



〈群湯譜〉

會員梁玳寧，知名專欄作家及飲食專家，最近撰寫了一本名為〈群湯譜〉的書籍，全文212頁，並已在日前(八月三日)在九龍一家海鮮酒家作推廣介紹。

〈群湯譜〉的內容包括：

- 一書中訪問386位各界翹楚精英、中西醫學專家、廚藝高手、演藝人士……共彙集百多位名人、友好的經驗及佳譜寫成，湯譜超逾二百款。
- 一書中涵蓋：健體之法、養顏之道、食療保養、醫學新知、長壽錦囊、飲湯宜忌、烹湯秘訣、物料處理、名人軼事、作者體驗……其中多項為罕見報導之新知。

此書真的為「非一般的湯譜」，每本只售港幣48元正。



經銷處：

- 1) 香港中華煤氣有限公司
港九各客戶服務中心及家政烹飪中心
- 2) 港九各地利店、地利藥坊及各大書局有售。
- 3) 若經梁玳寧代訂，數量須逾50本，可有七五折優惠，逾一百本七折(請貨到付款)。

註：另備燙金珍藏版，上有「福有悠歸結善緣」之金印，每本港幣500元正，歡迎向梁玳寧訂購，電話 2891 0874。劃線支票請寫「聖雅各福群會」，善款彙集後將交該會撥捐無依「老人屋維修服務」計劃基金，而善款收據稍後將由該會寄奉，以作報稅之用。

編者的話

當你們收到今期的季刊，可能各人都有着很多不同的感覺。無論怎樣，季刊在出版了十期之後，在五月份作了一個很大的檢討，並召集了一班對季刊出版有興趣的會員參與共同討論、並研究有關改革的事宜和收取大家的意見。

新一期的季刊，除為大家帶來有耳目一新的感覺之外，更務求為會員及其他讀者帶來多一點訊息和歸屬感。

能夠在短短一兩個月內作出風格大革新，並加插了多個獨立專欄，當然是少不了得到一班支持婦協季刊的會員加入出版小組和給予多方面的意見，再加上得到執委會的信

任和支持革新，對我個人來說是特別感到鎮奮。

你喜歡這個改革嗎？不妨回應一下，並提意見以表示你對出版小組的一點支持。

新加入出版小組的成員如下：

- 召集人：何淑賢
秘書：蔡珍娜
委員：張佩玉 盧朱天恩
陳佩璣 駱適然
陳惠嫦 黎希倫
陳嘉麗 吳愛蓮

歡迎會員投稿，題材不限，最好切合各專題，字數最多以不超過五百字為限。投稿請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

第十一期 (九六年七月)

香港婦女慶祝九七回歸籌備委員會



籌備委員會主席、副主席與主禮嘉賓新華社副社長秦文俊先生一同切餅慶祝大會正式成立。

香港婦女為慶祝九七回歸，於是在二個多月前開始策劃並由全港七十多個婦女團體聯合起組成「香港婦女慶祝九七回歸籌備委員會」。成立的目的是團結各界婦女力量籌辦多項慶祝活動、以表達對回歸祖國的熱情。



主禮嘉賓頒為委任狀予部份參予的婦女團體代表。

經過多次議會後，籌備委員會最後決定了一個籌委會的組織架構及建議了七項慶祝活動。一連七個的慶祝活動將由九六年七月份開始至九七年十月底舉行，節目包括：國慶文娛活動、電車遊行、步向回歸活動、九七研討會、文史展覽、嘉年華會及聯歡晚會等。

籌委會舉辦各項大型慶祝活動更為希望團結香港各界婦女，在關注香港事務和未來社會發展的大前提下，鼓勵各界婦女提高個人對香港社會的認知和熱誠，積極參與，集結群體的力量，為實現平穩過渡及社會的安定繁榮作出貢獻，讓香港婦女親身體現和見證主權回歸的歷史意義。

籌委會亦曾於六月廿四日舉行了一個記者招待會，並向報界介紹了籌委會的組織架構及七項活動的初步內容。

籌委會更以「香港婦女攜手合作，喜迎九七回歸，共創美好明天」為工作口號。



主禮嘉賓頒為委任狀予部份參予的婦女團體代表。

籌備委員會更特別揀選了香港回歸前一年的特別日子，一九九六年七月一日假香港大會堂舉行「香港婦女慶祝九七回歸籌備委員會成立慶典」，並邀請新華社副社長秦文俊擔任主禮嘉賓和頒發委任狀予各婦女團體。此外，更在大會堂露天花園舉行汽球升空儀式，象徵香港各界婦女的團結力量，以及為創造美好明天的願望和信心。

