

主席的話

中國節氣寒露已過，金秋未臨但早上已帶點的微涼，但多事之秋早於九月尾到來香港，「佔中」變成佔金鐘、銅鑼灣、旺角，甚至有幾天在柴灣、深水埗、元朗及藍田。香港這塊福地成了世界頭條話題。一切都令我很心痛和悲慟。我和很多香港人一樣愛香港、熱愛生命、熱愛和平。所以對近日社會上的紛爭，我謹希望所有人能為大局着想，多一分體諒、包容，求存同異，我信香港一定會安穩下來。

《禮記·大學》：“修身齊家治國平天下”若論治國平天下，我未必有能力，唯有先做好修身。修身有兩方面：一是實際的修好身子，二是力行近乎仁，守儒之禮義廉耻。一副好身子，主要是遺傳、環境、體育鍛鍊和心理素質，對於香港人來說特別是上班一族談何容易！有副好身子，在日常生活或工作中不易疲勞，充滿幹勁。保持每天適量的運動，透過運動來強化身體機能應付生活所需，提供預防性機制，亦可舒緩工作和生活壓力。享受健康生活不只是物質和金錢上的追求，也不是富人才有的專利，改變需要從自己的觀念做起。



廖美玲
執業會計師

快樂因人而異，唯性格決定命運，抱着樂觀態度面對，逆境挫折和失敗可以一笑而過。我在此借述八個快樂方式：1-數數你的樂事，可以是很平淡，但都充滿正向思想。2-以愛待人，無論是在地鐵內讓坐，扶持路過的老人家，義工活動；不論是隨意的或是刻意安排，祇要事情能彰顯仁愛的情操，多做無妨！3-知足常樂，當靜下來時，細意留心身邊人和事，感覺生活點滴，享受知足的真諦。4-感謝人生歷程裡的恩師，無論是直接幫助或只是送上金石良言，亦可以是默默支持，請珍惜你與他們相聚的機會，送上感謝和關心。5-學會寬恕：受傷害過，要懂得寬恕，脫離報復和後悔的心；放下，原諒和忘記。6-為家人和朋友付出，與他們分享你的生活；人的快樂之源頭就是能擁有良好的家庭和人際關係。7-注重身體健康；8-增強應付壓力和問題的能力，在平常的日子，應積極學習如何令自己快樂，怎樣應付壓力，好好儲備力量，免致困境來到時，手足無措。

另外，當大家在爭議於「佔中」或「反佔中」的同時，也應關注一下全球肆虐的伊波拉疫情，疫情自今年二月爆發以來，病毒已奪去超過逾四千人的生命，繼西班牙之後，美國亦恐有醫護人員因照顧伊波拉病人而受感染。疫情似已全面失控，一旦美國被病毒攻陷，由於美國和亞洲關係密切，人員互動頻繁，這已意味着亞洲曝露在病毒風險中的機率已告大增。不僅亞洲風險擴大，由於美國是全球的重要連結點，這意味着伊波拉有蔓延到全球的可能。所以香港政府有關方面必須未雨綢繆，嚴密監控，做好人力、物資的充分準備，甚至提前預備好隔離區，避免病毒傳入社區。我亦希望大家應在日常生活中加強防範的準備，最緊要是保持環境清潔衛生，不可以讓病毒四周傳播！亦應配備口罩、眼罩及手套，以備不時之需。雖然未必能百分百避免感染，但亦有一定作用，大家惟有小心戒備！

【成功女士專訪】

「前香港政府環境局副局長」－潘潔博士（潘博士）

背景：潘潔博士（太平紳士）在加入香港政府之前，曾任香港理工大學應用社會科學系助理教授。潘博士先後在美國羅格斯大學(Rutgers University)取得政治學學士，在美國哥倫比亞大學國際與公共事務學院(School of International and Public Affairs, Columbia University)取得國際事務碩士，並在香港中文大學取得政治與公共行政博士。更於2008年－2012年間被委任為環境局副局長。



