



健康生活齊推廣

注意飲食身體好 慎防膽固醇過高

膽固醇是一種脂性物質，能由身體製造，亦可以從食物中吸取。膽固醇對身體發育十分重要，它是腦細胞的主要結構，亦是膽汁及性激素的主要成份。

大部份人都能自動調節體內的膽固醇份量，不過有部份人在這方面的調節失效，在吃高量膽固醇食物後，體內膽固醇含量會顯著提高。

血液中的膽固醇如果過高，就會沉澱在血管壁，使血管變得狹窄，引致血壓高和血管閉塞。心臟的血管狹窄叫做冠狀動脈心臟病。如果腦部的血管閉塞或爆裂，就會造成中風，膽固醇過高可能與

體質有關，但飲食不當的影響亦十分重要。

如果血內膽固醇過高，應注意飲食，避免吃高膽固醇的食物及多吃生果、蔬菜等。此外，吸煙、糖尿病和精神緊張都會加速膽固醇的積聚，所以必須戒煙和保持鬆弛，而且要有適量的運動來幫助減低膽固醇的積聚。

醫院管理局提供全面性的醫療服務，注意到病人的飲食營養，在轄下四十二間公立醫院，由營養師為各種不同病類的病人設計適合的餐單，一個均衡的飲食習慣，可以促進病人服原及其他疾病的產生。

(稿件由醫管局提供)

編者的話

在今年二月婦協就職禮之後，陸續加入婦協成為會員的人數不斷增加，可見婦協在過去三、四年來所做的一切得到了更多人的欣賞和認同。加上會員的努力，介紹朋友加入婦協這個大家庭。

單在新加入成為會員的名單中，就有六位加入成為名譽會長、八位加入成為名譽副會長。而其中兩位會員亦由會員身份分別轉為名譽會長及副會長。

會員亦由創會時一佰多位增至現在超過一仟位。每個會員各有各的工作、各有各的精采。而且有很多位更是女中豪傑，職業婦女，有部份更擁有自己的事業，有部份亦曾參與過其他慈善或服務團體的主要領導職位，更有不少是出色的專業家庭主婦。每一位都毫不簡單，何止是半邊天。如每一位都肯接受的話，每一位都可以是被訪問的對象。

但可惜由於每期印刷費不輕，婦協季刊現時只可以維持三個月出版一次，一年出版四次。要是將現時的人數濁一作訪問，恐怕要幾百年的時間才可以完成。故此現在唯有選擇那些比較主動提供多方面的成就及經歷的人士作訪問，好讓會員能夠分享被訪者成功背後的喜樂，或有其他艱辛的片斷。

如有好的題材或資料，不妨提供。季刊是歡迎會員投稿和提供有趣的專欄資料。

何淑賢

號外：



中國總理李鵬夫人、朱琳女士在港以東道國首腦夫人身份、款待到港出席世銀年會的各國理事夫人的宴會中祝酒時，她讚揚並說香港婦女積極參與香港各項事務，香港的繁榮和穩定也和她們一份功績分不開，並鼓勵大家努力令世界更美好。(可見香港婦女的工作是得到肯定和認同。)



婦協季刊

第十五期 (九七年十月)

婦協首位名譽贊助人

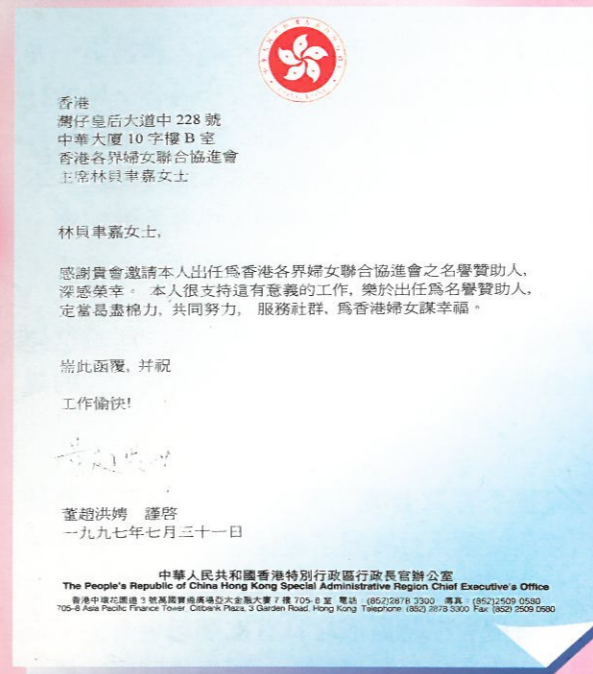
董趙洪娉女士

婦協很榮幸得到香港特別行政區行政長官董建華先生之夫人、董趙洪娉女士答允出任為婦協成立以來首位名譽贊助人。在七月二十四日、婦協特別安排了一個會員聯誼及歡迎茶會。董趙洪娉女士除出席歡迎茶會外，同時更出席了為山區女童教育計劃而舉行之記者招待會。

