

## “健康生活齊推廣” 醫院管理局的服務



香港醫院管理局於一九九一年十二月一日開始管理香港所有公立醫院。醫院管理局的職能是負責管理全香港的公立醫院，以及改善各公立醫院的管理工作；並同時制訂有效的成本控制系統，確保資源運用得宜，達致最佳效益。

委員會，並定期舉行公開會議，以徵集社區意見，協助制訂未來發展計劃和路向。

醫管局為提供以病人為中心的服務，現在，各醫院均設有病人聯絡主任，加強醫院與病人及其家屬的溝通，了解他們的需要和協助解決問題。此外，多間公立醫院亦設立了病人資源中心，提供健康資訊及疾病資料，並為長期病患者組織互助小組和活動。

『編者按：如果有健康的身體，須由生活出發，了解本港的醫療服務。醫院管理局會在這定期的專欄，向大家介紹香港的醫院服務。請密切留意。』

醫管局目前轄下共有四十二家醫院及醫療機構和四十八家專科診所。為了使服務更有連續性，醫管局已按地域將全港公立醫院組成八個聯網。一般而言，每個醫院聯網內都有一間提供二十四小時急症服務的全科急症醫院，及數間各種延續護理性質的醫院，確保病人由急診住院至康復期間的整段過程都能得到有效和清晰的轉介及服務。

為使服務更能切合市民需要，醫管局更積極鼓勵公眾人士參與醫院事務，包括邀請社區人士加入醫院管治委員會及區域諮詢

稿件由醫院管理局提供

## 編者的話

重新包裝後的婦協季刊在上一期出版之後，收到了不少寶貴的意見、部份會員喜歡新的設計和內容，但亦有部份比較喜歡過往十期的色調和編排。

無論怎樣，所有意見都是正面的，至少反影了有很多會員都有認真翻看我們的工作，以及作出難得的意見和評價。

但不竟已作出了改革，而收到不同的意見亦各有參半，就只有讓這新形象維持一段時間才考慮再添新鮮感吧！有時稍為改變一下風格但又不失其本質，那又何妨一試呢！最重要還是要得到你們繼續支持和給予意見。

更正啟示：上期婦協季刊應為第十一期，而非第十期，特此作出更正。

恭祝各位會員及讀者

# 聖誕快樂 ☆ 身體健康!

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

第十二期 (九六年十二月)

## 第二屆 (96/98) 理事的誕生



十月十六日婦協會員周年大會及第二屆理事推選大會後，部份新一屆理事於會後合照。



婦協之會員周年大會及第二屆理事推選會，已於十月十六日在灣仔小童群益會大禮堂召開，當日更邀請得到關黃陳方會計師樓二位代表為大會選舉監票。選出的三十七位新一屆理事，名單如下：

\* 林貝聿嘉、\* 曾黃麗群、\* 伍淑清、\* 廖湯慧靄、\* 劉孔愛菊、\* 黃汝璞、\* 唐尤淑圻、\* 李孫文英、\* 葉賀曾愉、\* 周轉香、\* 葉順興、\* 丁毓珠、\* 張崔賢愛、\* 何淑賢、\* 費斐、\* 鄺心怡、\* 余詩思、\* 李楊一帆、\* 陳雷素心、梁愛詩、方黃吉雯、何芷阡、勞潔儀、胡馮懿莊、高荳華、孫方中、關淑華、陳小玲、岑敏玲、李潔明、胡郭秀萍、陳婉嫻、高李蓓蒂、陳馬美玉、何杜瑞卿、李樂詩、蘇曹莊儀。(排名不分先後)

第一屆主席林貝聿嘉在會上除向會員精簡報告了九五至九六年度之會務外，更藉此機會感謝各位會員自創會以來對婦協工作及本人的支持。

為了更能增進會員間的聯繫，大會更通過在第二屆理事會中增加名譽會長聯絡組及團體會員聯絡組，並由兩個聯絡組各推選三位當然理事加入理事會，協助推進會務。名譽會長聯絡組即席推選的三位當然理事為：霍馮堅妮、雷羅慧洪、林康繼弘；而團體會員聯絡組所推選的三位當然理事分別為(香港南區婦女會)代表、陳世玉、(沙田婦女會)代表、黃戊娣及(中國婦女會)代表、王譚少卿。

大會更通過邀請范徐麗泰為婦協新一屆理事會之顧問、及委任關黃陳方會計師樓為義務核數師。

繼周年大會之後，接在十月二十八日，在中環馬車會所舉行了第二屆理事會第一次會議，會議中更通過副主席職位增加至四名、並由理事會首先互選出十五位執行委員。在上列之全體理事名單中，有\* 號者為當日選出之執行委員。

