



香港婦協

Hong Kong Federation of Women

季刊
Newsletter

72
AUG
2016

名譽贊助人 Hon. Patron

香港特別行政區行政長官夫人
MRS. REGINA LEUNG,
Wife of the Chief Executive of the Hong Kong SAR



P2 「法國五月」藝術節 - 浪漫法國音樂會
Le French May – Concert de Musique Romantique

P3 「弦動我心」樂團體驗計劃
“Music of the Heart” Orchestra Experience Scheme

P4-5 家庭健康月2016
Family Health Month 2016

P6-7 喜事連連恭賀晚宴
Congratulations Dinner for
Dr. the Hon. Elsie Leung and Dr. Susan Tang

P10 人物專訪：名譽會長暨執委蘇陳偉香女士B.B.S.
Exclusive Interview: Mrs. Susan So, B.B.S.,
Honorary President and Executive Committee Member



香港婦協六藝管弦演出：「法國五月」藝術節-浪漫法國音樂會

HKFW Six Arts Orchestra Performance: Le French May - Concert de Musique Romantique



香港婦協六藝管弦樂團及瑪利諾修院學校管弦樂團在指揮何嘉盈博士的帶領下演奏多首美妙的樂章。

Conducted by Dr. Jennifer Ho, HKFW Six Arts Orchestra and Maryknoll Convent School Orchestra perform a concert of symphonic works.



多位婦協理事及「香港婦協六藝管弦樂團」顧問均出席支持及欣賞音樂會。

HKFW Council Members and HKFW Six Arts Orchestra advisors at the concert.

香港婦協六藝管弦樂團及瑪利諾修院學校聯手呈獻——「浪漫法國音樂會」，於五月假瑪利諾修院學校圓滿舉行，吸引千多名愛好管弦樂的人士、學生及家長出席。

音樂會特別精選法國管弦樂曲的音樂選段，演奏出經典優美的浪漫篇章，讓觀眾體驗法國傳統的管弦樂曲，從中領略法國的浪漫風情，感受法國精緻的生活藝術。音樂會更是一個欣賞法國音樂藝術的文化平台，亦是讓學生跟專業樂手同台表演交流，以及讓大眾尤其是年青人學習品味法國音樂的教學活動。

大會感謝「香港婦協六藝」、「香港婦協六藝管弦樂團」的委員、顧問及婦協理事的支持，使音樂會得以順利舉行。

Concert de Musique Romantique was successfully held at Maryknoll Convent School in May. The performance attracted the attendance of over 1,000 participants.

Hong Kong Federation of Women Six Arts Orchestra and Maryknoll Convent School Orchestra jointly presented the concert to promote music appreciation of the best traditions of French classical orchestral music and to explore the cliché of 'Frenchness' and the true expression of French art de vivre by performing romantic orchestral music excerpts from the French orchestral repertoire. The Concert promises to be a cultural platform to discover the finest arts form and its purest classical creations and to be an educational and outreach project to enable the students to learn from through side by side performance with professional players and to provide music education to the public in particular young people.

HKFW would like to thank all HKFW Six Arts and HKFW Six Arts Orchestra sub-committee members, advisors and HKFW Council Members for their guidance and support to this concert.



瑪利諾修院學校管弦樂團在指揮李鉞浚帶領下著力演出。

Maryknoll Convent School Orchestra perform at the show and follow the lead of Conductor Mr. David Lee.



小提琴樂手陳容綾
Violinist Ms. Ling Chen

香港婦協六藝管弦樂團社區教學活動： 「弦動我心」樂團體驗計劃

HKFW Six Arts Orchestra community outreach project: “Music of the Heart” Orchestra Experience Scheme

香港婦協六藝管弦樂團向來致力普及管弦音樂及服務社區，2015/16「弦動我心」樂團體驗計劃是康樂及文化事務署「學校演藝實踐計劃」教育活動項目之一，目的是讓從未接觸過管弦樂的學生接受訓練，引起他們對音樂的興趣，擴闊視野，嘗試課堂以外的多方面發展，並從中發掘其音樂天賦。參與計劃的啟基學校(港島)及景林天主教小學已經完成為期九個月的工作坊，並於五月分別成功舉辦了兩場結業演出。

「弦動我心」樂團體驗計劃的活動內容包括由「香港婦協六藝管弦樂團」的樂手為學生提供二十五節樂器演奏訓練工作坊，以循序漸進的方式教授基本樂理知識及進行樂曲訓練，讓學生掌握樂曲的演奏技巧。完成工作坊後，由導師帶領學生作校內結業演出，除了小組演奏外，學生更與六藝管弦樂團的樂手合奏，向觀眾展示過去九個月的學習成果。

HKFW Six Arts Orchestra is dedicated to serving the Hong Kong community. “Music of the Heart” Orchestra Experience Scheme was a project under the School Performing Arts in Practice Scheme by the Leisure and Cultural Services Department, aiming at enhancing students' orchestral knowledge and arousing their interest in playing instruments. Two participating schools Chan's Creative School (H.K. Island) and King Lam Catholic Primary School have finished the 9-month orchestra training project and held their in-school finale performances in May.

“Music of the Heart” is tailor-made for students with no formal musical training. It included 25 orchestra training workshops designed by HKFW Six Arts Orchestra musicians. Using a progressive approach, the workshops enable students to master basic performing skills, and develop the ability to play musical pieces. Upon completion of the workshops, students were able to perform alongside with the orchestra, putting into practice what they have learnt from the Orchestra Experience Scheme.



