



婦協季刊

第十六期 (一九九八年一月)

主席新春祝詞

各位親愛的婦協姐妹們：

一元復始，萬象更新，在一九九八這個新年頭的開始，我謹恭祝各位新年進步，身體健康！

婦協成立至今已踏入第五個週年，回顧過去的日子，我們的各項會務及活動，得到了各位理事及會員的支持及鼓勵，名譽會長、名譽副會長及各贊助人的慷慨捐輸，並在各位顧問的悉心指導下，會務發展蒸蒸日上。雖然其中亦有不少阻力，但憑著姐妹們的團結、才智和毅力，困難都被一一克服了。在這裏，我實在要向各位致以衷誠的謝意。

過去的一年，實在是婦協一個非常多姿多采及豐收的年頭，我們成功聯繫了香港八十多個婦女團體，在一九九七香港回歸這個大日子，舉辦了一連串大型慶祝項目，婦女們的團結、才華、幹勁，在籌辦活動中顯露無遺，各個項目都得到了極佳的評價及傳媒的廣泛報導。同時，我們亦不忘提供多元化的服務給社會各階層婦女，加強對會員的培訓，令她們在生活上及事業上都獲益良多，並增添了對關懷社會的責任感。

香港回歸祖國，兩地婦女交往更加密切，婦協亦多次組團與國內各省市婦女交流，增加了解，互相切磋。此外，婦協對培育祖國新一代亦作出了實際的行動，在「山區女童教育計劃」中，共籌募了港幣一百八十餘萬元，令五個省市三千餘名的失學女童重返校園。為了讓更多人可以參加這個有意義的「一人助一童」計劃，令至女童可以繼續上學及有更多女童可以受惠，為此我們更特別安排了送贈婦協春節聯歡餐券給各位有心人，歡迎你的熱心捐助，詳細情形已在通告中說明。

在香港政府的鼎力支持下，灣仔堅拿道的婦協龔如心婦女服務中心即將興建，並預計在秋季投入服務，到時，婦協可以全面提供各項社會所需之服務給大眾社群，貫徹我們的宗旨。

展望未來，我們將會為籌建「婦協大樓」而努力，以推展更宏觀的會務，並同時計劃向政府大力爭取提供婦女服務的資助，為市民謀取更多的福利。婦協需要各位的支持及積極參與，讓我們繼續群策群力，為慶祝婦協的五週年紀念、為未來的光明前景乾一杯！

主席林貝聿嘉
一九九八年一月

骨質疏鬆症

甚麼是骨質疏鬆(Osteoporosis)?

骨骼中化學成分包括膠原纖維及大部分屬鈣質的無機物。這些成分分別令骨富有彈性和有很強的硬度。如果身體鈣質的消耗量大於吸收量，就會引致骨骼中的鈣質逐漸流失，令骨質變薄，造成很多空隙，呈現中空疏鬆的現象，而骨質疏鬆症的名稱便是由此而來。

甚麼人會患上骨質疏鬆症？

人隨着年齡的增長，身體各機能會開始老化，而體內鈣質的流失會使骨質變得疏鬆。骨質疏鬆在更年期後或曾經做過卵巢切除手術的女性更容易發生，主要原因是更年期開始女性體內的雌激素水平會開始下降，或手術後令激素缺乏，使骨骼中的鈣質加速流失而引致骨質疏鬆的情況。

香港人口日漸老化，平均年齡上升。根據統計處的資料，在1997年年齡在65歲或以上的老人有66萬，佔總人口之10.1%，而此比例在2002年將會增至10.9%。而另外根據資料顯示，在香港七十歲或以上的中國婦女因骨質疏鬆而引致髖骨折的發病率為每一千人口中十人，比以前增加了很多。而香港的富裕社會令人們缺乏經常的運動，經常飲酒或吸煙都會增加引至骨質疏鬆。飲食中鈣攝入量低亦是引致骨質疏鬆的重要因素。骨質疏鬆已成為香港目前的一個重要健康問題。

骨質疏鬆引致的病情

骨質疏鬆使骨骼變得脆弱而容易折斷。早期的骨質疏鬆症並無明顯病徵，直至病情嚴重，便會有以下三大主要徵狀：

(一) 容易發生骨折現象。通常容易發生骨折的地方是手腕骨，大腿骨根部（髖骨）和脊骨的壓縮性骨折；

(二) 部份患者會有背部及腰部疼痛。這種痛楚更會有持續性鈍痛和痛苦的壓迫感；及

(三) 當骨脆弱到難以支撐身體重量的時候，腰背會變曲，而身高亦會逐漸變矮。

怎樣預防骨質疏鬆和骨折？

婦女們無需過份擔心，但應該正視和認識骨質疏鬆症，加以預防或及早治療，改善健康及生活質素。以下的方法，可以幫助預防骨質疏鬆和骨折：

(一) 一旦患上或懷疑自己患上骨質疏鬆症，便應立即找醫生診斷和作出適當治療和處理。醫生會用X光幫助測度出骨質密度的情況，適當地治療和處理骨折，如有需要，遵照醫生的指導而補充適當的荷爾蒙以平衡更年期後或其他原因所引致的雌激素不足，及補充足夠的鈣質和維他命D。提議婦女應有定期接受健康檢查的習慣，包括骨質密度測定檢驗。