「前香港政府環境局副局長」
潘潔博士

本會：在環境局擔任副局長四年期間，最難忘的是甚麼？有甚麼可跟我們分享？

潘博士：我任職期間最大的欣慰是得到家人的充分理解和支持。我想對其他擔任或者即將擔任公職的女性分享一句話：女性公職人員的最大挑戰不單是自己如何面對心理壓力和體力挑戰，最大的挑戰是做好父母、丈夫、子女的心理準備。很有可能，一夜間他們的歷史、工作、生活點滴都在媒體上曝光，而他們的一舉一動從此也會受到關注。他們也可能從朋友、學校、媒體上得到很多關於你的評論。所以，只有常與家人溝通，得到他們的理解、配合、支援，才能做好自己的公職。

本會：「環保」是近代人類關注的問題，每隔一段時間，就會被提出來呼籲和討論。在香港環境決策問題上仍有很多爭議的地方，好像是困境重重，你覺得原因何在？

潘博士：近年環境問題突出，而且每項環境決策，比如垃圾徵費及焚化爐選址，都關乎市民的切身利益，社會有更多的聲音其實很正常。其他國家也有類似的問題。關鍵問題在我們如何凝聚共識，議而決，決而行。目前在“決”、“行”兩方面，香港的制度和程式仍有空間可以做得再好一些。

本會：隨着人類生活的方便，物質的富裕，大自然的生態已逐漸蕩然破壞。全球環境的變遷，如氣候暖化、空氣水質污染、海平面上升、地層下陷、生態系統改變等等，對我們的生存與健康，都造成極大的威脅。為自己和下一代着想，鼓勵市民重視環保，潘博士對推動環保教育工作有甚麼特別心得？

潘博士：我認為環境保護的成敗關鍵是環境教育，而且迫切任務在教育中小學的學生，甚至幼稚園的小童。我們的環境如果繼續惡化下去，受害的是下一代。而環境保護的希望也在下一代。原因是，要改變成年人的思想和習慣不易，比如着重經濟發展的思維，比如習慣依賴空調、私家車的生活方式。年輕人從思想到生活習慣的可塑性比成年人大。有時候讓成年人帶環保袋出街不易，但如果他們的子女因為學校的宣導，返來要求父母如此，效果反而很好。所以小朋友的影響力不可小看。

本會：潘博士平時工作十分繁忙，如何去舒緩壓力？工作與日常生活怎樣去取得平衡？除了工作以外，有甚麼其他的參與？

潘博士：我多年來練習瑜伽，近年也練書法和攝影。我相信“靜生慧”、“靜生智”。工作也好生活也好，步伐太快容易迷失心智。瑜伽與書法都能讓我靜下來，攝影則讓我走出去感受大自然。其他的一些社會職務，比如擔任中學的校董、參加婦女組織的活動，既讓我有機會在不同的社會層面出一份力，也讓我多份滿足感。

【重點通告】

『妍樂亮麗人生嘉年華會』活動

『嘉年華會』將於12月7日(星期日)下午1時至5時港島東區鰂魚涌太古城太極公園舉行，由本會的『第三屆婦女領袖培訓班』學員合力籌辦。內容有包括：畢業典禮儀式、綜藝表演、有獎遊戲攤位及問答遊戲等等。希望大家踴躍支持及參與，有關詳情可致電本會查詢。鳴謝東區區議會贊助本活動。

【特別鳴謝】(排名不分先後)

- 1、鳴謝香港中華總商會副會長 袁武先生GBS.JP、該會港島東區聯絡處主任邱建新先生、中聯辦協調部處長宋瑋女士、中聯辦港島工作部社工處科長黃偉先生、港島東區區議會主席黃建彬先生、東區區議員暨東區城市計劃及社區工作小組副主席馮翠屏女士MH、東區民政事務處筭箕灣組聯絡主任趙俊宇先生、醫院管理局香港東聯網眼科部副顧問醫生高嘉莉醫生、香港執業脊醫協會內部公共關係委員劉柏偉醫生、楊雋頌醫生及李康詠醫生、香港護士總工會理事劉小儀女士等，在百忙之中抽空蒞臨8月24日『港島東區健康體檢日2014』擔任主禮嘉賓。
- 2、鳴謝合辦及贊助團體：香港中華總商會港島東區聯絡處，協辦團體：世代無肝炎、香港執業脊醫協會、香港護士總工會、MSD默沙東藥廠有限公司及東區少年警訊，及一眾義工：馬麗華、霍佩茵、梁曦文、黎美嫦、許惠晉、李常艷、黃偉雄、鄧穎珊、龔恩賢、李軒怡、莫振華、陳克倫、伍偉健、張瑞琦、鄺文端、馮漢威、葉金蘭、徐偉斌、袁鑑康、梁國安、楊曼媽、徐慧彤、任國泰、李桐、鄭林淑珠、李長馨、唐杏媚。令8月24日『港島東區健康體檢日2014』活動得以順利進行。
- 3、鳴謝協助本會活動的錄影及拍攝工作的義工：黃秋朗、盧美施、盧福源、陳明、嚴鴻章。及協助本會活動的司儀工作的義工：黎梅。
- 4、鳴謝協助8月9日『康馨金曲妙舞樂繽紛』義工：馬麗華、梁頌賢、楊列娜、鄧樂珊、鍾佩儀、黃繩懿、陳安琪、劉贊儀、李觀華、鍾惠儀、李軒怡、葉穎琛、蔡蕙玲、林卓儀。
- 5、鳴謝協助9月6日『康山花園中秋晚會』遊戲攤位的義工：袁展瑩、袁展柔、陳琛妍、卞嘉遙、郭寶然、張樂瑤、許芷瑜。
- 6、鳴謝協助派發會訊的義工：龍麗珠、尹麗娟、鄭淑珍、鄧瑞明、謝潤、馬美珍、黃偉雄、羅錫香、張運娣、張連英、梁麗影。

