



好介紹

醒胃祛濕咖喱菜譜

咖喱是印度的著名食品，由各種香料混合而成，製成不同程度濃淡香棘之咖喱粉之香料多達幾百種，以咖喱粉煮成之各款菜式，開胃醒神，令人食指大動，其並有祛濕、驅風、暖胃之各種功能，以下由「特百惠」保鮮容器之團隊總監佐治太太為各位提供多樣著名咖喱食譜，定必令各位口味一新。

佐治太太原籍印度，其秘製之咖喱粉可稱膾炙人口，現將優待婦協會員，凡持婦協會員證到特百惠客戶服務中心，可免費領取秘製咖喱粉乙瓶，並可免費參加「特百惠金鍋無水無油健康食品烹飪示範」，名額有限、先到先得。

地址：香港銅鑼灣謝斐道482號北美人壽保險中心19樓
電話：2832 9796

咖喱海鮮營養湯（四人份量）

帶子半磅	薑二片
蟹柳半磅	蒜頭二粒
豆腐一塊	咖喱粉一湯匙
蝦仁半磅	咖喱粉一湯匙
菠菜半磅	油一茶匙

1. 帶子、蟹柳、豆腐及蝦仁切粒，菠菜切碎。
2. 蝦仁走油、蟹柳、帶子薑飛水待用。
3. 用油爆、香蒜頭，加入咖喱粉略炒，再加入帶子及蟹柳粒。
4. 加滾水三公斤，待滾後加入蝦仁
5. 湯再滾時加入豆腐、菠菜少許鹽。
6. 再滾三分鐘後便可。



編者的話

擔任會刊編輯的工作，在積極方面來說是可以令你不偷懶，因為要定期出版，免至脫期。更要積極找題材及資料，希望能帶給讀者有新的訊息及富趣味性之專欄，既可以增加自己的知識又可以增加一些滿足感。

但在另一方面來說，義務的編輯工作，要限定時間出版，又要顧及不同讀者的要求及興趣，藉以吸引和不斷增加讀者。這無疑是一種壓力，因為每季出版一份刊物，由收集資料、揀選題材、寫稿、編輯、校對有時更不只一次、兩次、甚至需要三、四次以上。

因為每期都是自由（自以為是）的去出版一些可能未必是大多數人希望閱讀的訊息，不知是好是壞。因為偶然收到一兩份對季刊的意見外，就很難得到會員的回應，幸好有一、兩位會員間中也有投稿，使到會員投稿欄有一些另類的訊息。

婦協季刊希望成為會方和會員間的橋樑，藉此溝通各會員，但溝通是相向性的，單方面做的話似有“自圓其說”之嫌。

婦協季刊的編製連這期在內，已出版了九期，或多或少都有，如用錯字、校對不足、或題材方面缺乏等。故此本人現再次呼籲所有支持季刊和有興趣閱讀季刊的會員及朋友們，請不要吝給予意見和批評，以及提供有趣的題材，以便豐富一份既是屬於你的季刊，又是一份你有份參與和有興趣繼續閱讀的刊物。任何稿件只要你認為值得提供給其他會員分享的話，都非常歡迎。

何淑賢

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



婦協季刊第九期（九五年十二月）

（非賣品）

執委／理事的話



唐尤淑圻

各位會員：

婦協成立之初，因為承蒙各名譽會長及副會長熱烈支持，在很短期間已籌得相當數目的款項作基金，令婦協在這兩年多來得以順利運作。在九四年，婦協曾舉辦了一次電影籌款，成功籌得七十多萬，進一步加強本會的經費儲備。

回顧九五年，香港經濟增長並不樂觀，作為籌款小組的召集人，亦感到潛在的籌款壓力。所以小組成員大家一致決定，將籌款活動推延至九六年才舉行。暫時打算再次以舉辦電影首影籌款，同時，由於婦協成員有不少乃歌唱能手，相信如果舉辦一次「卡拉OK義唱」，一定廣受大家歡迎，亦希望能為本會籌得更多經費。

最近婦協已成功向政府申請了一塊佔地四千多呎的地方，在堅拿道天橋底興建一所婦女服務中心。計劃中將有兩位醫生長駐，為市民提供醫療服務。同時，該中心亦可作為日常講座及開班授課的地方。