結果上一屆主席林貝聿嘉定更獲一致推選連任主席一職，而四位第二屆副主席人選分別為曾黃麗群、劉孔愛菊、廖湯慧靄及伍淑清。至於義務秘書及司庫之職，黃汝璞獲選連任司庫一職及李楊一帆被選為義務秘書。



部份名譽會長及會員於會員周年大會後與當日獲選的理事一同拍照留念。

# 香港婦女慶祝 九七回歸



看！合唱團每一個成員都非常認真地跟隨當晚合唱團指揮費明儀女士的指示，唱出兩首為慶祝國慶及九七回歸的祝頌歌。



當晚首個表演節目，就是由八十個婦女團體共一百二十多名成員組成之「百人大合唱」揭開序幕，一同唱出「遍地花開滿地紅」及「祝福明天」。



左起：籌委會主席林貝聿新、右起：文藝晚會召集人丁毓珠及廖鴻慧蒞臨同主禮嘉賓新華社朱育誠副社長、鑽石贊助人霍馮堅妮女士、何鴻燊博士、及陳廷輝博士一同為晚會主持亮燈儀式。

香港婦女為慶祝九七回歸，由原來七十個婦女團體聯合組成的《香港婦女慶祝九七回歸籌備委員會》，現已增加至八十個團體參與。目的為團結各界婦女力量，籌辦多項慶祝活動以表達對回歸祖國的熱情。籌委會是次活動的口號為「香港婦女攜手合作，喜迎九七回歸，共創美好明天」。

首個慶祝項目為於九六年十月二日晚上七時半假伊利沙伯體育館舉行之「慶祝中華人民共和國成立四十七週年之國慶文藝晚會」。籌委會更邀請得到新華社香港分社朱育誠副社長為主禮嘉賓，另外，本港眾多社會知名人士均有出席是次婦女界的盛事。

當晚節目內容非常豐富，包括、由費明儀女士指揮、百多位婦女組成之百人大合唱、福建省雜技團表演、傳音中樂團、星榆舞蹈學校演出的藏族民族舞蹈——奔流、張玉萍小姐表演的《金蛇狂舞》、女高音雷湘小姐的女聲獨唱。參與表演者除有國內知名藝人外，更有本地演藝界紅星傾力演出。表演嘉賓包括有謝雪心、米雪、呂珊、洪欣、朱潔儀等。此外，更天大面子請得天皇巨星梅艷芳為壓軸表演嘉賓，演出陣容鼎盛，觀眾亦不停地叫「安歌」。最為值得注目的是這次全部表演者皆為「全女班」擔綱的演出，充份表現婦女界積極參與的精神、以及團結之力量。



當晚的「傳音古樂團」一共有廿三人同台演出多首歌曲。



籌委會曾於九月二十四日舉行「記者招待會」，向新聞界朋友介紹十月二日文藝晚會各項節目內容，多位表演嘉賓在當日亦有出席。



琵琶演奏一角



星榆舞蹈學校演出的藏族舞蹈——「奔流」



主禮嘉賓及其他嘉賓在節目完畢後，一同切餅及祝酒，以示慶祝整晚活動演出成功。



朱潔儀小姐初次試啼聲，唱出《月亮代表我的心》及其新灌錄之歌曲《讓我牽着你的手》



呂珊小姐雖然抱病演出，但觀眾均感其歌藝水準未失。



天皇巨星梅艷芳小姐獻唱其首本名曲包括：《夢伴》、《似水流年》等。



洪欣小姐除了拍電視、電影外，當晚演唱國語歌曲也不錯。



粵港通俗大賽冠軍之雷湘小姐唱了《崑崙》及《燭光裏的媽媽》的歌曲。



福建省雜技團表演《小蹬人》，觀眾看得既高興又驚心。



紅伶謝雪心小姐首次跟米雪合唱一曲《紫釵記之《拾奴結緣》



國家一級演員——張玉萍小姐表演《金蛇狂舞》

## 香港婦女慶祝九七回歸籌委會

### 主席團名單：

- 香港各界婦女聯合協進會
- 香港中國婦女會
- 東區婦女福利會
- 九龍婦女福利會
- 港九街坊婦女會
- 香港離島婦女聯會
- 香港西區婦女福利會
- 香港婦女基金會
- 新九龍婦女會
- 香港中華總商會婦女委員會
- 新界社團聯會婦女中心
- 香港南區婦女會
- 港灣婦女會
- 沙田婦女會
- 黃竹坑婦女會
- 亞洲婦女協進會
- 屯門區婦女會
- 長洲婦女會
- 香港基督教女青年會
- 荃灣葵青區婦女會
- 巴哈伊婦女委員會
- 國際婦女會有限公司