學生難得與專業管弦樂手同台演奏。
Students perform alongside with professional Orchestra musicians.



學生用心演奏，與觀眾分享學習九個月的成果。
Students perform with their hearts in their in-school finale performance.





家庭健康月2016 Family Health Month

由本會主辦，醫院管理局健康資訊天地、東華三院婦女健康普查部、香港中西醫結合學會及馬鍾可璣基金協辦及支持的「家庭健康月2016」於6月4日上午假醫院管理局大樓舉行開幕典禮，大會邀得食物及衛生局副局長陳肇始教授擔任主禮嘉賓。

主席林貝聿嘉博士致辭時表示，聯合國確定今年國際家庭日主題為：家庭、健康生活和可持續發展，中國宣傳活動的主題則為「健康家庭·幸福家庭」。健康和幸福家庭是息息相關的，強健的體魄是發展社會及建築和諧幸福家庭的重要元素，婦女是家庭的健康守護者，因此婦協十五年來一直堅持舉辦「健康月」，為婦女帶來最新、最全面的健康資訊，使健康的「種子」廣泛傳播，並植入市民心中。常言道：「預防勝於治療」，希望能夠藉著活動，推廣「年年驗身」的訊息，更要多謝多個藥廠慷慨贊助，送出過百份身體檢查名額以支持其理念。

食物及衛生局副局長陳肇始教授認為，家庭健康月的講題切合現時政府工作，亦是市民關注的議題，如近日熱切討論的醫學美容。陳教授表示政府在促進市民關注健康方面做了不少工作，例如拍攝宣傳片提醒市民關注精神健康，放鬆心情。她亦藉此機會向市民推廣器官捐贈的訊息。最後，她讚揚健康月能再一次喚醒大家對不同健康問題的關注，並感謝香港婦協、主禮嘉賓及講者的付出，希望各位繼續與政府一同為全民健康而努力。

健康月講座主題包羅婦女健康、生活保健、預防疾病、中西醫療新知等，今年講解的最新醫學資訊包括：緊貼潮流的醫學美容、牙科保健，以及值得關注的睡眠問題，如睡眠窒息症和失眠。三場講座共吸引逾千名市民報名參加，可見健康月的講座深受市民歡迎。

“Family Health Month” is an annual flagship programme established since 2002. This year's event was successfully held at the Hospital Authority Building on 4 June. We were honored to have the presence of Professor Sophia Chan, Under Secretary for Food and Health as the officiating guest at the Opening Ceremony.

Speaking at the ceremony, Chairperson Dr. Peggy Lam reiterated that the UN theme for the International Day of Families “Families, healthy lives and sustainable future” and the promotional theme for China's programmes “Healthy Family, Happy Family” carry an important message: “Health” and “Happy Family” are intrinsically linked and lay the foundation for a harmonious society. It explains why women, as housekeeper and protector of family's health, are the target of “Family Health Month”. Apart from latest health information, the talk also reminded the public to schedule regular medical check-ups. Dr. Lam thanked our partner pharmaceutical companies for sponsoring free medical check-up vouchers.

Prof. Sophia Chan said, “The Government has done a lot to improve public health, including mental health promotion. Family Health Month always addresses the most up-to-date issues which have increasingly become public concerns.” She thanked HKFW, officiating guests and speakers for their concerted efforts in developing healthcare education programs that complemented the work of the Government.

Health talks provide a wealth of valuable information on many important health issues and this year's topics are Aesthetic Medicine, Dental Care, Sleep Apnea and Insomnia. Over 1,000 people participated in three public talks.

題目 探討醫學美容的風險

講者: 張永融醫生



十個常見整容併發症

- 積血
- 神經受損
- 感染
- 深靜脈血栓及肺栓塞
- 造成疤痕
- 整體外觀不滿
- 器官損害
- 麻醉併發症
- 血清腫
- 失血

題目 老人科牙齒健康

講者: 倪貴城醫生



題目 牙患知多D

講者: 李芷筠醫生



預防蛀牙的方法

- 培養良好的飲食習慣
- 早晚用含氟化物牙膏刷牙
- 每年定期檢查口腔 - 預防蛀牙的治療 (塗上牙紋防蛀劑)

預防牙周病方法

- 早晚用正確方法刷牙 - 清潔牙齦邊緣
- 每日用牙線或牙縫刷
- 牙橋 - 特效牙線
- 牙托 - 睡前清潔, 放在清水中浸過夜
- 每半年定期接受口腔檢查
- 切勿吸煙

題目 睡眠窒息症

講者: 俞佳琳醫生



睡眠窒息症

治療方法

- 改善生活方式
- 減肥
- 良好的睡眠習慣
- 側睡
- 避免飲酒和服食安眠藥, 特別是睡前四小時內更不可飲酒, 因為酒精可能令肌肉更加鬆弛, 增加舌頭阻塞咽喉引致窒息的機會
- 配帶牙膠矯正器: 可重新矯正下顎與舌頭的位置, 對於患有輕微睡眠窒息症而顎骨向後的患者特別有效
- 使用正氣壓機
- 進行外科手術
- 氣管切開術

題目 告別失眠

講者: 楊穎輝中醫師



刺激控制技巧

1. 在設定時間才上床
2. 睡床只作睡眠或房事
3. 若發現躺在床上不能入睡 (15至20分鐘), 或感到不耐煩, 離開睡床到別的地方等待30分鐘或以上, 才回到睡床
4. 若仍不能入睡, 重複步驟3
5. 無論在夜間睡了多久, 設定鬧鐘並於每天早上固定時間起床

牙齒俱樂部



講座資訊 Talk information

以智能手機QR 掃瞄器掃瞄QR code 得到更多家庭健康月講座資訊。
You may scan the QR code for the Family Health Month's information.



