



名譽贊助人：香港特別行政區行政長官夫人曾鮑笑薇女士
HON. PATRON: MRS. SELINA TSANG,
Wife of the Chief Executive of the Hong Kong SAR



頁 Page

- 2 「國際消除對婦女暴力日」-公眾教育及宣傳活動
International Day for the Elimination of Violence against Women

- 3 香港婦協郭得勝服務中心
HKFW T.S. Kwok Service Centre

- 4-5 「消除對婦女一切形式歧視公約」全港中學話劇創作比賽
Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW) – Drama Competition of Secondary School Students

- 6 第九次會員大會選出2011-12年度理事
The 9th Annual General Meeting and Election of 2011-12 Council Members

- 7 2011-12年度理事會就職典禮暨春節聯歡晚會
Inauguration Ceremony cum Spring Gala Dinner

- 8 人物專訪 – 李楊一帆副主席
Exclusive Interview – Mrs. Lee Yeung Yat Fan, HKFW Vice Chairperson

全力支持「國際消除對婦女暴力日」

Fully supporting the “International Day for the Elimination of Violence against Women”



左起：范徐麗泰、楊千嬅與林貝聿嘉大力支持及呼籲消除對婦女使用暴力。
From left: Rita Fan, Miriam Yeung and HKFW Chairperson Peggy Lam supported the event.



蔡關穎琴執委就本港婦女受虐問題接受亞洲電視訪問。

Council Member Janice Kwan interviewed by ATV on the topic of violence against women in Hong Kong.

聯合國自1999年開始，將每年11月25日定為「國際消除對婦女暴力日」（消暴日），提升人們對婦女遭遇暴力事件的關注。據聯合國估計，全球有三分之一的女性，在一生之中曾經遭受到不同形式的暴力對待，施暴者多數為家庭成員，尤其是配偶；而香港作為國際大都會，情況亦令人憂慮，社會福利署數據指去年平均每天都有十多宗家庭暴力案件，警方資料亦顯示歷年家暴案件中的死亡個案以婦女及兒童居多！

有鑑於本港的家庭暴力，尤其對婦女使用暴力的問題日趨嚴重，香港婦協特別作出響應，全力支持「國際消除對婦女暴力日」。為隆重其事，本會特別於去年底在銅鑼灣百德新街行人專用區舉行誓師儀式，與一眾嘉賓名人，齊齊作出「暴力零容忍：家庭和諧要齊心」宣言。出席主禮嘉賓包括：全國人大常委范徐麗泰及勞工及福利局常任秘書長鄧國威，此外，並邀得演藝巨星楊千嬅、2010年香港小姐陳庭欣及張秀文參與，加強市民關注消除對婦女使用暴力，以及引至家庭及社會的傷害。

本會一直致力維護婦女權益，提倡和諧家庭。繼於2007年慶祝回歸十周年舉辦「和諧家庭選拔」後，於2010年再推展這個和諧家庭教育活動，於不同的傳媒平台開展一連串公眾教育宣傳項目，重點關注消除對婦女使用暴力，呼籲大眾重視家人互愛。

本會在活動前舉辦了連串宣傳活動，計有邀得范徐麗泰、馬時亨及楊千嬅特別錄製宣傳聲帶於新城電台連續兩星期播出；而「消暴日」當天，副主席蔣麗芸擔任了商台節目「有誰共鳴」的嘉賓主持，憑歌寄意；本會社會事務委員會召集人蔡關穎琴亦接受亞洲電視「生活加油站」的訪問；大會更在星島日報及頭條日報刊登全頁特刊，邀請醫生、警察及社工講述跨界別攜手支援家暴受害人。

In 1999, the United Nations General Assembly had designated 25 November each year as the International Day for the Elimination of Violence against Women, and invited governments, international organizations and NGOs to organize activities to raise public awareness of the matter on that day. According to UN information, over 30 percent of women experience violence in their lifetime and the most common form of violence experienced by women globally is physically violence inflicted by an intimate partner, with women beaten, coerced into sex or otherwise abused.

The Hong Kong Federation of Women (HKFW), with objectives to cease violence against women and encourage family harmony, organized a series of promotion to arise the public awareness through various channels, including newspaper, radio and television program. A grand ceremony of the “Zero for Violence, All for Family Harmony” Declaration had been held. We were honored to have Dr. Rita Fan, G.B.M., J.P. and Mr. Paul Tang, J.P., Permanent Secretary for Labour & Welfare, to officiate the ceremony.