(二) 從平常飲食中補充足夠的鈣質，如喝牛奶，奶類，豆類食品及大量綠葉蔬菜。此外亦要補充足夠的維他命D，以幫助鈣質的吸收。

(三) 經常保持適當的運動，可以幫助身體對鈣質的吸收，並強化骨骼中骨質的密度，亦可增強肌肉的力量，維持身體平衡，防止摔倒而發生骨折。

(四) 要戒除或減少吸煙及酗酒。

(五) 注意室內及家居環境的安全，減少滑倒的機會。

(資料由醫院管理局屯門醫院骨科部主管林迪基醫生提供)

編者的話

何淑賢

一九九七年可算是驚喜交集的一年，驚者是看到和聽到不少意外以至有特別的事發生，喜是可見九七順利過度，香港正式回歸祖國，一個接一個的慶祝活動，總算熱鬧一回。

九七過去，不經不覺又到了另一個新年頭開始，祈望九八年、香港繁榮隱定、事事順利，世界經濟好轉，少見天災橫禍的事情發生。

事實上，日常香港，以至世界所發生的事情，多多少少都和我們日常的生活有關。但是相比其他國家，香港是比較穩定和得到多方面保障的地方。香港始終是一塊福地，有如此多儲備去應付近期種種困難，對香港市民有一定的照顧和保障。

香港不竟是一個充滿活力朝氣的城市。回歸後"舞照跳，馬照跑"一點都未有改變。不同階層的市民未有為一連串的社會問題而影響其心情去看跑馬及投注，而城中的大小慈善活動、舞會等一樣繼續多姿多采、百花齊放。

香港人，只要自強不息、安份守己、緊守崗位、不作奢望，積極去面對所發生的事情，這樣是比較實際和健康，亦會為你帶來一個輕鬆而愉快的生活和環境。

但願香港、國內，以至世界在未來一年少有意外和天災發生，萬物欣欣向榮。

宣傳出版組在此祝各位身心康泰、萬事勝意。

號外：

由於現時樓價回穩，婦協的財政狀況亦非常健康，經理事會商討後，議決購入中華大廈十樓A座千餘呎之單位(即現時會所隔鄰)。在此時購置雙連的地方，既可保值，更可在會所擴充後，婦協對社會服務可作更多元化的發展，並為會員提供更多地方進行會議及舉辦各類活動，推進會務。

新會所現正開始裝修，預計三月份可以正式啟用。請留意日後通告！

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

專訪王梁潔華教授

何淑賢



婦協名譽會長，王梁潔華女士，是一個非常低調的人，但最近她的名字不單只在香港經常見報，而且在國內多個省市都非常出名，她現在更是國內多個省市的榮譽市民。

王梁潔華（王太）是已故慈善實業家梁鈺琚博士的女兒，亦是名建築設計師王澤生先生的夫人。她由於秉承了她家父樂善好施的精神，不斷而默默地捐助了香港不少慈善及非牟利團體／機構，以及祖國多個省市學校的建設，更由於她在最近幾年才肯接受部份她所捐助機構之邀請作主禮嘉賓，一向低調的她，才慢慢被人發現她是一個無私奉獻、樂天而積極的人。

九五年，她由於在一次偶然的機會下與多位女畫家被邀請為世界婦女大會作畫，她即席及在隨意的心情下加了幾筆在一幅畫上，就被一些有識之士欣賞到她一直收藏的才華，更由此而令她信心大增。當賞識她的中港人士知道她個人更已存了不少其個人的作品，於是就邀請她舉行其個人畫展。

去年九月六日，她個人的第一次畫展是得到廣州市政協為她安排及作邀請，並在香港回歸祖國後，第一位在廣州美術館舉行個人畫展的業餘畫家，亦是得到各級領導和海內外各界人士極為重視和支持的一次，全國政協葉選平副主席更為王太的畫展及畫集作題詞。其第二次個人畫展則已在九七年十月份於上海博物館舉行。當日有不少省市領導、畫壇名人、以至其他國家的親朋好友，包括香港同胞亦專程到上海參觀其畫展。第三次亦於最近在順德舉行。未來一年，她將會繼續應邀到北京、大連等開其畫展。

王梁潔華女士的筆功秀麗，集中西合璧，融滙貫通於其每一張作品之中。從訪問之中，得知她自幼熱愛文化藝術，五十年代先後從名師：如徐東白、伍步雲、鮑少遊、王植波、趙少昂、鄧爾雅、李研山等，學習西洋畫和中國畫。她悟性高，亦深受多位名家的影響，將西洋畫技揉入國畫之中，形成了自己古雅而獨特的創作風格。近年她所繪畫的，多以中國名仕女圖作題。

原來王太繪畫第一幅的仕女圖是以孟姜女作畫題。事緣她的父親及其夫婿在早幾年先後去世，其心情非常難過、更有感孤單無助，於是振作起來，寄情於繪畫去消磨時間，並以孟姜女作開始，隨後所繪畫的數十張作品多以中國古代有名的女性作畫題。在每畫一幅人物時她都先翻看一些書籍及了解該人物的特徵而作畫。充份發揮她對歷史女英雄的歌頌和敬仰情感。繪畫的人物個個都各有各的神韻。而每一幅十多呎高的畫紙都是貼放在牆上並站着而繪畫的，可見其功力實在不簡單。

