



# 香港婦協 Hong Kong Federation of Women

季刊  
Newsletter

63  
APR 2013

名譽贊助人：香港特別行政區行政長官夫人梁唐青儀女士  
HON. PATRON: MRS. REGINA LEUNG,  
Wife of the Chief Executive of the Hong Kong SAR



## 二十周年啟動禮暨慶祝三八婦女節

20th Anniversary Kick-Off Ceremony cum International Women's Day Celebration



## 香港婦協二十周年啟動禮暨慶祝三八婦女節

P2-4 香港婦協二十周年啟動禮暨慶祝三八婦女節晚宴  
HKFW 20th Anniversary Kick-Off Ceremony cum  
International Women's Day Celebration

P5 第十一次會員大會及2013-14理事選舉  
The 11th Annual General Meeting & Election of  
2013-14 HKFW Council Members  
新一屆理事名單  
The New Council

P6-7 2013-14年度理事就職典禮暨春節聯歡晚會  
2013-14 Inauguration Ceremony cum Spring Gala Dinner

P8-9 名人專訪 — 林貝聿嘉主席 赤誠奉獻香港婦協20年  
Exclusive Interview – Hon. Professor Peggy Lam,  
HKFW Chairperson

P10 名廚齊惜福  
Food For Good



## 「名廚齊惜福」 Food for Good



### 協辦「名廚齊惜福」實行減廢教育

為教育下一代「珍惜食物、減少浪費」的重要性，本會應「齊惜福」及行政長官夫人、本會名譽贊助人梁唐青儀女士邀請，於月前協辦「名廚齊惜福」活動，並透過「齊惜福」及香港離島婦女聯會安排，邀得260名居於東涌及來自5間參與校園零廚餘計劃的市區學校小學生，一起前往香港迪士尼樂園酒店享用午膳。席中教育學童如何與家人一起減少浪費食物，如只烹調需要的食物，並盡量多素少肉。

是次活動得以順利完成，謹此感謝香港迪士尼樂園酒店及各食物供應商支持。特別鳴謝饒宗頤教授親題：「齊惜福」墨寶，由蘇陳偉香理事協調。



數十名南亞高學堂參與。



學童台上跳「騎馬舞」。



香港迪士尼樂園酒店總廚親自為學童送上美食。



饒學研究基金榮譽副理事蘇啟聲先生代表致送饒宗頤教授親題之「齊惜福」墨寶予大會。

在香港，浪費食物的情況非常嚴重。據環境保護處資料顯示，現時本港每天產生近三千六百公噸廚餘，其中三份之二源自家居，其餘源自工商業，分別佔都市固體廢物的28%及12%。近年工商業廚餘的棄置量更有持續上升的趨勢，九年間由400公噸增至1,056公噸。而棄置食物除引起資源浪費及加劇堆填區包和問題外，更做成嚴重衛生問題。廚餘是有機廢物，容易腐爛，棄置在堆填區，會產生大量溫室氣體，其「垃圾汁」更是高污染滲濾之污水，嚴重影響環境及市民身體健康。長遠而言，減少浪費才是上策。



午餐後，所有學童高舉食盤，以示「碟碟清、沒浪費」。

20

香港婦協二十周年啟動禮暨慶祝三八婦女節



## 香港婦協二十周年啟動禮暨 慶祝三八婦女節晚宴

*HKFW 20th Anniversary Kick-Off Ceremony cum  
International Women's Day Celebration*



梁愛詩顧問(右)代表大會  
向為本會盡心服務二十年  
的主席林貝聿嘉(左)獻花。

「二十周年啟動禮暨慶祝三八婦女節」為香港婦協慶祝成立二十周年首個大型項目，於3月20日假港島香格里拉酒店舉行。行政長官夫人梁唐青儀、全國婦聯副主席、書記處第一書記宋秀岩、中聯辦副主任郭莉、全國人大香港基本法委員會副主任梁愛詩、勞工及福利局常任秘書長譚賴蘭及全國婦聯書記處書記張靜等應邀主禮。

主席林貝聿嘉致歡迎辭時表示，香港婦協以團結各界婦女，關注香港事務為主要宗旨，並為香港平穩過度九七及未來的繁榮穩定而作出貢獻。架構亦由早期的八個委員會，增加至現在的十四個，團體會員已增至六十六個，會員人數已超過十萬人。香港婦協每年舉辦的活動超過一百項，都是創新及各有特色的。

典禮中，全國婦聯副主席宋秀岩祝賀香港婦協成立二十周年，並表揚本會自一九九三年成立以來一直關注民生，積極帶動及參與各項社會事務，為維護香港繁榮穩定作出積極的貢獻；亦與內地婦女同胞緊密連繫，熱心公益，為兩地婦女交流貢獻力量。她希望，包括香港在內的全國婦女同胞攜手共進，為實現中國夢努力奮鬥。

是晚應邀出席嘉賓包括特區政府官員、議員、全國人大代表、政協委員、中聯辦及外交部駐港特派員公署幹部，以及從天津、江西、廣東、廣州、深圳及澳門等來港之婦聯領導、本港各界團體代表、婦協好友、名譽會長、名譽副會長及理事等，氣氛溫馨熱烈。

The 20th Anniversary Kick-Off Ceremony cum International Women's Day Celebration, the 1st celebration event presented by Hong Kong Federation of Women (HKFW), was held at Island Shangri-La Hotel. It was officiated by Mrs. Regina Leung, Wife of the Chief Executive of HKSAR, Madam Song XiuYan, Vice-Chairman of the All-China Women's Federation, Madam Guo Li, Deputy Director of the Liaison Office of the Central People's Government in the HKSAR, and The Hon. Elsie Leung, Deputy Director, Hong Kong Basic Law Com. of NPC Standing Committee, Madam Annie Tam, Permanent Secretary for Labour & Welfare and Madam Zhang Zin, Member of the Secretariat of the All-China Women's Federation.