婦協除參予這個籌委會外，主席林貝聿嘉更被選為籌委會主席，由於各項活動需要經費運作，為表示支持這一連串的活動計劃，婦協執委會更通過撥款五十萬元贊助。



成立典禮當日更有一班青年女生表演演劇。



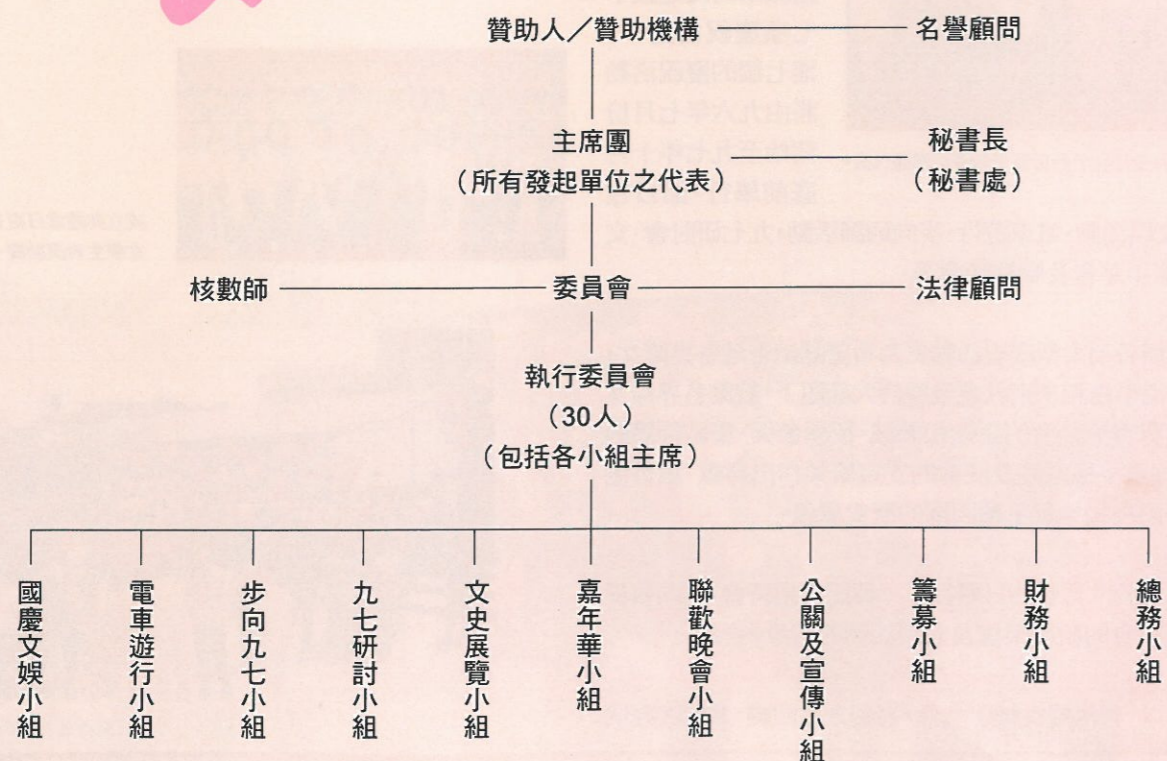
圖為七月一日慶祝成立時的另一高潮，在大會堂公園內進行之升球升旗儀式。

主席團：(由參予是次籌備委員會的婦女團體組成)

- | | | | |
|--------------|------------|-----------------|-----------------|
| 香港各界婦女聯合協進會 | 荃灣葵青區婦女會 | 鴨洲婦女聯合會 | 世界六通拳總會婦女部 |
| 香港中國婦女會 | 巴哈伊婦女委員會 | 僑友社(婦女部) | 通濟商會婦女部 |
| 東區婦女福利會 | 國際婦女會有限公司 | 香港華僑華人總會(婦女部) | 港九新界工廠大廈廠商聯合婦女部 |
| 九龍婦女福利會 | 柴灣婦女聯合會 | 香港荷李活獅子會(婦女部) | 香港貴州聯誼會婦女部 |
| 港九街坊婦女會 | 新界原居民婦女委員會 | 香港公民協會公民教育委員會 | 華南電影工作者聯合會(婦女部) |
| 香港離島婦女聯會 | 北區婦女聯會 | 港九小商販聯誼會(婦女部) | 香港民主建港聯盟婦女事務組 |
| 香港西區婦女福利會 | 奇力灣婦女會 | 香港何氏宗親總會婦女部 | 旅港盧氏宗親總會婦女部 |
| 香港婦女基金會 | 樂康婦女會 | 福州十邑同鄉會婦女部 | 灣仔區街坊福利會婦女部 |
| 香港中華總商會婦女委員會 | 鴨洲婦女會 | 香港行政管理文職人員協會婦女部 | 旺角街坊會婦孺部 |
| 新界社團聯會婦女中心 | 將軍澳各界婦女協會 | 香港華人革新協會婦女部 | 僑港霍太原堂宗親會婦女部 |
| 香港南區婦女會 | 香港女童軍總會 | (關注婦女權益組) | 大坑坊眾福利會婦女組 |
| 港灣婦女會 | 香港勵志會 | 大坑譚公體育會婦女部 | 國際舞蹈文化協會婦女部 |
| 沙田婦女會 | 紫荊社 | 東莞同鄉總會婦女部 | 九龍西區各界協會婦女部 |
| 黃竹坑婦女會 | 紫荊青年商會 | 汕尾市海陸豐同鄉會婦女部 | 冀魯旅港同鄉會婦女組 |
| 亞洲婦女協進會 | 灣仔賢毅社 | 香港灣仔區各界協會婦女部 | 新九龍婦女會 |
| 屯門區婦女會 | 福來滿樂賢毅社 | 香港漁民互助會婦女部 | |
| 長洲婦女會 | 梨木樹賢毅社 | 香港東區各界協會婦女委員會 | |
| 香港基督教女青年會 | 華富村婦女聯合會 | 香港中西區各界協會婦女部 | |



香港婦女慶祝九七回歸籌備委員會組織架構



※「常見的婦科疾病」講座

本會會員梁東陽醫生應香港國際社會服務社的邀請曾於三月三十日晚上七時至八時假灣仔修頓中心六樓舉行常見的婦科疾病”講座。是次講座對象為新移民婦女，參加人數共72人，年齡以30-40歲居多。與會者反應熱烈，本會希望今後有更多的機會為新移民婦女提供服務。