唯美主義的她原來在讀書時期已獨愛學畫，在一九五五年，她曾帶着她的畫稿跑到香港大學申請為美術科

校外進修生(EXTERNAL STUDENT)。在當時她未有任何學位資歷，更非這麼容易申請入讀港大。但基於她的誠懇和認真的態度，最後港大正式收她為美術科學生。及後她更到日本深造二年。好學之心，不言而喻。婚後她一直更得到王先生的支持及鼓勵，一有空閒時間，她都會隨手拿起一張普通的紙、也可作畫稿自娛。

王太一直並不滿足於其個人在畫藝上的成就，其最大的心願是把中國畫藝術推向世界。她從一九九二年起，先後在香港及加拿大開設了《精藝軒畫廊》，九六年更以一佰萬加元設立了「梁潔華藝術基金會」，旨在致力提倡及拓展國際間對華人藝術的公認及了解、並為支持及協助提高當代華人藝術及華裔藝術家世界性的地位，更為促進東西藝術交流的創作及研究活動而設。基金會先後已多次舉辦華人藝術家畫展及世界名畫展，積極促進了中西藝術文化的交流。

王太謙虛的說她只是對國家小小的貢獻，為突出其他有藝術才華之士，她只不過為畫壇做一點她個人可以做的事。

王太一直以來捐助香港團體、醫院以至國內小學教育、大學等數目實在不少。筆者得知單在九七香港回歸的活動，她曾分別捐出五十萬給慶委會及五十萬給婦女界慶回歸的節目，以及透過婦協，在全國婦聯主席訪港期間捐出了伍佰萬元作為國內婦女服務發展用途。

王太有二子一女，其中一子是測量師、一位是工程師、而女兒則協助她打理其業務。問及她對管教子女的心得，她說她是以反面教材教導她的子女；例如她的子女不喜歡吃的東西，她偏要他們吃雙倍，慢慢使他們接受。除身教外，更教導子女要尊重別人。別看王太是在富足的家庭長大，一定是嬌生慣養，其實她是在封建的家庭長大，父親管教亦相當嚴。據知王太持家有道，而且對父母非常孝順和照顧家人，是一個傳統女性的典範。

從整個訪問之中，發覺王太說話從善如流，真情流露。跟她做訪問，很舒服、很自然和感到她非常真的一面。她經常滿面笑容的回答、和似乎有說不完的經歷和體驗。可惜時間和篇幅所限，不然可將她更多的經歷和大家分享。



訪上海市婦聯及出席畫展

十一月二十至廿二日，婦協組團前往上海與上海市婦聯作交流探訪，並同時出席了名譽會長王梁潔華的個人畫展。由主席林貝聿嘉率領一行十多人的訪問團，包括副主席廖湯慧靄、秘書李楊一帆、

理事丁毓珠、岑敏玲、何淑賢、陳雷素心、名譽會長高靜芝、名譽副會長林康繼弘、唐尤淑圻、楊舒振聲、蘇洪淑美、譚胡秀英、趙小蝶以及會員錢鳳玉等。



上海市副市長左煥琛(中坐)親自接見訪問團並由上海市婦聯於會後設宴招待



參觀上海市幼兒院並與院童同樂



由上海市婦聯主席章博華介紹有關上海市婦女工作



幼兒院特別預備了豐富的表演節目歡迎婦協訪問團



於會後一同合照留念



小學生表演完後與婦協訪問團合照



林貝聿嘉主席、廖湯慧靄副主席及名譽副會長丁毓珠與王梁潔華教授(左二)在其佳作個人攝影作品前合照



部份婦協訪問團成員、上海市婦聯主席章博華(左五)、副主席孫國華等參加名譽會長王梁潔華在上海博物館舉行之個人畫展的開幕典禮



訪問團更出席了王太的答謝宴



「婦女政策發展意見書」

「婦女政策發展意見書」日前已呈遞給行政長官董建華先生，各政府部門及議員等。最值得高興的是得到特區政府的重視，在香港有史以來，首次在施政報告中提及對婦女的關注。雖然只是短短的五十一個字，相信亦是一個好的開始。林貝聿嘉主席在臨時立法會開會時亦就行政長官施政報告的動議發言，並建議政府設立一個「婦女服務基金」，資助婦女團體的服務發展。



九月廿七日社會事務小組舉辦了一個名為單親家庭及婦女問題研討會，邀請到主講嘉賓包括前法律援助署署長張鄭寶蓮女士(圖右一)及社會福利署副署長(社會保障)簡何巧雲女士(圖右二)。當日共有七十餘人出席，包括單親婦女與其子女，以及十多個社團的代表



第八屆全國運動會聖火到港，婦協一行四十多人參加了在十月一日在沙田體育學院舉行的「迎聖代表」



代表團在上海手持香港特區旗出席開幕式，成為當日最矚目的代表團並吸引不少記者沿途拍照及訪問



婦協為支持香港運動員以特區名義首次參加全國運動會，特組團出席並為香港運動員打氣。代表團一共五十五人，包括有婦協會員，前亞運會女飛魚蕭曾鳳群女士及前亞運田徑冠軍伍亞葵女士。到步當晚得到上海市四個主要單位設宴招待香港觀摩團