喜事連連恭賀晚宴

監察顧問梁愛詩博士榮獲香港大學頒授名譽社會科學博士
副主席唐尤淑圻太平紳士榮獲上海交通大學頒授名譽博士學位
Congratulations Dinner to Dr. the Hon. Elsie Leung and Dr. Susan Tang

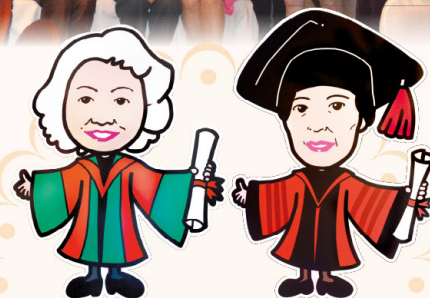


香港婦協喜事連連！今年三月，本會監察顧問梁愛詩榮獲香港大學頒授名譽社會科學博士學位，副主席唐尤淑圻榮獲上海交通大學頒授名譽博士學位。喜聞兩位創會會員的顯卓成就和卓越貢獻獲得社會高度肯定，本會特別由名譽會長小組委員會籌辦恭賀晚宴以茲祝賀。

晚宴於5月16日假皇朝會舉行，很榮幸邀得中聯辦殷曉靜副主任及協調部宋瑋副部長蒞臨一同慶賀。當晚大會特別製作短片，並送上心意卡予梁愛詩博士及唐尤淑圻博士留念。82位名譽會長、名譽副會長、理事及會員聚首一堂，共渡了一個又熱鬧又開心的晚上。

Congratulations!!! Our two founding members Dr. the Hon. Elsie Leung and Dr. Susan Tang were conferred an honorary doctorate degree in March this year. Dr. Elsie Leung was conferred an Honorary Doctor of Social Sciences by the University of Hong Kong while Dr. Susan Tang was awarded an Honorary Doctor by Shanghai Jiao Tong University.

A celebration dinner organized by Honorary Presidents Liaison Sub-Committee was held on 16 May. We were honored to have the presence of Professor Yin Xiaojing and Madam Song Wei to join us in celebrating this memorable occasion. A video-clip and two congratulations cards were especially dedicated to Dr. Elsie Leung and Dr. Susan Tang to pay tribute to their great achievements and contributions to the society. 82 Honorary Presidents, Honorary Vice Presidents, Council Members, members and friends came together and enjoyed a relaxing and joyful evening.



兩個維肖維妙的卡通人型肖像
由會員朱穎詩設計。

Two life-size caricature portraits
designed by our member
Ms. Vincci Chu.



大會送上心意卡及花束予梁愛詩博士及唐尤淑圻博士留念，並由殷曉靜副主任(左圖左1)、林貝聿嘉主席(左圖右1)及3位名譽會長小組委員會聯席召集人 - 名譽會長孫蔡吐媚(右圖左2)、金華琴(右圖右1)及名譽副會長溫麗珊(右圖左1)代表致送。

Professor Yin Xiaojing (first left of the left photo), Dr. Peggy Lam (first right of the left photo), Honorary Presidents Mrs. Mary Suen (second left of the right photo), Ms. Shirley Jin (first right of the right photo) and Honorary Vice - President Ms. Vanessa Wan (first left of the right photo) present congratulations cards and flower bouquets to Dr. Elsie Leung and Dr. Susan Tang.



(左起) 唐尤淑圻博士、
殷曉靜副主任及梁愛詩博士。
(From left) Dr. Susan Tang,
Professor Yin Xiaojing and
Dr. Elsie Leung.



一眾會長及理事更於台上高歌「朋友」一曲，
興奮、歡樂之情盡現。
Honorary Presidents and Council Members join hands
while singing the song "Friends of mine".



香港婦協遞交「全民退休保障計劃」意見書

Submission of Paper on “Universal Retirement Protection Scheme”



本會收集各界別的女性代表意見，並寫成「全民退休保障計劃」意見書，於6月20日由本會主席林貝聿嘉博士(左3)、社會事務小組委員會聯席召集人蔡關穎琴(右2)和許美嫦(右1)，以及小組委員會委員向署理政務司司長張建宗先生(右3)呈交。

On 20 June, Chairperson Dr. Peggy Lam (third left), Mrs. Janice Choi (second right) and Ms. Tennessy Hui (first right), Co-Convenors of the Community Affairs Sub-Committee and Sub-Committee members presented our paper on “Universal Retirement Protection Scheme” to Acting Chief Secretary for Administration Mr. Matthew Cheung Kin-chung (third right).

本會致力團結各界婦女，關注社會事務。就扶貧委員會進行的「全民退休保障計劃」公眾諮詢，本會早前向會員收集意見並撰寫成意見書，於6月20日由主席林貝聿嘉博士及社會事務小組委員會委員，把「全民退休保障計劃」意見書遞交予香港特別行政區署理政務司司長張建宗先生。

主席林貝聿嘉博士表示：「面對人口急劇老化帶來的挑戰，本會認同有需要優化香港的退休保障制度，使長者及退休人士老有所依，安享晚年。婦女作為家庭的重要支柱，部份全職投入勞動市場，唯部份為了照顧家人及兒女而未能投入社會工作，亦有婦女從事兼職工作，如飲食、服務業或家務助理等非固定收入之工種，以維持家庭財政健康。由於現行的強積金制度只與職業掛鉤，從未考慮到『家庭主婦』及『低收入自僱人士』的退休保障，因此有欠全面性。」

本會認為理想的退休保障方案除了能惠及全香港的有經濟需要的退休人士及長者外，更應照顧其他有需要人士，特別是低收入或無酬的家庭主婦。

HKFW strives to unite women from all walks of life and encourage them taking an active interest in social affairs. In response to the public consultation on “Universal Retirement Protection Scheme” by the Commission of Poverty, the Federation collected opinions from members and drafted a position paper. On 20 June, Chairperson Dr. Peggy Lam and members of the Community Affairs Sub-Committee presented the paper to the Acting Chief Secretary for Administration Mr. Matthew Cheung Kin-chung.