(董太亦曾致函婦協表示感謝邀請出任名譽贊助人以及支持婦協所做的有意義工作。函件刊登如下以供大家參閱。)



董趙洪娉女士接受主席林貝聿嘉致送榮任婦協名譽贊助人之紀念品，旁為兩位副主席劉孔愛菊(左一)及伍淑清(右一)。



當日出席的名譽會長、副會長、理事及會員在會後難得與新任名譽贊助人董太一同合照

山區女童教育計劃



婦協在最近發起了一人助一童「山區女童教育計劃」，並已在七月廿四日舉行了一記者招待會向外宣佈該計劃及舉行成立典禮。直至十月廿日止，已得到的捐助款額達一佰七十多萬港元。

有興趣捐助之熱心人士可向婦協秘書處索取單張及資料並請填妥寄回婦協秘書處。

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

「香港特區第一夫人」



董趙洪娉女士（以下簡稱董太），香港特別行政區行政首長夫人。相信大家現在不會對這個名字感到陌生。

董太的名字「洪娉」，多多小小反影了她的內外優點，從字解意思，「洪」字有寬宏淵博及洪雅博聞之意；而「娉」字則指姿態優美、華容婀娜之意。最近她除應允出任為婦協名譽贊助人外，更是多間非牟利機構的榮譽會長及贊助人。

身份如此特殊，筆者本應立即要為她做專訪。但是現在要跟董太做訪問，真的不是想像中那麼容易。為使會員對婦協這位新任名譽贊助人有多一點認識，筆者惟有嘗試將個人對董太的感覺率先介紹給大家。

董太現在是特區第一夫人，其繁忙程度自然是比以前更甚。她貴為特首夫人，但並未有辭去她一直服務十多廿年的紅十字會總監一職。同時，她也需要以第一夫人身份出席其他志願團體的活動。加上日常的官式應酬，跟董先生外出訪問，招待外賓和宴請賓客以及一些私人活動等，總之其繁忙程度、可想而知。

董太一直以來都熱心公益，但非常低調。她在一九九五年更獲政府頒發太平紳士銜。董太對婦女工作素來亦都非常支持。在今年婦女界慶祝九七回歸的活動項目之中，董太都有參與並先後出席了一月四日在維園舉行的「喜迎回歸展英姿」大匯演作主禮嘉賓及在七月十八日的「千人回歸宴」。在七月廿四日更出席了婦協的「山區女童教育計劃」記者招待會，以及在當日接受為婦協名譽贊助人。相信在當日有份出席的會員都有機會親身見過董太的風采和有機會跟她傾談過。

筆者在過去多次活動中都沒有機會接近到董太，但在之前的一次機緣下曾和董太有一正面之緣和閒談過一段時間。筆者在短短的閒談過程中，一直都有留意董太。她給筆者的印象是平易近人，剛柔並重。可惜在這次跟她見面的時間不長，不然的話，一定會趁機會冒昧向她訪問一下，以備後用。日後如有機會，一定來一次訪問全接觸。

其實筆者打從第一次在電視上看到董太在董先生獲選為特首之時，她跟董先生一同出來向新聞界打招呼的一刻印象開始，已感覺到她大方得體，嫺淑精明。除表面上觀察到的優點外，實際上，從她的言談舉止中，更覺得她和藹可親，處事冷靜，踏實果斷和有愛心。無論每次在電視中看到她，還是在個別活動中遠遠的望着她，她不需要那麼多珠光寶氣來襯托，已經是非常突出，給人看得舒服。

董太作為董先生首位幕後支持者，亦是特首先生的健康監護人，單從董先生近來的魄力 and 健康來看，她的角色肯定是稱職。作為第一夫人的幕前形象，在每次出現的各大場合，她的打扮都恰如其份，非常大方得體。她不會作誇張打扮，更非潮流型。不時更輕聲淺笑、態度熱誠、不驕不躁的跟每一個向她打招呼的人作友善的回應。見過她的人，相信都會同意筆者的感覺。

董太是傳統的女性，非常熱愛家庭。雖然已經是一位祖母級人馬，但她閒時亦不乏時代女性的氣息。

聽聞董太喜歡音樂，閒來也有唱歌和其他消遣。回歸前，董太更聯同了幾位音樂人一同創作了一首「回歸頌」，旋律優美，歌詞成熟而涵意貼切。筆者有機會在特區成立日首次聽過這首曲，以及在慶委會晚宴中看見過董太一同與民同唱。難得是大家對這首「回歸頌」似乎特別感到親切，在未有預先綵排的情況下，卻能一同唱出這首難得之作。