會員梁東陽醫生主講“常見的婦科疾病”講座。

與會者眾，座無虛設。

※ 葛量洪醫院探訪服務

社區服務小組於四月二十七日舉行葛量洪醫院探訪服務。是次參加人數共34人，受惠院友共90人。義工們一起探訪心臟科病童，外科病人及療養中的老人家，與他們共渡愉快的一天。



各探訪義工細聽該院社工講解探訪病人情況。



在完成這項有意義的探訪及服務外，葛量洪醫院行政總監梁秀芝醫生與義工們一起在院外合照。

※ 與國內的婦女團體喜相逢



甘肅省及廈門省婦聯代表於三月二十六日訪問婦協，三個地方的婦女團體代表喜相逢，濟濟一堂，互相交換心得，並在婦協會所內合照。



中央統戰部副部長劉延東女士在四月十七日訪問婦協，並由林貝聿嘉主席接待。

※ 工業轉型下之女性勞工

調查研究小組於四月二十日假灣仔修頓室內場館二樓活動室舉行「工業轉型下之女性勞工」研究報告座談會，婦協很榮幸邀請到中文大學趙永佳博士、李靜君博士、陳麗雲博士，勞工處助理處長左陳翠玉女士，僱員再培訓局譚耀宗先生，基層代表劉玉貞、趙群英女士為評論員。是次座談會參加者達八十多人，婦協希望透過此調查報告所得的數據，對女性在工作轉型下呈現的問題及解決方法有一定的幫助。



左起：中文大學趙永佳博士、李靜君博士、陳麗雲博士及譚耀宗先生。



參加者細聽研究調查報告的結果。



除台上主講嘉賓外，主席林貝聿嘉亦有評論工業轉型下對女性勞工的影響。

香港中國婦女會，創辦人李曹秀群博士



香港中國婦女會，是香港各界婦女聯合協進會團體會員中之一員，在眾多婦女會之中，成立最早的，首推香港中國婦女會了。本會遂向創辦人李曹秀群博士作了一個訪問。首先李女士說：「自一九三七年期間，蘆溝橋事變後，抗日戰爭方殷，前方傷兵及難民無數，哀鴻遍野，情況危急淒慘，引起僑胞共鳴，當時本人和郭琳珊夫人（已故李芙蓉女士），晝夜奔馳，聯合各界婦女，向社會人仕募捐，籌得不少款項、藥物以及救護車多輛，用以運往前方支援接應。」

「自救運動推展後，深得各方熱心婦女姊妹的支持，紛紛加入救亡運動行列，自是人多勢眾，對各項工作之推行，均收預期的效果。為了推行各項工作之需，實感到有組織一個永久性的婦女會的必要，並以團體的力量去推行工作，才會是有效的辦法。故遂於一九三八年十月十日，成立香港中國婦女會，時至今日香港中國婦女會，已有五十八年的光輝歷史，本人能夠親眼看到今日的成就及參與會務的發展，實在深感欣慰和自豪。」

李曹秀群博士，是香港養和醫院院長李樹培醫生之夫人，他倆剛在本年一月十日在鄉村俱樂部舉行慶祝鑽婚盛典，難得的是，李樹培醫生是本港名醫，而曹博士更是香港婦女界的典範，她一生在香港婦女中屢建功績及開創多種事件的先例：她是香港第一位獲英女皇頒贈CBE勳銜的女性；第一位中

國婦女獲香港大學頒予榮譽法學博士；第一位由港府委任的中國籍女議員及首位委任的立法局女議員。

李曹秀群博士表示，雖然生長在一個富裕的家庭中，但並未因此而耽於安逸，大學畢業後受聘來港任中南銀行秘書直至婚後五年，因生兒育女而辭去銀行職務，專心以義務身份將事業寄託於創辦及發展各項福利工作。早期在爭取香港婦女地位及權益中，她致力於向政府爭取修改婚姻法例，廢除立妾制度，維持社會一夫一妻制，倡導男女同工同酬，凡二十年的努力，終於在一九七一至七二年間獲政府接納。而上述兩次運動，可說是本港婦女地位的轉捩點，及後數年間經律政司修改的家庭法案達至十二條。

此外，在組織婦女奮力自強及服務社群方面，曹氏亦作出了不少貢獻，她先後曾創辦香港中國婦女會，香港國際婦女協會，大學婦女協會，歷任基督教女青年會董事及會長凡數十年，最後被選為永遠名譽會長，香港家庭計劃指導會會長主席及贊助人等。她亦曾任香港大學及中文大學校董，政府委任的教育局委員，及社會福利諮詢委員會委員。

曹氏在香港社會各方面，特別是在婦女界的貢獻，可謂功不可沒，實在是我們婦女界的傑出榜樣，值得我們對她致以最衷心的敬意。



“世界極地中國三女傑·無錫之旅”



李華梅 潘多 李樂詩

一個以婦女為主體的歷史性活動——“世界極地中國三女傑·無錫之旅”曾在太湖之畔的無錫舉行。

“奮鬥人生，挑戰自我”，是中國一大批從事極端惡劣環境下工作的女性，不懈努力、頑強拼搏的真實寫照。也是這次世界極地中國三女傑·無錫之旅活動全力弘揚的主題。曾為中國極地事業作出突出貢獻的三位傑出女性將實現多年來聚會交流、相互學習、廣泛宣傳的夙願。

她們是：從農奴到主人，屢破世界女子登山紀錄，1975年成為世界上第一位從北坡登上珠穆朗瑪峰的女性潘多；把一

世界三極

珠穆朗瑪峰

世界第一高峰，海拔8848.130米，位於中國尼泊爾邊境，從1975年開始，先後有10名女登山家登上這座地球之巔。

南極洲

地球上最遙遠最孤獨的大陸，佔地球陸地總面積的1/10。兩百多年前，人們才開始對這片冰雪世界的探索和研究。1984年起，中國先後在此建立“長城”、“中山”科學考察站。