"Since its establishment in 1993, the aim of HKFW was all along to unite women from all walks of life in Hong Kong, and to be concerned about Hong Kong affairs for the purpose of maintaining the prosperity and stability of Hong Kong. Number of sub-committees has been increased from eight to fourteen. Number of corporate members has been increased to sixty-six, with overall membership exceeding 100,000 people. Currently, HKFW is organizing more than hundred innovative and meaningful activities annually", Mrs. Peggy Lam, Chairperson, made her welcome speech.

Madam Song XiuYan congratulated HKFW on its 20th Anniversary that since the establishment in 1993, HKFW has been concerned about the livelihood of the people and actively participated in social affairs, contributed to maintain Hong Kong's prosperity and stability and has communicated with the mainland women's federation to promote the cultural exchange. Madam Song hoped that all the China women federation and HKFW would work together to strive for the realization of the "China Dream".

Guests of the evening included the HKSAR government officials, members of Legislative Council, representatives of National People's Congress, Chinese People's Political Consultative Conference members, cadres of the Liaison Office of the CPG in the HKSAR and of the Ministry of Foreign Affairs of the PRC in the HKSAR, and leaders of women's federation from Tianjin, Jiangxi, Guangdong, Guangzhou, Shenzhen and Macao, HKFW Honorary Presidents, Honorary Vice-Presidents and Council members and friends of HKFW.

嘉賓滿堂



## 20項盛事

讓嘉賓更了解本會的工作：  
當晚放映本會二十年以來的各項盛事。

- |           |   |
|-----------|---|
| ● 創會成立及就職 | Establishment of HKFW cum Inauguration                                      |
| ● 婦協自置新物業 | Acquisition of Premises   |
| ● 興建新服務中心 | Opening of New Service Centres  |
| ● 關注新來港學童 | Caring for Newly Arrived Children   |
| ● 培育半邊天領袖 | Youth Leadership Training Programme   |
| ● 歡迎楊利偉訪港 | Welcoming the 1st Chinese Astronaut, Mr. Yang Liwei                         |
| ● 捐款助沙士孤雛 | Donation to Orphans of SARS   |
| ● 政府婦女喜交流 | Chief Executive Meeting Hong Kong Women Groups                              |
| ● 賑內地嚴峻災情 | Donation to Natural Casualties in Mainland                                  |
| ● 一人助一室計劃 | Donating Education Funds for Girls in Mountainous Areas in China            |
| ● 捐職業培訓中學 | Building 24 Vocational Training Schools                                     |
| ● 關愛大西北民生 | Caring for Development of North-Western China                               |
| ● 培訓內地女幹部 | Training of Mainland Female Cadres  |
| ● 發動出席世婦會 | Initiating Women Groups to participate in the 4th World Conference on Women |
| ● 參與聯合國會議 | Participating in United Nations Meetings                                    |
| ● 促婦女國際交流 | Promotion of International Exchange   |
| ● 首辦婦女賀國慶 | Initiating HK Women's 1st Joint Celebration of National Day in 1996         |
| ● 婦女攜手慶回歸 | Uniting Hong Kong Women to celebrate the Anniversary of HKSAR               |
| ● 紫荊吐艷慶歡騰 | National Day Annual Celebration   |
| ● 賀祖國六十華誕 | Celebrating the 60th Anniversary of the People's Republic of China          |

香港婦協自成立以來，有賴一群自創會以來一直支持會務的會員，為本會發展帶來源源不絕的動力。為表感謝，本會當晚特別安排致送紀念座予所有服務二十年的創會理事及名譽會長：

In order to express appreciation to the members who continuously supported HKFW since its establishment, a trophy has been specially designed and presented to all the founding Council Members & Honorary Presidents.

## 香港婦協二十周年啟動禮暨慶祝三八婦女節

HKFW 20<sup>th</sup> Anniversary Kick-Off Ceremony cum International Women's Day Celebration



發起人及創會主席：林貝聿嘉\*

### 創會委員會委員

伍淑清\*  
范徐麗泰  
梁愛詩  
伍小貞  
劉孔愛菊  
曾黃麗群  
方黃吉雯  
費斐  
陳婉嫻  
黃汝璞\*

### 創會理事

周轉香\*  
勞潔儀\*

### 創會名譽會長

廖湯慧靄\*  
霍馮堅妮  
丁毓珠\*  
王楊志紅  
朱何妙馨  
何莫靜衡  
李孫文英  
李葉耀珍  
林康繼弘  
胡郭秀萍  
胡馮懿莊  
胡楊世晉  
周孫方中\*  
高李蓓蒂  
張永珍

張紫珊  
張崔賢愛  
曹其真  
梁劉柔芬  
黃王小梅  
黃朱秀英  
趙曾學韜  
劉吳妹珠  
劉胡兆慧  
劉陳秀芬  
蔡陳蕙婷  
鄭蘇薇  
關莫燕華  
蘇周艷屏  
龔因心

