

港島區賣旗籌款 8.6(星期六)

是次為康馨婦女會2016年度賣旗籌款日，計劃招募1000名義工(歡迎個人、親子及團體義工，每位賣旗義工將獲發賣旗證書)，籌募善款目標港幣48萬元，善款將用於：爭取及推動婦女福利權益、籌劃深層及持續的服務，提升婦女自強能力；關懷社群、推動社區服務，凝聚社會各界力量去幫助有需要的人，共同創造融洽和諧社區；關心青年人、推動年青人實現夢想，鼓勵他們多關心社區事務並對社會作出貢獻等。

捐款支持

東亞銀行

015-514-40-404114-3

慈善籌款活動



愛心社區探訪



2013至2015婦女領袖培訓班



免費健康檢查



賣旗專線: 35250123

賣旗傳真: 28513103

會址: 香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈601室 電話: 35250123 傳真: 35250122

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

【成功女士專訪】

巾幗環境友好使者——麥樂嫦女士(簡稱“麥女士”)

背景：麥樂嫦女士(Mabel)，獲國家環境保護部頒發「巾幗環境友好使者」榮譽。畢業於倫敦大學帝國學院，並擁有史丹福大學土木工程(水資源)碩士學位，專門研究環境管理及水質處理等項目，曾任職於香港政府環境保護署(簡稱“環保署”)及在美國和加拿大環保公司出任工程師多年，在環保規劃、污染管制、監察等各方面有着豐富經驗。



巾幗環境友好使者
麥樂嫦女士

本會：妳從事環保工作長達40年，從工作崗位退下來後，又積極投入不同團體的環保工作，為地區、婦女、青少年及環保團體度身訂造不同的環保項目，有什麼環保經驗可與大家分享？

麥女士：其實我之前已在美國及加拿大工作了十年，從事環保及水利的工作，之後亦在理工學院任教兩年。在環保署初期二十多年是將我環境保護專業的知識，應用於污染管制、規劃、監察、保護環境政策這幾方面，到後期則專注環境教育。在外國生活多年後的我，覺得香港是需要提高環境質素。當時環保署已開始制定很多環保政策，而我更積極地參與環境教育工作。當時很多公司及機構都不踴躍參與，後來在很多環保團體先驅主動外出宣傳環保工作，令當時的政府覺得需要一個平台，讓大眾支持政府政策及參與活動，啟發大眾對環保認識。令我印象最深刻的就是環保回收箱項目，這個現在無人不曉的藍、啡、黃三色環保回收箱的概念以及顏色就是由我構思出來，推出初期只有一些外資公司感興趣，漸漸地本地的公司也紛紛加入參與及支持，往後政府部門、公共屋邨及私人機構等也紛紛設計一些環保回收箱作物件回收及分類之用。我們雖是環保的專業人士，但亦要國家、社會以及普羅大眾齊參與才能有效地提高我們的環境質素，若現在不去保護資源、不提高我們的環保意識，到將來，沒有了天然資源，環境質素又差，就算我們的國家、社會賺取大量金錢，但人民卻不能生存。所以環境教育非常重要。記得第一次在各區推行河流保護項目，我們要於各區選一條河流作保護工作，然後制定污染政策教育社區，鼓勵大眾參與，結果成績很好。還成立了環保大使計劃，此計劃從學校開始推廣，學生們參加成為環保大使後，還把環保意識帶到家中，令家庭也開始關注環保，因此，我深信家庭教育、青年教育都可宣揚環保信息。也一直覺得政府應該可以投放更多資源於非政府組織(NGO)做一些環保項目。

為推廣全民參與，我與環境保護運動委員會策劃了一個名為香港環保企業獎(Hong Kong Eco-Business Award)的活動，現發展成為香港環保卓越計劃(HongKong Awards for Environmental Excellence(HKAEE))，與不同的機構合作，鼓勵公司參與，公司若要得到此獎項，必須於各項環保方面都要達到指標，例如空氣、噪音、水等環保污染管理甚至連社會責任都涵括在內。至於學校，也有一個名為香港綠色學校獎(Green School Award)，學校需要在環保各方面都達到指標才能獲獎。藉着這些計劃推廣及增加環保意識，提高全民支持，令香港的環境質素變好。

