



婦協季刊

第十三期 (九七年三月)



健康生活齊推廣

香港首間乳病中心—對抗女性癌病中的頭號殺手

乳房疾病是婦女最常見的外科疾病之一，而乳癌更是本港女性癌病中的頭號殺手，病發率有逐年遞增的趨勢。

有見及此，香港首間乳病中心於九六年正式成立，位於醫院管理局轄下的廣華醫院內，由乳病專科醫生及護士、整形科專科醫生及醫務社工服務，為全港女性提供完善的乳房專科服務，並教育大眾關注乳房健康。

乳病中心內設置了一部乳病電腦資訊服務機，以輕鬆活潑的形式提供資訊，使用者只須在螢幕上輕觸便可獲得有關資料，包括：乳房問題、乳癌、乳房自我檢查、乳房普查、乳房治療診斷步驟及康復等。另外，中心更設置有超聲波造影機和其他儀器，配合乳房疾病專科門診和乳病化

療服務，同時亦會切合病人的病情需要，安排轉介至其他醫療專科。

此外，該中心更特別提供「婦女健康普查服務」，為四十歲以上健康正常、無乳房不適的婦女，提供乳房檢查及X光造影，如果發現乳癌，能夠及早治療。

乳病中心亦貫徹醫管局「以病人為中心」的精神，除替病人控制和治療病情外，還協助康復病人適應新生活，按情況而選擇最適合治療方法，關注她們的生理、心理及生活質素的改變。乳病中心提供二十四小時諮詢熱線：2332 1271 或 2332 1277，市民可以諮詢有關乳房疾病和健康常識。

(稿件由醫院管理局提供)

編者的話

何淑賢

最近連夜為了趕第二屆會員就職暨新春聯歡的特刊，使我頓時發現自己還有很多青春未發出來(青春豆浮現)。由於手多，面上更留下了一些深深的標記。

特刊由預算印製三十版增至五十多版，於是要撰寫及校對的工作自然也多了接近一倍。在整理過去三年來婦協以及各小組所做的工作時，發覺婦協在三年內實在做了不少工作。

是次特刊能夠順利依時出版，實有賴秘書處提供資料和相片，以及主席林貝聿嘉、副主席廖湯慧靄、理事

陳雷素心的協助，多晚留夜協助對稿，才能在春節過後的短短兩個星期內完成該份特刊。如未有參予當晚活動的會員，有興趣的話，可向秘書處索取一份。

一九九七年已過了三個月，在接近七月一日回歸的日子，慶祝回歸的活動將會陸續推出，以婦協的日常會務工作加上婦協服務中心亦開始動工興建，這將會是婦協更加繁忙的一年。未曾參予協助工作的會員，相信也是適當的時候主動發揮所長，加入各小組工作。肯定你會在不同的組別裡找到參予的樂趣。

“優惠索引”更正啟示

以下商戶/醫務所的地址/電話更改如下：

- | | |
|--|---|
| 1. 寶年華花藝禮品 ...
地址：銅鑼灣謝菲道501-515號
銀座商場地庫36舖
電話：2833 9181 | 2. 關淑華醫生醫務所
地址：銅鑼灣軒尼詩道458號
金聯商業中心701室
電話：2892 1669 |
|--|---|

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

婦協會員參予「慶回歸、為公益、千萬行」

由香港各界慶祝回歸委員會及香港公益金舉辦之「慶回歸、為公益、千萬行」已於三月二日舉行，婦協特別組織了會員及多個婦女團體代表共四百多人參加，並參予「榮譽大隊」行列及贊助十萬元，作為支持公益金及「九七回歸」這項盛事。