北極

一萬多年前，人類從亞洲向北極地區遷徙。進入二十世紀，科學家日漸重視這片2100萬平方公里的嚴寒地區。因為它影響着地球的整體環境，特別是氣候變化。

生獻給祖國地質事業，創下眾多“第一紀錄”，榮獲“國家自然科學獎”、“中科院科技成果獎”等七項獎。第二位是在1983年成為中國第一位踏上南極大陸的女科學家李華梅；25年來，孤身環球旅行，以鏡頭關注世界，“用藝術包裝科學”，10多次深入珠峰、南北極。第三位是在1993年第一個把五星紅旗插上北極點的中國女性李樂詩。

“世界極地中國三女傑·無錫之旅”活動，其中包括舉辦《世界極地中國三女傑·地球三極》大型攝影展；《茫茫冰雪路》“世界極地中國三女傑”視聽報告會；《背囊、睡袋、遊世界》專場報告會等活動。“極地三女傑”更參加了著名的無錫市旅遊職校“徐霞客研究小隊”的主題活動，勉勵隊員們繼續支持中國的極地事業，激發更多的青少年熱愛祖國，熱愛自然，熱愛科學的熱情，引導他們正確樹立人生目標。

為了歷史地再現“三女傑”們用青春、熱血、生命濃縮譜寫的“中國極地女性史”，大量翔實珍貴的資料，將通過多媒體技術真實展現，再次震撼、教育廣大公眾。據悉，“極地三女傑”的特殊經歷和突出成就，特別是這次歷史性聚會所產生的巨大新聞價值和深遠的教育意義，已引起了國內一批女記者、女作家的關注。

活動期間，潘多、李華梅、李樂詩更現身說法，突出宣傳加強環保意識，推動極地科研的重要意義，呼籲海內外炎黃子孫共同支持籌建中國第一座“極地博物館”。

中國三女傑

潘多的攀登史

1958年，進入中國國家登山隊。
1959年，登上7546米的慕士塔格山。
1961年，征服7595米的公格爾久別峰。
1975年5月27日，潘多與八名男隊員共同登上珠峰，成為世界上第一個從北坡登頂成功的女性，時年37歲。

李華梅

作為一個中國科學家，李華梅在1983年首先進入南極大陸。她是首批中國古地磁研究室的主要創建者，主編了中國第一部南極地球化學專著，還先後榮獲“國家自然科學獎”等七項科學獎項。

李樂詩

李樂詩是第一個將五星紅旗插到北極點的中國人。二十五年來，她孤身走遍全球，涉足五大洲、七大洋，四上北極、四臨南極，兩次沖擊珠峰，兩次深入塔克拉瑪干大沙漠，漂流和闖河，以大量文字專著和照片生動反映了全世界科學家為保護環境、探索自然所作的艱苦工作。近年來，李樂詩提出了“重視和保護白色力量”、“用藝術包裝科學”以及建立中國極地博物館等主張和呼籲，並為之奔走工作。

全國十大傑出婦女訪港交流會

中國傑出婦女之二

矢志藍天，致力於飛行事業屢建功績的巾幗功勳飛行員 岳喜翠

47歲，中共黨員，空軍航空兵某師副師長。

岳喜翠是中國內第三批女飛行員。自1965年被選飛入伍以來，她先後飛過五種機型，共飛行5180小時，航迹遍及祖國大江南北，多次出色完成緊急空運、合練演習、科學試驗、抱險救災和人工降雨、降雪等重要任務。1978年，她帶領機組第一次在新疆進行的大面積人工降雪填補了我國航空氣象史上的一項空白；1992年她帶隊到上海執行東亞運動會的人工消雨任務，為保證運動會順利召開做出了積極貢獻，受到上海市政府的高度北揚；1993年，她作為帶隊長機參加全軍組織的一次重大演習，取得了空投、空降均零秒準時到達的好成績。

她本人已成為空軍唯一的女飛行副師長和屈指可數的女特級飛行員、功勳飛行員，榮立一等功、二等功各一次，三等功五次。先後被評為全國“三八”紅旗手，全國“巾幗建功”先進個人、全軍優秀基層幹部，並當選為中共十四大代表。

藍天展風采 巾幗競風流

——岳喜翠在訪問香港時的演講內容

我是一名空軍女飛行員。在我國，自從1952年“三八”婦女節那天，第一批女飛行員駕駛飛機飛上藍天以來，人民空軍培養了一批又一批共計數百名女飛行員。她們掌握了飛行、領航、通信、機械、跳傘、滑翔等技術，有的成長為飛行指揮員、教員、機長，有的擔任了新型飛機的試飛員，有的被評為特級飛行員。她們翱翔在祖國的藍天上，穿雲破霧，從內地到邊疆，從大陸到海洋，從祖國的最北端到最南方，到處都有她們留下的航跡。

我是新中國培養的第三批女飛行員。1965年加入人民空軍，先後駕駛過五種飛機。飛行五千三百多小時，成為一名特級飛行員，多次執行戰鬥空運、軍事演習、科研試飛、抱險救災、飛播造林、貨運包機等重大任務，並成功地進行了我國首次飛機大面積人工降雪，填補了我國航空氣象史上的空白。曾榮立一等功1次，三等功五次，1989年被評為全國“三八紅旗手”、空軍優秀飛行員；1992年被授予功勳飛行人員金質榮譽獎章；1993年，我被湖北省評為“十大傑出婦女”；去年當選“中國十大女傑”。