在此雖然對董太的介紹不多，但將來有機會的話，一定會把握跟她做訪問，好讓大家一同分享及了解婦協這位名譽贊助人的人生經驗以及處事心得。



查劉璧如女士是特區政府首次頒發「大紫荊獎」其中一位得獎人、查濟民先生之夫人。她是一位個子小小，但魄力、毅力都不小的女性及典範。最近、她更加入了婦協成為名譽會長。

查太今年已七十八歲。她毫不忌諱說她是沒有年齡秘密，而且還公開了查先生的年齡是比她大五歲。（當你見到他倆的時候，不會相信他們的真實年齡比實際看上去少十多廿歲，左上角刊登的相片更是近月拍的一張。）

查太說她是出身於一個封建社會的年代，但自幼在父母的薰陶下，培養到誠懇待人、樂善好施、以身作則、以及愛己及人。她更說當面對任何困難的時候，她都以大無畏的精神去應付，絕不畏縮，因此建立了一個意志堅定、處變不驚的工作態度。

戰前、她父親的工廠是全國最大的紡織廠。她的父親有「紡織大王」之稱，她更是紡織大王之後。其父親在一九三七年因避難到四川，查太為了繼續父親的染織布廠生意，於是和查先生同甘共苦的挑起了扶老攜幼的重擔，在重慶重新開設布廠。由於精打細算及管理有方，業務蒸蒸日上。他們倆更是在六十年代少數投資到美國、非洲、歐洲以及國內等地方發展紡織業的工業家。多年前，更投資發展大嶼山地產及金融等業務。直至現在，他們仍馬不停蹄，到處了解業務，每年大概有半年時間不在香港。

查太雖然忙，但她亦曾在仁濟醫院這間六大慈善機構之一的團體擔任過不同的職位達六年之久，更在六十多歲之年當上主席，熱心社會事務。雖然現在不再有公職在身，但仍然擔任顧問角色和關心社會事務。她現在更是江蘇省政協委員。除此之外，她和查先生更於多年前成立了「求是基金會」，旨在獎勵那些對新發明，如科學、數學、化學、醫學、以及物理學的學生。每名得獎的學生可獲得三年的獎學金、每年每人一萬美元。

查太有三子四女、而且已四代同堂。子女個個均學有所成，各自有自己的專業資格，如律師、化學碩士、室內設計師及數學家等。現時三子一女在協助家族生意，最大的外孫亦已三十多歲。問及她對子女孫兒的管教，她說她是以身教，不用太嘮

查劉璧如女士的處世哲學

叨，故此子女、婆媳之間相處得非常融洽，相信查先生及查太都是有一定的威嚴和得到子女所敬重的。

從訪問中，不難看出查太是一個隨和而開通的母親、家姑及祖母。她衣着樸素。她說她的日常衣服都是子女及媳婦買給她的，可見她的子女及媳婦是何等關心及了解她。

今年查太接受了江蘇常州女子師範浙江大學頒發客席教授銜並應邀出席作演講。她以她的人生閱歷作講題，鼓勵年青人一定要腳踏實地、實事求是。她還與年青人分享了她父親教導她的格言：「靠人都是假、跌倒自己爬；欲吃龍肉自下海」的精神去磨練自己，奮發圖強。

當問到她對婦女的想法，她說各階層的婦女都應先教育好自己的子女、有時間服務一下社會、認清目標、跟上世界潮流、共同創立美好的香港。

最後再問她的處世哲學，她說是以「三心」待人，即「同情心、愛心和平常心」。

據了解查太在七十歲之時更和查先生發掘了另一共同新興趣，就是共學寫詩。現在他倆雖各有各忙，但閒來也會一齊共賦詩篇。查太還送上兩首他們倆近期分別自撰的新詩給筆者看。筆者雖不懂作詩，但經常都有留意和懂得如何去欣賞別人的詩句。

查先生和查太的兩首詩真的可反映她們兩位現時的心境是那麽的一樣，在難忘誓約之餘亦都欣然地享受天倫之樂。雖然篇幅有限，但實在是值得在此以原稿刊登兩篇詩與大家分享。

鑽慶喜賦 劉璧如 一九九七年五月
步氏「鑽慶寄懷」原韻
結縭盈門祝賀喧，獨憐誓約指雲天。
曾經艱苦齊家歲，敢肆驕奢興業年。
七地聯心二承素志，五洲比翼賦新篇。
同堂四代張筵夜，共謝嫦娥送月圓。
註：（一）「七地聯心」是指我們子十七位。
（二）一九九六年聖誕平安夜巧逢西曆十一月廿一日。