婦協會員及其他婦女團體代表浩浩蕩蕩由起點步行出發。



當日開步禮之主禮嘉賓為特區首長董建華先生。



婦協代表行畢全程到達終點站維多利亞公園。



本會名譽會長劉孔愛菊(左二)算是當日婦協參加「千萬行」年紀比較大的會員。但她健步如飛，行畢全程。

* 社區服務小組於去年十一月二十三日探訪香港中華基督教青年會 — 「必愛之家」之弱智人士，參加會員共有二十人。



是次服務工作十分成功，看！義工和舍友都一起展示燦爛的笑容。



小組更請來嘉諾撒聖心書院的同學表演舞蹈 — 「打小人」助慶。



舍友模仿歌星演出，既落力，又投入！

* 十二月十七日上海市婦聯副主席孟燕堃女士及上海市僑辦副主任楊玉環女士率領「十大優秀職業女性」訪問團一行十四人到港，於行程緊密的四天中抽空訪問婦協，彼此積極互相交流，充份促使中港兩地婦女團體的日後交往。



婦協主席、副主席及理事們一同與到訪者合照。



十二月六日雲南省婦聯副主席張艾女士率團到訪婦協，主席林貝聿嘉、副主席劉孔愛菊及名譽會長李孫文英等接待。

* 十一月二十三日遼寧省婦聯副主席叢玉文女士及遼寧省外事辦公室處長張雲女士等一行共八人訪問婦協，兩位副主席曾黃麗群及劉孔愛菊一同接待訪問團。



* 香港唐氏綜合症協會代表 — 梁佩詩及余張佩蘭女士於社區服務小組會議中介紹弱智子女的成長及需要予組員認識。



* 三月五日中國人民大學法學院教授、中國婚姻家庭研究會副會長楊大文高級律師到訪婦協，與主席林貝聿嘉討論交流京港兩地婚姻法之不同。期間主席更向楊教授反映香港市民關注之包二奶問題，並請教可否在國內向無知婦女灌輸教育。



* 三月十八日，台北市松山區民眾服務社及松山區婦女一行二十多人來訪婦協，由本會主席林貝聿嘉、副主席伍淑清及義務秘書李楊一帆接待，雙方對婦女服務，宗旨及活動等概況交換了寶貴意見。



認識平等機會座談會

* 本會得到平等機會委員會贊助一萬二千元撥款，於九七年三月八日（星期六）下午二時四十五分假香港酒店舉行《認識平等機會座談會》。當日主講嘉賓為平等機會委員會行政總裁何蔡慧兒女士。參加人數達九十多人，反應熱烈。

是次講座除能令大家認識到平等機會委員會的工作外，更使參加者了解《性別歧視條例》、《殘疾歧視條例》以及《僱傭實務守則》的各項點。



會員踴躍參加並對有關解釋平等機會的觀念感到十分有趣。



主席林貝聿嘉致送紀念品予主講嘉賓何蔡慧兒女士。

* 婦協服務中心最近已正式獲批准動工興建，惟工程大概在八月份完成。

* 婦女慶祝九七回歸活動之第五項活動 " 婦女文史展覽 " 將於五月九日開始，分別於九至十一日在銅鑼灣時代廣場地面展覽場；五月十二及十三日在沙田新城市廣場羅馬噴泉廣場；以及五月十四至十五日在九龍樂富中心第一期商場展覽廳舉行。屆時請踴躍出席。

* 至於第六項之回歸慶祝活動，將會在六月三十日及七月一日在香港維多利亞公園舉行。這個慶祝活動將會是多姿多采、普天同慶老少咸宜的，更非一般的嘉年華會節目。請密切留意有關詳情介紹。

* 第七項慶祝回歸活動暫定於七月十八日在會展中心以聚餐型式舉行。詳情容後公佈。

第二屆理事就職典禮暨春節聯歡

春

「第二屆理事就職典禮暨春節聯歡晚會」於九七年二月二十四日假北角敦煌酒樓舉行，當晚筵開五十多席共六百多人參加，場面熱鬧。

是次就職更邀請到布政司陳方安生女士蒞臨主禮及頒發委任狀予新一屆理事。陳太在致辭時表示：

「我深信在新一屆理事的領導下，婦協必定會繼續鼓勵婦女參與社會事務，為香港的經濟繁榮和社會安定作出貢獻。」



主禮嘉賓陳方安生女士與主席及兩位名譽會長合照，難得陳先生加入作綠葉。

此外，其他應邀出席的嘉賓計有衛生福利司霍羅兆貞，行政局召集人王葛鳴議員，立法局劉健儀議員，勞工處處長韋玉儀，副政務司孔郭惠清，市政總署署長鍾麗嫻，候任廉政公署專員，現任運輸署署長任關佩英，候任特區律政司長，本會理事梁愛詩，平等機會委員會主席張妙清，其他嘉賓包括陳延驊博士、許何超瓊，杜葉錫恩，以及其他政府部門代表、臨立會議員及各界婦女代表等。