Dr. Lam stated that Hong Kong is facing the challenge posed by rapid population ageing. Retirement protection is essential to providing security for the elderly and retired people. Many women now work full-time to support the family and many others, for reason of taking care of children and parents, take part time jobs or stay at home. In the paper, we urged the Commission to consider retirement protection to those who have contributed significantly to the society, and also to offer assistance to “Housewife” and “Low-Income self-employed” groups whose income is often insecure or receive no compensation.

*建議書詳細內容可於本會網頁內查看

*Details of the proposal can be read online at HKFW website



由社會事務小組委員會舉辦的 低收入在職家庭津貼計劃簡介會

Briefing Session on Low-income Working Family Allowance Scheme by Community Affairs Sub-Committee

由勞工及福利局推行的「低收入在職家庭津貼計劃 (低津計劃)」是政府扶貧政策的重要措施，目的是鼓勵自力更生和紓緩跨代貧窮。低津計劃已於2016年5月起分階段實施，本會為配合特區政府推行計劃，於5月23日下午邀得「在職家庭津貼辦事處」首席行政主任張淑逖女士出席簡介會，向本會團體會員及義工詳細講解計劃內容、申請資格及要求，加強與會者對低津計劃的認識，從而向社區有需要的婦女或家庭提供協助及諮詢服務。

The Low-income Working Family Allowance (LIFA) Scheme is an important Government poverty alleviation measure, which aims to encourage self-reliance, reward those who work more, ease inter-generational poverty and relieve the financial pressure of working families. The Working Family Allowance Office has started receiving applications in phases from May 2016 onwards. In order to promote the Scheme to different sectors of the community, we invited Ms. Teresa Cheung, Principal Executive Officer of the Working Family Allowance Office, to conduct a briefing session to our corporate members and volunteers, explaining features and eligibility of the scheme, so that they can offer assistance to those who want to submit their applications.

低收入在職家庭津貼

分階段接受申請

第一階段：4人或以上家庭
 開始接受申請日期：2016年4月1日
 最後申請：2016年5月
 申請期：2016年11月至2016年4月

第二階段：3人家庭
 開始接受申請日期：2016年9月1日
 最後申請：2016年9月
 申請期：2016年11月至2016年9月

第三階段：2人家庭
 開始接受申請日期：2016年6月1日
 最後申請：2016年7月
 申請期：2016年11月至2016年8月

鼓勵自力更生 紓緩跨代貧窮

申請及查詢可於lifa.gov.hk下頁或以下地點索取：
 • 自僱家庭及學生資助事務處轄下社區發展及津貼辦事處
 • 在職家庭及學生資助事務處轄下辦事處
 • 勞工處轄下就業及培訓科、社區及社會福利服務中心
 • 社會福利署各區辦事處、社會福利署及綜合家庭服務中心
 • 社區發展及學生資助辦事處

在職家庭及學生資助事務處 九龍觀塘澤滿道181號9樓

二十四小時熱線
2558 3000
或瀏覽網頁
lifa.gov.hk

計劃資訊 Scheme information

有關計劃內容，
可掃描以下QR code了解更多。
To know more about the Scheme,
you may scan the QR code to learn more.



蘇子兵法

香港婦協名譽會長暨執委 **蘇陳偉香**
 HKFW Honorary President and Executive Committee Member
 Mrs. Susan So, B.B.S.

的企管哲學



平日一派溫文爾雅、高貴大方的蘇陳偉香女士，即蘇太 (Susan)，沒想到原來竟是一名出將入相、文兼武備的大將軍。蘇太是白手興家的企業家，丈夫蘇啟聲先生經營的公司由最初的三人小作坊發展至如今逾十萬職員的跨國企業，這與她早在七十年代引入「人性化管理」大有關係。

企業篇：用人唯才、品質第一

蘇太早年在美國Mattel任職，活學活用大集團「用人唯才」之道——說話了得的做銷售，細心的人做品質監控，力求讓每位職員在崗位上充分發揮自己的所長。蘇先生曾妙論企業員工分三種——‘人才’、‘人在’和‘人災’，聲稱‘人才’只佔極少數，大部分都是坐著等工開的‘人在’，而因若干人事處理問題，則易產生‘人災’。一直以來，夫婦二人著重培育和獎勵‘人才’，調動‘人在’的積極性，從而化解/減少/杜絕‘人災’。“防患於未然，此乃智者之舉也！”

從商貴乎誠信，擁有良好商譽才能創富。蘇太長年管廠，對品質要求極為嚴格，不惜虧本也要保證「品質第一」。曾經假手外判工廠，慘遭退貨，得失大客之餘，亦嚴重損害了公司的商譽。事後汲取了教訓，凡事親力親為，確保品質至上。說時掏出手工精細的出品以作講解，泛出一臉自信。