- 柴灣婦女聯會
- 新界原居民婦女委員會
- 北區婦女聯會
- 奇力灣婦女會
- 樂康婦女會
- 鴨洲婦女會
- 將軍澳各界婦女協會
- 香港女童軍總會
- 香港勵志會
- 紫荊社
- 紫荊青年商會
- 灣仔賢毅社
- 福來滿樂賢毅社
- 梨木樹賢毅社
- 華富村婦女聯合會
- 鴨洲婦女聯合會
- 僑友社(婦女部)
- 香港華僑華人總會(婦女部)
- 香港李活獅子會(婦女部)
- 香港公民協會(婦女部)
- 港九小商販聯誼會(婦女部)
- 香港何氏宗親總會有限公司婦女部

- 福州十邑同鄉會(婦女部)
- 香港行政管理文職人員協會(婦女部)
- 香港華人革新協會(婦女部)
- 大坑譚公體育會(婦女部)
- 翼魯旅港同鄉會(婦女組)
- 東莞同鄉總會婦女組
- 汕尾市海陸豐同鄉會(婦女部)
- 香港灣仔區各界協會婦女部
- 香港漁民互助社婦女部
- 香港東區各界協會婦女委員會
- 香港中西區各界協會有限公司婦女部
- 通濟商會婦女部
- 港九新界工廠大廈商聯會婦女部
- 香港貴州聯誼會婦女部
- 華南電影工作者聯合會(婦女部)
- 香港民主建港聯盟(婦女事務組)
- 旅港盧氏宗親總會婦女部
- 灣仔區街坊福利會(婦女部)
- 旺角街坊會(婦女部)
- 僑港霍太原堂宗親會(婦女部)
- 大坑坊眾福利會(婦女組)
- 國際舞蹈文化協會婦女部

- 九龍西區各界協會婦女部
- 南華體育會(女子部)
- 旺角賢毅社
- 蘇屋賢毅社
- 香港南區各區聯會婦女部
- 香港中華出入口商會婦女部
- 柴灣翠威居民協會婦女部
- 兆康苑賢毅社
- 深水埗婦女協會
- 三聖賢毅社
- 安定友愛賢毅社
- 觀塘民聯會婦女部
- 鯽魚涌居民協會婦女部
- 香港基層婦女聯會

在上一期刊有關《香港婦女慶祝九七回歸籌備委員會》名單中遺漏了「旺角賢毅社」，又「世界六通拳總會婦女部」退出籌委會，特此作出更正。

教育訓練小組於五月二十五日邀請到香港消費者委員會總幹事陳黃穗女士主講「消費者權益保障」講座。



主講者陳黃穗女士正在介紹消費者的權益保障。

「深圳世界之窗、民俗文化村、中華百藝盛會、仙湖植物園」兩日遊

十九名會員及其親友於六月十五/十六日參加「深圳世界之窗、民俗文化村、中華百藝盛會、仙湖植物園」兩日遊，共渡一個愉快的週末。



會員及親友於世界之窗門前留影。

六月二十九日，百多名香港婦女團體代表，應廣東省婦聯及新華社香港分社婦女青年工作部邀請，參觀東莞市虎門鎮及品嘴荔枝。婦協亦有多位名譽會長、理事及會員出席。



部份團體代表在林則徐紀念館前留影。



婦協兩位理事廖湯慧蕓及黃汝瑛，由陳鳳英部長陪同，向虎門林則徐紀念館館長致送紀念品。

「七姊節燒烤會」

八月二十日晚上七時至九時半於淺水灣平山小食舉行「七姊節燒烤會」。當日參加人數共有四十二人，除燒烤外，參加者更有機會一聽七姊節的習俗故事和參加幸運大抽獎。



燒烤及抽獎完畢，各會員齊集拍照留念。



參加者細聽會員江馮新彩介紹七姊節習俗的故事。

七月十九日，廣西壯族自治區婦女聯合會主席盧玉娟女士由新華社盧曉處長陪同到訪婦協，並由主席林貝聿嘉接待。



盧玉娟女士在訪問當日更帶同壯族的手工藝品致送給主席。

新移民服務之海洋公園一日遊

由婦協主辦及香港國際社會服務社協辦之「新移民服務之海洋公園一日遊」已於八月三十一日舉行。是次活動由中國銀行贊助經費，並由婦協及國際社會服務社之十三名義工協助，一共招待了五十名新移民兒童。



主席林貝聿嘉、社會服務小組副召集人余詩思與五十名新移民及義工合照。



主席林貝聿嘉歡迎新移民朋友來到香港，並希望他們能盡快適應香港生活。

「環保與家庭」午餐講座

教育訓練小組於九月十四日假座中銀俱樂部舉行「環保與家庭」午餐講座。並榮幸邀請到香港幼兒教育及服務聯會之「環保大使」李司棋小姐作主講嘉賓。參加人數共二十六人，反應熱烈。此講座除能令大家認識「環保」和我們的家庭生活的關係外，更能了解家庭生活用品如何影響我們的健康和環境。