副主席廖蕙慧、理事陳素心、嘉賓許何超瓊及名譽會長雷羅慧洪於晚宴前與晚宴助人陳延驊博士合照。



主禮嘉賓布政司陳方安生女士與第二屆理事及部份新加入的名譽會長、副會長合照。



來自北京「中央民族舞蹈系」的學生雖未能作出表演助慶，但難得與主禮嘉賓陳方安生女士及主席林貝聿嘉合照。

當晚的餐費支出外，更即席答應贊助婦協明年一佰圍之餐費。

當晚檯獎及大抽獎之獎品豐富，各人均滿載而歸。在場更派發特刊，介紹新一屆理事及婦協在過去三年來的工作及近況。而在特刊中，不難看到婦協在成立以來三年內所做的各項工作活動，事實上亦不少。展望未來，正如主席林貝聿嘉在致辭時稱：「婦協沒有辜負大家的關懷和支持。希望大家能繼續支持婦協的工作，使婦協能為婦女提供更多及完善的服務。」



晚宴筵開五十多席，共超過六百多人參加，可見會員對婦協活動的支持。

春

香港婦女慶祝九七回歸籌委會

第二項慶祝活動—電車巡遊



開幕儀式完畢，眾主禮嘉賓、來賓及婦女團體代表來一張大合照。

由全港八十多個婦女團體組成之〈香港婦女慶祝九七回歸籌委會〉已於十一月十一日舉行「喜迎九七回歸電車巡遊日」，邀請得到新華社社長助理陳鳳英部長，特區籌委范徐麗泰女士，方黃吉雯女士及譚惠珠女士，霍英東夫人、霍馮堅妮女士，香港小姐冠軍李珊珊及電車公司總經理易志明先生等蒞臨主禮。

「電車巡遊日」工作委員會召集人曾黃麗群女士在致詞時表示：「電車是香港島最古老的交通工具，見證了港人百年來群策群力、努力耕耘的創業成果，能得到電車公司大力支持，贊助豪華古董電車予籌委會作全日巡遊，使是次慶祝回歸活動更具意義。深願陪伴全港市民走了近百年之路的電車，能繼續乘載各界婦女團體的歡欣和熱情，步向回歸。」

開幕儀式之前有醒獅助興。而該列古董電車，



電車從屈地街總站一直開出至上環及在沿途巡遊的情況。



主禮嘉賓之一陳鳳英部長及召集人曾黃麗群女士分別為醒獅掛綵及點睛。

醒獅表演助興並吐出「協力齊心創明天」的字句，象徵八十多個婦女團體群策群力的精神。



電車公司總經理易志明先生接受紀念品。



李珊珊小姐授授紀念品。

香港婦女慶祝九七回歸籌委會 ‘喜迎回歸展英姿’



籌委會主席林貝聿嘉致歡迎詞時，表示「九七年已經來到，明天是一定會更好」。

由本港八十個婦女團體聯合組成的《香港婦女慶祝九七回歸籌委會》自去年七月成立以來，已先後舉行過多項慶祝活動。踏入九七年，為迎接九七回歸這次歷史盛事的熱情，籌委會已於一月四日（星期六）於銅鑼灣維多利亞公園足球場舉行一次團結超過一千名婦女集體演出之「千人匯演」。