家庭篇：並肩作戰、平起平坐

蘇太形容夫婦兩人是「平起平坐的夫妻檔」。丈夫負責客戶業務，自己全力管理廠房，長年獨自一人早出晚歸，每天奔走於香港深圳兩地，家務和子女課後託管就交給工人和家庭老師，可見一個成功女人背後的艱辛。

目前，夫婦二人除了大陸、印尼及越南設有運動鞋廠，近年又開始涉入衛生行業，在中國東莞設廠，生產嬰兒尿片及老人護理褲。創業初期已經得到香港Q嘜認證，可謂前途一片光明。蘇太笑言知足常樂，從不強求。「小時候一家七口租住板間房，心

想將來賺到錢，可以擁有自己的居所，就已經心滿意足了。」從「板間房」到「萬呎獨立屋」，蘇太坦言只是「順其自然，一步一步走來，不斷自我提升而已。」

對於企業管理層男多女少的現象，蘇太的看法是：「大部份女人始終都是『家庭第一』。自己身為老闆，背負了社會責任，企業的存亡牽涉到無數家庭的幸福，只好不斷向前才不至於被淘汰。假如自己是一名員工，就未必會如此全情投入了。」

慈善篇：盡其所能用心做，盡力去做

所謂「置心一處，無事不成」。出任2014-15年度仁濟醫院董事局主席期間，公益活動佔了她九成時間，尤幸籌款數字非常滿意，衝破二億元歷史紀錄。蘇太謙稱「這不是單憑一個人做得到的，是團隊合作，主要是仁濟醫院『仁者存心，濟世利眾』的精神已經深入人心，得到各方善心人士的支援，自己則是盡其所能用心做，盡力去做。」

蘇太長期關注教育、長者和年青人政策，卸任仁濟主席之後，旋即被政府委任為安老事務委員會成員，加上香港浸會大學基金榮譽主席等一大堆社會公職，早年計劃四十五歲退休的願望，只能不斷推遲。蘇太多次提到做事要「勤力、認真和用心」，勸勉時下年青人不要未做就先問回報，要願意吃虧，懂得忍耐，老闆自當會記在心！

蘇陳偉香，一字記之曰「善」。

文：黃慧筠博士（香港婦協總幹事）



(由左圖起) 諮委郭羅桂珍博士、執委孔美琪博士及會員李慧琼議員。
(From left photo) Dr. Eleanor Kwok, Dr. Maggie Koong and the Hon. Starry Lee.

本會三位會員 — 諮委郭羅桂珍博士、執委孔美琪博士及會員李慧琼議員榮獲2016年度《旭茉JESSICA成功女性大獎》，以表揚她們在其專業領域的卓越成就及對社會的貢獻。本會謹此恭賀三位！

Our three HKFW members, Senator Dr. Eleanor Kwok, Executive Committee Member Dr. Maggie Koong and the Hon. Starry Lee, were named the “2016 Most Successful Women” of the year by Jessica Magazine in recognition of their outstanding achievements in their respective professions and valuable contributions to the well-being of society. Congratulations to Dr. Kwok, Dr. Koong and Ms. Lee!

本會謹此恭賀！
Congratulations to
Dr. Eleanor Kwok,
Dr. Maggie Koong and
the Hon. Starry Lee!



由本會執委鄺心怡建築師(後排左2)擔任工程總監的西貢鹽田復修項目，榮獲2015年聯合國教科文組織亞太區文化遺產保護獎的傑出項目獎(Award of Distinction)，為香港第一個保育項目獲得此項殊榮。鹽田仔是一個有三百多年歷史的客家村落，亦是香港天主教發源地之一。鹽田仔復修項目由紀惠集團贊助，整個工程歷時三年，村民和保育團體將以「宗教、文化、旅遊、生態及度假」為發展方向。本會謹此恭賀！

HKFW Executive Committee member Ms. Anna Kwong (Second row, second left) has won the Award of Distinction at the 2015 UNESCO Asia-Pacific Cultural Heritage Conservation Award in recognition of her efforts and her team members in restoring and conserving historical structures of Yim Tin Tsai. Congratulations to Ms. Kwong!

本會謹此恭賀！
Congratulations to
Ms. Anna Kwong!



平和樂工作坊

Happeace Workshop



生命比我們想像中更美好！

由青年領袖同學會小組委員會主辦的「Happeace 平和樂工作坊」已於5月7日圓滿舉行。很高興邀請到Happeace創辦人李志誠博士與我們分享原生家庭的影響和如何追求快樂，讓我們有所啟發和得著。

相信人人都希望自己能夠過得開心快樂，但想要擁有快樂的第一步，就是要了解是甚麼讓你感到快樂或不快樂。當心情煩躁或抑鬱的時候，我們可以想一想自己為甚麼會這樣，是成長過程中原生家庭的影響？還是一些不好的經歷呢？當開心快樂的時候，又是甚麼樣的情境呢？找到源頭之後才能學會釋懷和學習創造快樂的經驗。至於追求快樂，我們可以從「物質、知識、健康、關係和心靈」五個範疇去努力平衡，達至一個整全富裕的人生！

真正的快樂就是要懂得了解自己、活得自在、正面、積極！

Life is more beautiful than we think !

“Happeace Workshop” was successfully held on 7 May by the Youth Leader Alumni Sub-committee. We were honored to have the presence of Dr. Lee Chi Shing, founder of “Happeace”, as the speaker to share the impact of family of origin and how to be happy and peaceful.