### 創會名譽副會長

孔吳苗芝  
周嚴雲震  
邱裘錦蘭  
姚林秀美  
姚鄧星緣  
唐尤淑圻\*  
唐舒明玲  
奚趙小蝶  
梁鳳儀  
莫朱雪映  
許周美閏  
陳耘  
黃梁曼麗  
楊舒振聲  
楊錦珍  
鄧楊詠曼  
蘇洪淑美  
顧水文梅  
顧張肇瀾

## 繼往開來 不斷創新

承如林貝聿嘉主席所言，本會自創會至今，一直以創新、不隨波逐流的理念發展，因此本會每每舉辦的活動均得到各界正面的迴響。隨著啟動禮在一片歡樂氣氛中圓滿結束，一連串慶祝活動亦將相繼推出，包括五月底舉辦的「香港婦女國際發展前瞻論壇」，七月初舉行的「香港婦協二十周年暨慶回歸十六周年晚宴」及「香港六藝卓越女性」頒獎禮，而二零一二至一三年度的「婦女乳健檢查計劃」亦繼續舉行，歡迎各會員積極參與共慶。

\* 由1993年至2012年無間斷擔任理事

# (如欲詳細了解「二十項盛事」歡迎參閱「香港婦協二十周年啟動禮暨慶祝三八婦女節」紀念特刊。)



## 第十一次會員大會 2013-14理事選舉 The 11th Annual General Meeting & Election of 2013-14 HKFW Council Members

本會於1月21日舉行第十一次會員大會。大會通過第十次會員大會會議記錄、財務報告、委任「廖榮定會計師行」為核數師及簡報本會去年的工作及發展，其中包括多項大型項目，如「喜迎回歸十五載 社會共融愛香港」、「香港各界婦女慶回歸十五周年音樂會」、「行政長官與婦女組織就婦女事務交流會」及第三屆「半邊天」青年領袖百萬培訓計劃等等。林主席並代表本會致送長期服務足金金牌予為本會服務達十五年的總幹事盧朱天恩。

The 11th Annual General Meeting & election of 2013-14 HKFW Council Members was held on 21st January 2013. The meeting adopted minutes of the 10th AGM, financial report, HKFW annual working report and continued the appointment of Stephen Liu And Company as auditor. Finally, Chairperson Peggy Lam of HKFW, presented a 15-Year long service award, a 999 gold medal, to Mrs. Connia Chu Lo, Executive Secretary, for her devotion to the Federation.

會員大會後隨即召開2013-14年度來第一次理事會會議，討論香港婦協二十周年慶祝項目及通過增加普通會員入會費，由港幣\$100增至\$500，其餘會費不變，由2013年1月正式生效。

大會現場投票選出2013-14年度理事新任理事，名單如下：

### 2013-14年度理事會名單

<b>主席:</b>	林貝聿嘉				
<b>副主席:</b>	廖湯慧靄	唐尤淑圻	丁毓珠	李楊一帆	盧高靜芝
	黃汝璞	何超瓊	蔣麗芸		
<b>義務秘書:</b>	麥樂嫻		<b>義務司庫:</b>	林康繼弘	
<b>執委:</b>	孔美琪	李桂珍	周轉香	胡陳素英	梁冬陽
	陳雷素心	陳鄭小燕	勞潔儀	黃葉慧瑩	蔡關頌琴
	鄭心怡	顏吳餘英	譚胡秀英	蘇曹莊儀	
<b>理事:</b>	余長潔#	余詩思	吳玉娟	李周美枝#	周孫方中
	孟顯迪安	洪拱璧	胡郭秀萍	唐美馨	徐蔡慕慈
	高李禧蒂	區艷龍	張鄭寶蓮	梁淑莊	許美嫻
	郭羅桂珍#	陳培芸*	華慧娜	馮梁貴平*	楊舒振登
	葉賀曾愉	雷羅慧洪	潘煥珍	蔡月嫻	蔡李惠莉
	蔡馬愛娟	鄭明明	黎麗芝*	盧古嘉利	鍾雅妍
	羅敬儀	羅蔡妙玲	關李帶歡	關燕蕪華	蘇陳偉香

#### 名譽顧問:

陳鳳英 李麗娟

#### 監察顧問:

范徐麗泰 梁愛詩  
曾黃麗群 霍馮堅妮  
伍淑清 李樂詩



# 名譽會長委員會當然理事 \* 團體會員委員會當然理事



# 香港各界婦女聯合協進會 Hong Kong Federation of Women

## 2013年度理事會就職典禮暨春節聯歡晚會



### 2013-14年度理事會就職典禮暨春節聯歡晚會 Inauguration Ceremony cum Spring Gala Dinner

本會月前再次假九龍灣國際展貿中心舉行深受各界友好及會員歡迎的「2013-14年度理事會就職典禮暨春節聯歡晚會」。行政長官夫人、本會名譽贊助人梁唐青儀、中聯辦副主任郭莉、民政事務局副局長許曉暉及民政事務總署署長陳甘美華等應邀出席主禮。陳甘美華署長頒發理事選任書予六十位新任理事，由林主席代表理事會接受。