是次活動項目名為「喜迎回歸展英姿」，為全部慶祝回歸活動的第三個，是由全港九新界各區數十個婦女團體經多次排練，以及精心策劃的一次史無前例的大型千人匯演。演出成員來自各階層，包括社團、工商界、家庭婦女、律師、教育界、行政管理人員及樂齡婦女等，組織成十個舞操演出一一包括：小絹舞、方網舞、絲帶舞、彩球舞、葵花舞、絨扇舞、花環舞、龍鬚舞、金棒操、大旗操。亦有花車巡遊，穿梭於不同的回歸歷程中。至於七個回歸歷程分別為：（一）八四年中英發表「一國兩制、港人治港、高度自治」聯合聲明，（二）八五年基本法起草委員會成立，（三）九零年通過基本法，（四）九三年預委會成立，（五）九六年一月籌委會成立，（六）九六年十一月推委會成立，（七）首屆特區行政長官及臨時立法會誕生。此外，還有蘇浙小學樂隊及棒隊演出「迎回歸」百人舞，排字表演，以及歌唱等。



其中一項表演「彩球舞」。

出席是次活動的主禮嘉賓有候任特區首長董建華先生之夫人董洪趙媯女士，新華社香港分周南社長夫人、黃過女士，何鴻燊博士，霍英東博士夫人、霍馮堅妮女士，陳廷驊博士，以及新華社婦女青年工作部陳鳳英部長等。

籌委會主席林貝聿嘉及七位副主席孫方中、劉孔愛菊、伍淑清、丁毓珠、廖湯慧靄、高苕華、周潔冰和大會百多位籌備委員更在現場歡迎到來觀賞這一次演出的嘉賓和市民。

在新一年開始，大家心情都異常歡樂，維園足球場內當日更佈置得五彩繽紛，一片喜氣洋洋。



「喜迎回歸展英姿」工作委員會召集人孫方中致詞。



主禮嘉賓之一，候任特區首長夫人、董趙洪媯女士頒發感謝狀予大會彩排總監蔡金鳳女士。



音樂組代表，陳耘、趙春琳、鄭蘇薇、姚林秀美在彩車遊行中高唱數曲。



在活動完結後，婦協會員代表留映。



主禮嘉禮之一，新華社香港分社周南社長夫人、黃過女士致詞。



各參予團體進場。



由蘇浙小學學生演出之「迎回歸」百人舞。



看！千名婦女在維園足球場內，浩浩蕩蕩地表演最後一幕大團圓「團結就是力量」。

美容界的名人——華慧娜 (陳麗冰)



多人脫墨，平均每人10粒以上，全無副作用。除了改觀容貌外，還改變了一些人的運程和挽救了一些面臨破裂的婚姻。

更令人不可置信的是美容界的強人變成為NU Skin的一個藍鑽網絡傳銷主任，她的下屬有一萬七千人，這是她的人生轉捩點，她覺得NU Skin的傳銷工作使她改變了生活的質素，使她因為有健康，財富，時間，而有一種成就感，她親力親為，自己成功後，又可以幫助別人成功。

華慧娜的成功之處亦是她善於安排時間，不會忽略家庭，她說她是幸福的，因為在事業和家庭兩者之間她都得到滿足。她閒來也歡喜唱歌和跳舞，自得其樂。

華慧娜的成功秘訣是刻苦耐勞，決定做一件事就全力而為，定下目標，就決不放棄。她的做人宗旨是“損人利己的事不做”，“利人不損己的事多多都做”，“利人利己的事一定要做”。她的座右銘是“有志者事竟成”，“守得雲開見月明”，只要堅持下去，就會達到目標。華慧娜的情操是幫人，她希望中國人和外國人一樣，都能在國際上取得公認的地位，她希望她的事業可在多個國家地區開花結果。



華慧娜，香港美容界的知名人士，她的名字集雍容華貴、聰明知慧、婀娜多姿於一身。她出身在一個重男輕女家庭，保守的父親認為“女子無才便是德”，華慧娜就立志要証明女人只要努力，都可以同男人一樣做出成就。理工學院商務系畢業後，她在渣打銀行任秘書，由於她的工作出色，受到同事和上司的欣賞，被提升為渣打銀行第一位女性主任級的職位，她更是首位被選為香港十大傑出青年的女性。她有求必應，免費為八十多個機構，社區中心擔任嘉賓講者，講述做人之道和儀態美容。