香港婦協郭得勝服務中心

HKFW T.S. Kwok Service Centre

本會自1993年成立以來，服務不斷擴展，原有會址如心服務中心已不敷應用。本人因此再向地政總署申請毗鄰的官地，擴建會所。蒙政府批准，於是開始籌募建築經費。首向新鴻基集團郭炳湘先生募捐，獲郭先生支持並向郭老夫人鄭肖卿女士及郭得勝基金推薦，捐出一千三百萬元作為建築費，定名為香港婦協郭得勝服務中心，並禮聘本港知名的建築設計師何周禮，聯同籌建委員會及工程小組精心策劃。經過一年的努力，會所終於2010年底建成。橋底會所頓成當區地標，不單美輪美奐，設計新穎，而且透明光亮，設施完善。

今後本會除繼續關心婦女福祉、家庭和諧、民生政策、社會安寧及加強培訓婦女及青年領袖外，更會衝出香港，與世界各國婦女組織進行交流活動，達致「背靠祖國，立足香港，面向世界」的三大目標。

籌建會所由副主席兼首席名譽會長廖湯慧靄為正召集人，雷羅慧洪首席名譽會長為副召集人，執委鄭心怡為義務項目經理。

~林貝聿嘉~

With the support from District Land office for granting us the adjacent plot of land to build a new centre, and the generous donation of HK\$13,000,000 from the T.S. Kwok Foundation, the construction of HKFW T.S. Kwok Services Centre was completed in late 2010, which marked another important milestone on the development of the Federation.

歡迎光臨參觀

Warm Welcome to our Visitors



左起: 李家華顧問、何周禮先生、郭炳湘夫人、林貝聿嘉主席、畢翠文女士及鄭森興先生



郭婉儀首席名譽會長(左二)親臨將郭老夫人加捐之三百萬元支票交予林主席。



中聯辦郭莉副主任(左四)與廖勛副部長(右四)一同參觀新服務中心，多位理事迎接。



著名電台節目主持人車淑梅女士到訪，並訪問林主席。



舉辦全港學生話劇比賽 向青少年推廣「消歧公約」

Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW) – Drama Competition of Secondary School Students



本會蒙勞工及福利局邀請和贊助，特別舉辦「消除對婦女一切形式歧視公約」全港中學話劇創作比賽，推動學生認識公約及反思歧視對婦女以至社會的影響。比賽通告發送往全港中學，反應理想，經初賽後，選出五隊表現優秀的進入決賽。

話劇決賽頒獎禮由勞工及福利局首席助理秘書長(福利)劉陳淑珍主禮。召集人孔美琪博士表示，她對參加學生的精彩表現感到很欣慰，並表示青年學生將「消歧公約」的理念融入話劇，把現實生活中對公約的體驗、反思、啟迪展現在舞台，指出對婦女，以至大眾在兩性平等及和諧生活的重要性。她表示進入決賽的各隊伍表現優秀，從劇本創作、導演、燈光、音響、服裝設計，以至舞台策劃及演員都由學生一手包辦，充分顯示青少年的演藝才華及對社會議題的敏銳觸角。

林貝聿嘉主席早於1993年擔任立法局議員時，已大力推動男女平等發展，並動議政府引入聯合國「消除對婦女一切歧視公約（簡稱「消歧公約」或「婦女公約」）」，而婦協亦一直提倡男女平等，積極鼓勵婦女投入社會，自立自強。



決賽評判邀得詹瑞文、袁立勳、殷巧兒、程翠雲和葉賀曾愉擔任，並於比賽後與眾分享。

「消歧公約」包含多個範疇，由「針對女性的暴力」、「家庭暴力」、「性暴力」、「婦女及貧窮」、「就業和外勞」、「殘疾婦女」至「社會保障」等。詳見網址：<http://www.lwb.gov.hk/UNCEDAW/index.html>



- 1&2. 評判詹瑞文及殷巧兒與眾分享寶貴心得。
3. 召集人孔美琪博士對各隊演出深表欣賞。
4. 保良局羅氏基金中學 Po Leung Kak Laws Foundation College (劇名:吳系路貿易公司), 維肖維妙的縮骨奸狡老板令人印象深刻。
5. 滬江維多利亞學校 Victoria Shanghai Academy (劇名:【觸】。目。照片), 「嘍模」角色表現出色。

6. 迦密唐賓南紀念中學 Carmel Bunner Tong Memorial Secondary School (劇名:律政可人兒), 精靈女律師與一眾演員表現突出。
7. 香港華仁書院 Wah Yan College Hong Kong (劇名:是誰搬走了我的眼鏡), 全男班傾情演譯, 消除對婦女歧視的議題, 別有深意。
8. 聖公會林護紀念中學 SKH Lam Woo Memorial Secondary School (劇名:爸爸, 我有話要說...), 青年男女演出細膩的夫妻日常相處。