十一月一日至二日，會員拓展小組召集人陳雷素心帶領二十三人往穗與廣東省婦聯及廣州市婦聯作交流探訪

婦協月前舉辦「婦女健康知多少？」講座並由主席介紹梁冬陽醫生(右一)。講座內容包括「婦女更年期及常見婦科疾病的預防與治療」



由美國惠氏藥廠贊助的「婦女健康知多少？」講座在十月十八日舉行並吸引了一百多人參加



十月廿五日，李曾超群博士親自示範及講解製造蛋糕的秘訣



會員更可即場品嚐到新鮮的出品



主席林貝聿嘉及理事陳雷素心代表婦協致送紀念品給李太

婦協第四次會員大會及特別會員大會於十一月十一日在中華總商會禮堂順利舉行



會員大會有超過一百多位會員出席



十二月十三日社會事務小組探訪香港單親協會。圖為小組召集人岑敏玲與該協會代表交換紀念旗



十二月十三日教育訓練小組舉辦了一個「平等機會知多少？」座談會並邀請得平等機會委員會主席張妙清博士作分享



參加婦女人數眾多並藉此了解多一些有關之「平等機會」



江蘇吳縣市婦聯送贈給婦協的一幅字畫由理事費斐帶回並交給林貝聿嘉主席



婦協成員參加團體會員之一、沙田婦女會之會慶



多個團體會員組團前往探訪中國婦女會並向其了解該會之服務工作，加深彼此認識



由婦協會員拓展小組及屯門婦女會合辦之「婦女身心健康」講座，會後更參觀屯門醫院之最新設備

婦協合唱團 送歌送暖活動

十二月六日，婦協新組的合唱團與及社區服務小組成員一行三十人訪問了仁濟華懋安老院。

婦協合唱團成立於九七年中，為婦協屬下的一個新組織，現有團員二十人，合唱團成立以來，在聲樂專家的指導下利用空餘時間定期練唱，技巧已有所進步，並曾參加十月四日“紫荊吐艷慶歡騰”國慶晚會中作台前大合唱演出及幕後錄音。



合唱團之送歌送暖活動受到老人家歡迎，場面非常動人。合唱團更精心挑選多首老人家喜愛的歌曲並落力演唱，引發安老院內長者們一同共唱。



合唱團成員譚胡秀英(右一)、張崔賢愛(右二)、蔡馬愛娟(左二)及梁辛慕韶(左一)親自送上禮物給每位婆婆

新華社社長姜恩柱月前特別設宴邀請婦協名譽會長、副會長及各理事歡敘並設宴於新華社



婦協顧問、律政司司長梁愛詩雖然工作繁忙也抽空出席。圖為部份理事、名譽會長及副會長與姜社長於晚宴前一同合照



婦協主席代表各位出席者致送一幅金寶船紀念品給姜恩柱社長



出席的名譽會長、副會長與姜恩柱社長及秦文俊副社長一同合照



送給秦文俊副社長的是一隻精緻的小船，像徵「一帆風順」



婦協會務雖然繁多，經過多個小時長會議之後亦不忘祝賀該月份生辰之理事。溫馨加歡樂，並在十月執委會會議中慶祝余詩思及丁毓珠的快樂誕辰



婦協名譽會長何李芷苓(右一)許何超瓊(右二)、廖湯慧露(左三)、趙曾學韜(左二)、蔣麗芸(左一)向主人家姜社長敬酒



十一月壽星：鄭心怡、李孫文英、黃汝璞及陳雷素心。祝四位青春長駐



部份名譽會長、副會長出席十二月份會後敘餐並一同慶祝該月份生日的理事費斐

預計筵開百席的「戊寅年春節聯歡大會，售票情況非常理想，月前已宣佈爆滿，非常感謝各位的支持。」

由於是次聯歡大會之素宴是得到一位有心人贊助，所以每位席券只收五十元作為基本開支費用。同時亦非常感謝多位理事、名譽會長、副會長及商號鼎力支持和贊助現金及禮品。

更由於收費低廉，是次聯歡可令至有更多會員參與及受惠。這個春節聯歡將會是既歡樂又有意義的一個會員活動。

至於因捐助「一人助人童」山區女童教育計劃而可得六張餐券並可與家人或朋友共同歡樂的會員實在亦不少。而全部捐助之數目亦將分開交與該計劃之負責人處理。

慶祝中華人民共和國成立四十九年晚會

「紫荊吐艷慶歡騰」國慶晚會是香港回歸後第一個由婦女界舉辦之大型活動。是次活動在婦協發起及統籌下，六十二個婦女團體更應邀協辦，並在十月四日假紅磡香港體育館舉行，顯示了香港婦女界再次團結的力量。

大會當晚非常榮幸得到婦協名譽贊助人，特區行政長官夫人董趙洪娉女士為主禮嘉賓。當晚到場的嘉賓更包括政府官員、臨立會議員、人大政協、社會賢達、以及各婦女團體之會員等。