為了更好地改造自己，更為女人爭氣，她又遠赴英國最好的美容儀態學校學習，回港後，脫胎換骨，更上一層樓，創辦了香港第一間美容儀態學校，包括不同國籍的學生，並擔任麗的電視“美的研究”主持工作，她發覺自己的工作幫助了別人恢復了信心，由自卑變為自信，她覺得這是一種社會服務，她堅持做下去，越做越起勁，越做越開心。結果她更全職投身於她親手創辦的「華慧娜世界」工作，她的擅長是脫墨，到目前為止，她已成功為超過伍千

酸鹼平衡之醫療效用

自然現象對人體生理影響最為明顯的，相信莫過於光線。大自然每天日以繼夜的循環交替，其實支配著人體許多重要生理功能，日間光線使我們由睡眠中甦醒過來，準備從事日常的腦力或體力活動，傍晚黑夜來臨後，人體各功能又再放緩而進入睡眠狀態。這種清醒和睡眠的持續交替循環，亦顯現於人體內的生理運作。晚間因光線缺乏而刺激人體松果體分泌褪黑激素，大腦部神經原分泌血清素和腦下垂體分泌生長荷爾蒙。

體質酸鹼變化有序

這三種荷爾蒙使人由日間繁忙的生理狀態進入安眠酣睡和細胞維修狀態，這種夜間出現的生化變化亦使人體體質開始鹼性化，而引發寧靜、鬆弛、嗜睡的感覺。這種由荷爾蒙所引致的鹼性體質，會由凌晨四時開始直至下午四時，而以早十時達至高峰，十時左右代之而起的是相反程序，此時血清素會減少，腎上腺素激導性的神經活動增加，我們神志逐漸清醒，腦力體力也逐漸充沛，身體體質逐漸轉化為酸性，這時期會由下午四時開始到早上四時。

這日夜交替生理規律所產生的酸鹼體質變化，可以從人的小便測試檢測出來。因此，小便酸鹼在某程度上反映人體生理情況，可作我們的生物回饋 (BIO FEED BACK SYSTEM) 的防疾檢測，亦可利用便來觀察治療。

小便正常的指數會由日間PH4.5-5.5(酸性)到夜間PH6.5-7.5(鹼性)，我們日常活動、精神壓力、飲食習慣、藥物、感染和其它環境因素也會影響小便的酸鹼度，當人體受上述因素長期影響時，因會逐漸失去自身的適應能力，而形成體質長期過酸或過鹼，因而醞釀疾病的叢生。臨床上，過酸體質症狀多會是肚瀉、腸炎、容易失眠、易醒難入睡，小便次數多，心跳過速、血壓高、脈搏快、體溫高、情緒緊張、偏頭痛、性格外向、過度活躍、易患類風濕性關節炎、脫髮等。

酸鹼平衡可防病延年

體質呈過鹼性卻容易使人便秘、嗜睡、早上起牀困難、小便次數少、心跳減慢、低血壓、性格內向，易傷風感冒、退化性關節炎、膽固醇易積聚、消化不良，容易肚脹，手腳冰凍。

再者，癌症患者的痛感和小便的酸鹼度關係密切，而且同一類型癌症，有些會是「酸性痛」，另一些會是「鹼性痛」，而痛感強度和酸鹼偏差的多少成正比，當小便鹼性偏高時而痛覺增加，此稱之為「鹼性痛」，反之當小便酸性偏高時而痛覺增加，則稱之「酸性痛」。當小便酸鹼性確定後，治療方法可採用相反養分或藥物中和病變和酸鹼度，止痛效果會是迅捷持久和副作用少。

我們進食順應人體體質早酸晚鹼的規律可以延年益壽，所以早上應多吃酸性食物以增強腦力，體力活動，晚上多進食鹼性食物，以利安眠甜睡，修補身體。酸鹼平衡會是我防病治病的失決條件。