該所服務中心計劃在九六年中開始興建，現已進行圖則等各項細節規劃，希望在九七年中心可落成啟用。目前，估計該項興建計劃需要五百多萬元作籌建費用。

集腋成裘，如果每位會員樂意略盡棉力，就彷如「一人一磚」齊合力，不僅籌建服務中心的願望可以很快實現，日後本會能在充裕的經費支持下，肯定可以進一步為本地婦女作出更多的貢獻。

目錄

執委／理事的話	1
婦協近況	2
婦協第三次會員週年大會	3
人物專訪	4
參予世界婦女大會後感	5
會員投稿	6
醫療常識	7
賞心樂事	7
好介紹	8
編者的話	8

Season's Greetings Season's Greetings Season's Greetings Season's Greetings

恭祝聖誕

Merry Christmas
& Happy New Year

並賀新禧

Season's Greetings Season's Greetings

Season's Greetings Season's Greetings

Season's Greetings Season's Greetings Season's Greetings Season's Greetings



婦協近況

- * 教育訓練小組於十一月十八日（星期六）下午假座香港中環中銀俱樂部舉行了一個“九六年經濟展望”的午餐講座。

是次講座很榮幸邀請到中資企業協會地產委員會研究員蔡江河先生、港財謝瑞麟金融有限公司梁建華先生及道亨證券有限公司顧問區樂耀先生分別就九六年國內地產市場走勢，香港金融及股票市場前景發表專題演講，使與會者對未來一年香港與內地經濟情況有多一些了解。更受到與會者的一致好評。



- * 婦協獲政府批准租出之銅鑼灣堅拿道天橋底地段，佔地四千平方呎，以每年港幣一元租給本會，為期三年。與政府簽署租地合約已經辦好，並於一九九五年十一月十日與地政署完成移交手續。負責設計這個婦協服務中心是周蕙禮建築師樓。

- * 由福利服務小組負責籌備婦協一年一度之春節聯歡已定於一九九六年二月二十九日（農曆十一）假座灣仔新光酒樓舉行，敬希各位會員預留時間屆時出席參加，藉此歡聚並共慶新春。詳情容後公佈。

- * 香港非政府組織籌備北京世界婦女大會工作已告一段落。為了繼續跟進大會的工作，落實執行“行動剛領”的精神，以及在婦協和一些婦女團體推動下，一個名為“香港非政府組織婦女問題聯絡組（HONG KONG NGO LIAISON GROUP ON WOMEN'S ISSUES）”隨即組成。婦協主席林貝聿嘉更被推選為聯絡組召集人，巴哈伊婦女委員會鄭禕為副召集人，目前已有三十二個婦女團體參加，繼續為推動婦女工作而努力。

歡迎其他婦女團體給予意見和加入這個聯絡組。

誠徵意見

社區服務小組希望提供從中國內地移居香港的新移民服務，若有會員知道新移民的需要，歡迎提供資料。並請於辦公時間內致電聯絡活動幹事陳惠嫦小姐。

電話：2833 6131



婦協第三次會員週年大會

香港各界婦女聯合協進會於一九九五年十一月二十八日在香港中華總商會大廈八樓舉行特別會員大會及第三次會員週年大會。

當日出席的會員共有九十多人。此外，亦有一些會員不在港、或有其他理由而未能出席會員大會的，也有不少寄回授權書，授權大會主席或其他會員代為投票。是日，出席嘉賓更有新華通訊社婦女青年工作部陳鳳英部長、盧曉處長以及多個婦女團體代表出席是次大會。根據會章規定，普通會員是可以列席大會，而當日亦有不少的普通會員到場，可見她們是十分支持和踴躍參加婦協的活動。

首先是召開特別會員大會，通過有關特別項目修改事宜，並隨即舉行本年度之會員大會。全體會員一致通過並接納一九九四年會員大會的會議記錄，接著更由婦協主席林貝聿嘉作會務報告，並簡述各項活動情況。內容包括婦協有九十多位會員參加世界婦女大會、華南賑災工作、婦女問題調查、興建婦女服務中心及其他社區活動等。展望未來一年的會務發展，婦協將會進一步為會員舉辦更多元化的活動，並繼續努力為婦女爭取更多權利和福利。繼由義務司庫黃汝璞簡介紹及報告九四／九五年度之收支帳目。而出席的會員更一致通過及接納經核算後之財政報告。最後事項為通過繼續委任陳方會計師為婦協之義務核數師。