晚會節目由無線電視製作，並由清一色女班負責整晚每一項表演節目的演出，真是極盡視聽之餘。

大會請來極有份量的阿姐級人馬，汪明荃及鄭裕玲擔任司儀，至於表演嘉賓方面包括徐小鳳、

甄妮、張天愛、陳慧琳、蓋鳴暉、吳美英、黎瑞恩、趙學而、何超儀、香港小姐、星榆舞蹈及TVB舞蹈藝員等。而由二百多位婦女界領袖獻唱的「回歸頌」及「大中國」更大獲各方好評。

兩小時緊湊而豐富的節目先由甄妮小姐作表演幾首中西名曲，並由徐小鳳小姐作壓軸演出，而最後一首歌曲、「花好月圓」更由四十多個婦女伴襯著而唱，場面溫馨而親切，令在場嘉賓感到意猶未盡。

是次晚會的召集人及副召集人則分別由廖湯慧靄、曾黃麗群及丁毓珠擔任。當晚的順利演出和得到超乎意料的效果，實有賴香港電視廣播有限公司台前幕後工作人員的合作，以及每一位籌委會成員的努力。



主禮嘉賓到場時，主席及晚會正、副召集人以及部份嘉賓在接待處與董太先來一張合照



婦協名譽贊助人董趙洪娉女士(中)由主席林貝聿嘉(右二)、大會召集人廖湯慧靄(右一)以及兩位副召集人、曾黃麗群(左二)及丁毓珠(左一)陪同主持晚會亮燈儀式



晚會場面偉大，每個節目都是精心安排



婦女大合唱，各個婦女團體代表都非常認真演出



酒會中難得碰頭的幾位會長、副會長張紫珊(左一)林康繼弘(左二)張永珍(中)、劉孔愛菊(右二)及新華社婦青部處長盧曉(右一)



清一色全女班穿着旗袍赴會，各自各顯顏色



名譽會長李孫文英(中)理事葉順興(左四)周轉香(右三)與婦協團體會員及其他協辦之婦女團體代表一同合照



別以為清一色男士的照片不及清一色女士的精彩，單看每一位展示不同的笑容及不同款式的領味已很有觀賞價值



出席的嘉賓及政府官員，包括民政署署長劉李麗娟(左二)、衛生署署長陳馮富珍(左三)、新華社婦青部部長陳鳳英(中)



酒會中的幾位嘉賓，平等機會委員會主席張妙清(左一)，臨立會議員劉健儀(右二)臨立會主席范麗泰(中)、鄭國雄夫人(右二)，以及市政署署長鍾麗嫻(右一)



民政事務局長藍鴻震太平紳士到來出席，晚會召集人及多位名譽會長及理事當然不敢怠慢招呼



國慶晚會當晚高朋滿坐無論坐在高的位置或前排的，個個都非常投入欣賞各項表演節目



張天愛小姐的中西合璧舞蹈演出非常落力



陳慧琳小姐演唱其首本歌曲

是晚到場嘉賓可算是冠蓋雲集，盛極一時更難得藉此享受一個輕鬆的晚上並欣賞婦女界的演出。包括律政司司長梁愛詩(右一)，中國外交部馬毓真夫人(中)，贊助人之一何鴻燊博士(左)



甄妮小姐的精湛演出為晚會揭開表演序幕



徐小鳳小姐的壓軸演出極盡視聽之娛。該件演出服裝更特別為該晚會而造

晚會召集人廖錫慧靈及副召集人丁毓珠特別親自上台獻花給徐小鳳小姐以表謝意



主席林貝聿嘉與名譽贊助人董大非常投入欣賞當晚的演出



蓋鳴輝、黃美英小姐主演的折子戲「游龍戲鳳」，非常精采



節目完結，眾女官員包括副民政事務局長孔郭惠清、民政署署長劉李麗娟、市政署署長鍾麗儀、衛生署署長陳馮富珍、勞工署署長韋玉儀以及新華社婦女部部長陳鳳英一同在台上舉杯祝賀演出成功



兩大司儀、汪明荃及鄭裕玲在節目完結時邀請表演者及婦協代表及眾嘉賓上台乾一杯



在十二支中，以寅字比喻虎，而「寅」具有「慎」的意義。在一年中，「寅」月是正月，是一年之開始，代表生機勃勃，萬木回春的意思。在一天中，是上午四時左右（上午二時至五時之間）。

方向是東北方，屬於艮宮，這是植物吐出新芽、期待著陽春反覆著活潑的細胞分裂的時期。那麼，虎年出生的人則具有這種性格。謹慎、縱然周圍一片漆黑也仍舊不丟棄「太陽一定會上升」的信念。

具有一種一旦說出口，絕不後悔的固執，凡事不做完則不肯休止的性格。有時也許會因為過份勉強而招致從頭做起的結果。但是，勢如破竹的性格，對些微的失敗，並不會怨天尤人，能夠重新鼓起勇氣，從容鎮靜地衝破難關。