獎項

- 最佳整體演出
- 最佳編劇
- 最佳導演獎
- 最佳男演員獎
- 最佳女演員獎
- 優異演員獎

- 決賽入圍獎

獲獎學校

迦密唐賓南紀念中學
 香港華仁書院
 滬江維多利亞學校
 保良局羅氏基金中學
 滬江維多利亞學校
 保良局羅氏基金中學
 迦密唐賓南紀念中學
 聖公會林護紀念中學
 保良局羅氏基金中學
 香港華仁書院



滬江維多利亞學校
 香港華仁書院(3位)

滬江維多利亞學校
 聖公會林護紀念中學

第九次會員大會選出2011-12年度理事

The 9th Annual General Meeting and Election of 2011-12 Council Members



本會於1月17日在新擴建啟用的「香港婦協郭得勝服務中心」舉行第九次會員大會，百多位會員出席，並於會前參加新中心啟用茶會。

大會通過了理事會二零一零年會務報告、財務報告，並委任核數師、義務法律顧問及監察顧問。同時，亦順利選出新一屆理事會成員。

林貝聿嘉主席報告，香港婦協年初應民政事務總署邀請，發動十八區婦女團體聯手舉辦「全城動一婦女響應全城清潔運動」，廣泛傳播衛生防疫及清潔家居等信息；亦成功籌辦「消除對婦女一切形式歧視公約」全港中學生話劇創作比賽，向青年學生推廣兩性平等及和諧生活的重要；並於年底舉辦一連串「國際消除對婦女暴力日」公眾教育宣傳項目。

去年，本會亦著重鼓勵會員關心世界及拓展國際視野，派出代表團出席於紐約聯合國舉行之「第54次婦女地位委員會」，深化本港與外地交流及加深本會了解各國婦女發展。本會亦舉辦了「北京+15」紀念活動，包括：「北京+15婦女地位論壇」及在上海世博會場內舉辦以「女性領袖：後危機時代經貿發展的推動力」為題的論壇，都獲得美滿成果。

「香港婦協郭得勝服務中心」是本會拓展會務的一個重要里程碑，婦協日後將加強舉辦青年培育計劃，並成立「國際會議基金」，以資助合資格的會員出席國際會議，拓闊視野。此外，本會更計劃推出環保及婦女減碳生活的項目、全港免費健康檢查及邀請大專院校合辦課程等。

會員大會前亦成功舉行2011年第一次特別會員大會，並一致通過修改組織章程第40.1項，增加理事席位至五十四人（當然理事人數將不計算在內）。

香港婦協2011-12年度理事會名單

主席：	林貝聿嘉		
副主席：	廖湯慧靄 伍淑清 唐尤淑圻(行政財務委員會召集人) 丁毓珠 李楊一帆 盧高靜芝 黃汝璞 何超瓊 蔣麗芸(女企業家委員會召集人)		
義務司庫：	林康繼弘		
義務秘書：	麥樂嫦		
執委：	梁冬陽(社區活動委員會召集人) 蔡關穎琴(社會事務委員會召集人) 勞潔儀(宣傳出版委員會召集人) 鄺心怡(教育訓練委員會召集人) 孔美琪(國際事務委員會召集人) 譚胡秀英(會員拓展委員會召集人) 蘇曹莊儀(會員福利委員會召集人) 胡陳素英(義工服務委員會召集人) 黃葉慧瑩(青年領袖委員會召集人) 李桂珍 周轉香 陳雷素心 陳鄭小燕		
理事：	張鄭寶蓮(法律熱線委員會召集人) 王中英 余詩思 吳玉娟 李樂詩 周孫方中 洪拱璧 胡郭秀萍 唐美馨 徐蔡慕慈 高李蓓蒂 區艷龍 梁愛詩 華慧娜 楊舒振聲 葉賀曾愉 雷羅慧洪 蔡月嬋 蔡李惠莉 蔡馬愛娟 鄭明明 鍾雅妍 顏吳餘英 羅敏儀 羅蔡妙玲 關李帶歡 關莫燕華		
當然理事：	蘇陳偉香 孟顧迪安 邱吳惠平 (名譽會長委員會)		
當然理事：	方玉媚 文陳鳳嫻 林惠玲 (團體會員委員會)		

(共五十八位)

2011-12年度理事會就職典禮暨春節聯歡晚會

Inauguration Ceremony cum Spring Gala Dinner



晚會邀得行政長官夫人曾鮑笑薇、中聯辦副主任郭莉及民政事務總署署長陳甘美華主禮，並蒙何鴻燊博士再度慷慨贊助全場晚宴。應邀出席嘉賓包括全國政協委員、中央駐港聯絡辦公室幹部、特區政府官員、區議員、專程從廣州、珠海、江門及澳門來港之婦女團體領導、本港婦女團體領袖、婦協名譽會長、名譽副會長及理事等。各嘉賓與本會千多位會員同度新春，場面熱鬧。