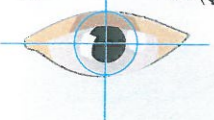
會員十分投入聆聽及了解「環保」和我們的生活關係。



主講者李司棋女士與眾參加者合照。

婦協聯同其他七十多個團體組成之「香港婦女慶祝九七回歸籌委會」除前頁報導之首個慶祝活動外，還有六項活動將陸續推出。由婦協擔任統籌的其中一個慶祝活動為剛剛舉行過之喜迎九七回歸電車巡遊，詳細佈導將於下期刊登。

至於下一個項目將於九七年一月四日在香港維多利亞公園六個足球場舉行之「喜迎回歸展英姿」千人大匯演。有興趣參加之會員不容錯過。



# “堅毅、勇敢、果斷、活潑嬌柔的李樂詩”

記者 黎悅華



李樂詩

燦爛、奪目、閃閃生光的事物，一一都能觸動李樂詩的心弦，成為她生命的原動力。

李樂詩喜愛畫畫，十二歲的時候已被讚許有天份，現時只需數分鐘，已可為眼前人着筆素描。十九歲的時候，她已定下目標，計劃將來，不但在三十歲前環遊世界，更可在四十歲前退休，過着自己喜愛的生活。三十至三十八歲期間，是她的黃金時候。敏銳的觸覺，帶來了無限創意靈感，她曾任電影美術指導、計有八兩金、滾滾紅塵、撞到正、愛在別鄉的季節……等。也曾為政府部門設計刊物，因而賺來豐厚的收入，儲備糧嚮、環遊世界，擴闊視野、實現理想。她跨越了女性被認定的局限、涉足珠穆朗瑪峰，體會世界最樸實無瑕、一塵不染的大自然。可惜，也看見了人類將要面對的危機。她經常捕捉大自然的奇峰異景，為我們帶來了難得的見聞和經歷，這一切要在她的寫作、攝影展及講座中體現出來。

堅毅、勇敢、果斷，卻接不住她活潑嬌柔的一面，這裡只有和她交談才會感受到。

雖然未婚，她並不孤獨，只希望把愛心帶給人類。她說：「身為女性，我們並不是要爭半邊天，只是想盡做人的責任罷了！」

她曾出版過的書籍包括：

背囊睡袋遊中國、南極夢幻、南北極足音、白色力量、年華之音、茫茫北極路、極地驚情及珠峰密語。



其中一本著作之封面

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，兩次衝擊珠峰，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。

做人處事，她深受孔子哲學及佛學所影響，推崇論語、中庸之道。因此，對人生的看法——放下、不執著。時刻面對死亡的她，也不會惶恐。求生，也因為未完成的責任，為青少年的未來，積極籌辦「北京極地博物館」，提供完善的設備以供研究參考。

眼前的李樂詩，身材適中、爽朗、健談，並不男兒頭，更難得是對女性的手藝、編織、縫紉、刺繡、烹飪，樣樣皆精。游泳、籃球也是喜愛的運動，一點也不像中年的女人。



李樂詩第一女探險家將中國五星旗帶到北極點的中國人



李樂詩在最近一次南極探險時將締結的會旗及締結精神帶至南極山峯

攝於其中一次探險行動之山峯

# 您的美容及個人護理用品是健康及安全的選擇嗎？

## 綠色美容奧秘 — 認識您的美容護膚品



是什麼因素令您用上各種護膚美容產品？名牌？「天然」？價格？習慣？方便？廣告吸引？當然，它們是有一定的外在效用的，但您有否想過，絕大部分的化妝護膚品原料，都是

大同小異的人工合成物，很多都未有經過嚴格的測試，產品推出市面前也不須獲批准使用，而價格的分別只是在廣告及包裝上投資的多少。

有證據顯示，超過60%的原料會經過皮膚、淋巴、血循環系統進入體內，污染我們的身體，加重排毒解毒器官如肝、腎、心的負擔，削弱免疫抵抗的能力。色斑、丘疹、敏感刺激、皮膚炎、粉刺等只是外在較易察覺的反應。因此，瞭解您的產品，詳細閱讀標籤成分，是明智消費者必要掌握的技巧。

您可能會問，「我又不是化學家、配製員，英文程度又不佳，如何閱讀標籤？」

其實，愈多不知名的化學名稱及數目字，便愈不是好東西，質素好的美容品成分應極想一張天然食品清單！

## 應避免的化粧品常用原料

### 1) 人造香味 FRAGRANCE

為最高的致敏原因，亦會引起呼吸、神經系統失調、日光敏感等。

### 2) 某些人造防腐劑

如 2-bromo-2-nitropropane-1, 3-diol  
urea (imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea)  
DMDM hydantoin  
Quaternium-15  
Triethanolamine (TEA)