我是一名普通礦工的女兒，從小就愛藍天，當飛行員，是我童年金色的夢。三十年前，我和幾十名天真爛漫的少女，充滿了對藍天的憧憬，跨進了航空學院。當我在教員的幫助下第一次飛上藍天，映入眼簾的是湛藍的天空，潔白的雲朵，七色的彩虹……多麼美麗的天空啊！我童年的夢幻就要變成現實了。然而，老天爺卻偏偏跟我開玩笑，就在飛上藍天後不久，我突然得了全身游走性關節痛，被迫離開了飛行崗位，住進了醫院。醫生給了我很好的治療，但效果一直就不盡人意，醫生對我說：看來你要離開飛行事業了。在無情的現實面前，我一次次地想：難道飛行的航線剛剛開始就到盡頭了嗎？難道美好的理想這麼快就破滅了嗎？不能這樣！我應該戰勝疾病，戰勝自我。於是，我忍住病痛開始了體育鍛鍊。每天天未亮就起來長跑，白天在器械上鍛鍊、打球跑步，每天大運動量鍛鍊不少於三個小時，經過兩個月的不懈努力，我終於恢復了健康，醫生給了我“飛行合格”的鑒定。這時，我激動的淚水像泉湧一般滑落下來，我終於又回到了童年嚮往的地方。之後，在教員的精心帶領和姐妹們的熱情幫助下，我加倍努力，奮起直追，很快補上了丟下的全部課程，順利畢業，和五十個姐妹一起正式加入了人民空軍飛行員的行列。

我飛的是運輸機，機組由機長、副駕駛、機械師、空中通信、空中領航等專業人員組成。由於勤奮努力和刻苦鑽研，二十三歲我就當上了機長。第一次帶隊執行任務，就是具有很高難度的科研試飛。這次任務要求白天晚上連續海上飛行，而且飛行高度、航向誤差不能超過五十米。當時海上強側風

很大，科研組的老專家老教授見我是年輕的女機長，有些擔心，問我能不能行、敢不敢飛？我回答：“能行！敢飛。”我們機組第一次駕機升空後，確實遇到了很大的困難，夜間海上飛行，座艙外夜霧茫茫，漆黑一片，每秒八、九米的強側風吹得飛機不停搖擺，保持飛機狀態很困難。我憑着平時練就的飛行技術，把穩駕駛杆，細心修正誤差，把飛機飛得很平穩。

飛機落地後，科研組的專家教授們對我懷疑的神態一點都沒有了，直豎大姆指，“了不起，了不起！這麼年輕就飛得這麼好。”這次執行試驗任務，我飛了六十多小時的夜航，為科研提供了準確的數據。後來，周恩來總理知道了這件事，還表揚了我。

我熱愛飛行事業，只要一進座艙，我就全身心地投入。1978年冬天，新疆地區發生嚴重的乾旱，二百萬畝小麥急需大雪覆蓋，四百多萬頭牲畜急需飲用水，人們的生活、工業用水也極其匱乏。這時候，經國務院批准，國家氣象局決定在新疆地區進行我國首次大面積的人工降雪試驗。我接到部隊命令後，立即帶機組駕駛飛機，經過九個多小時飛行，到達西北。經過緊張的準備，終於等來了可以作業的天氣。根據氣象部門預報，雲層移到乾旱地區上空是後半夜，撒催化劑的飛機必須半夜起飛。我二話沒說，帶領機組人員冒着零下26度的嚴寒完成了飛行準備，等待起飛。這時在場指揮的民航局老局長猶豫了，能見度太差，氣象條件惡劣，飛機起飛太危險了，要我們等一等。但我想，天氣機會難得，幾百萬新疆人民急等着要水，憑借自己的駕駛技術和飛行經驗，我對完成任務應該有信心。我急切地通過無線電，向老局長請求起飛。局長為我的真情感動，也相信我的技術，終於下達了“同意起飛”的口令。



我果斷地駕機起飛，向着預定空域飛去。飛機一進雲層，機上工作人員急忙撒下了催化劑。這時，在催化劑的作用下，本不平靜的雲層，如同發怒的大海，把飛機顛得上下起伏，不少工作人員暈機嘔吐，我極力克制自己，努力駕駛着飛機。一個多小時後，地面傳來消息：下雪了！下雪了！頓時，大家高興得抱成一團。可這時候我不能激動，必須集中精力駕駛好飛機，保證飛機安全著落。當我駕駛飛機返航時，天已濛濛亮了，天地白茫茫一片，渾然一體，機場被大雪全部覆蓋了，機場保障條件又十分簡陋，飛機著落難度很大。我在機組同志



的密切配合下，精心目測，正確建立航線，柔和操縱飛機平穩下降，把飛機一次性地安全降落在跑道上。國家氣象局宣告：我國首次人工降雪成功，填補了我國航空氣象史上的空白。就這樣，我在新疆呆了三個月，連元旦、春節都沒有回家，先後飛行了一百二十多小時，成功降雪十幾場，有效地解除了新疆地區的旱情。

女性要真正贏得與男性的平等，贏得社會對你的尊重，就

得敢於向命運和艱險挑戰，做出能與男性相媲美的功績。

有人說：女人終歸是女人，要結婚、生孩子。女性要在事業上有所追求，需要付出比男性更大的代價，作出更大的犧牲。的確如此，開始我駕駛飛機走南闖北，無憂無慮，任意在藍天裡遨翔。後來我結了婚，有了孩子。可是我太愛飛行了。產假一到，我就把孩子交給母親，又回到藍天。孩子一歲多時，我第一回老家去看孩子。可是到家了，兒子怎麼也不肯讓我抱。我強行抱住他，他卻在我肩上咬了一口。我嘴上雖說沒事，心裡卻一陣陣難過，淚水止不住地在眼眶裡打轉。