林貝聿嘉主席致歡迎辭時感謝理事們多年來的齊心及努力，讓會務蒸蒸日上。她稱香港婦協一直秉承「團結婦女、關心社會事務」的創會宗旨，積極籌辦項目回應社會議題，藉以呼籲婦女加強參與社會事務、關心世界發展，並進一步提升婦女地位。會上舉行新一屆理事就職典禮，並致送紀念碟予新任首席名譽會長廖湯慧靄、新任名譽會長金華琴、名譽副會長盧鳳儀及卓歐靜美。

新一屆理事承諾將繼續關心婦女福祉、家庭和諧、民生政策、社會安寧及加強培訓婦女及青年領袖外，並更進一步衝出香港，與世界各國婦女組織進行更多交流活動，向著「背靠祖國，立足香港，面向世界」的三大目標邁步前進！



恭賀廖湯慧靄副主席(左二)榮任首席名譽會長，由曾夫人代表本會致送足金紀念牌。



新任名譽會長金華琴(右)。



江門市五邑婦女海外聯誼會致送紀念品予本會，梁愛詩顧問代表接受。



「香港婦協郭得勝服務中心發展基金」捐贈儀式：

(左圖)王梁潔華首席名譽會長(左二)捐贈一百萬元。

(右圖)雷羅慧洪首席名譽會長(右二)捐贈五十萬元。

人物專訪

Exclusive Interview

李楊一帆副主席

Mrs Lee Yeung Yat Fan

HKFW Vice Chairperson



活在喜樂中

文：溫麗珊

曾經看到一篇短文，"肖兔的人有高貴典雅的氣質，他們多數屬於溫和派，人緣很好，肖兔的女士有博覽書籍的嗜好..." 這正跟肖兔的李楊一帆副主席性格相像。

李楊一帆副主席，早於1993年獲邀為香港婦協名譽會長，曾擔任七年義務秘書。由2003年起出任副主席至今，她擅長策劃統籌大型文藝節目，對本會一向盡心盡力。

為興趣不斷學習

李太曾是60年代的公務員，服務政府15年，其後從商，代理多個國家品牌。及至55歲，李太決定退而不休，為實現自己兒時當老師的夢想，進修有關教育的課程；就她最感興趣的課題「國際禮儀」到英國深造不同的禮儀課程、參加各種各樣的培訓課程，吸收不同的教育技巧，至今已成為專業的禮儀導師。

自2005年開始，李太經常為國內公務員、本港大型企業及婦女團體提供各種類型的社交禮儀、個人形象、心態、服飾搭配等專業課程。課堂上，學員親暱地稱呼她為"一帆老師"哩。

婦協知己良朋多

李太說她大部份的知己良朋都是婦協會員，大家對她各方面無微不至的照顧着。她與婦協各團體會員的姐妹們亦常在交流活動中分享自己的生活點滴，成為知己。李太說婦協有很多姐妹都是她的偶像、前輩，從她們身上學到好多東西，是自己的榜樣。李太雖然沒有透露這些偶像是誰，但從她的笑容，看得出她極為珍惜每一份情誼。

事事活在感恩中

李太說她凡事非常感恩，並借自己的名字"李楊一帆"，寓意願"您(李)揚(楊)起人生的風帆，萬事一帆風順"。

李太除喜歡看書，也喜歡看電影，她說多年來有幸獲委任影視及娛樂事務管理處顧問小組人員，每年能看到好多電影，她笑說多謝政府連她的興趣都能照顧到。提起看電影，李太笑說她的朋友們常對她說好看的電影表示懷疑，因為大家都知道她的要求不高！這原來與一段與「帆」有關的哲理有關，她說：「帆祇揚五分舟便安，水祇注半分器便穩」，她仔細解釋說，對事對人要求低一點，生活便會輕鬆安然一點。

風雨不改勤健身

經常保持精神奕奕的李太喜愛均勻健康的三餐飲食，每天堅持晨運一個半小時，風雨不改，就是去外地也堅持這習慣。她說，有健康的身體謂之福，自己的健康靠自己守護，她天天都在搜尋着讓自己優質老化的方法，其實，李太已經有着「活在喜樂中」這生活妙方！

李太多年來都是「宣傳出版委員會」的當然委員，經常給予寶貴的意見。她與委員會全人一同祝願婦協各姐妹，身體健康，家庭幸福；並盼眾繼續對本刊給予寶貴意見。

名譽會長喜迎新年聯歡晚會 Honorary Presidents New Year Party



名譽會長委員會當然理事交接儀式
左起: 王中英, 邱吳惠平, 蔡李惠莉, 林貝聿嘉, 江胡葆琳, 孟顧迪安。
Left: Wong Zhong Yin, Nancy Chiu, Margaret Choi, Peggy Lam, Pauline Kong and Louise Mon in the handover ceremony.

