會，八十二歲的鋼琴家，老了，但意態從容，更顯大師風範。最後我們要求看完他彈奏舒曼那首短短的抒情曲子，《童年情景》鋼琴套曲第七首：夢幻，大家便分手各自回家去。

年初四傍晚寫在家中無聊翻書，在書櫃指指點點結果挑了西西寫「母魚」。書買了很久，看了一半，竟把它遺忘在書櫃內。我翻到書中有摺痕那一頁開始閱讀，不過兩、三頁後，竟然看到西西花了兩版篇幅寫她聽霍洛維茲莫斯科演奏會，還有鋼琴家演奏的莫札特鋼琴協奏曲第二十三首。文中自然有提及《童年情景》，她甚至形容霍洛維茲是一顆最漂亮的歪珍珠。

西西的文字頓時帶給我一份閱讀音樂的驚喜，而且時間竟又那麼巧合，鋼琴家給我演奏過後，出色的作家繼而將他演譯的音符文字化，一前一後，呼應得天衣無縫。

為此，我自願自歡天喜地了整個晚上。喜悅可以是那麼簡單的一回事。

數月內有多位藝人由於哮喘病併發而引至死亡，究竟哮喘病與呼吸系統有何關係呢？首先就讓大家了解一下我們的呼吸系統。

呼吸系統

肺臟深處有上億個微小的囊泡，稱為肺泡。人體內最重要的一個生理交換項目就在肺泡裡進行：人體每個細胞賴以釋放能量的氧，從吸入的空氣中進入紅血球，紅血球從細胞收集回來的二氧化碳則作為廢物呼出。肺泡構成一個維持生命的微小世界，其功能十分了不起；通往這個奇特世界的路徑又長又曲折，始於鼻和口，向下經氣管到進入兩肺的支氣管，然後到達更狹小的細支氣管。這條路受到良好的保護：鼻子過濾吸進的空氣，並且加暖加溼；覆蓋於管腔內壁的黏液幫助排出異物；無數細小毛髮似的纖毛協助把異物推出口和鼻。

儘管有這些保護機制，但是肺與外界直接相通，仍會不斷受到各種物質侵襲，比如細菌和病毒、危害呼吸系統的污染物（包括自作自受的污染物，例如煙草煙霧），以及空氣中的刺激物（通稱為過敏原），這些刺激物可能會給枯草熱患者和哮喘者帶來一些特殊問題。

本章的問答介紹呼吸系統的功能、常見疾患（包括一些頗嚴重的病，例如肺氣腫、胸膜炎等等）及其治療法，目的在於幫助了解怎樣保護呼吸系統。有關呼吸系統的最佳忠告，也是最簡明扼要的：好好照顧肺部，就無須找醫生來照顧。

常見問題

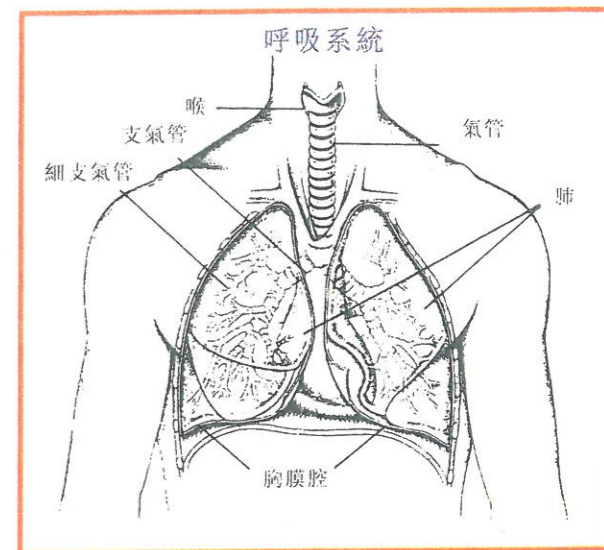
找醫生看病，醫生總要把聽診器貼在病人的胸部上，聆聽一番，實際上通過聽診器可聽到些什麼呢？

聽診器能夠把呼吸過程中空氣進、出肺部的聲音放大。醫生通過「調準收聽」（聽診的時候把聽診器

病人的胸部或背部移來移去），可以藉這些聲音了解病人支氣管、肺泡和下胸部的大致情況。

不常見的或不正常的聲音可能是患病。例如劈啪響音可能是肺炎的指徵，低音調或高音調的喘鳴音或痰鳴音可能是哮喘發作的信號。

呼吸系統是一個奇特的裝置，把微妙的生物化學作用與肌肉強力的機械作用結合在一起；前者是以廢棄的二氧化碳交換氧氣所必需的，後者是呼吸所必需的。膈肌緊貼於肺之下，使呼吸持續進行。吸氣時，膈肌收縮，變得平展，肋骨間的肌肉同時收縮上提，結果胸腔和肺擴張，吸入空氣，其中約五分之一是氧。吸入的空氣順氣管下移，經過越來越小的支氣管入肺泡，在肺泡裡氧氣和二氧化碳互換。接著，膈肌鬆弛，向上隆起，肋骨下降，把剛才吸入的空氣（現在只帶有很少的氧氣和較多的二氧化碳）呼出體外。

**賞心樂事
之
抗衰老早餐**

早餐—很多人不吃，但不應不吃的一餐。

吃早餐不獨能令人精神飽滿地去應付一天的工作，而且還能令妳健美嬌艷，怯病延年。多份報告證實吃早餐者新陳代謝速度較快。

下面介紹幾款抗衰老的保健早餐：

- △ 穀類食物。
- △ 脫脂奶。
- △ 水果。



要自製早餐保健奶昔也非常容易：

- 一杯低脂乳酪。
- 一杯菠蘿粒連汁。
- 半杯橙汁。
- 兩茶匙麥芽。
- 半杯水果。

以上材料一起放到攪拌機內攪好，在上班途中進食，省時方便。

伊洛