由於我沒能把他帶在身邊，孩子對我感情不深，直到他三歲，還一直不肯叫我媽媽。我決定帶他去休假，借機會加深一下母子間的感情。假期過了六七天，孩子終於想開口了。孩子嘴唇輕輕碰了一下，幾乎沒聲的叫了一聲媽。這一聲“媽媽”叫得我淚水一下就流了出來，好久說不出話來。說心裡話，我愛孩子，孩子是娘的心頭肉啊。但作為飛行員，我不可能像平常人一樣地去表現愛。隨着年齡的增長，孩子懂事了，他也理解了我的事業。現在我們母子感情很好，他還為有我這個媽媽而自豪。在人們面前，他會驕傲地說：“我媽媽是岳喜翠，她是功勳飛行員！”

回顧自己三十多年的飛行生涯，我覺得，婦女只要打破自卑感，自尊、自信、自立、自強，一切工作都可以做，而且能夠做好。同時，也只有新中國的誕生，帶來了中國婦女的徹底解放，我們才能以嶄新的風采活躍在新中國的各種工作崗位上，作出輝煌的成績。想到這些，我深深地感到：祖國的繁榮離不開女性的貢獻，女性社會地位的提高，更離不開偉大的祖國！

潮流興環保，廢物應該多加利用

耳環

掉了一隻耳環，千萬不要把另外一隻也丟去，你可以：

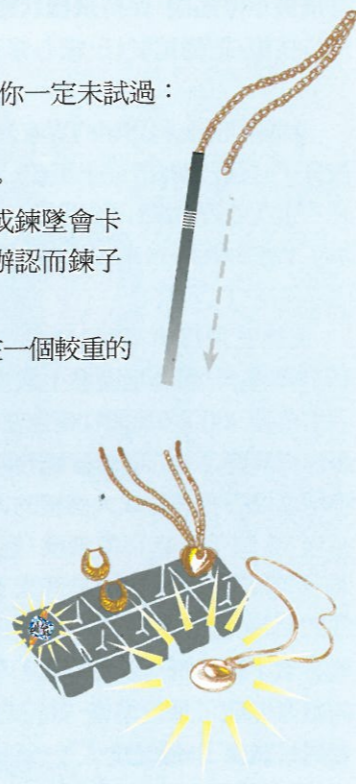
1. 裝在平凡的皮包開關扣外面，作為裝飾。
2. 在耳環背後貼上別針，便可成為別出心裁的胸針。
3. 將耳環換在只有一顆鈕扣的外褸上，令衣服加添一份美感。
4. 稍加改良亦可作髮夾用。



飲管

以用過的飲管放頸鍊，相信你一定未試過：

1. 先將飲管洗淨吹乾。
2. 用膠紙將其中一頭封好。
3. 將頸鍊放入後，其扣子或鍊墜會卡住飲管另一頭，既方便辦認而鍊子亦不會掉進飲管內。
4. 所有「飲管」，可以放在一個較重的杯子內，以便拿取。



冰格

購買新冰箱後，舊的冰格掉了實在可惜，可利用其作為小飾物的整理盒，因其間格多，可個別放入耳環、胸針、戒指等，將「冰格」放入抽屜內，拉出取用時整齊又方便。



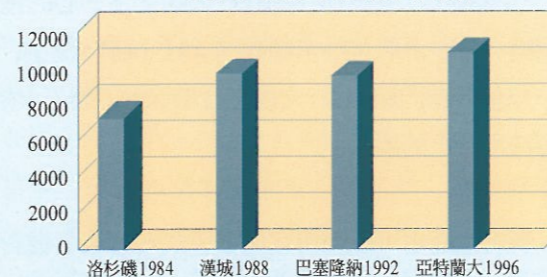
第廿六屆世界奧林匹克運動會



現代奧林匹克運動會的舉辦已經有一百年的歷史，第廿六屆世界奧林匹克運動會已於今年七月十九日在美國喬治亞州亞特蘭大揭幕，這個每四年一次的競技盛會，會持續十六天，至八月四日閉幕。

來至200個不同國家，超過一萬多的參賽運動員，大部份會被安排住宿在市區內喬治亞理工學院內的運動村，亞特蘭大市郊外亦建有七個衛星奧運村，提供運動員的住宿居所。

奧林匹克參賽運動員人數



值得一提的是今屆奧運會有差不多3700名女性競技者參賽，較1992巴塞隆納奧運會多出百分之三十二，大會又增添了女子足球賽和軟球賽事，增加了女運動員可以參賽的機會。

奧運會廿六個體育分類，再細分成271種賽事項目，金、銀、銅牌共1933枚，估計會賣出約一仟一佰萬張門票，比巴塞隆納及洛杉磯

奧運會門票的總和還要多，門票一張平均約四十美元，最平宜的只售六美元，舉辦第廿六屆世界奧林匹克運動會的開支費用高達15.8億美元，全部由主辦單位Atlanta Committee for the Olympic Games (ACOG)亞特蘭大奧運委員會支付，它們透過電視轉播權，企業宣傳贊助費，門票，及銷售紀念品等可以賺取可觀的收入。