以上都是可釋放甲醛這種致癌物質的。

### 3) 人造色素 FD+C COLORS, D&C COLORS

大都取自煤焦。這些色素在實驗鼠上都產生腫瘤，不過發生的數目在「危險」期限外，因此暫獲通過。1959年有116種人造色素獲批准使用，到88年卻只餘下35種，由於在製造過程中雜質未能除去，因此小部分會受重金屬污染。

### 4) BHA, BHT

以上兩種都是抗氧化的防腐劑。尤其 BHT 含 toluene，絕不宜用於皮膚上。

### 5) 礦物油 mineral oil, paraffin, petrolatum 等除非是藥用質素，經過多重淨化，否則會阻塞毛孔及引起敏感紅斑。

### 6) PEG 類 polyethylene, polysorbate 80, propylene glycol 等可引起刺激反應。

### 7) 滑石粉 TALC

與石棉分子類似。可令呼吸系統不適、引致肺癌等，已證實與卵巢癌有關。一間很有名的護理用品公司已出了蜀米粉製的爽身粉。極多眼影、胭脂粉都含滑石粉。

現時世界上較著名的護膚品生產地，只有美國、澳洲及意大利有詳細的成分列明，其它如法國及英國是沒有法例規定，香港也沒有類似的入口規條。消費者便要查詢售貨品及代理商，若他們只是口講又不能提供詳盡資料，那麼他們對消費權益及健康的意識實在高極有限！

## 選購綠色美容品錦囊

除了以上的有害成份，以下幾點可作為參考：

### 1) 避免在大的美容院、百貨公司、連鎖店購買產品—為使外觀及質地吸引及產品可在陳列櫃上擺放3年，一般的主流公司都用上大量不必要及令健康有損的人造色素、防腐劑、化學乳化劑、柔潤劑等。

### 2) 小心種種標榜術語，如：-

i) 某些「神奇」單一成分如蘆薈、茶樹、蜂皇漿等。世上極多成份對皮膚是有益的。要問的是這些成份含量如何？是否天然提取？其它成份又是什麼？

ii) 膠原素、胎盤素等

這些是屠場或「電池」農場的副產品。其分子太大，不能為皮膚吸收，且容易腐敗，要用大量防腐劑。

iii) AHA

現在用於美容品上絕大部份是人工合成的乙醇酸，是用來擦拭金屬的；特別小心低於PH值3或含量高於10%的產品。

### 3) 包裝簡單、採用有機培植(不用化學農藥、肥料、催化劑)植物及真正天然安全的護膚化粧品是您的首選。

恆久的美是由內至外的，高質素的睡眠，適當的運動、均衡的飲食營養、正確的人生價值觀以及平和的心境才是美的始源。

## 環遊世界 只須HK\$5,000 零蚊！

只須HK\$5,000零蚊！如果你具備以下條件

- A) 有空閒時間或有假期
- B) 找到1位或以上的親朋戚友，那麼你就可以用5,000零蚊，幾乎就可以前往美加、歐洲及東南亞各地，環遊世界。

為什麼會發生這樣的現象？

因為自由市場競爭日趨激烈，航空公司須要填滿的載容量，在秋季（即淡季）期間，各間航空公司需要大割價，向顧客招徠。

現提供會員一些抵玩又好玩之旅遊地點給大家參考：

歐洲團最高減	\$5,000
美加西岸5天團	\$5,999
夏威夷(5天)	\$4,999
倫敦/巴黎購物團	\$7,990
台灣(精選)4天	\$2,588
菲律賓(宿霧)4天	\$1,999/\$2,388

\* 新年及聖誕有調整



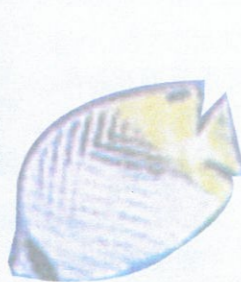
### 關島 (自助旅遊新焦點)

關島不但是個景色怡人的遊覽勝地，而其具有意義的歷史背景亦為關島旅遊事業帶來不小利益，關島曾經歷西班牙的統治，亦一度備日本佔領，時至今日成

為美國的自治領土之一直到現在，島上仍遺留很多具歷史性的遺跡。

關島大致可分為三部份，分別是北部、中部及南部，島的北部地區屬於石灰岩形成的不原，平原的邊沿為海拔二百米的斷涯，而島上有名的情人崖亦位於島的北面，傳說一對相愛的查莫羅男女因相方父母反對婚姻而皆跳下高達三百七十八英尺斷崖殉情，是一段可歌可泣的愛情故事，而中部便是關島的旅遊及商業重心地帶，亦是全島最熱門繁榮的地區，所以大部份政府大樓都設於此，至於島的南面，大多是鄉村小鎮，山林原野，最適合旅客觀光。