會員大會於下午七時結束。



主席、幾位副主席、義務秘書及司庫在台上分別作報告



出席參加會員大會的會員不少



人物專訪

亂中見秩序的丁校長—丁毓珠女士

劉玉珍



大家有否聽過「孔丁毓珠」這稱謂？恐怕非常鮮有；反而，「丁校長」、「丁議員」、甚至「丁毓珠太平紳士」這等稱呼，令這位已是外婆輩的職業婦女，其形像立刻具體起來。

不習慣冠夫姓，因為自五八年開始擔任幼稚園教師，已經以自家姓名自稱。這麼多年來，未嘗全職相夫教子，而成績有目共睹的幼兒教學工作，令丁校長這名字不脛而走。

「我一直喜歡和小朋友相處，本來很想做小學教師，由於原籍上海，廣東話發音不正確，結果到了蘇浙幼稚園，可以用國語教學。」

六五年她開始創辦維多利亞幼稚園；「當年學生只有八名，我自己就一腳踢。」現在該校連小學共有八間分校，學生人數亦多達三千人，可見桃李滿門。

於創校的同時，丁校長亦開始積極參予社團活動，回饋社會。八五年她的二女兒孔美琪自美國學成返港，協助母親辦學，丁校長就更加安心多花時間於市政局、區議會及婦女團體等事務上。此等工作之多，不能盡錄。

問她日常忙裡偷閒有何消遣？答案原來是寓工作於娛樂。「日常很多參觀活動、剪綵、作主禮嘉賓……都很開心，我視之為娛樂節目。」周末與兒孫共進晚膳，更屬皇牌娛樂首選。

這位畢生致力幼兒教育的校長，對教兒育女又有何心得？

「我從不打、也不罵。」原來諄諄善誘是丁校長身體力行的教學法。「孩子無知，就算他們犯錯，應該耐心解釋指導，盼他們日後知錯能改。」

「做父母更切忌抱有望子成龍這心態，要知道，人比人，比死人！」例如她明白自己兒子資質水平，從來不會勉強愛兒要唸名校，也不要求事事要出類拔萃；「只要下一代安安穩穩做一個有品格的人，已經足夠。」

對於栽培子女，丁校長願意用平常心去處理，但為廣大市民謀福利，她卻變得野心勃勃。「東區的伍少梅安老護理院蘊釀成立已有七年之久，直至最近九五年底終於啟用，多年來，我一直向社署及房屋署爭取資助及撥地，今日能見護理院百多個老人有安享晚年之所，實在很欣慰。希望來年可以繼續爭取興建更多的安老院。」

丁校長雖然忙，但百忙中仍不忘關注個人健康，昔日喜歡游泳，近年卻愛上高爾夫球。「每周能抽三數小時在球場上嗅嗅青蔥綠草，很舒服。」人生健康最可貴，醫生也就成為丁校長最尊崇的職業，認為他們妙手回春，可用「偉大」二字形容。

而葉錫恩更是丁校長的偶像，皆因對方老而彌堅，對於永不言休的來說，當然希望一樣永遠有用不完的精神。

經常打扮整齊高雅的丁校長，卻喜用「亂」來形容自家的辦公室；「我就是喜歡辦事處看來雜亂，大家投入工作，亂就是忙的寫照。」

也真是的，丁校長的辦公室林林種種堆放了文作雜物，還有半杯未飲完的高鈣奶；「說到底，身體要緊。」

願與普天下忙於撐半邊天的揚眉女子共勉之。

(註丁校長擔任無數公職，她更是婦協名譽副會長及理事。)



參予世界婦女大會後感

寫在第四次世界婦女大會和非政府組織論壇閉幕後—梁愛詩

九月二十七日，香港非政府組織（NGO）籌備在北京舉行之世界婦女大會工作委員會召開了最後一次會議。亦可說是一次檢討會議及作解散。有些代表依依不捨，說突然有些失落感。回想過去十五個月以來，大家積極地籌備大會和論壇，特別今年以來，工夫緊湊，到大會論壇結束，鬆一口氣，未免有些不捨得。