鑽鹿寄懷 查濟民 一九九六年冬
九六年耶誕平安夜，子女們在海洋公園集古村
為祝賀我和璧如結婚六十年慶賀親友。
記得歸寧爆竹喧，全民抗日義雲天。
流離跣足三千里，憂患同心六十年。
鑽慶何能忘誓約，情深藉蘊入詩篇。
兒孫已立身頑健，集古村中看月圓。
註：1 婚後歸寧之日，逃往西貢事件結束，全民一致抗日，民衆視險難，
全面抗戰六年開始。
2 西曆結婚六十年稱鑽石婚。
3 九六年耶誕平安夜巧逢西曆十一月廿一日，要請當夜，天朗月明。

全國婦聯代表團訪港

全國婦聯代表團由全國人大常委副委員長，全國婦聯主席陳慕華女士率領一行十二人，專程由北京到香港訪問，並主要出席由香港婦女界慶祝九七回歸之「千人回歸宴」。婦協為是次邀請單位並安排了代表團在港六天的活動行程。代表團成員包括，全國婦聯副主席黃啟瑛、劉海榮及其他成員。

訪問團在七月十六日乘塔CA109到港，除婦協主席林貝聿嘉及副主席伍淑清到機場接機外，更有現任律政司司長梁愛詩、以及新華社朱育誠副社長及婦青部陳鳳英部長。

晚上隨即出席由婦協安排在深水灣鄉村俱樂部舉行之接風晚宴，筵開十席。除婦協會員外，更有其他婦女團體代表參與，非常熱鬧。

在十七日早上，訪問團出席了由律政司司長梁愛詩邀請的早餐會議。一共有三十六人參加，包括特區政府女高官，臨時立法會女議員、婦協幾位代表以及新華社婦青部代表。

部份初次來港的訪港團成員在上午更被安排參觀海洋公園，其他則自由活動。中午則由婦協名譽會長劉孔愛菊宴請部份訪港團成員午餐。

接着下午代表團出席了將在灣仔天橋底興建之婦協服務中心動土禮。晚上則由婦協名譽會長曾黃麗群宴請代表團往遊船河及晚餐。

七月十八日活動包括參觀會展新翼及平等機會委員會。午宴由平等機會委員會宴請訪港團成員及婦協部份理事。晚上則出席香港婦女界慶祝九七回歸之「千人回歸宴」。

而安排在七月十九日之活動則包括參觀青馬大橋、東涌大嶼山、寶蓮寺、赤臘角新機場等。午宴及晚宴分別由中國銀行及婦協名譽會長王梁潔華宴請代表團成員。

七月廿日、為整個行程比較輕鬆的一天，訪港團未有被安排任何參觀活動。

在中午則應特區首長董建華先生及夫人之邀請出席在深水灣香島小築與眾特區政府高官之午宴。

而在七月廿一日上午十時則安排了訪港團參觀臨時立法會大樓，並由臨立會主席范徐麗泰接待。隨後結束

了訪港整個行程，下午乘機返京。

訪港團的六天訪問行程、有輕鬆、有緊迫，但希望代表團一行十二人都可以接受香港式的安排，彼此繼續往來，更期望兩地婦女日後有更多交流的機會。

訪港團名單包括:

- 團長：陳慕華 全國人大副委員長，全國婦聯主席
- 副團長：黃啟瑛 全國婦聯副主席，書記處第一書記
- 秘書長：劉海榮 全國婦聯副主席，書記處書記
- 團員：張輝楠 陳慕華主席秘書
- 李央芬 全國婦聯組織聯絡部副部長
- 王乃坤 全國婦聯宣傳部副部長
- 王俊軍 中央警衛局處長(男)
- 何虹 全國婦聯組織聯絡部處長
- 張民 全國婦聯組織聯絡部副處長
- 楊杏南 《中國婦女報》編輯主任
- 呂鈺麗 《中國婦女》雜誌編輯
- 李霞 陳慕華主席生活秘書

在八月初婦協收到了由婦聯副主席黃啟瑛女士的來信，表示受慕華大姐的委托，代表全團向婦協的熱情招待表示感謝和最誠摯的問候。現刊登該信件內容和大家分享。

中華全國婦女聯合會

香港各界婦女聯合協進會
林貝聿嘉主席暨各位副主席：

中華全國婦女聯合會代表團已于1997年7月21日下午平安返抵北京。由於你們的盛情接待和細致周到的安排，訪問圓滿成功。代表團在香港渡過了幾天令人難以忘懷的美好時光。在此，我受陳慕華團長委託，代表全團成員向您及婦協的全體姐妹們表示最衷心的感謝和最誠摯的問候！