活動花絮



8月9日康馨金曲妙舞樂繽紛



8月9日開心探秘一天遊



8月24日 港島東區健康體檢日2014



9月14日 地質公園大然生態遊



10月19日 秋日美食一天遊



著名書法家吳紫棟老師在香港大學的展覽：綵墨琳瑯 吳魯狀元家學

康馨婦女會

香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室
(太古港鐵站A2出口)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

網址: www.carnation.org.hk 電郵: info@carnation.org.hk

2014年11月至2015年1月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2014年11月1日 星期六 下午1:00-4:00	王朝盛宴 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	「開心歡聚11月至1月會員生日會」 (會員、非會員及2歲以上小童同價)	為11、12、1月生日會員慶祝生日、聚餐、卡拉OK自由唱、有獎遊戲齊齊玩、生日會友更獲贈利是一封。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。 (現已開始售票)
11月1日 星期六 上午10:00-1:00	本會會址 敬請預早登記	『注射流感、肺炎23價或13價及生蛇預防疫苗』 歡迎男女老幼報名參加 詳情可致電本會查詢	選用世界衛生組織認可疫苗，主要針對肺炎鏈球菌、季節性流感及小童流感及預防生蛇疫苗。註冊護士擔任注射工作。現已開始接受報名。 *70歲以上長者可用醫療券
11月15至17日 星期六/日/一	國內美食三天團	「河源、惠州美食三天團」 直通旅遊巴接送 6個正餐、2個早餐 現已開始接受報名	遊覽河源「鏡花緣」自然風景區、恐龍博物館參觀世界上最長恐龍雕塑群；世界文化遺產和世界上最美的五嶺澳地利小鎮等。入住五星葉園溫泉及惠州萬麗或同級酒店。
11月23日 星期日 下午2:00-5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨粵曲會知音13』 憑票入場 門票於10月底免費派發	由廖主席聯同粵曲班同學以大鑼大鼓形式為大家獻唱多首膾炙人口粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。
12月7日 星期日 下午1:00-5:00	港島東區鰂魚涌 太古城太極公園	『妍樂亮麗人生嘉年華會』 遊戲券將於11月初 免費派發	由第三屆『婦女領袖培訓班』學員合力籌辦的活動，目的是「就業展能妍活精彩」的訊息。內容有畢業典禮儀式、綜藝表演、遊戲攤位及問答遊戲等，歡迎會友及坊眾一同參與。 (鳴謝東區區議會贊助)
12月13日 星期六 晚上	王朝盛宴 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『康馨聖誕聯歡晚宴』 (會員、非會員及2歲以上小童同價) 11月初開始售票	為慶祝聖誕節與會友及坊眾聯歡聚餐，下午3時開始麻雀耍樂、卡拉OK自由唱；晚上7時半晚宴正式開始。當中還有綜合表演、嘉賓隨歌起舞、精彩遊戲及幸運大抽獎等等。
12月20日 星期六 下午2:30-5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨妙舞翩翩迎聖誕』 憑票入場 入場券將於11月初 免費派發	為慶賀聖誕節來臨，本會特別為坊眾安排活動，讓熱愛跳舞人士聚首一堂，以舞會友，齊齊開歌起舞。內容包括：社交舞、集體舞，讓大家共渡一個愉快下午。
2015年1月4日 星期日 下午2:30-5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨經典金曲獻知音』 憑票入場 入場券將於12月初開始 免費派發	由本會歌唱班同學以不同組合形式為大家獻唱多首經典金曲及精彩舞蹈表演，讓大家共渡一個愉快下午。歡迎坊眾取票入場欣賞。
1月18日 星期日	本港一天遊	『悠閑玩樂一天遊』 12月初開始售票 大小同價 只開3車	參觀饒宗頤文化館、香港立體奇幻世界等，午餐於尖沙咀小肥羊品嚐豐富『點心餐』。 鳴謝東區區議會贊助。
1月25日 星期日 下午2:30-5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨群聲妙舞觀摩會』 憑票入場 入場券將於12月中開始 免費派發	由本會歌唱班同學為大家獻唱多首經典流行金曲及精彩舞蹈表演，讓大家共渡一個愉快下午。歡迎坊眾取票入場欣賞。
1月27-28日 星期二、三 晚上7:00-11:00	新光戲院 北角英皇道 (北角港鐵站B1出口)	「康馨粵曲會知音」 憑票入場 門票於12月底免費派發	與深圳『春秋藝苑』攜手合作，有折子戲及企唱項目，為東區市民提升藝術文化水平及豐盛美麗人生。 (現已申請東區區議會撥款)
2月7日 星期六 下午1:00-4:00	王朝盛宴 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	「開心歡聚2月至4月會員生日會」(會員、非會員及2歲以上小童同價)	為2、3、4月份生日會員慶祝生日、聚餐、卡拉OK自由唱、有獎遊戲齊齊玩、生日會友更獲贈利是一封。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。 (1月初開始售票)