在過去一年，本會再次得到各界支持，並得到多位名譽會長及名譽副會長加入，她們包括名譽會長姜張麗青(由名譽副會長轉任)、熊學恩、陳曉穎及趙譚惠冰；名譽副會長陳馬笑桃、林詠榆、湯王佳、楊章桂芝及溫麗珊；團體會員亦增至六十六個，新加入團體包括香港婦女健康大使總會、辛小玲藝術中心及香港基層婦女聯會。而香港婦協一眾義工在去年亦積極參與服務，服務時數逾四千小時，大會藉晚宴致送嘉許狀予十七位熱心義工。

晚會再次蒙本會首席名譽會長何藍瓊縷慷慨贊助全場一百二十席晚宴，嘉賓及婦協會員達一千四百多人。應邀出席嘉賓包括特區政府官員、區議員、全國政協委員、中央駐港聯絡辦公室幹部，以及專程從廣州、佛山、江門及澳門來港之婦女團體領導、本港婦女團體代表、婦協名譽會長、名譽副會長及理事等。晚會再次得到多個商號及熱心人士的贊助，參加者人人有獎，個個滿載而歸。謹此感謝熱心會員及商號的贊助。

The dinner was successfully held with over 1400 guests attending. We were most honoured to have presence of Mrs. Regina Leung, Madam Guo Li, Ms. Florence Hui and Mrs Pamela Tan as our guests.

We wish to express our heartfelt gratitude to the dinner sponsor, Mrs. Lucina Ho, Honorary Senior President of HKFW, as well as all the prize sponsors, our Council Members, Hon. Presidents and Hon. Vice Presidents for their support in donating cash and lucky draw prizes to make the dinner a joyful event.



第一屆至第三屆「半邊天」學員席上喜相逢。

#### 義工服務嘉許狀名單：

余淑英、林黃慧蓮、林麗紅、吳玉娟、蔡文卿、李麗莎、單禮容、長洲婦女會、鄭麗萍、黃潔齡、張綺玲、梁笑珊、何如珍、黃玉嬋、葉笑勤、潘韶屏、溫桂好

特首夫人梁唐青儀女士致送紀念碟予一眾出席的新任名譽會長及名譽副會長：



姜張麗青名譽會長



趙譚惠冰名譽會長



林詠榆名譽副會長



陳馬笑桃名譽副會長



湯王佳名譽副會長



溫麗珊名譽副會長



楊章桂芝名譽副會長

## 香港婦協發動會員送暖 捐助四川雅安地震災區 母親郵包五十萬元

### HKFW's Members' donation to Sichuan Ya'an Earthquake



本會會員向來心繫家國，關懷社會，團結一心。是次四川雅安地震災情嚴峻，本會更義不容辭，瞬即發動會員募捐，援助地震災民。一眾婦協首長在4月23日下午齊集於中聯辦，把港幣五十萬元捐款支票遞交予中聯辦，並由副主任郭莉代表接受。

林貝聿嘉主席表示，是次捐款五十萬港元，將透過中聯辦及全國婦聯，代為購買「母親郵包」二千個，轉送往四川受災地區母親。林主席特別代表上下全人，向所有解放軍救援隊伍、醫護人員、義工、記者及志願人士致以崇高的敬意，並期望災區同胞身心盡快康復，早日重建家園。

出儀式席的香港婦協首長包括：主席林貝聿嘉、首席名譽會長雷羅慧洪、副主席廖湯慧靄、唐尤淑圻、丁毓珠、盧高靜芝、黃汝璞及義務秘書麥樂嫦。



註：本會繼續代收善款，請寄捐款支票往香港婦協秘書處，支票抬頭「香港各界婦女聯合協進會有限公司」，並提供姓名及聯絡電話，以便本會寄回捐款收據。垂詢請致電：2833 6131 陳先生 / 蕭小姐聯絡



文：溫麗珊

在社會普遍認為「女子無才便是德」的年代，祖籍蘇州的林貝聿嘉主席，早於1949年便畢業於上海滬江大學，培養出高瞻遠矚的視野，是少數能進入大學的中國新女性。

林太畢生以服務香港社會為己任，在不同領域作出貢獻，曾任多屆立法會議員和灣仔區議會主席。在家庭計劃指導會出任總幹事期間，事事親力親為，成功把家計會控制生育的訊息“兩個够晒數”，植入民心。由七十年代參與香港中國婦女會和出任國際崇德社區總監開始，林太在婦女事務上腳步未歇，參與不同類型、不同地區的婦女組織，一走就是數十個年頭，並於1993年創立香港婦協。

林太對國內和香港社會各方面的貢獻，備受肯定，先後獲港督頒發太平紳士，英女皇頒發O.B.E., M.B.E.勳銜，香港特區政府頒發金紫荊星章及銀紫荊星章，並於2008年榮獲由北京頒發「影響中國，改革開放30年百名傑出人物」獎、婦女基金會首屆「政治領袖」和國際崇德社「傑出人士天使」獎等等。



## 赤誠奉獻香港婦協20年

### 林貝聿嘉主席

Hon. Professor Peggy Lam, HKFW Chairperson, G.B.S., S.B.S., O.B.E., J.P.