「名譽會長委員會」聯歡晚會適逢兩屆委員會當然理事交替, 2009-10年度的當然理事王中英、蔡李惠莉及江胡葆琳, 交棒予2011-12年度的蘇陳偉香、孟顧迪安及邱吳惠平。是夜數十位名譽會長及嘉賓歡聚一堂, 加強了眾姐妹的友誼和聯繫。



名譽會長及理事歡聚一堂。
All participants enjoyed a joyful evening.

低碳食@家 Low Carbon Living @ Home

本會繼年前與嘉道理農場暨植物園合辦「噸噸愛地球」及「樂活噸噸愛地球」後, 透過環保專家、本會義務秘書麥樂嫦的協調並擔任項目統籌, 再度合辦環保項目 - 「低碳食@家」, 招募「低碳生活大使」推廣環保飲食。大會得到環保署贊助經費, 到各區籌辦「低碳生活大使培訓工作坊」、「社區低碳生活推廣」及網上宣傳等, 向地區婦女團體及家庭主婦講解如何從選取食材、烹調到處理廚餘等, 透過推廣低碳飲食, 促進市民及環境的健康, 緩減全球暖化及減低生活開支, 得到理想的成果。

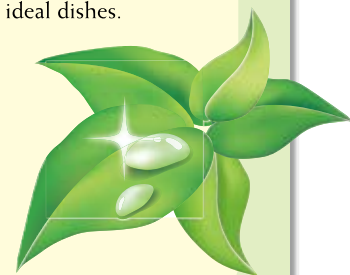


一棵棵香草, 裝飾家居之餘, 亦可為食物調味。
Herbs have a variety of uses including calinary, medicinal and decorating our home.



用自己種植的有機香草配上本地有機食材, 加上一點巧思, 宴請親友不再令人頭痛。
Organic herbs and food are ideal dishes.

很多食用蔬菜都有一定觀賞價值, 例如大小不一的紅蘿蔔及已長出花的蔥, 放在餐桌上, 既可食用, 亦將田園氣息帶到家中。
Plant decoration using red carrot and spring onion flowers.



婦協活動 HKFW Events and Activities



為促進婦女界聯誼交流，並紀念三八婦女節新百年，本會應廣東省婦女聯合會邀請，出席由該會主辦的「三八新百年 共謀發展 - 粵港澳台各界婦女友好交流活動」。會議當日，與會人員圍繞「女性發展與社會和諧」、「婚姻家庭與女性權益保護」、「女性自主創新與企業發展」及「女性參與社會管理與社區服務」四個專題分小組進行研討交流。

左圖：陳至立副委員長(中)與港澳台婦女領導。
右圖：香港婦女代表團。

HKFW delegates attending events to celebrate International Women's Day in Guangzhou.



1. 本會應澳門婦女聯合總會邀請，代表團一行七人到澳門出席該會承辦之「第五屆泛珠三角區域婦女發展合作促進會」。會議主題為「相聚特區 共謀發展」。共有三百六十多名來自全國婦聯和泛珠三角九省區及台灣地區的代表列席。李楊一帆副主席(圖左一)於「主席論壇」以「攜手共創現代清明上河圖」為題發言，並代表本會於閉幕禮上簽訂「泛珠三角區域婦女發展合作促進會」協議書。

此外，執委麥樂嫦及周轉香亦分別於「人才培養論壇」及「女性創業論壇」發言，分享香港婦協於人才培訓上及社會企業的成功經驗。

第六屆促進會將於2012年由雲南省婦聯承辦。

Attending the "9+2 Women's Conference" in Macau

2. 雷羅慧洪首席名譽會長設午宴歡迎到港訪問的中國婦女發展基金會理事長黃晴宜(前左三)及代表團。

Welcoming Mdm. Huang Qingyi (front 3rd from left) and the China Women's Development Foundation delegation.

3. 全國婦聯副主席、書記處書記陳秀榕(左六)及代表團訪港與本會首長共聚。

Welcoming Mdm. Chen Xiurong, Vice-President of ACWF (6th from left) and delegation.

4. 理事及名譽會長特設晚宴歡送中聯辦協調部孫阿清副部長(前左五)調任北京。

Farewell Dinner in honor of Mdm. Sun Aqing (front 5th from left).