Everyone wants to be happy, but the first step is to understand what makes you happy or unhappy. When we feel depressed or upset, we may look back and find out why and how our family of origin shapes us into the people we are now. Or is there any other unhappy experiences? On the contrary, under what circumstances will we feel happy? Once we found out the factors affecting happiness, we would be able to learn how to experience happiness. Besides, we can pursue happiness by finding balance in five dimensions: physical, intellectual, health, relationship and spiritual, and eventually lead a wholesome and fruitful life.

文：高麗紅 Text: Jacqueline Ko

「領袖成長路」系列講座

Alumni Event -

Leadership series talk



青年領袖同學會小組委員會於6月24日舉辦「領袖成長路」系列講座，今次有幸邀請到香港數碼電台首席顧問莫鳳儀女士擔任分享嘉賓。莫女士分享自己的成長經歷及與眾多學生和家長的互動故事，與同學分享她的「四全二B六心」的教育理念與生活態度，最後通過現場互動教學與小遊戲，在玩樂中解答同學提出的疑問，使同學感受到她身上強大的正能量及快樂源泉。小組委員會衷心感謝莫女士對「半邊天」青年領袖百萬培訓結業學員的無私分享及栽培。

A session of Alumni Event- Leadership series on how successful people grow was successfully held on 24 June by the Youth Leaders Alumni Subcommittee. We were honored to invite Ms. Emily Mok Fung Yee, M.H., J.P. as the speaker to share her interesting stories and life experience in education. Ms. Mok started the session through introduction of her personal stories, and then introduced her special educational philosophy and attitude towards life; at last she inspired the participants with interaction and mini game. The graduates of the Youth Leadership Million Dollars Training Programme expressed their appreciation to Ms. Mok for her selfless guidance and meaningful sharing.

莫鳳儀女士
「四全二B六心」
的做人及教學理念：

- 全心全意，不求回報
- 全意承擔，不推脫與逃避
- 全力以赴，做到做好
- 全面享受，擁抱挑戰
- Be Happy, be healthy
- 愛心、關心、耐心、真心、童心、好奇心

文：郭丹芳 Text: Melissa Guo

香港婦協
新資訊
HKFW
News

香港婦協法律熱線小組委員會現已改名為法律事務小組委員會，並計劃每三個月舉辦一次法律講座，首場講座題目為「個人資料私隱條例」，日期將稍後公佈。有興趣報名的會員及朋友，歡迎致電本會秘書處28336131！

The name of HKFW Legal Hotline Sub-Committee has been changed to Legal Affairs Sub-Committee and will organize legal talks every three months. The first talk topic is "Personal Data (Privacy) Ordinance". The date will be announced soon. To register, please contact HKFW Secretariat at 2833 6131.

下期香港婦協季刊將增設專欄 -
「法律小錦囊」，敬請留意，萬勿錯過！
Stay tuned for a new column "Legal Tips"
in our next Newsletter!



◀ 本會主席林貝聿嘉博士應邀出席6月12日假廈門舉行的第八屆海峽論壇•海峽婦女論壇，並與全國婦聯副主席、書記處書記孟曉駟女士合照留念。孟曉駟副主席主持開幕儀式。
Chairperson Dr. Peggy Lam was invited to attend the 8th Cross-Strait Forum from 12-16 June in Xiamen and pose for a photo with Madam Meng Xiaoxi, Vice President of the All-China Women's Federation, at the opening ceremony.



▲ 多位參加海峽論壇的大學生到訪婦協，副主席李楊一帆與她們分享「人生的五張牌」。
University students who joined the Cross-Strait Forum visit HKFW, Vice-Chairperson Mrs. Lee Yeung Yat Fan shares her thoughts on how to lead a fulfilling life "Five Trophies in Life" with students.

人生的五張牌

- 銅牌 — 學歷
- 銀牌 — 能力 + 心態
- 金牌 — 人脈
- 皇牌 — 思維 + 行動
- 名牌 — 氣質 + 形象



◀ 江西省婦聯主席潘玉蘭女士(右3)及部長到訪。
President of Jiangxi Provincial Women's Federation Ms. Pan Yulan (third right) and representatives visit HKFW.

主席林貝聿嘉博士(右一)應邀出席於7月1日舉行的香港特別行政區成立19周年升旗儀式，並與第十二屆港區全國政協委員汪明荃博士(右二)、副主席丁毓珠(左二)及名譽會長馮丹黎博士(左一)合照留念。
Chairperson Dr. Peggy Lam (first right) was invited to attend the flag-raising ceremony and reception on 1 July to mark the 19th anniversary of the Hong Kong Special Administrative Region's establishment. Dr. Lam pose a photo with Dr. Lisa Wang (second right), Ms. Christina Ting (second left) and Dr. Fung Dah Lai (first left) at the Ceremony.