本會辦公時間：星期一、三、四 早上9:30至晚上7:00 (午膳時間：下午1:00至2:00)

星期二、五 早上9:30至晚上6:00 (午膳時間：下午1:00至2:00)

星期六 早上9:30至下午1:00；星期日及公眾假期休息

卡拉OK時段：逢星期二晚上7:00至10:00 (只限會員及家庭成員 每次收費\$15) (公眾假期休息)

"綵墨琳瑯：吳魯狀元家學"展之我見

(頁一,共兩頁)

多位書法班同學，於10月初在香港大學圖書館欣賞了上述展覽，對我會書法班導師、中國著名書法家吳紫棟老師，能堅持用上20多年的時間心血，重整及傳承其曾祖父吳魯狀元公的書法修養和精髓，甚為讚賞。書法班授課方式，與一般授課頗不同，也令同學得益不淺。同學們開心地說：是緣，把我們和吳老師和吳魯法書連系在一起，以下是同學們點滴體會：

踏入香港的最高學府，身旁的學生像螞蟻覓食般，不停的轉啊轉，心想自己竟變了一個滿有閑情逸致的人。午飯過後，接到老師的訊息，說他與師母正在圖書館附近喝咖啡。一眾師姐妹便馬上過去與老師會合，準備到圖書館看展覽。好一句《綵墨琳瑯：吳魯狀元家學》，叫人不禁期待着將要看到的瑰寶。果然，入場後珍寶使人目不暇給，再加上老師的解說，實在不枉此行。其實，除了吳魯太爺的作品令人欽佩外，老師的慷慨捐贈，好讓太爺墨寶得到承存，也非常值得我們後輩學習呢！

《學生：梁燕萍》

有幸參與十月六日吳紫棟老師在香港大學的“綵墨琳瑯”－吳魯狀元學家捐贈儀式；香港大學圖書館也隆重其事，在二樓接持處設置舉行。到賀出席的有大學圖書館館長，教授，老師的家人及很熟識的朋友，濟濟一堂。所捐出的都是吳魯及老師家傳的墨寶，甚為珍貴，共三十一件。老師風高亮節，將半生愧集起來的家傳至寶，不是以天價賣給古董收藏者而是無私的捐給最高學府，這樣純一的情操，真是極為清高，學生甚感敬佩，有此老師亦引以自豪。貴為老師的門生，能有幸跟隨老師臨摹吳魯書法，實是榮幸。尤晚輩才疏學淺，距離吳魯狀元公之“嚴肅端莊”的精髓，尚有漫長之路，亦當努力自勉，讓吳魯書法有所傳承，但距吳魯書法這路還遙遙未及，輕嘆仍須努力！