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。麥女士對推動環保教育工作有甚麼特別心得？

麥女士：正如我之前所說，有很多NGO都積極地推動環保教育工作，但有幾點是很重要的：這些組織一定要有環保的專業人士提供專業知識才能進行推廣；而這些專業人士也需要懂得教育市民令大眾明白環保知識才能付諸行動；有遠景，知道世界、國家及社會的需要，隨着此方向去進行環保工作；最後亦是最重要的一點就是要有熱忱，對環保工作要有一股熱心、熱衷、熱誠、熱情的態度，絕對不要懷有私人利益的私心，這是我的座右銘。退休9年多以來，我仍然充滿熱忱去為國家、社會出一分力，真誠地推動環保工作，保護環境，繼續將我的專業知識轉化成為簡單的訊息去教育大眾市民。

本會：最近香港女工商專聯會與香港生產力促進局推出「傳承惜食」計劃，妳是香港女工商專聯會環保小組聯席召集人，有什麼原因推動妳有這個計劃的想法？計劃對象是誰？打算怎樣去推動此計劃？

麥女士：此計劃是由環境及自然保育基金資助。計劃分為兩部份，第一部分是希望透過此計劃減少浪費食物，將它標準化，從源頭減少浪費食物，通過計劃去教育、宣傳和社區參與等活動，鼓勵社會大眾及食物相關行業在源頭減廢，以行動減少浪費食物，教育大眾認識「食物生命週期管理」，從購入食物至最後怎樣善用，不導致浪費，這個過程包括：領導、教育、採購、處理、享用、回收，我們會向物業管理、餐飲服務、食品零售商、食品加工廠、公共事務、醫療保健服務、社區及社會服務等7個界別進行宣傳及推廣，教授他們以系統化、標準化地管理食物，並設有兩個獎項鼓勵他們積極參與，此計劃已於上年十一月開始推出，參與機構已經有二百多間，我希望有多界別的人士可參與。另外第二部分是「家家惜食、減減廚餘」，計劃與六十個家庭合作，我們會提供建議及協助參加的家庭減少日常生活所產生的廚餘，成功個案更會輯錄成視頻播出，讓其他的家庭都懂得如何識食，減少浪費。

【一生有妳】

很多時候，不是我們不去看母親的背影，
而是承受不住她不捨的目光，不放心的，滿眼的關懷；
因為人越長大就越明白，這個世界上，再也沒有任何人，
可以像母親一樣，愛我如生命。

每天看見母親，是幸福；

每天看見愉快的母親，是頂級的幸福！

給母親多一句問候！給家人多一份關心！

祝福全天下偉大的母親！母親節快樂！

【重點通告】

1. 家庭健康計劃

為推廣健康生活習慣，由香港島婦女聯會與香港大學公共衛生學院合辦，香港賽馬會慈善信託基金贊助於2016年1月至12月期間，舉辦「多動•識食•Go!——家家好健康社區推廣計劃」，透過活動讓參加者明白壞習慣引起的風險，了解改善的方法，從而改變生活習慣及帶動家人及朋友追求健康生活。本會10名健康大使聯同200名義務參加者參與此活動，協助宣傳及進行問卷調查，希望大家踴躍支持及參與。活動詳情可致電本會查詢。

2. 請支持8.6康馨賣旗籌款日

十三年來，本會沒有政府或任何機構恆常資助，經費有賴社會人士熱心慷慨支持。社會福利署署長批准三間機構於本年8月6日(星期六)分別在港島區、九龍區及新界區賣旗，而我們已獲授權於當日早上在港島區賣旗(公開籌款許可證編號:FD/R004/2016)，目標招募義工1,000人，籌集48萬元善款，將用於實現本會宗旨。請大家多多支持！謹代表所有受惠人士衷心多謝 您的熱心慷慨支持！