香港各界婦女聯合協進會自成立以來，團結香港各界姐妹，愛國愛港，為維護婦女兒童權益、促進香港的繁榮穩定做了大量卓有成效的工作。特別是在喜迎香港回歸之際，舉辦了一系列有特色、有聲勢、有影響的活動，充分顯示了香港婦女大團結的力量，受到了全國人民的關注和稱贊。你們出色的工作成績和工作精神，我們深感欽佩。

多年來，婦協一直關心祖國建設，熱心婦女兒童事業，多次團結香港各界婦女為救災及助學捐資。在歡慶香港回歸祖國之際，你們又將一片愛心灑向山區女童，制定了山區女童教育計劃。在這里，請允許我代表全國婦聯表示最誠摯的謝意！

願我們繼續努力，為祖國和香港的繁榮穩定、為中華民族的振興而攜手前進！

謹祝

身體健康！
萬事如意！

中華全國婦女聯合會代表團
副團長 黃啟瑛

一九九七年七月廿八日



婦聯代表團到港當日，主席林貝聿嘉、副主席伍淑清、律政司司長梁愛詩、新華社朱育誠副社長、婦青部部長陳鳳英、以及政府部門代表在機場大堂等候



婦聯主席陳慕華女士由主席及新華社官員陪同步出機場



晚宴前，婦聯主席陳慕華女士與名譽會長、副會長、理事分組一同拍照留念



婦聯正、副主席及婦協正、副主席一同在台上祝酒



婦聯主席陳慕華女士及副主席黃啟瑛女士於晚宴席上與各人邊嚼邊談、爭取時間交流。



有份出席晚宴的會員頻頻到來主席向慕華大姐敬酒



婦聯訪港團在接風晚宴上送上一幅非常生動的水墨畫給婦協



訪港團的唯一一位男士中央警衛局處長、王俊軍，好像不好意思接受紀念品和不習慣清一色女士的場合



律政司司長梁愛詩代表於早餐會後與特區女官員、臨時立法會女議員及訪港團成員合照留念



早餐會上婦聯代表與出席官員及議員作交流及彼此發表對婦女服務的意見



陳慕華女士在婦協服務中心動土禮儀式中為醒獅點睛



七月十七日午餐 部份訪港團成員與李樹培夫人、李曹秀群博士合照



平等機會委員會主席張妙清博士接待婦聯代表團並作交流



代表團成員與平等機會委員會部份委員一同合照



特區首長董建華先生與主席林貝聿嘉一起陪同陳慕華女士進入「千人回歸宴」會場



全國婦聯主席陳慕華、副主席黃啟珠在台上與眾出席嘉賓及八十多個婦女團體代表合照

七月二十日 特區行政長官及夫人在香島小築設午餐招待訪港團成員並與有份出席之官員、新華社代表及婦協代表一同切餅和合照



參觀臨時立法會大樓並齊齊在議員席上與幾位女議員一同拍照留念



名譽會長王梁潔華女士設宴招待訪港團成員並即席答允捐款伍佰萬元予婦聯



七月十九日上午參觀寶蓮寺得到釋智慧法師及紹根法師接待，婦聯副主席黃啟珠則代表婦聯致送一面紀念旗給釋智慧法師

小組活動



八月九日 社區服務小組到黃竹坑醫院探訪、小組成員及表演學生一同與院中老人家合照



社區服務小組召集人余詩思到病房探望院友及致送禮物



僱員再培訓局與婦協教育訓練小組合辦之「中文電腦輸入法」課程經已完成並在九月十日舉行結業禮



九月十八日 社會事務小組向特區中央政策組、首席顧問蕭桐柱先生遞交「婦女政策發展方針意見書」，並即時討論意見書之內容。當日出席者包括主席林貝聿嘉、成員梁冬陽、孔美琪、費斐、陳麗云、周轉香、葉順興及總幹事盧朱天恩