《學生：魅族MX》

十月六日到了！我很高興再次參觀由香港大學特藏部主辦吳紫棟老師所捐贈其家族書法作品展。名為“綵墨琳瑯”，此名稱是大學冠名，非常優雅。我曾參觀吳老師一展及二展。亦獲得贈展品二書。一為“幼近家學，老未得法”，二為“道合即金蘭”，兩書內容豐富。很榮幸及更難得在二展中獲老師安排將同學的作品一同展出。這兩次的展出非常成功。今次由大學主辦展品雖不多，但每件均是精品。雖然大部份都欣賞過，但仔細再去欣賞更覺有味道。觀看每一筆小、大楷（館閣體）及草書，均是堂堂正正，有神有勁。在展品中更有弘一法提跋，稱大爺吳魯狀元公字體“嚴肅端莊”。我實是當之無愧。我得成為老師的學生是非常有緣及榮幸。由2006年至今日已有8年。我不是“幼近家學”，但希望與一班道合金蘭的同學繼續承傳中國的文化。

《學生：余秀霞》

"綵墨琳瑯：吳魯狀元家學"展之我見

(頁二,共兩頁)

回溯於2006年中尋找興趣寄託，巧遇上「康馨婦女會」吳紫棟老師教授的書法班，令我結交上一班投緣的姊妹同學。我是書法班門外漢，但在吳老師悉心指導下，認識了傳統書法的崇高、博大精深、書法技巧的演變。由晉唐楷書的臺閣體(也稱“館閣體”)進展成行草書法，箇中奧妙樂趣無窮。繼由吳書入門，研究學習吳魯法書，明瞭這位清末愛國狀元公吳魯肅堂法書之嚴端莊，接觸其史詩著作《百哀詩》一窺當時史實。佩服吳老師盡心盡力傳承吳魯法書，推廣書法文化，在其於2007年及2013年的個人書法展覽，成績有目共睹，其心血努力，獲得今日之認同。感謝老師因材施教；培育學生書法修養。茲因家事，暫停課堂，惟受老師啟蒙後，今後對書法的研習，亦會鍥而不捨。

《學生：明芳》

學習書法是我幼時的願望，在一個偶然的機會，在廖主席創立的「康馨婦女會」得以認識書法家吳紫棟老師，所以，自2007年開始，便與書法結緣。在吳老師的循循善誘下，我跟一群同學們，由渾沌至今天，對書法這門中國源遠流長的文化，加深很多認識。由於老師的教學方法不單只著重書寫，更令我們了解文晉的意義及欣賞文章的風采。書香世代的吳老師，和靄謙虛，情深高尚，也令我們沾染不少文化氣息。老師的兩個書法展覽，都讓我們參與，令我們一班金蘭姊妹增廣見聞，這是在其他地方得不到的寶貴經驗。最近老師將其曾祖父（吳魯狀元公）的墨寶，贈與香港大學，其無私的精神，值得欽佩，使這批珍貴的文物，亦得以流傳世代。能夠成為吳老師的學生，使我畢生難忘。

《學生：秋娥(曼芳)》

不經不覺加入「康馨婦女會」書法班兩年了。當中有幸參與吳老師2013年5月16日在中央圖書館舉辦「七十年之聞見」吳紫棟書法展、二展及今次在香港大學舉辦《綵墨琳瑯吳魯狀元家學》。尤以今次印象深刻，雖然規模較小，但意義卻很大，令我佩服是吳老師嘗試用二十餘年，重整五十年沉寂離散吳魯家學得以引進入高等學府的圖書館內，作為吳老師的學生參與其中是莫大的榮幸。開幕第一刻，嘉賓及學術界人士如貫入場，場面熱鬧，現場所見，有學術交流，亦有聚精會神觀賞，今次展覽共有三十多件珍貴作品，值得一提是有一把泥金摺扇，難得內裏有精嚴的楷書是吳魯先生的最大成就。兩年的學習雖未能完全掌握精髓，亦知道寫好楷書必需要有扎實的功夫，才能發揮自如。我立志今後必須繼續努力學習，才能報答吳老師悉心栽培。

《學生：秀芝》