3. 續2016/2017會藉

本會2015/16年度會藉在今年4月30日完結，2016/17年會藉由今年5月1日至明年4月30日止。敬請各會員在會藉完結前到新會址繳納新一年會費，今年會費不作加幅，詳情請參考附頁【申請入會/續會/更改資料表格】。

活 動 花 絮



1月18日『東區戲曲節2015 - 粵曲會知音』



1月23日『歡歌樂舞迎新春』



2月14日『情人節電影欣賞會-洋妞到我家』



2月21日『猴年新春行大運』



3月12日『東區婦女慶三八』



3月19日『多動·識食·Go! 啟動禮』



4月24日『多動·識食·Go!工作坊』

2016年5月至7月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
5月7日 (星期六) 早上10:00-12:30	北角新光戲院	康馨婦女會十三周年呈獻『電影欣賞會-星海』 入場券已全部派發完畢	為慶祝本會成立十三周年，於新光戲院舉行免費「電影欣賞會-星海」是一齣歌頌偉大母愛及表現少年刻苦奮進的勵志電影，適合一家人觀看。(鳴謝：香港行政會議非官守議員暨立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP; 亞洲地產代理有限公司; 廖湯慧靄女士SBS/廖偉芬女士 贊助)
6月12日 (星期日)	本港一天遊	『香江歷史一天遊』 5月16日開始售票 大小同價	參觀香港歷史博物館、名冠環球海味店(每人送海味禮物一份)、機場核心計劃展覽中心。中午於映月樓品嚐豐富午餐。
1月至12月期間		康晴有"妳" 檢查贊助計劃 詳情請致電本會查詢 (名額有限)	由港區婦聯代表聯誼會主辦,香港島婦女聯會、九龍婦女聯會及香港婦聯協辦。對象為25歲至70歲女性,每位參加計劃的合資格女性,將可獲港幣100元正津貼,進行子宮頸檢查。
1月至12月期間		『多動·識食·Go! ——家家好健康社區 推廣計劃』 詳情請致電本會查詢	為推廣健康生活習慣,由香港島婦女聯會、香港大學公共衛生學院合辦,香港賽馬會慈善信託基金贊助,於1月至12月期間舉辦活動,透過活動讓參加者明白壞習慣引起的風險,了解改善的方法,從而改變生活習慣及帶動家人及朋友追求健康生活。

辦公時間: 星期一至五早上9:00 至 晚上6:30 (午膳時間: 下午1:00 至2:00)
星期六、日及公眾假期休息

特別鳴謝【鳴謝(排名不分先後)】

- 鳴謝協助1月18日『康馨粵曲會知音』活動義工:馬麗華、尹麗娟及4位義務攝影師蘇兆敏、黃雄、陳志清、文權溢。
- 鳴謝協助4月24日『多動識食工作坊』活動義工:劉美玲、鄭淑珍、黎淑芳、李美璐、李瑪麗、周文靜、甄美娟、黃偉雄、楊潤色及義務工作發展局的十名義工等積極籌備、支持及參與。
- 鳴謝陸慶同、陳婉梅、劉美玲、陳燕萍、鄭淑珍、黎淑芳、李美璐、黃偉雄、楊潤色協助參與本會會址搬遷工作,令是項工作得以順利完成。
- 鳴謝協助本會活動拍攝工作:文權溢。