去年六月，卅個NGO組織起來，研究本地婦女問題，定期舉辦專題演講，組織研討會，並從聯合國婦聯和亞太區籌委會取得世界各地婦女問題資料，從來未有過這樣廣泛的宣傳。經過十個多月，成員從卅個發展到六十二個，而這些團體的會員，總數超過五十萬，這個期間，亦是香港有關婦女立法發展最快的階段，政府宣佈有意引入「消除婦女一切形式歧視公約」，「修改新界條例」給予婦女在無選擇情況下平等的土地繼承權，亦通過了「性別歧視條例」，大家都積極地表達了意見。籌委會成員就大會和論壇將要討論的問題，再三向政府提出建議，並和國內有關部門密切聯絡，互相交流，討論過的建議，更能代表香港婦女的主流意見，因此對政府形成一股壓力，建立了我們被諮詢的地位。

大會通過了「北京宣言」，籌委會將會繼續和政府合作，實現「行動剛領」的策略，參加監察政府履行承諾。政務處已宣佈希望有定期會議，和NGO一起商議實現「行動剛領」的計劃，各會員決定成立「非政府組織婦女關注問題聯絡組」，所以，朋友們不再會有失落之感。

在整個籌備過程中，各籌委會團體都能保持自己的獨立性，誰也不會領導誰，故此六十二個團體從沒有因意見分歧而產生爭執，每個團體都有發揮自己意見的空間，每個單位更把研究得到的成果和經驗毫不吝嗇地和大家分享。參予世界大會和論壇，是大家最終的目的。

香港代表團中有八十一、二歲的老太太，也有十來歲的女學生，「稱輕重於毫銖」，她們遠道到北京支持婦女大會，就是婦女重視婦女問題的表現。香港營的十一個研討會和十四個展覽，內容豐富，是籌委會的心血，這些材料，不是個人、人力物力所能做到，也顯示了香港旨在無形資產的投資。如果沒有社會責任心，沒有歸屬感，就沒有這些成果，因此我們可以向外國的朋友們說：「我們對香港的前途充滿信心。」

我們跑了大會好些論壇，收集了不少寶貴的材料，結交了不來自五大洲的朋友。籌備工作的整個過程；我們獲得中國組委會和許多朋友的鼓勵、協助、支持和關懷，使我們深深感受到「放眼世界、情繫中華、立根香港、共創明天」的真正意義。

因此，在北京大會舉行期間住宿交通上有不便之處、有些場合安排混亂，我以香港NGO籌委會一份子的身份，接受批評。可是，從我們定下來的大目標：從婦女問題普及化，發揮NGO代表的功能和作用，積極參與大會和論壇的活動、和讓世界了解香港來說，我可以驕傲地說：「我們的使命完成了，MISSION ACHIEVED」。

最後，我得感謝我的戰友們：范徐麗泰、伍淑清和岑敏玲，能夠和她們一起工作是我莫大的喜悅。



(編輯記語：你見過如此摩登的女農嗎？梁愛詩是也。)

貓城古晉

小劉

我披着一身砂勞越的陽光返港，海關循例問句：「從哪兒回來？」答他：「古晉。」他竟然問古晉在哪裡？我還以為海關人員最懂地理。

砂勞越位於馬來西亞東岸，東接杪巴，南與汶萊相連，它的城都叫古晉，直航機約三個多小時即可到達。

砂勞越這州名很有點椰林樹影的大馬風味，古晉卻充滿竹林七賢式古樸雅意，馬拉語即是貓，所以該地有全球最大的貓兒博物館，收藏來自世界各地的貓照、貓畫、貓像、貓具、名人貓痴傳記……包管任何貓痴看得暈浪。

古晉的家貓俱短毛，身形瘦削，藍眼睛像一片天，態度友善，有當地百姓的風貌。

由於華人密集，華文招牌到處可見，有間書店叫「快樂」；一食肆的招牌菜大概是自製肥雞，乾脆名為「我家雞飯店」；至於「艷麗粉麵檔」該來自老闆娘的芳名吧！店舖名字都很直率，一派坦蕩蕩君子姿態招徠顧客，純樸民風，與四周大自然山水和諧呼應。