由於關島路面情況並不複雜，環島路線亦非常簡單，故旅客可依照指南提供的道路圖，便可輕鬆地自行租車環島，慢慢欣賞關島的景色。



## 生活知趣講場

### 簡單清潔妙法

#### 1. 「清除電腦鍵盤間的灰塵有妙法」—



我們可利用清潔照相機的噴刷，首先，壓出噴刷內的空氣令灰塵揚起，再以前端的軟刷輕輕將塵拂去，而這個方法用以除去電話及人造植物上的灰塵亦可。



出香味，可謂一舉兩得（亦可用BB的濕紙巾代替之）而按鍵間的空隙，則可以用棉花棒沾清潔劑清擦之。

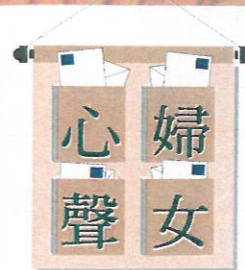
#### 3. 「簡便眼鏡清潔法令你眼前一亮」—

想每天往店舖清洗眼鏡幾乎是不可能的事，而想抹眼鏡時又未必有抹布或紙巾在手，所以最簡單的方法，莫過於每晚洗面時以潔面乳輕搓鏡片及鏡框，以水沖淨後再用軟布抹乾，配上你雪亮的眼睛，看事物必然更一清二楚！



#### 2. 「清新的電話機加添你的談話情趣」—

覺得電話筒有異味時，可用紙巾沾上少許你喜愛的古龍水來擦拭，其酒精成份既可將污積除去，而古龍水又會散發



## 情為何物？

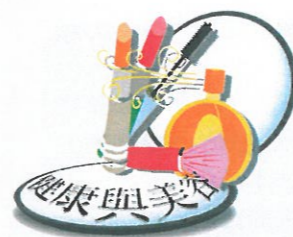
在審視回憶當中，不難發現自己多是被愛所傷。有人說愛是快樂、被愛是幸福；然而倘若愛而不得愛，快樂何有？又有幾人能做到不求回報的付出？倘若被愛而不自知，或知而覺不足，又何從感受這份幸福？若是從未理解情為何物，或是已參悟「出世」的，自是難得的大福氣，偏就世間多的是牽掛也難，割捨也難；愛得不甘心，又不能捨棄不愛，雖得着愛，卻又不滿足於愛。

其實有時候，愛是一種苦役，被愛是一種捆鎖。然而，儘管有人明知那是虛空、是惘然，卻如春蠶作繭，飛蛾撲火，情難自禁。或許，你寧肯無情，豈不知無情也是情，是想捨又捨不掉的一種情。

無論如何，當妳愛了，這份愛就長留在妳心裏，永遠無人奪走，永遠成為妳生命的一部份。有一日即使妳所愛的人不再可愛，不再值得妳愛時，那麼就悄悄說聲再見，或是不露痕跡的疏遠他吧！把妳的心碎、痛苦和失望埋在心底，等候時間慢慢醫治它。千萬不要讓它們化成尖刻的言詞，惡意的攻擊，彼此傷害，破壞了你們所曾共享的美好時光，徒然留下傷痛，醜陋的疤痕在妳的回憶中。

愛既是這樣容易磨損，無怪乎有人信寧願與人做朋友，不做情人。做情人，只得一時；做朋友，可享一生，同意嗎？

李夫人



## 黑眼圈護理

皮膚的學問實在太多，最常見有時不論成年人或小孩也會有的黑眼圈，成因舉例如下：

若長時間睡眠不足而形成黑眼圈可從兩方面補救：

- A. 化粧 — 化粧前塗上一些遮瑕膏在黑眼圈上，然後才進行化粧。
- B. 實際 — 用按摩法在眼的穴道上加按。

其實不論大人或小孩除先天性遺傳黑眼圈外，若想眼睛明亮，外觀好看；便要注意以下事項：

1. 有先天性遺傳
  2. 因缺乏維他命B
  3. 精神緊張用腦過度引起長期失眠
  4. 因關窗睡覺使睡房空氣不流通，因缺乏氧氣也會導致黑眼圈。
- i) 要有充足睡眠
  - ii) 補充維他命B
  - iii) 常保持心境愉快
  - iv) 注意睡房空氣流通