常見食物與養分的酸鹼性

食物	酸性	鹼性
蛋白質	肉類 魚肉 雞肉 紅肉 果仁 瓜子 煎蛋	黃豆 雞蛋 杏仁 奶類 牛奶 乳酪 豆類 煮蛋
穀類	穀類 糙米、紅米 小麥、麥片 全麥 蜀米	麵粉 小米 精製小麥
水果	石榴 蕃茄 車厘子	水果 果汁
蔬菜	醋	綠色蔬菜
其他	沙律醬 大蒜 桂皮 薑 魚油 不飽和油類	蜜糖 糖蜜 海藻 海帶 豉油 花粉
營養補充品	酸性維他命 C	鹼性 C
	乳酸菌 魚油 生薑 北美黃蓮	芸香素 葉綠素 綠藻素 海藻、海帶類 脂肪醇素 草本藥物
活動	劇烈運動 壓力	睡眠 瑜珈
刺激品	白糖 糖果 咖啡因 (咖啡、奶茶、可樂)	朱古力 鹽 酒精



全港市民的特別假期 (一九九七年六月廿八日至七月二日)

在一九九七年回歸祖國的大日子，香港市民都能享受一個特別假期，由六月廿八日起至七月二日止，合共五天。當然有大部份的市民會選擇留在香港見證回歸大典的歷史時刻，但亦有市民有另類想法，趁著這段假期時間，計劃外遊觀光。以往香港的五天連續假期，都是出遊旺季，訂機票困難，揀酒店房間也不容易，觀光旅行團坐地起價，都是極頭痛的事。但這次慶祝回歸祖國的五天假期，情況卻截然不同，本人從事旅遊業，從航空公司的電腦網絡看到，各線航班的機位都非常充足，一般的熱門旅遊點諸如布吉，宿霧，峇理島，沙吧等等，都有大量空位。為了吸引多些旅客，價格也會比以往的大假期便宜很多，對航空公司來說，這總比差不多空機運載好，對於安排另類假期節目的港人，實在是一個難得的好機會。

一些持外國護照的港人，擔心於回歸時外遊會喪失永久居民的身份証，其實這並不完全正確，若持外國護照的港人，不論九七年七月一日之前或後，只要回港時不申報外籍的身份，即可以保留永久居民的身份証（中國是不承認雙重國籍，但不是不可以擁有雙重國籍），就算持外國護照的港人回港時因申報是外籍身分，而喪失永久居民身份的資格的人，他只要再連續在香港居住七年，又可以恢復永久居民的身份的資格了。而在成為永久居民前，他也可以自由進出香港及無條件限制在港居留和工作。

至於不持外國護照的港人，也就更不需要為是否喪失永久居民身份的資格而擔心，絕對可以安心出外，實行體驗出入境自由的既定政策。



小食奉親友，賓主樂悠悠

閒來在家，親手泡製一些既容易做又可口的美食，讓家人朋友一同欣賞您的功夫。

冰花馬蹄露

材料：馬蹄一斤，水八杯，冰糖半斤，雞蛋兩隻

1. 馬蹄去皮洗淨，用薑磨成茸待用。
2. 將冰糖在沸水中煮溶，加入馬蹄茸慢慢攪勻。
3. 將打好之蛋漿慢慢加入馬蹄露中，攪拌成蛋花便可食用。

茶葉蛋

材料：雞蛋十二隻，清水六杯，紅茶包三包，八角三粒，薑少許

- 調味：鹽一茶匙，糖三湯匙，老抽 1/2 杯，雞粉一茶匙
1. 慢火將雞蛋在水中煮沸三分鐘，再放入凍水中浸三分鐘。

2. 將蛋殼敲裂，以便調味料可入味。
3. 將水六杯，茶包，八角及薑片在焗中煮沸，加入調味料，慢火再煮卅分鐘至入味，倒入敲裂之蛋中，隔夜後便可食用。

醒胃泡蘿蔔

材料：白蘿蔔一個切小粒，鹽一湯匙，老抽一杯，糖一湯匙，紅椒（隨意）

1. 將鹽攪拌在蘿白粒之內，約二小時，讓蘿白出水後將水份倒去。
2. 將蘿白料放入容器內，加入老抽、糖及紅椒，攪拌後放雪櫃內，兩天後即可取出作開胃前菜之用，送粥尤其頂呱呱。