5



6



7



8



9



10



11



12

- 5. 蒙本會女企業家委員會梁鳳儀名譽副會長(右一)協調,「動+綠基金」及南湖高爾夫球會捐出港幣十萬元予女企業家委員會籌辦婦女項目。
Generous donation of HK \$100,000.00 from Qin Jia Yuan Foundation
- 6. 法律熱線委員會年度午餐聚會
Legal Advice Hotline Sub-Committee lunch meeting
- 7&8. 2010傑出領袖對話系列:「家庭 – 子女成長的基石」及「家庭 – 閒話家常樂融融」
Leaders' Talks Series 2010

- 9. 「蘭花介紹及護理」工作坊
The Orchid Workshop
- 10. 香港婦協送暖大行動之探訪長者活動
HKFW Volunteers visiting the Elderly Home.
- 11. 義工基礎急救班 2
Basic First Aid Class for Volunteers 2
- 12. 義工周年聚餐2010
Volunteers Annual Dinner 2010

湯水養生 Tonic Idea

滋潤百合雪梨湯 Lily Bulbs and Pear Soup

做法 Method

1. 洗淨鮮百合、南北杏；紅棗洗淨去核；備用。
2. 雪梨去皮去心，每個切成4塊；備用。
3. 豬腱飛水過冷河。
4. 將处理好之材料放入鍋中、注水，大火煮沸後轉中火續煮一小時。
5. 最後加入鮮百合再煮5分鐘，加鹽調味即可。

1. Wash the fresh lily bulbs and almonds; wash and stone the red dates, drain well.
2. Peel and core the pears, divide each into 4 pieces.
3. Scald and rinse the pork fore shank.
4. Put all ingredients (except fresh lily bulbs and salt) into a deep saucepan, add water. Bring to the boil over high heat, then simmer over low heat, cook for 60 minutes.
5. Put fresh lily bulbs into the soup, cook for 5 minutes. Season with salt then serve.

材料 Ingredients

鮮百合125克	Fresh lily bulbs 125g
雪梨3個	3 Pears
紅棗5粒	5 Red dates
南北杏30克	Almonds 30g
豬腱200克	Pork fore shank 200g
水8碗	8 bowls water

調味 Seasoning

鹽1茶匙	Salt 1Tsp
------	-----------

功效 Function

鮮百合可以止咳、潤肺、寧神，配合雪梨飲用，有滋潤養顏健體之效。

Fresh lily bulbs help to stop coughing, nourish the lungs and clam the nerves, to cook with pears can help soothing dryness, benefits the face and body.

心理平衡十要訣(上)

1 對自己不苛求

每個人都有自己的抱負，有些人把自己的抱負目標定得太高，根本實現不了，於是終日抑鬱不歡，這實際上是自尋煩惱。有些人對自己所做的事情要求十全十美，有時近乎苛刻，往往因為小小的瑕疵而自責，結果受害者還是自己，為了避免挫折感，應該把目標和要求定在自己能力範圍之內，懂得欣賞自己已取得的成就，心情就會自然舒暢。

2 對親人期望不要過高

妻子盼望丈夫飛黃騰達，父母希望兒女成龍成鳳，這似乎是人之常情。然而，當對方不能滿足自己的期望時，便大失所望。其實，每個人都有自己的道路，何必要求別人迎合自己？

3 不要處處與人爭鬥

處處與人爭鬥會使得自己經常處於緊張狀態。其實，人際之間應和諧相處，只要你不敵視別人，別人也不會與你為敵。

4 暫離困境

受到挫折時，應該暫將煩惱放下，去做喜歡的事，如運動、打球讀書、欣賞別的事物等，待心境平和後，再重新面對自己的難題，思考解決的辦法。

5 適當讓步

處理工作和生活中的一些問題，只要大前題不受影響，在非原則問題方面無需過分堅持，以減少自己的煩惱。

(資料來源: 玉林師範大學學院 校醫院網)

備註: 心理平衡十要訣(下)將於香港婦協季刊57期刊出

雋語篇

學問使人謙虛，無知使人驕傲；
虛心使人高貴，自負使人膚淺。

~佛光菜根談- 教育教理教用

團體會員活動 Corporate Member's Activities

歡迎新加入團體會員

香港女青年商會

Hong Kong
Jayceettes Junior Chamber

創會年份：1969

現有會員：146人



長洲婦女會

Cheung Chau Island Women's Association

早前舉辦由離島區議會贊助之「兔年順景迎新歲、揮春暖意送萬家」活動，內容包括街頭寫揮春、醒獅表演、文娛匯演、書法攤位及抽獎。當日更有式佰多名表演者參與演出。由該會會務顧問蘇曹莊儀帶領之陽光舞集更為是次活動帶來充滿意義及精彩的演出。透過話劇和歌舞，鼓勵大眾即使面對逆境和生活壓力，都不要放棄，做人要向前看，努力以赴，積極地度過每一天，要相信明天會更好。



香港離島婦女聯會

Hong Kong Outlying Islands Women's Association

獲社區投資共享基金資助，由去年開始於東涌開展「故事家庭樂」鄰里支援計劃，期望以「親子共讀」作介入點，鼓勵家庭成員一同參與「讀繪本·玩故事」，讓開心親子氣氛由家人感染至社區。此外，亦舉辦「故事家庭樂」之星級故事會，邀得昂坪360董事總經理李殷泰先生講故事(見圖)，小朋友均專注地聆聽。