◀ 聯合國開發計劃署 (UNDP) 及緬甸國會議員到訪婦協。
The United Nations Development Programme (UNDP) and Speakers of Region and State Parliaments of Myanmar visit HKFW



◀ 上海市長寧區海外聯誼會代表到訪
The representatives of Shanghai Changning Oversea Association visit HKFW



◀ 雲南省婦聯幹部能力建設培訓班到訪
The delegation of Yunnan Provincial Women's Federation visit HKFW



▲ 常州市委統戰部到訪
The delegation of Changzhou visit HKFW



自在人生自學計劃 - 流行文化與潮流
Capacity Building Mileage Programme



太極氣功十八式 Taichi Qigong Class



毛筆書法班 Chinese Calligraphy Class



義工絲襪花製作工作坊 Ronde Flower Workshop



僱員再培訓局 - 互聯網應用基礎證書
Employees Retraining Board Programme



自在人生自學計劃畢業典禮
Graduation Ceremony of Capacity Building Mileage Programme



有一次在婦協的美食分享會上介紹了用百合做材料的清蒸鮮百合食譜，後來有姊妹告訴我她們試了很喜歡，今次在此介紹，大家不妨試試這有益又做法簡單的小食！

鮮百合絲瓜雲耳麵筋

Stir-fried lily bulbs and fried wheat gluten with black fungus and sponge cucumber

材料 Ingredients

鮮百合 Lily bulbs	2 (個pcs)
絲瓜 Sponge Cucumber	1 (條pc)
雲耳 Black fungus	15 (克g)
麵筋 Fried Wheat Gluten	20 (粒pcs)
薑片 Ginger	2 (片pcs)
鹽 Salt	1 (茶匙tsp)
油 Oil	1 (茶匙tsp)
麻油 Sesame Oil	1 (茶匙tsp)
生抽 Light Soy Sauce	2 (茶匙tsp)



清蒸鮮百合

Steam fresh lily bulbs

做法 Method

- 把雲耳用水浸透過夜。
Soak the black fungus in water overnight.
- 把新鮮百合洗淨，剝成小瓣，備用。
Wash the fresh lily bulbs and tear into petals and set aside.
- 將絲瓜洗淨削皮，再斜切成塊狀，備用。
Wash the sponge cucumber and then peel off the skin and cut into blocks and set aside.
- 把麵筋洗淨，瀝乾。
Wash the fried wheat gluten and drain them.
- 鑊內燒熱油，爆香薑片，並加入雲耳略炒。
Heat oil in a pan. Fry the ginger and add the black fungus and fry for a while.
- 加入絲瓜、百合、麵筋和鹽一起兜炒五分鐘。
Put sponge cucumber, lily bulbs and wheat gluten all in and add some salt. Mix and stir well for 5 minutes.
- 最後加上麻油和生抽，熄火後加蓋焗兩分鐘即成。
Finally add sesame oil and light soy sauce into the wok. After turning off the heat, cover with the lid and simmer for 2 minutes before serving.



做法 Method

把百合洗淨後，剝成小瓣，再清蒸十分鐘即成。



百合

根據《黃帝內經》記載「五色入五臟」，是指五種顏色的食物分別對應滋養人體的五臟，心、肝、脾、肺、腎。綠色養肝，白色潤肺，黃色益脾，黑色補腎，紅色滋心。這裡我們特別推薦一種白色的食材：百合。

中醫師的話

中醫學認為，「百合」味甘微苦，性寒平，入心、肺經。對人體臟腑中的心、肺兩經絡帶著治療的功效，而且有潤肺止咳，清心安神的作用，對久咳、咳唾痰血、熱病後餘熱未清、虛煩驚悸、腳氣浮腫或病後虛弱的人都甚有益處。

關於百合

百合，是常用的保健食品和中藥材，因其鱗莖瓣片呈白色，重重疊疊，緊緊相抱，似百片合成，故名「百合」。百合有多種的日常用法，蒸炒皆宜，例如：新鮮的百合洗淨後，配以西芹、紅蘿蔔、雲耳等生炒，色澤豐富，滿足視覺之餘，又可清腸理胃；另外，亦多用於藥膳湯水或作甜品用途，如百合蓮子湯等，有清心去熱，養陰潤肺的功效，而且還有「百年好合」的意思呢！

資料由北京同仁堂方佩珍中醫師提供



九龍婦女福利會

The Kowloon Women's Welfare Club

該會同寅於5月30日假皇朝會慶祝唐尤淑圻會長榮獲上海交通大學博士學位，歡聚一堂渡過快樂時光。



2016/05/30



赤柱婦女會

Stanley Women Association

該會多年來積極推動婦女為社會服務，鼓勵婦女發揮潛能，經常舉辦活動給予婦女及坊眾一同參與培養婦女的興趣。該會亦舉辦粵曲班、舞蹈班等，讓婦女融入社區作出貢獻，促進社區和諧。



勵幗會

Joint Wise Women's Association

該會於5月15日假將軍澳健彩社區會堂舉辦「慶祝母親節開心家庭親子嘉年華暨歌舞聯歡會」，有數百位來自低收入家庭、新來港家庭成員及65歲長者參加。活動主要透過親子遊戲，鼓勵家庭成員合作參與，加強溝通，促進和諧。大會特設多個攤位遊戲、歌唱及舞蹈表演，讓母親與家人一起參與，同享家庭樂，一起渡過一個愉快的下午。

香港世界和平婦女聯合會

Women's Federation for World Peace, HK

該會主席文恩明女士參與5月30日至6月1日於韓國慶州舉行的第六十六屆聯合國新聞部/非政府組織會議，並設置了一個攤位，介紹該會在香港的工作，包括介紹古蹟印章設計比賽及Winter Fiesta針織送暖活動，增加參與者對南區古蹟的認識及提高市民對古蹟的保育意識，亦提升人們對長者的關懷，建構更好的公民社會。



婦女服務聯會

Women Service Association

為籌募經費，該會於6月17日晚假荃灣大會堂演奏廳舉行「歐陽寶珍『珍情社意40載』慈善演唱會2016」，非常榮幸邀得香港專業教育學院(沙田)院長郭啟興先生等社會賢達擔任活動之嘉賓。活動深受市民歡迎，座無虛席。