大街小巷的店舖一般出售非常民生的東西，百味齊放的調味香料店令人想起香港的香體專門店，塑膠製品店塞滿紅盆綠桶；香港式微的米舖在這兒隨處可見，總之都是小買賣。傍晚關了鐵閘的舖頭偶然傳來熟悉的搓麻雀聲，與日間在河邊所見小孩戲水的嬉笑聲一樣，純屬無印良品的點滴民間喜悅。

如果閣下的生活乃無名牌不歡，古晉肯定令你大失所望。感受這城市的歡樂與擁有財帛多寡無關，至緊要有顆無塵的心。喜歡吃的人到古晉有福了，風味食檔無處不在，民以食為天，中國人本色，放諸四海皆準。

吃飽了再上路遊山玩水，又一日，又一個假期！



頭痛

頭痛時，究竟是什麼感到「疼痛」？是什麼原因引起疼痛的？

頭痛並不是腦在痛。腦出了問題可以引起頭痛，但是腦本身感覺不到痛。腦記錄來自全身各個部位的疼痛，本身卻缺乏可以檢測痛覺、傳導痛覺的感覺神經。

頭痛的各種組織、血管和膜的內部和周圍都有感覺神經，頭痛就是這些部位痛，那通常是緊張引起的。

頭部組織像其他組織一樣，受到壓力會傳導痛覺。引起頭痛的壓力可出現於頸部、面部、頭皮的肌肉，或頭部的血管。肌肉緊張可引起緊張性頭痛，血管腫大或擴張會引起血管性頭痛。

這些肌肉和血管何以引起頭痛，原因很多。情緒緊張可使肌肉繃緊，長時間打字或閱讀某些難懂的課文也會造成上述情況。鼻竇、牙齒和耳朵受到感染也可誘發頭痛。酒喝得太多使頭部的血管擴張，也會產生頭痛。

假如減輕頭痛的藥物療法沒有效果，可以用什麼藥物呢？

通常緊張性頭痛和血管性頭痛的患者都可服用溫和的止痛藥，諸如撲熱息痛、阿斯匹林，這些藥

在普通藥房有售。服用任何藥物，即使是溫和的止痛藥，也會產生問題。有些人對阿斯匹林過敏，服用少量也會出現嚴重的反應。阿斯匹林還會阻礙血液凝固，促使內臟出血，並刺激胃腸黏膜；酗酒的人胃黏膜已受到酒精的刺激，就不應該再服用阿斯匹林來治療頭痛。撲熱息痛產生的副作用較少，雖然也有可能引起過敏反應，但極罕見。此外。頭痛患者若對普通的止痛藥如阿斯匹林產生心理上的依賴，可能會掩蓋更嚴重的問題。如果必須服藥治療頭痛，痛，應只在必要時有節制地服用。

頭痛有許多種，有的不須求醫，有的則要請醫生診治，如何識別呢？

由緊張、喝酒過多和感冒之類的小毛病引起的頭痛，一般不須求醫診治，另一些頭痛卻可能是較嚴重疾患的徵狀。一個大致不錯的做法，是不管有沒有服用非處方的止痛藥，頭痛在數小時後仍未消除，就去看醫生；突然發作劇烈頭痛；伴有意識模糊、視力模糊、知覺喪失或痙攣；頭痛是頭部受到撞擊引起的；伴有眼痛或耳痛；頭痛持續不退；伴有發熱；影響日常生活和工作。若有這些情況，頭痛可能是中樞神經系統患病或受損所致，只要及早診斷，往往可以治愈。

(擇自讀者文摘醫學常識篇)

賞心樂事

之

莫生氣

人生就像一場戲
相扶到老不容易
為了小事發脾氣
別人生氣我不氣
我若氣死誰如意
鄰居親朋不要比
吃苦享樂在一起
因為有緣才相聚
是否更該去珍惜
回頭想想又何必
氣出病來無人替
況且傷神又費力
兒孫瑣事由他去
神仙羨慕好伴侶