#### 創立婦協 用心耕耘二十載

林太是一位傑出的女性領袖，她一手創立的婦協亦有別於其他的婦女組織。她表示成立婦協的目的，是因為1993年，香港正值九七回歸前，市民對前景失去信心，專才紛紛計劃移民，導致大量人才和資金流失，夫婦要長期分隔兩地，感情難以維繫，離婚和子女成長問題等不斷衍生。當時林主席便和一班志同道合的朋友，創辦了婦協，希望凝聚不同界別的婦女，鼓勵她們一起留港建港，重拾信心。

「我們的姊妹來自不同階層，有專業人士、有家庭主婦、有退休婦女、有青年領袖，每人都用不同的方法貢獻婦協，有些出錢贊助活動，有些利用自己時間當義工，毫不計較，我衷心感謝她們多年來群策群力，令婦協不斷成長。」

二十年過去，婦協現今會員人數超過十萬，團

體會員六十六個。而身為婦協的領頭人，這位「大家姐」不論每位會員身份高低，均會稱她們為姊妹，足見林主席與所有會員感情深厚。

#### 自立自強 不斷學習

香港是一個多元文化社會，女性較幸運地擁有基本平權待遇，接受高等教育機會比以前多，但家庭裡很多無償「義工」，如清潔、煮食及照顧小朋友等任務，仍似理所當然地由女性負責。要改變這傳統觀念，林太認為女性必需要融入主流社會，自立自強、裝備自己。因此，婦協積極籌辦不同類型的、貼心貼身的活動及課程，鼓勵婦女不斷學習最新的生活知識跟上潮流，如上網及使用智能手機等。對於有興趣重投工作的婦女，婦協亦提供相關職訓課程，如與再培訓局合辦的陪月員及家務助理，以至專業調解員課程，讓每一個階層的會員也有增值的機會。

## 培訓婦協年青領袖

林主席在婦協會務發展上，一直堅持創新、領先。為培養培訓女性青年領袖服務社會並擔任婦協新一代接班人，林太於2004年創意策劃首屆「半邊天百萬青年領袖培訓計劃」，透過有系統和全面的培訓，讓學員學習參與公共事務，瞭解婦女處境，提升年輕婦女多元思維及領袖潛能，直至2012年，半邊天已經舉辦了三屆，參加者包括博士、大學生、專業人士及機構主管等，而人數接近100位，她們現在正身處不同的崗位，回饋社會；而當中許多的學員亦已成為婦協生力軍，她們利用自己的專長為不同委員會服務，給本會發展帶來新思維，而她們亦在「婦協年青化」方向上擔當重要的角色。

## 承先啟後 繼往開來

林太稱，婦協成立以來，一直以本地婦女發展為先，每年均舉辦超過100個活動；未來二十年，林太期望發揮婦協集體領導的力量，與不同年齡、文化、

背景及國籍之女性建立關係網絡，進而瞭解各地的女性社群，帶領香港婦女邁向國際，並祈望站於世界舞臺為女性發聲。

藉著二十週年，林太正與各婦協領導積極籌備多項慶祝活動，包括3月20日的20周年啟動禮，及5月30日的「香港婦女國際發展前瞻」論壇。該論壇廣邀香港和國際政經商和兩性平權專家一起討論，婦女邁向國際的趨勢，彰權益能與國際接軌。另一焦點項目是7月6日於「香港婦協二十週年暨慶回歸十六周年晚宴」上舉辦之首屆「香港六藝卓越女性」頒獎禮，是次頒獎禮是要表彰在近二十年來於「新六藝」，即文藝、演藝、視藝、體藝、影藝和樂藝有卓越貢獻之女性，並特別邀請在上述「六藝」擁有傑出成就之權威人士組成專業評審團，令獎項更具代表性。

**林主席呼籲：「大家千萬不要錯過這個難得的機會，踴躍參加20周年晚會。」**

## 心境常綠 友愛長存

婦協姐妹常稱譽林太精力充沛，皮膚尤其好，引得筆者不禁在訪問時為各姐妹們打探林太的保養秘訣。林太亦不藏私，大方公開：「其實很簡單，千萬不要把人家的錯誤來懲罰自己，要看得開，過去就讓它過去，保持心境開朗。」朋友是林太生活重要的一環，她認為多跟有正能量的人在一起，經常跟不同朋友飯聚，已經非常滿足。

「向日葵」給人朝日而上，精神奕奕的感覺，就像林太一樣，凡事全情投入，時刻保持心境常綠，這便是女性領袖成功之道，心善即美的要訣。

## 林貝聿嘉主席 一個人簡歷

學歷：	上海滬江大學文學士	1949
	美國芝加哥大學大眾傳播證書	1964
	美國密西根大學公共衛生行政證書	1971
	上海理工大學名譽教授	2006
	香港浸會大學榮譽院士	2009

### 曾獲獎項 / 勳銜：

中華全國婦女聯合會\_中國婦女慈善獎\_貢獻獎 2012  
香港社會服務聯會頒發「傑出第三齡人士」 2011  
國際崇德社「傑出人士天使」獎 2009  
婦女基金會首屆政治領袖獎 2008  
北京頒發「影響中國，改革開放30年百名傑出人物」 2008  
香港特別行政區金紫荊星章(G.B.S.) 2003  
香港特別行政區銀紫荊星章(S.B.S.) 1998  
英帝國官佐級勳章(O.B.E.) 1993  
英帝國員佐級勳章(M.B.E.) 1985  
太平紳士(J.P.) 1981