由於這個關係，受到世間的阻礙也就相當強烈了。然而，最後還是會成為一個勝利者，至少他是不会把這個必勝的信念丟棄的。

老虎具有廣闊的活動範圍。正是所謂「馳騁千里」，持有確保廣闊生活範圍的能力。

俗諺說：「虎棲千里林」這是表示一個有才能者，不願意長久呆在狹窄而環境惡劣的地方。一個懷抱青雲大志的年輕人要跳出悶人的鄉里時，把自己比擬作老虎去開拓前程。總之，獨立心旺盛，喜歡採取單獨行動，不把同伴放在心上是虎年出生者的特徵。

虎年生人，時間很重要：如生於晚上，脾氣較為猛烈，能駕御別人。無論在家庭或社會上，都是掌權者。夜間出生的女性，多數是雌老虎。有懾服丈夫的威嚴。

早上出生的人有時像貓一樣溫順，但事實上這種人才是真正老虎。是一隻窺伺獵物的老虎，往往一聲不響地匍匐在草叢中，把自己隱藏起來，等待着機會的來臨。一個看起來很柔順的虎年出生者，其實是一個把野心藏在心底，虎視眈眈地窺伺着機會來臨的人。

午間出生的人，性格就顯得軟弱和消沉。不是猛虎，只是病貓。

肖虎而生於夜晚的人，好運來得較遲，屬於大器晚成之類，幼年多數歷盡苦難，到中年才慢慢穩定和發展。

肖虎而生於早上的人往往會在年輕的時候就踏上成功運。但是由於自視過高，不能持久而會有很大的浮沈。雖然在途中會遇到這種大障礙，但能夠破除這個阻礙，真正的成功才可以握在手掌中。

肖虎而生於午間的人，似乎庸庸碌碌，但這種人最有福氣，一生都沒有大風波。

肖虎者，男性以晚上出生為佳。夜間之虎四出獵食，這類男人也是屬於十分繁忙的類型，似乎很少能安靜在家。因此，為了能夠毫無牽掛地在外面活動，希望物色一個能善於理家務的女性。這樣，只能勉強夠用的生活費交給太太的人似乎很多，至於剩餘的錢則全部自己花用。

女性則以生於午間較佳，脾氣比較好，貞操觀念強，自立性也強。雖然有經濟基礎，但為了發展自己的才能卻喜歡到外面工作。以一個母親來說，可以成為一個了不起的母親。

團體會員活動

香港天水圍婦女聯合會

香港天水圍婦女聯合慶祝成立一週年聯歡聚餐已於九七年十二月十三日舉行。

該會自成立以後，不斷關心和參與社區事務，致力於團結婦女，發揚互助友愛精神，共同創造和諧社區，推動社區發展。在政制方面，發表對婦女政策、施政期望、選區劃分等意見。在公益慈善活動方面，及康樂活動方面，務求做到多元化，讓參加者寓娛樂於學習中。



展望未來，該會後將努力爭取成為政府資助的服務團體，以便更有效、全面地為街坊和婦女服務。

華富邨婦女聯合會

華富邨婦女聯合會為慶祝香港九七順利回歸，華富邨婦女聯合會聯同香港中華食品文化協進會於九七年七月五日，港島南區黃竹坑球場舉行健力士粽皇製作。



該會四十多位委員及工作人員，動用了四個多小時的精心巧製，用了九十七隻素蛋王配合慶回歸主題，還有素龍蝦、素鮑魚、糯米、綠豆和五百多塊肇慶粽葉等材料配製而成，一隻重逾千磅的巨型粽終於誕生並登記加入「健力士世界大全」定名為「團結愛國粽」。它不僅是用來慶賀回歸、而且還創造世界紀錄。該項作品最近更得到「世界健力士組織」頒發證書證明為世界最大之粽。



港灣婦女會

港灣婦女會月前一行三十三人前往澳門探訪協同特殊教育學校和澳門聾人協會啓聰中心。

大部份協同的學生都不會講話，但他們用熟練手語開心地歡迎該會成員。當日該會更以港灣名義捐出了一萬元作為圖書金送給該兩所學校學生。

經過該次探訪，會員都非常欽佩該學校之工作者及感受到這些學童的學習精神以示對生活的堅毅頑強；充滿信心去面對人生，令至每位會員感到應該好好地珍惜和熱愛生命。

該會更將於九八年初舉辦敬老聯歡會及眼睛保健講座。



屯門區婦女會

屯門區婦女會主辦之“九七回歸知多D基本法嘉年華”月前假屯門文娛廣場舉行。目的為向居民宣傳基本法，並建議除政府有責任之外，婦女團體也應有責任宣傳基本法，做到人人依法守法，履行市民的權利和義務，務求令至社會興旺而有秩序。

會上譚耀宗議員更提及政府將會成立基本法督導委員會，負責策劃有關〈基本法〉的教育及推廣事宜；政府將撥出資源推廣基本法，屆時歡迎各社團機構申請撥款舉辦宣傳基本法活動，並讚揚屯門區婦女會率先帶頭做了協助宣傳推廣的工作。



圖為該會主席葉順興致送紀念品給譚耀宗議員

香港南區婦女會

香港南區婦女會在十二月七日舉辦扶貧助學慈善步行。目的為扶助赤貧家庭及國內貧困山區失學兒童而籌募經費。參加步行的有嘉賓隊十三隊，有學校、社團、耆老隊，及該會學術、興趣班學員和熱心坊眾約六百人。