相信會有二佰萬人親身到亞特蘭大參與盛會，透過人造衛星轉播，全世界的三分之二人口(約35億)會從電視觀賞各項競技賽事。

今屆奧林匹克的吉祥物，是一隻類似蜜蜂的卡通造型，名字是IZZY，它連同一班朋友及家族，點綴奧運大會會場各處，宣傳書刊，各式各樣的紀念品等等，令耳目生色不少。

受全球注目的奧林匹克體育館，能容納85,000觀眾，揭幕及閉幕的高潮匯演節目，由7000人的龐大隊伍配合進行，奧林匹克的口號是Citius, Altius, Fortius，意思是「更快」，「更高」，「更強」，貼切地反映了奧林匹克運動對人類體育活動的激勵精神……不設極限，力求百尺竿頭，更進一步！

已是眾所週知，香港傑出運動員之一李麗珊在今次奧運會風帆項目中得到金牌，不但為香港人爭光，亦為香港帶來了一股無比的熱次氣氛，她的耐力及堅持的精神，以及風度，是我們女性的榜樣。



手部護理

現代的女性日常護理通常只顧及面部，往往忽略手部，試想想面部很漂亮，但當手伸出時卻嚇人一跳；而握手是一種人與人之間接觸時的禮貌，若想擁有一雙柔軟的手，就得從多方面做起。

- (一)磨砂：濕手後將磨砂膏均勻塗在手背上，用打圈的方式磨去死皮；(注意一在關節位上要加磨幾下，然後清洗雙手)
- (二)敷手膜：在手背拍上收縮水，然後敷上手膜(用料與面膜相同)，然後將雙手放鬆待20-30分鐘後清洗，再塗上潤手露。

以上是手部特別護理，而每天可在看電視時做兩個步驟：

- (一)做運動：將雙手放鬆然後緊握拳頭再放鬆，循環做五次，然後將雙手打開，由指頭到指尾用數手指方法合上再打開，左右手循環做五次。
- (二)按摩：在手背塗上胎盤素或晚霜用打圈的方式按摩，(注意一在關節位同樣要加按幾下)，將手背及手指分兩部份來做，循環做兩次，而手指由尾指起至指頭，用推上滑下的方式。做完後不用洗手，最後再塗一層薄薄的潤手露。

護理手部外，若在指甲上加一些色彩來配襯衣服，當然是可收錦上添花的效果。

修甲的程序如下：

- (一)修剪指甲—隨自己的心意修剪指甲的形狀，如一方形、橢圓形或瓜子形。
- (二)修挫指甲—用指甲挫修平滑指邊。
- (三)推指邊皮—用軟皮水浸軟指邊，然後在指邊塗上啫喱膏，再用甲皮刀向指邊位置推；不要用力，這樣可使指甲更美觀、整齊及使指甲面有寬闊的感覺。
- (四)修剪邊皮—修剪多餘或凸出的邊皮，然後洗手。
- (五)塗護甲油—塗一層護甲油除保護指甲外，更可以避免指甲面容易變黃。
- (六)塗指甲油—選擇配合衣服顏色的指甲油，先塗指甲兩旁的邊緣；然後塗指甲的中央部份，循環塗兩次，最後噴上或塗上快乾油便完成。

稍後塗上潤手露及在手心噴少許香水；當與人握手時除感到閣下手掌柔軟外，還會聞到陣陣的清香，那又怎能使別人忘記妳呢？



平、靚、正的廣告位

潮流興懷舊，「二手市場」專欄現以懷舊價錢，讓您享用平、靚、正的廣告位刊登廣告，幫您將手上平、靚、正的二手貨盡快甩手。閣下如有二手貨品，如時裝、手袋、Hi-Fi、影音器材、攝影器材、電腦、寫字樓傢俱、名貴飾物、手錶、家庭用品及無線電話等等，歡迎來稿刊登。有關詳情請電秘書處，電話 2833-6131。

規則：

1. 每段「二手市場」廣告，大字六個，小字三十五個。
2. 本期截稿日期為一九九六年八月三十日。
3. 請寫明貨品特徵及價錢，聯絡人及電話或傳真。
4. 有關出手之貨品，亦可拍下相片交秘書處作檔案及方便會員到會所先看相辦。

5. 本會保留所有刊登及刪改廣告字眼的權利。一經確認，本會恕不接受取消/更改稿件的要求，款項概不退還。
6. 如遇廣告稿擠，將以先到先得及貨品之時間性作出決定。
7. 本欄只接受十八歲以上之會員，包括團體會員或個別會員之貨品。所有買賣，須雙方自行交易，而一切手續、議價及貨品之品質，一概與本會無關。
8. 如有二手貨品免費送出給會方處理，則無須付廣告費用，價錢由會方決定。而收得之款項將歸會方作經費。

付款方式

每段「二手市場」廣告費為HK\$50，請寄劃線支票，抬頭「香港各界婦女聯合協進會」，連同稿件寄本會秘書處 Ms. Daisy Chan。

專題：酒店如何實踐環保？



一九九二年巴西里約熱內盧舉辦的地球高峰會為全球企業帶起一片環保的潮流。其中酒店業是較為積極考慮實踐環保的行業。發展環保項目，不單只節約支出，更可為住客留下良好的環保的形象。事實上，注重環境既是世界趨勢，當然酒店需要以行動換取環保形象，以爭取數量越來越多關注環保的顧客。