### 現任及曾任公職：

中華全國婦女聯合會	執行委員
香港立法局	議員
灣仔區議會	主席
香港家庭計劃指導會	執行總監
香港愛滋病基金會	創會主席
香港環境保護運動委員會	創會主席
市區重建局	董事
平等機會委員會	委員
婦女事務委員會	委員
社會福利諮詢委員會	委員
安老事務委員會	委員
及各諮詢委員會	委員

### 婦女組織：

香港各界婦女聯合協進會	創會主席至今
香港中國婦女會	前任主席，會長
國際崇德社	前香港區總監

## 「名廚齊惜福」 Food for Good



### 協辦「名廚齊惜福」實行減廢教育

為教育下一代「珍惜食物、減少浪費」的重要性，本會應「齊惜福」及行政長官夫人、本會名譽贊助人梁唐青儀女士邀請，於月前協辦「名廚齊惜福」活動，並透過「齊惜福」及香港離島婦女聯會安排，邀得260名居於東涌及來自5間參與校園零廚餘計劃的市區學校小學生，一起前往香港迪士尼樂園酒店享用午膳。席中教育學童如何與家人一起減少浪費食物，如只烹調需要的食物，並盡量多素少肉。

是次活動得以順利完成，謹此感謝香港迪士尼樂園酒店及各食物供應商支持。特別鳴謝饒宗頤教授親題：「齊惜福」墨寶，由蘇陳偉香理事協調。



數十名南亞高學堂參與。



學童台上跳「騎馬舞」。



香港迪士尼樂園酒店總廚親自為學童送上美食。



饒學研究基金榮譽副理事蘇啟聲先生代表致送饒宗頤教授親題之「齊惜福」墨寶予大會。

在香港，浪費食物的情況非常嚴重。據環境保護處資料顯示，現時本港每天產生近三千六百公噸廚餘，其中三份之二源自家居，其餘源自工商業，分別佔都市固體廢物的28%及12%。近年工商業廚餘的棄置量更有持續上升的趨勢，九年間由400公噸增至1,056公噸。而棄置食物除引起資源浪費及加劇堆填區包和問題外，更做成嚴重衛生問題。廚餘是有機廢物，容易腐爛，棄置在堆填區，會產生大量溫室氣體，其「垃圾汁」更是高污染滲濾之污水，嚴重影響環境及市民身體健康。長遠而言，減少浪費才是上策。



午餐後，所有學童高舉食盤，以示「碟碟清、沒浪費」。



香港婦女國際發展論壇籌委會委員與講者之工作午餐。  
Meeting of Committee and Speakers of "New Dimension for Hong Kong Women"



國畫興趣課程(第三期)。  
Chinese Painting Class



書法初班及深造課程。  
Chinese Calligraphy Class



防跌八式太極班(第八班)。  
Tai Chi Class 8



「半邊天」舊生會成立並舉行第一次會議。  
Youth Alumni Committee meeting



探訪獻愛心。  
Visit to the elderly center



## 東華三院健康檢查服務

東華三院再度為本會提供檢查服務優惠，凡本會之會員/員工、團體會員/員工、父母、配偶或子女，只需於付款前出示會員証/職員証即可獲得優惠。

### 優惠計劃

東華三院綜合診斷醫療中心  
(電話：2332 6625)

1. 健康評估；
2. X光檢查；
3. 化驗；
4. 腫瘤血清檢查；
5. 超聲波檢查；
6. 電腦掃描檢查；
7. 尿動力測驗；及
8. X光骨類密度測定等等

東華三院婦女健康普查部：  
(電話：2915 7555)

1. 婦科檢查；
2. X光檢查；及
3. 超聲波檢查等等

東華三院兒童及青少年綜合診療中心  
(電話：2332 6625)

1. 臨床心理學家 — 評估及治療；及
2. 活力瘦身行動等等

優惠期：現時至2014年3月31日

查詢或預約，請致電各中心辦理



## 蕃茄炒椰菜 Cabbage and Tomatoes Stir Fry

多年前一位台灣的吃素朋友介紹給我此“蕃茄煮椰菜”與姐妹們分享，祝福各姐妹健康長壽！

A few years ago, a Taiwanese friend who is a vegetarian, taught me how to cook this "Cabbage and Tomatoes Stir Fry" dish. I would like to share this recipe with all of you and wish you all good health!



### 做法 Method

1. 起油鑊下蒜頭碎片和椰菜炒約3分鐘  
Heat up the oil in a wok, add the garlic and cabbage then stir fry for 3 minutes.
2. 加番茄、加鹽、加糖和加水再一起炒10分鐘  
Add the tomatoes, salt, sugar and water then stir fry for a further 10 minutes.
3. 加茄汁(可加可不加)  
Stir in the ketchup, if desired, before serving.