該會亦同時計劃積極發掘不同社區資源的參與，包括家長義工、商業機構及地區組織等，以提升親子關係的質素。



香港南區婦女會

Hong Kong Southern District Women's Association

該會松柏康樂社日前舉辦「歲晚敬老茶聚聯歡」。合共五萬多歲的七百多名長者，歡聚一堂共享萬歲宴。大會安排精彩節目表演及幸運大抽獎，90歲以上長者每人可獲金兔一只及大利是一封，其中103歲的陳婆婆，她長壽的秘訣是多吃蔬果、保持均衡飲食、要多做運動及經常保持心情開朗。此外，該會今年成立了一支耆英團，成為紅十字會制服耆英團義工，鼓勵長者善用晚年，積極參與志願服務和群體生活。



沙田婦女會

Shatin Women's Association

早前獲環保署的環境及自然保育基金撥款190多萬元，在馬鞍山大水坑開拓以有機耕作為主的【綠庭園環保農莊】，讓市民身體力行實踐低碳環保生活；以及推廣「低碳環保在沙田」的理念。農莊已於早前揭幕，邀得特首曾蔭權、全國政協委員婁順興、立法會議員陳克勤、及沙田區議會主席韋國洪等嘉賓主持開幕典禮。



荃灣葵青區婦女會

Tsuen Wan Kwai Ching District Women's Association

由荃灣區議會及該會合辦、孢子關懷協辦、多元化社區活動撥款資助的「英姿展風采 — 婦女領袖培訓」，為民政事務總署推行的「續Fun融和社區活動」之一，是次計劃獲得嶺南大學支持，負責培訓在荃灣區工作或居住的婦女，成為婦女領袖。

活動的各階段經已完成，閉幕禮時更舉辦辯論、社區和諧家庭倫理常識搶答比賽，讓參與者分享學習及服務成果。

團體會員活動 Corporate Member's Activities



屯門區婦女會 Tuen Mun District Women's Association

由屯門區議會經濟發展工作小組與屯門區婦女會合辦，屯門區議會贊助之美食節閉幕頒獎暨遊戲嘉年華已圓滿結束。邀得影視紅星陳茵薇、關婉珊及徐榮與現場觀眾大玩遊戲。此外，會場更設置十個以美食、新年及情人節為主題的攤位遊戲，吸引大批市民。



元朗區婦女會 Yuen Long District Women's Association

於早前假元朗劇院演藝廳舉行「粵曲樂韻匯知音」音樂會。粵曲文化源遠流長，是一項很值得大家重視的文化藝術。活動目的是希望能夠將粵曲文化宏揚，讓更多元朗區的居民能走進社區，與眾同樂，增進居民之間的感情。是次活動由該會粵曲班導師黃焯良師父及該會學員擔綱演出，觀眾掌聲不絕。



海怡半島婦女聯合會 South Horizons Women's Association

該會在於年初一連四天假海怡半島西商場舉行「樂在海怡畫意中」書畫展覽會，獲南區區議會贊助和支持，展出該會書畫興趣班導師及同學們的優秀作品，共達一百多幅。蒞臨參觀的坊眾朋友甚眾，並廣受愛好書畫人士讚許。



香港鴨脷洲婦女會 Hong Kong Apleichau Women's Association

於上海世博大受歡迎的電子版清明上河圖在港展出，該會成員組隊參觀。



九龍婦女福利會 The Kowloon Women's Welfare Club

該會舉行冬季生日會，會長唐尤淑圻與一眾會員，同賀各壽星。



華富邨婦女聯合會 Wah Fu Estate Women's Association

應嘉道理農場及香港婦協邀請，舉辦「低碳食@家」- 低碳飲食大使培訓，提供兩次工作坊，讓各大使明瞭如何以食物選擇學習、食物生產、烹煮方法、廚餘處理、綠色清潔等一系列環保生活重點，令香港成為綠色城市。



石澳婦女會
Shek O Women's Association

早前舉行晚宴，祝賀主席暨婦協理事潘煥珍，榮獲南區民政事務處頒發嘉許狀。



康馨婦女會
Carnation Women's Association

一年一度的『康馨聯歡迎聖誕』月前圓滿舉行，節目包括聖誕老人派禮物、幸運大抽獎、唱歌、社交舞及集體舞，整晚氣氛高漲。



香港中文大學婦女健康促進及研究中心
Centre of Research and Promotion of Women's Health, CUHK

為了讓更多女性認識更年期對身體健康及心理健康之影響，該中心早前舉辦《更年期身心互探討 輕鬆樂活同過渡》健康講座，邀得臨床心理學家陳清泉女士及蘇杏儀醫生為大眾分享「更年期婦女心理及情緒之適應」以及「了解更年期的生理轉變」。