是項籌款活動目標均順利達到，而所籌得之善款數目更將為陽山縣興建大路希望學校。

香港鴨脷洲婦女會

香港鴨脷洲婦女會為喚起大家對健康的關注，從而建立健康之生活模式，繼續為香港繁榮作出貢獻而舉辦了多項活動。

該會曾於一九九七年七月舉辦「健康訊息處處聞」之「身心健康慶回歸、精神爽利享繁榮」健康嘉年華。內容包括、免費健康檢查，營養知多D小劇場、牙齒健康齊分享、健康操、攤位遊戲、「心臟健康」醫學常識講座及展板等。



婦協與中華煤氣公司烹飪中心合辦

〈講飲講食週〉

飲食健康、生活藝術、豐盛溫馨

「講飲講食週」，於一九九七年十二月八日至十二日舉行，各方好友、名嘴、名廚應邀到煤氣烹飪中心講飲講食，提倡生活藝術，增添人生的豐盛與溫馨。



與煤氣烹飪中心合辦的「講飲講食週」揭幕禮中，副主席劉孔愛菊代表致送紀念旗與煤氣公司董事暨市務及客戶服務科總經理關育材先生

介紹完「講飲講食週」的每日好介紹後，煤氣公司負責人與飲食名家梁玳寧、唯靈、陳東及婦協代表等來一張大合照



出席講飲講食週的婦協會員非常投入每節講題的介紹

聽完介紹後，更可品嚐當日示範的菜式



陳東師傅即席示範甜品之製作

名譽會長關英燕華(右三)代表婦協致送會旗給陳任先生，而當日亦有出席之名譽副會長包括：姚娜星(左一)、蘇曹莊儀(左二)、梁辛慕詔(右二)及譚胡秀英(右一)



理事何淑賢及總幹事盧大代表婦協致送會旗給著名專欄作家及酒評家「湯馬士」林兆楷先生



陳嘉麗

自我治療

- 1) 面對自己——童年的陰影、感情的鬱結是否有解決到？您認識及愛惜自己，瞭解人性，學曉寬恕嗎？
- 2) 跳出腐朽的思想框框——妳有生命的目標，為自己而活，不需要社會及他人認同嗎？妳的安全感是否只建築於外在的條件。如金錢、地位、丈夫及子女、以至外貌？
- 3) 尊重和宣洩情感
- 4) 生活方式——a) 減少看電視新聞及閱讀使人眼花瞭亂的報章雜誌，避免帶給自己很多不安的信息及扭曲的思維。
- 6) 進食生機食物，如五穀類蔬菜，避免高脂肪、高糖及含人造添加劑的垃圾食物。
- c) 人是動物，適當的體力運動可產生一種使我們感到歡娛的化學物質。
- 5) 其它——可提升免疫功能的事：如充足的睡眠、靜坐、擁抱（接觸）、歡笑、音樂、告解等。

(若想進一步瞭解各種身體病痛症與情緒的關係，可致電 26762885 向筆者索取傳真列表。)

根據美國某項研究報告指出，74%的病例都未能找出原因，而歸究是「心理及社會性」的因素影響。另外一些研究發現60-90%的求診個案都和壓力有關。這樣看來，若我們有病時只依靠外在的醫療工具，忽略「內觀」。漠視本身「自療」的力量，我們的健康未必能真正獲得改善。

美國前總統布殊宣佈九十年代是「腦」的年代，其實腦部不單指藏在頭腦的部分，透過化學信息，我們身體的每一個器官，如心、肺、腎、腸、皮膚等和大腦相互直接的溝通，有關的接收器亦存在於身體的內分泌、免疫及神經系統的細胞中，這些化學物就是我們的思想情緒直接影響身體的方式之一。

未被解決的負面情緒。如憂慮、沮喪、恐懼、抑鬱及壓力都會產生一種死亡的信息。令我們疲勞、產生過敏現象、疼痛及生病。

能量與世界觀

我們每個人都是由能量組成，而這種能量又屬於宇宙大地，不可分割。(現代社會只重經濟效益，忽視「身」「心」「大小宇宙」的環保，正反映人類的無知及不懂發揮「愛」及「慈悲」之心。

就算不認識其人，若我們在充滿怨憤、失落、具攻擊性格等帶負面能量的人，周圍亦會覺得不安及不舒服，因為能量是相互影響的。另外，環境污染我們的身心又如何取得和諧及平衡呢？

婦女們最佳消閒運動——草地滾球

草地滾球源於英國，是當時英國皇室人員最喜歡的遊戲，後來把這運動帶到英聯邦國家如澳洲、紐西蘭、南非、加拿大、香港等地。草地滾球因此而流行起來。

草地滾球是易學難精，適合任何年齡及性別玩的遊戲，它的玩法是將球滾向球道前方的小白球(JACK)為目標，以最接近小白球為準則。這形式玩法看似簡單，但過程中變化甚多，局局不同，充滿鬥智鬥力、攻防戰略的樂趣。由於球的構造特別，球的表面弧度一邊較平一邊斜，所以它滾動時的軌跡呈孤線，而孤線彎度又並非一成不變，受地面凹凸的狀況，以及發球力度而直接影響滾球在草地上所走的方向。