### 材料

番茄	兩隻(大)	洗淨切成8塊
椰菜	半個	洗淨用手撕成細塊
蒜頭	2粒	拍碎
水	2湯匙	
油	1湯匙	
鹽	1/2茶匙	
糖	1茶匙	
茄汁	1湯匙	(可加可不加)

### Ingredients

Cabbage	1/2 (Washed and <b>hand shredded into small pieces</b> )
Tomatoes	2 Large ones (Washed and each cut into 8 segments)
Garlic	2 Cloves (Crushed)
Cooking Oil	1 Tablespoon
Salt	1/2 Teaspoon
Sugar	1 Teaspoon
Water	2 Tablespoons
Ketchup	1 Tablespoon (Optional)



### “黃金蘋果” - 番茄 Tomato-the “Golden Apple”

歐洲有一個俗語：「番茄變紅了，醫生的臉就變綠了。」

事實如此，「紅色的食物」裡含有各種令人矚目的，有益身體健康的物質。紅色食物中防止老化成效最高的是番茄，首要的元素是讓番茄變成紅色的番茄紅素(LYCOPENE) 簡稱茄紅素。它是現存的，效果最好的抗氧化物質，對預防衰老極為有效。

番茄最好熟食\*，它不僅是益壽食品，更能預防消化系統的癌症，和各種成人病痛，特別是對男性的前列腺癌也有預防作用。

番茄和其他蔬菜水果不同，熟吃比生吃更有益，而使用橄欖油烹製的番茄紅素含量是生番茄的4倍。



### 日本一家食品綜合研究所的試驗結果

Consumption Method 加工方法	Lycopene Amount 番茄紅素含量
Raw Tomato 生番茄	1
Cooked Tomato 熟番茄	2
Tomato Cooked in Olive Oil 使用橄欖油烹製	4

There is a European proverb which says, "When tomatoes turn red, doctors' faces turn green." From this we can see that tomatoes and a healthy life are closely related. The red colour pigments in tomatoes contain Lycopene which has a powerful anti-oxidation effect that would slow down ageing.

Cooking the tomatoes can better release the benefits of lycopene. Lycopene is fat soluble, so adding a little oil when cooking can enhance the absorption of lycopene by the body. (Please see table below.)

Eating tomatoes can also help prevent digestive system and prostate cancers.

## 「惜食」情報 Food Wise Habits

列出購買清單，就買得剛剛好！

- 買食物之前，先檢查家中存有的食物並列出購買清單。
- 盡量按照清單的內容進行購買，以免受優惠或折扣的影響而買過量食物。
- 人數少的話，不妨購買散裝的食物，亦可與朋友及鄰居分享家庭裝/ 優惠裝的食品。
- 定期檢查雪櫃及廚櫃的食物存量及食物的最佳食用日期，避免重覆及過量購買，或食品過期而未能享用。

食得晒 至好買  
Think before you buy food



出席「家是香港」運動啟動禮，本會為夥伴機構。

**家K**  
OUR HOME



香港婦協代表出席「惜食香港」運動啟動禮並簽署惜食約章。



恭賀丁毓珠副主席榮獲香港教育學院頒授榮譽院士。



到賀「饒宗頤國學院」舉行成立典禮。



林主席與聯合國副秘書長（經濟和社會事務）吳紅波先生及中華能源基金會秘書長何志平先生合照。



恭賀李樂詩監察顧問榮獲香港中文大學頒授榮譽院士。



出席國際婦女節祝酒會暨性別主流化嘉許典禮。



婦協全人賀高級助理警務處長洪克偉（前排左三）榮休。

長洲婦女會

Cheung Chau Island Women's Association



該會藉三八國際婦女節舉辦「慶祝三八國際婦女節聯歡聚餐」活動，筵開34席。李桂珍理事長在講話中表示，「三·八國際婦女節」起源於百多年前美國芝加哥女工爭取同工同酬的婦女運動，並將每年3月8日定為『三·八國際婦女日』。隨著時代的進步，婦女權益愈來愈備受重視，以往兩性的不平等現象亦獲得改善，現今婦女的社會地位不斷提升，但獲得權利的同時亦有相應的義務，既要在社會上努力工作，回到家中亦要扮演賢妻良母的角色，婦女已成為維護社會和諧的重要力量。

港灣婦女會

Wanchai District Women's Association



為迎接普天同慶的聖誕佳節及新一年的來臨，該會於去年12月假香港跑馬地禮頓山社區會堂舉行「聖誕聯歡民族共融綜合晚會2012」活動，免費招待350位會員及區內坊眾。

當晚表演節目均由港灣婦女會之興趣班的學員主持，節目內有舞蹈、粵曲、流行歌曲、及瑜伽表演，每位參加者並可獲贈禮品一份，到場的參加者皆盡興而歸。

香港南區婦女會

Hong Kong Southern District Women's Association



該會舉辦的「微笑·關愛」行動，以金句、畫作、攝影及探訪活動，把愛及微笑傳送到社區上每個角落，將不同年齡、階層的人相連在一起。是次活動共收到1150份參賽作品，得獎作品已輯錄成書，與社會大眾分享。

香港鵬洲婦女會

Hong Kong Apleichau Women's Association



該會林貝聿嘉婦女資源中心，聯同香港大學中醫藥學院乳癌課題組、香港乳癌中醫康復協會合辦中醫體質養生服務。根據中醫理論，提出體質養生方案，促進女性健康，減少乳癌發生，提高婦女生活質素，達至預防勝於治療之目的。

沙田婦女會

Shatin Women's Association



月前分別在沙田及馬鞍山區舉辦「千歲同歡慶團年2013」，合共筵開超過一百席，嘉賓與老友記聚首一堂。活動中有義工歌舞表演、大抽獎及派發紅封包環節，重頭戲是向全場最年長老友記贈送金飾擺設，場面溫馨熱鬧。活動得到一眾贊助人士及過百名義工的協助，出錢出力同為長者們帶來愉快和溫馨。