香港女青年商會
Hong Kong Jayceettes Junior Chamber

該會董事局成員在就職典禮中宣誓就任，並祝願會務蒸蒸日上。

會員優惠

東華三院健康檢查服務

優惠計劃 東華三院綜合診斷醫療中心
(電話查詢及預約: 2332 6625)

1. 大腸檢查計劃
2. 心血管檢查計劃
3. 檢查計劃

東華三院婦女健康普查部
(電話查詢及預約: 2915 7555)

1. 婦科檢查
2. X光檢查
3. 超聲波檢查

對象

「香港婦協」會員及各團體會員之會員或職員及其父母/配偶/子女，並須出示有效會員証/職員証。

優惠期

至2012年3月31日



歡迎香港婦協新會員 Welcoming our New Members

名譽會長 金華琴 **名譽副會長** 盧鳳儀 卓歐靜美

永遠普通會員 福田幸智 陳蘭芳 楊倩紅 葉慕貞 馮翠屏 劉玉琼 林桂虹 汪燕珠
 李麗珊 麥錦貞 王陳詠儀 石鳳儀 鄧彩蓮 姜妙蓮 王細妹 佛莉嘉
 羅詠儀 黃蘊瑤 謝美珍 鄭惠莊 岑梁秀梅 曾林如蓮 林恩船 鄭慧欣
 孔秀珍 伍景雲 梁鳳梨 黃美姬 張雪茹 林碧珊 錢婷婷 吳婉兒
 伍麗華

普通會員 黃楚珍 周灼瑩 曾玉鶯 畢翠玲 鄧李潔貞 歐陽愛蘭 邱玉梅 范志賢
 楊玉瑜 黃慧貞 王梓澍 譚慧娘 黃淑芬 劉月華 盧桂容 張玉榮
 周愛琼 麥美娟 鍾美玲 鍾二女 鍾雪玲 易淑凝

永遠選舉會員 邱吳惠平

(直至2011年3月)

婦協活動預告

HKFW Coming Events

- 3月1日至3月15日 精裝電腦(三十七)之「FACEBOOK真好玩」
Basic Computer (37): Facebook Training
- 3月2日至3月18日 # 互聯網應用單元證書課程 Module Certificate in Internet Application
- 3月12日至14日 香港婦協2011訪京團 HKFW Visiting Beijing 2011
- 3月14日至3月30日 # 家務助理證書課程 Domestic Helper Training Course
- 3月16日至4月20日 華山氣功訓練班 2011 Qigong Class 2011
- 3月26日 「低碳食@家」環保大使培訓計劃
Low Carbon Living @ Home Ambassador Training Programme
- 4月7日至4月20日 精裝電腦(三十八)之「編輯相片真好玩」
Basic Computer (38): FastStone Image Viewer
- 4月8日 好友歡聚晚宴暨1、2、3、4月份會員生日會 Members Birthday Party
- 4月9日及16日 家庭健康月2011 Family Health Month 2011
- 4月30日 法律講座 Legal Talk
- 5月16日至5月25日 精裝電腦(三十九)之「影片編輯製作」 Basic Computer (39): Movie Maker
- 6月 防跌八式太極班6 Tai Chi Training 6

#ERB人才發展計劃

編輯委員會 Editorial Board 宣傳出版委員會 Publicity & Publications Sub-Committee

召集人：勞潔儀	Convenor : Katherine Lo
副召集人：溫志儀	Vice Convenor : Jennifer Wun
委員：李楊一帆、黎雅麗、 溫麗珊、彭韻僖、金華琴	Members : Lee Yeung Yat Fan, Ally Lai, Vanessa Wan, Melissa Pang, Shirley Jin

本人謹代表香港婦協宣傳出版委員會，歡迎各位委員加入。
 特別感謝李楊一帆副主席及溫志儀女士一直以來對本委員會的支持及指導，
 並再次分別擔任委員會的當然委員及副召集人。

同時，委員會全仁對前委員翁玉蓮女士早前因病離世，深表惋惜。
 翁女士多年來為本會出版之刊物提供不少寶貴意見，委員會謹此向翁女士致以深切的悼念。 召集人 勞潔儀

出版：香港各界婦女聯合協進會有限公司 Published by: Hong Kong Federation of Women Ltd.

香港灣仔駱克道435號地下 435 Lockhart Road, G/F, Wanchai, Hong Kong

電話Tel: (852)2833 6131 傳真Fax: (852)2833 6909 電郵E-mail: info@hkfw.org 網址Website: www.hkfw.org