草地滾球是要心思，花腦筋，講技術戰略，佈陣和破陣，佈陣是針對對手強弱點發球到白球的前、側或後，藉以阻擋對手發球近白球。破陣則是白球被敵方重重圍困之下，找出一條適當的路線發球，必要時

將敵球撞開，或將白球拖去己方的球處，把局面全面扭轉過來。總之目的是使己方的球最接近白球而取勝。

其實草地滾球是非常適合婦女們玩，因為這運動不雖要大量體力，又是一種安全的運動，有益身心。

香港草地滾球訓練中心，是由一班現役資深球員組成，開辦草地滾球訓練班。宗旨是提倡和推廣草地滾球運動，介紹普羅大眾認識和學習，提高技術，培育新人，希望讓多些新學員參與這項運動。

有興趣者，可致電25411262，香港草地滾球訓練中心。



張佩玉



作為一個現代女性殊不簡單，你得應付人們諸般的要求：對丈夫要溫順賢慧，對上司要獨立能幹，對子女要知所進退，你其實已幹得十分出色了；長期如此，你累嗎？

能追求一種忠於自己的生活，敢於獨立的思想，精神和經濟均可以自給自足，身邊隨時有一班好朋友，可以坦誠地跟所愛的人思想交流，隨心所欲：那是不是一件很美而值得嚮往的事呢？是否已有一段很長的日子，你獨個兒困在愛中，不懂拒絕，只曉得不斷在容忍，心想不到最後一兵一卒也不罷休，但至終只是苦了自己。

有時，我們愛的可能只是一個幻象，其實我們並不很清楚對方，(雖然他可能是我們的枕邊人，是我們的骨肉)，但已把自己深深陷在其中，盲目地付上了一切。直到有一天，才突然醒悟，發覺所付出的原來都如鏡花水月般，追悔莫及，吃力不討好，但那又可怨誰呢？只有小心保護自己的傷口，讓它慢慢痊愈，就在這等待中，我們成長了。與其說我們愛別人，不如說我們是在愛自己，因為在每

一個我們愛的人身上都有著自己的縮影，有著自己的夢想。愛需要有浪漫和幻想，但也需要有空間；既理性，也感性。

你很難跟你的愛恨一刀兩斷，界限分明，要就全盤接受，要就全盤放棄。很多時候，人生幾乎是沒有甚麼選擇的，我們只不過是從矛盾衝突中學習調整、包容罷了。有時，一段感情完了，生活可能會過得更好，譬如可以有更多時間跟自己對話，跟喜歡見的人相聚，也可以多閱讀，可以孤獨而不孤單；然而明知快刀斬亂麻，立可風清水靜，卻偏是無從下手，無能下手，終難收拾自己。

你彷彿曾經擁有許多東西，卻又彷彿從來不曾擁有；既不曾擁有，又何來失掉呢？

現實的你我應該是一「清醒有時，糊塗有時」。

慧能大師曾說：

「菩提本無樹、明鏡亦非臺、本來無一物、何處惹塵埃」，以此一同共勉之。



台灣美食

伍少玲

台灣的美食，包括世界各地的佳餚美酒，和中國大江南北的美食集錦，在各大街小巷隨處都可以看到北京料理、江、浙料理、台灣料理、廣東料理、四川料理、湖南料理和蒙古烤肉的不同風味餐館。

台灣本地風味的食物，已很久被香港人所喜愛和接受。早在二十多年前，台灣馳名之豬肉乾、牛肉乾、鳳梨酥是旅遊到台灣必不可少的送禮手信。最近數年在香港流行之珍珠奶茶、兩吋厚多士及魚旦球包豬肉的新式食法，也是從台灣轉傳過來的。

台灣的當地菜餚，更是值得向讀者推薦，因台灣四面臨海，向來漁產量豐富，因此大部份的台灣餐館都以海鮮作招牌。另外清粥配上饒有地方特色、一碟一碟的小菜，也非常出名。啖海鮮，品嚐清粥小菜已經成為台灣觀光的旅遊節目。

台灣菜其實是以福州菜為基礎，加上部分日本料理的影響融合而成。今天台灣菜的特色為料理方法的精緻。味道相當清淡，也有不少以甜或酸調味的菜式。煎、煮、炒、炸、都別具風味。台菜著名的佳餚有魯肉、三杯小捲、蛋黃瓜子肉、金錢蝦餅、蔭鼓鮮蝦、花枝丸、擔仔麵、醬油赤素、小魚花生、鹽酥蝦……等。比較有名氣的台菜館有忠孝東路的青葉餐廳、華西街的台南擔仔麵、新生南路的欣葉餐廳、敦化北路的康熙苑餐廳和八德路的鳳題餐廳。

筆者最近小遊台灣，乘搭長榮747之廣體客機，豪華座位都設有私人電視，感如乘坐商務客艙一樣，但收費便宜很多，大家不妨週末到台灣飲飲食食，試一試正式台菜。

最新消息：台灣官方正在草議今年初港人前往台灣簽證只需時七天，比現時會縮短兩倍時間。