九龍婦女福利會

The Kowloon Women's Welfare Club



月前於九龍舉行春季生日會。

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



為慶祝每年一度「三八」國際婦女節，該會舉辦「乳健教育講座」，並得到香港島各界社會服務基金會贊助。講座日邀請了由香港乳癌基金會派出的潘美薇醫生任主講嘉賓，為會員講授乳癌的高危因素，預防方法：「及早發現、治療關鍵」和提供相關資料，深受參加者好評。

**婦女服務聯會**  
Women Service Association



以建設「身心靈」健康為主題的計劃在社區大規模開展，於2012年10月至2013年1月推行由婦女事務委員會資助的「重建創新「姬」計劃」，及與長康邨屋邨管理諮詢委員會和衛生署合作推行「我好叻計劃」。計劃目的是透過教授運動，提升參加者的身心健康狀況，使其能輕鬆面對困難，享受人生，擴闊社交圈子，增強自信心。而於計劃推行期間更有來自新加坡健康推廣委員會的代表訪問該會。

**石澳婦女會**  
Shek O Women's Association



該會月前舉辦了多項活動，包括在赤柱社區會堂主辦活動、舞獅、清裝巡遊及推動粵曲表演等；其後在石澳村舉辦慶祝三八婦女節晚會，由熱心人事贊助歌舞表演，以及送贈全場利是。當晚氣氛熱鬧。四月上旬更應南區婦女會邀請，全力推動南區文化節。

**奇力灣婦女會**  
Kellett Bay Women's Association



在新春期間，麥謝巧玲區議員辦事處聯同奇力灣婦女會及仁樂功德會順利舉辦「2013蛇年新春敬老齋宴」。當日齋宴筵開二十二席，與二百多位長者一起慶祝新春及品嚐齋菜。

齋宴的節目除了有賀年金曲助興，還有新春大抽獎，席間麥議員更一展歌喉。節慶活動為區內長者提供歡樂之餘，又提供互相溝通的機會。

奇力灣婦女會最後致送新年發財利是給各位長者，祝各位老如松柏、身壯力健。

**世界東莞婦女聯合會 及  
世界東莞社團聯合總會婦女部**  
International Dongguan Women Association &  
The World General Association of Dongguan  
Societies (Women's Section)



兩會主席王熊秀雲月前帶領姐妹們參觀香港懲教署，得到署長單日堅先生等人接待，她們對「助更新」計劃的悔過自新過程及在囚人士考入公開大學等例子表示感慨萬分，並深感「浪子回頭金不換」的可貴。故此捐資五萬元支持「助更新」計劃；並感謝香港懲教署愛民如子。

**香港集美校友會婦女部**  
Hong Kong Jimei Alumni Association (Women Section)



月前舉辦新春暨慶祝「三八」婦女節聯歡晚會，筵開36席。該校校友、嘉賓歡聚一堂，除享美食外，還有歌舞表演、遊戲節目、大抽獎，氣氛熱烈。



## 歡迎新會員 Welcoming New Members

### 名譽會長 暨 永遠選舉會員

趙譚惠冰

#### 永遠普通會員

蘇淑珠	陳美清	陳秀珍	關鳳儀	趙易男	吳渭鈴
李慧琼	葉婉儀	林麗瑩	朱雯迪	榮 萍	林錦霞
林靜翹	徐素雯	黃志蘭	周月華	羅慧芳	林奕雲
	秦潔好	鄺蓮英	陳美嫦	陳潘志良	
	劉麗群	李佩雲	曹娟珠	麥惠珍	

#### 普通會員

葉明君	童珮德	朱麗珍	陳燕薇	梁碧華
黃潤儀	鍾 波	錢 莉	朱曉雯	

(至2013年4月)

### 婦協活動預告

### HKFW Coming Events

4月6日至6月8日	手語培訓初班(第二期) Sign Language Learning Class (Elementary)
4月12日至5月24日	個人素養單元系列之國畫課程 Chinese Painting Class
4月23日至5月28日	華山氣功訓練初班 Qigong Class (Elementary)
4月23日至7月16日	毛筆書法 深造(延續班) Chinese Calligraphy (Advance)
4月24日至7月31日	毛筆書法 初階班 Chinese Calligraphy (Elementary)
5月30日	香港婦女國際發展前瞻論壇 Searching for a New Dimension for Hong Kong Women
6月1日及6月15日	家庭健康月2013 Family Health Month 2013
7月6日	香港婦協二十周年暨慶回歸十六周年晚宴 HKFW 20th Anniversary cum 16th Anniversary of HKSAR Celebration Dinner
7月6日	六藝卓越女性頒獎禮 Hong Kong Women of Excellence in the Six Arts
7月12日至8月30日	自在人生自學計劃 - 因材施教 Capacity Building Mileage Programme - Teach In Line with Ability
7月13日至8月31日	自在人生自學計劃 - 中醫傳統康復療法 Capacity Building Mileage Programme - Traditional Chinese Medical Recovery

#### 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、金華琴、溫麗珊、 彭韻儀、簡慧敏、黎雅麗	Members : Lee Yeung Yat Fan, Shirley Jin, Vanessa Wan, Melissa Pang, Carmen Kan, Ally Lai

歡迎會員投稿，題材不限，最好切合社會及婦女事務，字數以不超過五百字為限。(編輯委員會保留刪改及採用與否之權利)  
會員投稿只反映投稿人意見，並不代表本會立場。

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

非賣品