婦女服務中心

將於堅拿道天橋底興建之婦女服務中心的圖則最近獲得批准可以正式興建。故此在月前(七月十七日)舉行了一次簡單而隆重的動土禮。



服務中心動土禮當日主禮嘉賓及中心贊助人以及其他嘉賓在台上合照



婦協名譽會長、服務中心主要贊助人龔如心女士主持點睛儀式



婦協主席與龔如心女士(右二)、雷羅慧洪女士(右一)及副主席廖湯慧靄女士(左一)於動土禮完結後在天橋底現場合照。



婦協龔如心婦女服務中心動土禮，全國婦聯主席陳慕華女士及龔如心女士由婦協主席陪同一同主持動土禮



義務建築設計師周蕙禮小姐向嘉賓講解服務中心之設計模型

婦女服務中心除得到名譽會長龔如心捐助伍佰萬元作為興建費用外，另外五位名譽會長包括：張永珍及雷羅慧洪分別捐出五十萬元、廖湯慧靄捐出二十五萬元、林賴元芳及蔡馬愛娟等分別捐十五萬元作其他室內設備用途。至於到目前為止，以一人一磚捐款(每磚一萬元)的人士則包括：郭炳湘(兩磚)、陳永錦(兩磚)、甘劉惠英、廖榮定、貝鈞奇、周儀、李均、林小妹、呂玉卿、林秀琴、劉秀麗等每一磚。

「婦協」會員
八折優惠
携親友參加可獲溫馨禮品



主辦：煤氣烹飪中心



協辦：香港各界婦女聯合協進會

座位有限，報名從速

攜手呈獻

講飲講食週

飲食名家親臨客串·生活藝術康樂多姿

「食家唯靈撚手菜」

12月8日(星期一)..... 2:30-4:00pm
唯靈先生，著名食評家，分享飲食見聞，示範順德著名食製「雙冬炆魚腐」及「綠楊映雪」。

「點菜祕笈面面觀」

12月9日(星期二)..... 6:00-7:30pm
梁玳寧女士，著名飲食及專欄作家，分享經驗，包括宴客心得，點菜學問等等經驗。

「“食神”陳任住家菜」

12月10日(星期三)..... 2:30-4:00pm
陳任先生，著名傳媒人，示範「惹味葱頭大鴨」及「蟹粉紅燒獅子頭」。

「餐酒新時尚」

12月11日(星期四)..... 6:00-7:30pm
「湯瑪士」林兆楷先生，著名酒評家，介紹品嚐餐酒心得及佐酒小吃示範。

「品茶·食茶·健美茶」

12月12日(星期五)..... 2:30-4:00pm
陳東先生，「陳東記」董事兼總廚，五行飲食專家，介紹品茶及菜饌。

意大利佳味(英語)

12月9日(星期二)..... 2:30-4:00pm
Mr. Umberto Bombana，香港麗嘉酒店 Toscana 餐廳廚師示範三式意大利佳味。

巴黎風味越南菜

12月11日(星期四)..... 2:30-4:00pm
郭偉信先生，曾獲巴黎LE CORDON BLEU烹飪學校高級文憑，示範三款富特色之精美法國菜。

精美法菜

12月12日(星期五)..... 6:00-7:00pm
郭偉信先生，曾獲巴黎LE CORDON BLEU烹飪學校高級文憑，示範三款富特色之精美法國菜。

費用：每課每位 \$120，包括試食或試飲。
「婦協」會員八折優惠、携親友參加可獲溫馨禮品。

地點：煤氣烹飪中心 查詢電話：2576 1535
香港銅鑼灣禮頓道77號禮頓中心地庫

報名：除上課地點，尚可到煤氣客戶中心
(金鐘及尖沙咀)
- 金鐘道95號統一中心1樓1008室
- 尖沙咀赫德道2號金麟商業中心地下

如有任何疑問，請向秘書處查詢，電話：2833 6131
座位有限、為免向隅、報名從速。 *所有報名將根據已繳付學費為準。

香港婦女慶祝九七回歸籌委會 之 第七項活動：千人回歸宴

「千人回歸宴」是香港婦女界慶祝九七回歸活動系列的第七項活動，除在六月卅日至七月一日舉行之「萬家歡樂慶回歸」活動外，回歸宴更是香港正式回歸祖國後婦女界的第一個慶祝活動，象徵大團圓和共慶回歸。

當晚除全國婦聯訪港團一行十二人專誠到來參加這個晚會外，嘉賓方面更包括香港特區行政首長董建華先生及夫人、工商政界名人、新華社官員代表、政府高官，以及八十一個婦女團體領袖及其成員等。

晚會榮幸得到全國人大副委員長、婦聯主席陳慕華女士及香港特別行政區行政首長董建華先生擔任主禮嘉賓。

晚宴開始前除有簡單而隆重的儀式外，更有由百多位婦女代表組成的百人合唱團獻唱「大中國」，以及抽出人人有份的豐富奩獎。

至於舞台設計及節目方面則交由幻影全音負責安排及製作，包括有黎草田紀念音樂協進會成員的團隊歌唱、香港演藝學院戲劇學院表演話劇，以及甄妮小姐演唱多

首中西名曲。當晚還加插了有名譽會長霍馮堅妮女士及名伶羅艷卿女士即場演譯粵劇名曲一首，為晚會增加不少氣氛。担任是次千人回歸宴的正副召集人是婦協兩位副主席、劉孔愛菊及廖湯慧靄。