酒店業要對環境保護作出貢獻，大至可從節約能源，改善廢物處理和節約用水三方面着手。

首先，假如酒店在樓宇設計之時已考慮了週圍環境、建築設計對能源消耗的影響，從而設計出節省燈光、空氣調節的樓宇，肯定勝過日後大量使用「慳電膽」來節省電力。當然，絕大部份酒店的管理層，面對的不再是建築圖則，而是確確實實擺在眼前及已建成的酒店。酒店仍可在現有條件下改以高能源效益的「慳電膽」，把空氣調節到令人感到合適的溫度，晚間護衛負責把不必要的電器關掉。不要小看這些簡單的措施，香港一家酒店就曾因調低冷氣機一度之微而一年節約了五萬元的電費。此外，自動截電時間掣、定期清理冷氣機隔濾網，不只節約能源，同時也延長了電器的壽命。

其次，以耐用品代替「用完即棄」產品，能有效改善廢物的產生，也節省了不必生產的「產品」所浪費的資源。實是一舉兩得。例如浴室的小瓶裝洗頭水可用固定的唧筒控掣使用數量，來改變顧客貪小便宜拿走小瓶的壞習慣。而使用再生紙（再造紙）能間接鼓勵廢紙回收行業。而反光度較低的再造紙對用者眼睛有較佳保護作用，當然亦有助贏取顧客的欣賞。

至於節約用水方面，安裝水龍頭氯化器，能使流量減少而不減流速，既可減少用水，同時也減少輸水的能源和生產



熱水的熱能。以美國的酒店為例，裝設省水設備，一年的效益是投資額的三倍有多，同時可節省每個房間每日四十八加侖的水。

要在一家酒店成功推行環保措施，公司上下一心的推行是最為關鍵。其次，酒店可尋求顧問，如綠色團體來組織「環保小組」，以便各部門和職員，交換推行環保的心得，以增進溝通和解決推行上的困難。

最後，酒店方面也可以利用宣傳單張講解酒店各種對環境保護的努力和成就，讓客人了解他們光顧的酒店，不單只全力令住客有賓至如歸之感，而且更有服務社會，保護環境的胸襟和生命感。

資料提供：綠色力量（邱功遠）

會員大喜訊

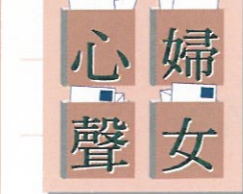
意大利名牌女裝鞋
"Ellemoda" 大特賣

"Ellemoda"女裝皮鞋一向在連卡佛有售，一般價錢在\$800以上，現本會有一批斷碼"Ellemoda"皮鞋，款式新穎，兼有原裝鞋袋鞋抽隨鞋送上，以低於成本一半出售，每對\$350，數量有限，先到先得。

**發售日期由七月廿五日至八月三十日，
時間由9:00 am至5:00 pm，會員請勿
失良機！**

看辦及購買請於辦公時間內親自到婦協會所自行選擇。

我們的路...



很多時候，我們彷彿走在一條荒徑上。孤獨而疲乏，掙扎着一步一步向前，汗流下，淚流下，血流下。我們多麼想停下來，躺一躺；我們好累，好想休息，可是不能，這是我們的路，沒有人能代替，我們必須自己走完它。我們不知道還要走多久，也不知道還能支持多久，我們只是走一步算一步，前進或許還有一線生機，放棄則是死路一條。我們甚至不敢回頭，恐怕失去舉步的勇氣，走着走着，忽然有一天，我們猛然發現自己原來已經走過最艱難的一段路程。我們不敢相信，也不明白當時是怎樣熬過來的。儘管疲累辛酸，卻也欣然滿足，我們終於又邁進一個全新的境界。

這是一條荒徑，我們是獨自的走；但說實話，很多時候，我們是寧願從人群中退穩出來，躲在一個僻靜的地

點，也不願跟大夥兒一起喧鬧。

在我們把所有的人，所有的事都摒棄在我們的世界以外，不受任何干擾、侵襲和阻礙時，我們享有的便是絕對的寧靜與自由，可任讓思想、情感四處飛翔、漫遊，直接面對人生中令自己尷尬、錯愕的時刻，自行安撫洗滌。其實，所謂幸福，無非是盡量去保護自己，免受太多的傷害；但如保護不了，便只好致力於不讓這些殘酷的事事物物在記憶裏造成無法抹去的痕跡，盡量不讓自己在臨去的剎那，留下太多的憾恨。

由李夫人主持的「婦女心聲」在這框框第一次與各位見面，歡迎各位來信舒發妳的心路歷程。

矛盾

丈夫是一家小型機械廠的老板之一，這個農曆年後，工廠將遷往大陸，作為妻子的我，曾經多番嘗試勸他繼續留在香港發展，無奈每一次的交談都無一例外地以不愉快收場。

實際上，從他初萌北上之念到決定北上的過程中，他都不斷地徵求我的意見，期間我的回應始終模稜兩可，一時一樣，皆因矛盾的思想所致。一方面，我希望他事業有成，北上大陸無疑是一條可行的出路，機械工程行業的北上趨勢尤其突出，我贊成皆因我不想成為他事業上的絆腳石。另一方面，太多的擔憂驅使我多次給予他反意見。事實上，耳聞目睹如此之多的天災人禍已經令我對大陸失去安全感，交通意外，食物中毒，暴力事件，色情瀰漫以及包二奶等等，還有太多我所意料不到的事情，我很相信任何一位人士都會抱擔心的態度面對這些問題，我又如何能不坐立不安呢？

若你問我事業家庭如何取捨，當然，我的回答會是二者皆取之，我是否過分貪心？我不以為然，失去家庭樂趣，失去親情友情，縱使事業輝煌騰達又怎算是一位成功人士？

我不願以我的執著去左右丈夫的去向，亦非我所能左右，惟望他認真權衡利弊，三思而後行。

陳咏紅