香港(東區)杏花婦女會

Hong Kong (Eastern District) Heng Fa Women's Association

該會於5月14至16日舉辦「英德三天團」作為會慶活動，內容包括有泛舟「英德仙橋地下河」，遊覽100多年前由中國鐵路之父詹天佑先生建造的京廣鐵路線的「滇陽峽站」。三天旅程充滿歡樂及溫情。此外，該會藉著父、母親節與該區區議員合辦「頌親恩」晚會及於端午節派糉給該邨長者。



離島婦聯

OIWA Women's Association

該會於早前舉辦「邊遠長者關懷行動」，與來自推正堂的義工分別到訪大澳、南丫島及梅窩等偏遠地區，親身為該區長者作保健體操示範。義工們一邊為長者推拿、一邊向他們嘘寒問暖，最後更送上由香港新活力青年智庫贊助的禮物，使長者們得到溫暖及關懷。



沙田婦女會

Shatin Women's Association

由該會、新界扶輪社、仁安醫院合辦之「沙田愛心關懷健康檢查日2016」於4月30日假馬鞍山曾壁山中學舉行，是次活動共300多人參與，提供檢查項目共有七項，包括：量度血壓、BMI體重指數測試、骨質密度測試、血糖測試、婦女盤腔超聲波掃描、聽力測試及營養諮詢等，希望藉著是次活動提升大眾對身體健康檢查之重視及關注，從而推廣健康訊息。

長洲婦女會

Cheung Chau Island Women's Association

為慶祝母親節、凝聚該區母親、促進家庭融和及彼此互相交流培育子女心得，該會於5月7日舉辦由區議會贊助的「母親相聚樂融融一天遊」活動，反應非常熱烈。行程包括遊覽香港公園、茶具文物館、漢陽苑韓式燒烤自助餐、上水美品棧購物及陶氏休閒生態農莊，共有98位參加者及6名義工參加，大家都盡興而歸。



港灣婦女會

Wanchai District Women's Association

為宏揚中國傳統孝道及慶祝本年度雙親節，該會於6月11日假銅鑼灣禧臨門舉行由灣仔區議會贊助的「港灣樂韻頌親恩2016」活動，筵開二十五席。節目內容豐富，包括有「遺囑(俗稱平安紙)淺談講座」及幸運大抽獎，還有精彩歌舞表演助興，參加者反應熱烈。



康馨婦女會十三周年呈獻
電影欣賞會—星海



康馨婦女會

Carnation Women's Association

為慶祝康馨婦女會成立13周年，該會於5月7日假新光戲院舉辦「電影欣賞會—星海」。影片「星海」是歌頌偉大母愛及表現少年的刻苦奮進，當日更邀請到行政會議非官守成員暨立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP、中聯辦協調部副部長宋瑋女士等任主禮嘉賓，令活動增添無比光彩。



本會會員榮獲 2016年特區政府授勳

金紫荊星章
紀文鳳女士

銀紫荊星章

李慧琼議員 高寶齡女士 陳小玲女士 張妙清教授

銅紫荊星章

龐愛蘭女士 王沛詩女士

榮譽勳章

李許美嫦理事 李垂誼先生 林焯珊名譽副會長



歡迎

新會員

Welcome new members

名譽會長

羅蔡玉清 梁鳳儀(原名譽副會長)

名譽副會長

林顯伊 張連蕙馨

團體會員

香港長者養生保健協會

永遠選舉會員

金華琴

永遠普通會員

李汶錡	吳美琼	吳曉梅	周玉薇	林蓮珍
柯筠穎	姚蘭玫	唐貝欣	高美玲	張蕙然
許惠群	彭曉筠	楊寶兒	甄明慧	劉麗玲

普通會員

施穎新 區嘉敏 葉浩宜 譚懷理

(至2016年8月)



婦協

活動預告 HKFW Coming Events

- 9月23日 「肉質植物護理」工作坊 Caring for Foliage Plants Workshop
- 9月24日 慶祝中華人民共和國成立67周年暨祝賀榮獲2016年特區政府授勳人士聯歡晚宴
The 67th National Anniversary Celebration cum Celebration of Honour Recipients from the HKSAR Government 2016 Dinner
- 10月13至16日 香港婦協女企業家國情研修班
HKFW Women Entrepreneurs "The National Education Study Trip" in Beijing
- 10月29日 義工美食齊分享2016 Volunteers' Gathering 2016
- 11月16日 香港婦協六藝懷舊金曲演唱會
Hong Kong Federation of Women Six Arts Concert Nostalgia
香港婦協六藝管弦室樂演奏會
HKFW Six Arts Orchestra Chamber Concert

委員會 Editorial Board

宣傳出版小組委員會 Publicity & Publications Sub-Committee

主席：林貝聿嘉

聯席召集人：顏吳餘英、湯振玲

副召集人：溫志儀

委員：李楊一帆、金華琴、黃啟恩、彭韻僖、盧朱天恩

Chairperson : Dr. Peggy Lam

Co-Convenors : Katherine Ngan, Jacqueline Tong

Vice Convenor : Jennifer Wun

Members : Lee Yeung Yat Fan, Shirley Jin, Annette Wong, Melissa Pang, Connia Chu Lo

新專欄

歡迎本會會員投稿，題材不限，可分享個人對活動感受或提供非商業新資訊，字數以不超過五百字為限。

註：1. 編輯委員會保留刪改及採用與否之權利。

2. 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 G/F, 435 Lockhart Road, 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 香港婦協季刊網上版: www.hkfw.org/chi/event_archive.php

版權所有，不得翻印 All rights reserved. No reproduction without our written permission.