香港婦女經過一年的努力和合作，彼此間亦多了默契和深入了解。而所籌辦的各項慶祝活動都能在大家共同合作和承擔下，得到預期的成績。而能夠有如此充足的資源去籌辦一連串的慶祝活動，整個籌委會、特別是籌募組召集人廖湯慧靄都應記一功。



籌募組召集人廖湯慧靄在晚宴前代表大會多謝各捐款人士及機構。



大會會場佈置加入了以汽球砌成的海豚及區徽



特區行政首長董建華先生抵達會場時在簽名版上留名



林貝聿嘉陪同主禮嘉賓董建華先生進入會展宴會廳



主席林貝聿嘉在場歡迎到來的政府各部門署長，包括社會福利署署長、衛生署署長、市政總署署長



出席晚宴的嘉賓及婦女代表眾多，包括前布政司鐘逸傑先生之夫人(左二)、及新華社鄭國雄副社長夫人(右二)、及婦青部部長陳鳳英女士(左三)



各個婦女團體代表組成的百人合唱團在台上獻唱「大中國」



婦協主席林太與各嘉賓，包括特區首長董建華先生及夫人，全國婦聯主席陳慕華、副主席黃啟瑛、臨立會主席范徐麗泰、鑽石贊助人之、何鴻燊博士、以及各個婦女團體代表合照



主禮嘉賓之一陳慕華女士為大會致詞



「千人回歸宴」晚會召集人劉孔愛菊女士向嘉賓作致謝詞



特首董建華先生及夫人接受由主席代表大會致送的紀念品



婦協名譽會長曾黃麗群代表婦協接受由董夫人代表大會致送給白金贊助機構之紀念品。



訪港團團長接受晚會召集人致送紀念品



主席林貝聿嘉致送紀念品給副團長黃敬瑛女士



全國婦聯另一位副主席劉海榮接受大會紀念品



婦聯主席陳慕華女士及特首夫人、董趙洪娉女士在台上拍手祝賀晚會成功



行政長官董建華先生在席間與其他嘉賓交談



訪港團兩位正副團長接受婦協其中一位會員梁秀芝醫生特別以紫荊花及會展新翼作背景而繪畫的一幅畫



宴會中，不少嘉賓爭取與特首董建華先生拍照留念



董特首在晚宴席上接過其中一位婦協會員送給他的一幅字畫



當晚節目還加插了由婦協名譽會長、霍馮堅妮女士及名伶羅艷卿女士合唱名曲一闕「遊龍戲鳳」



"千人回歸宴"會場內的一角、嘉賓濟濟一堂



籌委會主席、副主席、秘書長及特區籌委會幾位女籌委在台上向嘉賓敬酒

遺漏告示:

- 一、在"千人回歸宴"晚送出之紀念特刊，第59頁漏植其中一鑽石贊助機構 **安利(中國)日用品有限公司**
- 二、當晚之全場音響贊助機構為 **通利琴行**

特此向上述兩間機構致歉，敬希原諒。

綠化環境怡情養性

越來越多人販賣大小盆栽，因為本少利大。

居室中擺放大小的盆栽或花朵，一室添上大自然的氣色，令人心曠神怡、並可減低精神壓力。以下的種植方式，你試過嗎？

以塑膠網養植物—裝放洋葱或橙子的網袋，不要拋棄，可以將含有充足水份的水草將其塞滿至三份二，然後插入較粗生的植物，如黃金葛、並將植物切口用水草捲起，束好網口後便可將其掛起來，讓其自然生長，並可以噴水壺隔日噴水草一次便可保持水份。

葉上灰塵的處理—擦拭每塊葉實在費心機，試試用低至中度水力的花洒替盆栽洗洗澡，留意讓水份留出盆外，以免做成根部腐爛。如果以雨水沖淨更能令其生氣勃勃。

測量水份含量—可用一根竹簽刺入土中，如竹簽很乾，即要多澆水。如過濕，便要留意控制淋水的份量。

延長花朵的壽命—在花枝切口塗上少許鹽，或在花瓶中加入少許酒、醋或糖等，都能幫助花朵綻開得長久一些，並加添其嬌艷。同時，若剪短莖部至花朵附近，置放於淺盆中，由於莖短，容易吸收水份，比插在花瓶中更能芬芳持久，作為桌上之飾花，令你食慾倍增！