# 全國十大傑出婦女之一劉志華

## 艱苦創業，用心血和智慧實現 “鄉村都市”夢想的現代農民企業家



劉志華，河南省京華實業公司的董事長兼總經理。她是一位熱愛家鄉、勇於改革的農民企業家。她依靠集體經濟的力量，按市場經濟規律辦事，使昔日一貧如洗的小村落發展成為如今擁有食品工業、化工、商業、旅遊業、賓館等17個經濟實體的東華實業公司，帶領家鄉人民走上了共同富裕的道路，實現了“鄉村都市”的夢想。

京華人現在全部住進了情調各異的現代化公寓中，免費享受二十多項福利，老有所養；少有所教，文化生活豐富多彩，公司還多層次、多渠道地培養了一支農民科技隊伍，其中獲高、中、初級職稱的人數佔村民總數的35.1%，向農村城市化、農民知識化的方向邁進了一大步。

劉志華更被選為全國人大代表。曾榮獲全國勞動模範，全國“三八”紅旗手、全國“雙學雙比”女能手、全國“巾幗建功”標兵、全國優秀女企業家、全國優秀鄉鎮企業家等多項光榮稱號，並獲得全國“五一”勞動獎章，被評為全國農業勞動模範、中國經營大師、中國改革風雲人物、中國農村十大新聞人物和省級優秀共產黨員。劉女士在一九九六年更被評選為中國十大女傑之一。她的付出和努力都是值得我們敬佩和學習，且細看本文。

在年初訪港期間，她和我們分享的講題是“鄉村都市”——中國農村發展的方向。全文內容盡錄如後。

「我是喝黃河水長大的，深深熱戀着這塊土地。可是二十三年前，我的家鄉——河南新鄉小冀鎮第五生產隊窮得叮噠响，連溫飽也解決不了。所有的男同志輪了一遍當隊長，還是照樣窮。七二年，我和六位婦女被選上總幹部，我當了隊長。當時，七十二戶，三百多人口僅有家產三間破草房、四頭牛、一輛破馬車，還有八千元外債，沒有錢沒有糧。想一想，我的心都碎了。同是一片天，同是一個地，為什麼別人能搞好，我們就搞不好？我不服輸，我要爭氣。我要爭三口氣：為農村爭口氣，為農民爭口氣，為婦女爭口氣！我要帶領鄉親們走出一條致富的路。

我們走的第一步，解決溫飽問題。俗話說抓糧先抓肥，沒有錢買化肥，就到附近化肥廠排水渠裡拉廢氨水。那年，天下着大雪，天不亮就拉着架子車一直趕到深夜才回來，大家的手凍爛了，棉棉結成了冰塊，可誰也沒有叫一聲苦，起早食黑。汗水沒有白流，終於換來了七十三年麥季大豐收。

吃飽了還是沒有錢。我們想要富，單靠農業是不行的，要改變產業結構。第二步搞工業。一沒錢、二沒有技術、三沒有管理經驗。根據當時條件，只能搞粗加工，所以就在銀行貸了五百元的錢，買了五部草繩機，開始了草繩加工業。這是非常艱苦的活。粗硬的稻草洒上水結成了冰，大家的手磨出了紅肉芽，只好纏上一圈圈的膠布。白膠布成了我們隊的象徵，姑娘們舉起手說：“你們瞧，這就是隊長發給我們的銀戒指，我聽了一陣難受，心像針扎一樣，我暗暗下了決心，等着吧，將來會讓你們戴上金戒指的。現在不僅戴上了金戒指，還戴上了金項鍊、金手鍊、金耳環。

三中全會以後，黨的政策放活，我們的膽子更大了，步子更快了。一個偶然的機會，我聽說有一種食品叫腐竹，很受群眾歡迎。原料是大豆，農村到處都是，我們就開辦了腐竹加工廠。八一年，腐竹的第一個開辟市場就是北京。當時，我心裡沒有把握就來到了北京找市場。到了北京，人生地不熟，找誰呢？於是就在旅館翻電話號碼簿。第一個找到了崇文區副食品採購供應站。沒想到一看樣品，立即拍板訂合同，前後不到半小時。我們回到了旅館高興的蹦呀跳呀，想不到我們世世代代土里刨食的農民，今天的產品都進了北京市場。

從八一年開始到現在，北京一直是我們腐竹的銷售基地，

我們的腐竹甚至進了中南海。

以腐竹為龍頭，我們先後又創辦了罐頭廠、豆品廠、日化廠、紙箱廠、機械廠、集貿市場、京華園、京華園賓館、京華礦泉渡假村、京華礦泉療養院，並構成旅遊、療養、渡假、吃住、購物五位一體的第三產業。形成了一產、二產、三產為一體的企業集團公司。現有固定資產共1.5億元，每人平均佔有三十九萬多元，每人平均生活水平達伍仟元。