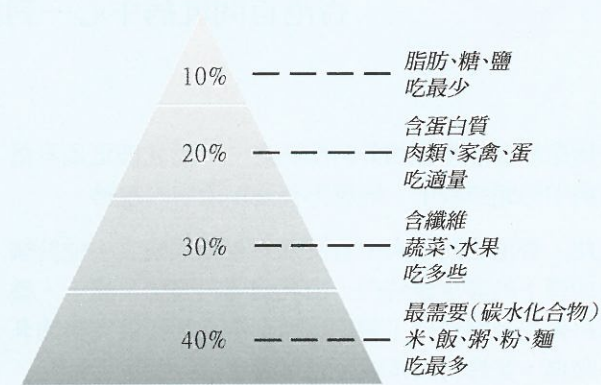


甚麼是健康生活？

(一) 健康生活就是：

- (1) 健康飲食 (Nutritious) 營養的食物
(Appealing) 吸引
(Tasty) 鮮美
(Balance) 均衡
 - : N — 選擇「天然」經過較少加工。
 - : A — 選擇「色香吸引」的食物。
 - : T — 選擇「味美」的食物。
 - : B — 依照食物金字塔去進食一些均衡和多元化的食物。
- (2) 定期運動 — 我們的身體每天都需要適量的運動。
 - (a) 促進健康的生長
 - (b) 預防疾病
 - (c) 可助安睡
 - (d) 減少壓力可使心情舒暢
- (3) 與家人一起享受膳食
 - (a) 提供一個愉快、輕鬆的時間來緩和工作和學校的壓力。
 - (b) 提供一個分享溫暖和親子關係的時間。

(二) 食物金字塔



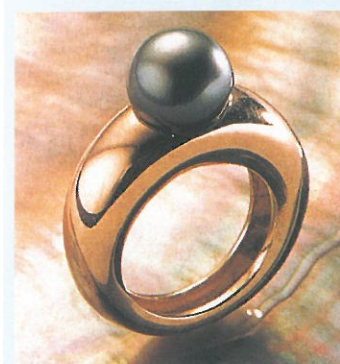
- 那個大的底層是由穀麥類組成：含碳水化合物，可補充人體活動和成長時所需要的熱能。
- 第二層蔬果類：含纖維，可助排泄。
- 第三層肉類：含蛋白質可助發育。
- 第四層脂肪：含大量熱能。



珠寶醫生 陳康記

蔡珍娜

相信大多數女士或多或少，都有些手飾，舊到呀媽都唔帶，賣又無人要，改鑲又妹仔大過主人婆，究竟如何處置呢？



珍娜介紹各位帶同你的手飾去見陳康先生，陳先生會告訴你如何處置，若醫無可醫在下則建議你賣給陳康，如果你覺得價錢不合理，亦可請他代賣。

陳康記約於二十年前在銅鑼灣駱克道與一間鞋舖合租了一細小角位，從鑲手飾，改裝手飾至售賣，完全自己一手包辦，價錢自然更特別合理。久而久之，成了師奶，小姐的珠寶研討集中地，客多了自然地方不夠用。多年來，陳先生努力勤奮工作，子女也成長了，陳先生決定自置舖位，並於1986年購入銅鑼灣邊寧頓街9-11號A舖

登龍閣繼續經營，並由子女看舖，自己則幕後默默做。師奶、小姐們，不見陳康坐陣，也漸漸減小到陳康記。陳先生有見及此，只好東山復出，親身坐陣舖面，現在師奶、小姐們擠得水洩不通的場面又再重現。

各位姊妹們，今期‘好介紹’如何？