自製乾花—把開始垂頭的玫瑰花倒轉吊起來風乾約兩至三星期，其形態及色澤將轉為另一番幽雅的韻味，亦可觀上乾了的滿天星，或毋忘我，別有一種欣賞的價值。

以上貼士，不妨採用。同時希望你能享受親手栽培植物的樂趣！



煲湯小知識

1. 煲湯係咪要等水滾至將材料放入煲內？

煲湯冷水或者滾水放材料都得，對味道或營養都有影響，但係冷水落材料容易竊底。因為材料放入煲內便墜落煲底，等到水滾已經隔咗段時間，於是就會同煲底黏貼住。而等到水滾後至放入材料，水中的氣泡不停地將材料滾動，所以通常都係等水滾後才放材料。

2. 乜嘢菜用乜嘢水煮？

如果屬地下莖嘅蔬菜，如蓮藕等應該用冷水煮，相反，如果屬地上莖的話，則應以沸水煮，不但比較易熟，重能夠保持養分。

3. 煲湯時，薑要冷水落還是水滾才落呢？

薑能辟腥祛寒，重有增加香味的功效，有人話滾水下薑較燥，所以冷水下薑較佳。但其實在兩種情況下薑都沒有多大分別。

4. 在大熱天時可唔可以飲補湯、吃補品？

其實中醫上的「補」係針對「虛」面而言的。所以無論係響春天、夏天、秋天或者喺冬天。只要睇見到體虛的症狀，就可以採用「補」的方法來治療，從中改善人體虛弱的現象。

5. 煲湯或者燉湯，飲了湯水之後，係唔係一定要吃湯渣才有益呢？

通常煲湯或者燉湯，煲燉的時間超過了三四小時，滋補性的成分已經落入湯水之中，飲湯水之後，湯渣食唔食都無所謂。

事實上，作為補益身體，或者作為食療用途，煲湯或者燉品的材料通常會用唔少中藥的材料，呢啲中藥材響湯水嘅效用係起咗主要嘅作用，並且作為補身或者係治療疾病嘅主力。



有一個這樣的故事：

一個年青人很渴望跟一位小姐結婚，但這位小姐竟對他這樣說：「除非你能把你母親的心拿來給我。」這個年青人不知天高地厚，竟厚臉的跟母親說了。為求愛子展顏，母親毫不猶疑地提起小刀往自己喉頭一插。年青人可真樂了；急不及待地把母親的心割下來，如獲至寶地捧着那「心」往見他的至愛。他歡天喜地奔跑、一不留神，竟給石頭摔到了，手上的心也掉到地上，碎了。但碎了的心卻依然有感覺，仍舊會說話：「兒啊，你痛嗎？」

我要問：「你們是這樣的母親嗎？」。天下間似乎只有母親這個角色是無論怎樣累，仍然要鍥而不捨地演下去的。最後，你會驚覺舞台上只餘下自己在自說自話，而舞台下不知何時早已曲終人散。用不着謝幕，也沒有人會來喝采。一切似乎都來得理所當然。

不管以往所種下的是幾許錯與對，現在的收成卻只有是一眶眶流不盡的眼淚。「明天會更好？」這個奢望不知何時已埋葬了。為他人而活的日子早該完結了，當趁着仍有氣息，睜開眼睛、好好看看這個世界，呼吸一下清新與自由的空氣，感受一下自己為什麼而活，拾回一點屬於自己的空間與時間，對嗎？

現在只有祈求心寧平和地去接受那些不可改變的事實，拿出勇氣活出真我，繼續瀟灑活下去！

李夫人



慳錢環保好貼士，做落原來好容易

牙膏差不多用完時，很難擠出來便隨手拋了，實在太可惜，可用一支硬圓棒在牙膏筒底部向上推至頂，筒內的牙膏就會容易擠出來，而最後更可以將扁平部份剪去，把牙膏筒「肩膊」部份打開，原來那兒尚存再可多用幾次的份量！

洗頭水，沐浴液差不多用完時，可將溶液樽倒轉放，讓液體有足夠時間自動流到樽口，那你下一次用的時候便不會因無耐性等而浪費了流得很慢的液體。如果將水灌入樽內，搖勻再用，那就更加一滴不留。而洗潔精、醬油等亦可用以上方法、小數怕長計，年中慳回不少。

在百貨公司免費取的膠傘套不要棄掉，在家中套著傘可防塵，而落雨天出街時更可在上車後或返

入室內時立刻用其剩回雨水，不致弄濕地方或別人的衣服。

用縮骨傘的，提議你出街時自備一個膠袋，可把濕的雨傘放入內，如事先在膠袋內放置乾毛巾，更可用以抹乾身上雨水，減少你的麻煩和尷尬，你會覺得雨天更可愛。

忙碌的你，有沒有想過這些小小貼士可以令你受用無窮呢？