我們始終堅持了「不等、不靠、不要」的自力更生原則、和農民用自己雙手和智慧的創造精神，實事求是定決策的宗旨，在走我們自己的路。在管理中堅持了多勞多得的經濟崗位責任制、和感情管理相結合的方針。制度面前人人平等“獎不忘職工，罰不避將帥”互相尊重，互相關心，互相幫助的人際關係，祥和的氣象，上下團結一致的凝聚力，形成了我們自己的企業精神。這裡沒有千群危機，沒有刑事犯罪，這裡是一片樂土。九零年晉升為省一級企業，九一年被農業部命名為國家二級企業。

我們富了，但經濟的進一步發展需要後勁。農民祖祖輩輩窮，沒有文化，不懂科技，所以我們十分重視教育。從娃娃抓起，公司建有托兒所、幼兒園、學前班、全部免費。考上大學獎勵二千元。大學畢業後回公司工作的，在校期間所有費用由公司負責。每年投入教育資金達二十萬至三十萬。

成人教育採取了和大專院校聯合辦班，請教授講課，派出對口專業培養。目前，在我們公司，高工、中級職稱和初級職稱一百一十七人，一支農民科技隊伍正在崛起，是我們經濟發展的中堅力量。

我們富了，但並不滿足。我們提出在二千年趕上發達國家生活水平，這種趕超不僅是物質上的，而且還是精神上的、文化上的、觀念上的、是全方位的。我們的最終目的是建設“鄉村都市”。把家鄉變成城市，甚至比城市還要美好，使原來愚昧無知的農民成為有文化、有紀律、懂科技、能創造、能夠主宰自己命運的現代新型農民。

我認為房屋的建築結構不僅反映人們的物質生活水平，也反映了人們的文化意識。為了改變農民的生活環境，改變觀念，我們建造了具有多國風格的公寓，農民家家都住上平均三十平米的公寓，有美國式的、意大利式的、加拿大式的、俄羅斯式的、西班牙式等多種風格的公寓，室內有現代化的衛生間、暖氣，配有組合櫃、五組合沙發、一套煤氣爐、食品櫃、免費供水、供暖，糧食集體供應，婚喪嫁娶、生老病死都由公司操辦，這裡是一片樂土。

在這裡基本上做到了老有所養、小有所教。六十歲以上的老人每月四十元的零花錢，每年兩套衣服，每年坐着公司的大轎車到祖國各地觀光旅遊，逢年過節給老人準備一份禮物，開一個茶話座談會，讓老人為公司出謀獻策，並根據他們的身體狀況，安排力所能及的工作，每月可拿到二百元的工資，在集體經濟不斷壯大的情況下，他們的待遇會更優厚。

為了使農民改變舊的思想意識，不僅使他們有個舒適而優美的生活和工作環境，還應有充實的文化生活。為此，我們公司組織有管弦樂隊、藝術團、籃球隊、體操隊、乒乓球隊，有文化宮、舞廳、閱覽室；每天早晨優美的音樂聲、喚來了男女老少，有做操的、跳舞的、還有練氣功的。每年春、秋舉行兩次運動會，有籃球賽、體操賽、乒乓球賽等，老人、兒童都有各自的比賽項目，並且還不斷舉行舞蹈賽、普通話和歌唱比賽，到處一派欣欣向榮、生機勃勃的景象。每年的七月是我們公司的旅遊月。幾年來組織了三十多批上千人次的旅遊隊伍，先後到北京、南京、蘇州、杭州、北戴河、泰山等地觀光休養，並組織管理人員出國考察、學習，開闊眼界增加知識不斷提高管理水平。



京華“鄉村都市”已初具規模，令世人矚目，被河南省政府命名為農業戰線上的十面紅旗之一。九一年二月，是我們公司最難忘的日子，國家主席江澤民來京華視察，和我們合照並揮筆題詞：字句為“努力提高農民素質，建設社會主義新農村”。他更高興的說：“你們的衣服真漂亮，你們的建築真美，是誰設計的？”當他得知是我的老公黃占山設計時，拍着老黃的肩膀說：“你不是學文學的嗎？”這不由激起了我對我老公的感激之情。我們是同村同學、同一個高中畢業。一九六零年，他考上了北京大學中文系，六五年畢業、分配在中央文化部，七一年回鄉鍛鍊，七六年批准帶家屬進京。我們沒去，因為我們深深愛着這片黃土地，愛着家鄉，立志要把家鄉變成城市，和鄉親們共事家園的都市生活，這樣不是更幸福嗎？

我事業的成功和我的老公及家庭的支持分不開的。我的家庭被評為全國美好家庭。我老公是京華公司的總顧問。我們仍在探索中國農民的路子應該怎麼走，我們會交出一份圓滿的答卷的。」

看完這篇稿件後，相信你們對劉女士的堅毅精神，無不肅然起敬。