各位康馨的會員：大家好！由於康馨會址搬遷，在康馨婦女會協助下，各班組亦分別安排繼續上課，有興趣上課的朋友仍可根據以下的訊息聯絡有關老師。

班 組	班 組 內 容	時 間 / 地 點 / 學 費 / 聯 絡	導 師
粵曲研習班	教授行腔運氣、認識叮板、工尺譜、吐學發聲技巧唱曲感情(*配樂有：胡、阮、揚琴及鑼鼓)	逢星期一(晚上7:45-9:45) 地點：筲箕灣道30-38號7樓捷利商業大廈 學費\$500元(10堂) 查詢：范小姐 93498321	關桂珍女士 (師承曲藝家黃德正先生)
聲帶治療班	專為經常沙聲的人士開辦	霍世華先生 65965906	霍世華先生
英文金曲歌唱班 粵語流行歌曲班	本課程專注教授基本歌唱技巧，包括簡譜連認識、呼吸、發聲、拍子及選調，並令學員能串膾炙人口、掌握演繹風格。	霍世華先生 65965906	霍世華先生
國語歌唱班	以卡拉OK形式教授懷舊及鄧麗君金曲、流行曲和中國民歌；用通俗易懂的語言，能在短時間的比喻及輕鬆活潑的氣氛授課，學習普通話。	盧義遐女士 90294577	盧義遐女士
水墨書畫班	書法班老師親自臨摹教寫毛筆技巧、正確執筆及坐姿；水墨畫班介紹正確執筆及坐姿；文房四寶、用色技巧；基本畫梅、蘭、荷花、魚技巧、佈局研究。	書法班： 逢星期一 上午11:00am-12:00am \$200/月(共四堂) 晚上19:45-20:45 \$400/月(共四堂) 逢星期二 上午10:00am-11:00am \$200/月(共四堂) 下午14:00-15:00 \$200/月(共四堂) 逢星期四 上午10:00-11:00 \$200/月(共四堂) 國畫班： 逢星期五 上午11:00-12:00 \$200/月(共四堂) 地點：香港北角渣華道8號威邦商業中心 查詢：顧公勉先生 96574451/35719760	顧公勉先生

【健康篇】粳米、糙米、黑米、薏米等谷物各有奇效！

現在，很多人都喜歡在飲食中調配些糙米、黑米、薏米等谷物，但是，你知道它們的營養特點和保健功效嗎？又有那些人不適合吃這些食物呢？

1. 粳米/精米 – 最滋補

日常用來做米飯的普通大米又稱粳米或精米。作為日常食用米，粳米含有人體必需的澱粉、蛋白質、脂肪、維生素B1、烟酸、維生素C及鈣、鐵等營養成分，可以提供人體所需的營養、熱量。粳米具有健脾胃、補中氣、養陰生津、除煩止渴、固腸止瀉等作用，最適宜病人、產婦和長者，但糖尿病患者應注意不宜多食。

2. 糙米 – 最助消化

糙米中的蛋白質、脂肪、維生素含量都比粳米多。米糠層的粗纖維分子有助於胃腸蠕動，對胃病、便秘、痔瘡等消化道疾病有效。糙米較之粳米更有營養，能降低膽固醇，減少心臟病發作和中風的幾率。但由於糙米口感較粗，質地緊密，煮起來也比較費時。吃糙米對於糖尿病患者和肥胖者特別有益，因為其中的澱粉物質被粗纖維組織所包裹，人體消化吸收速度較慢，因而能很好地控制血糖。

3. 黑米 – 最補腎

黑米營養豐富，含有蛋白質、脂肪、B族維生素、鈣、磷、鐵、鋅等物質，營養價值高於普通稻米。它能明顯提高人體血色素和血紅蛋白的含量，有利於心血管系統的保健，有利於兒童骨骼和大腦的發育，并可促進產婦、病後體虛者的康復。黑米具有滋陰補腎、益氣強身、健脾開胃、補肝明目、養精固澀之功效，是抗衰美容、防病強身的滋補佳品。由於黑米不易煮爛，應先浸泡一夜再煮。消化功能較弱的幼兒和老弱病人不宜於食用。

4. 薏米 – 最養顏

薏米又稱薏仁米、苡米。薏米的營養價值很高，被譽為“世界禾本植物之王”。薏仁米營養豐富，含有意苡仁油、薏苡仁脂、固醇、氨基酸、精氨酸等多種氨基酸成分和維生素B1、碳水化合物等營養成分、具有利水滲濕、健脾止瀉、清熱解毒的功效。薏米對於美容的功效也十分顯着，它能夠使皮膚光滑，減少皺紋，消除色素斑點，對面部粉刺及皮膚粗糙有明顯療效。但應注意，大便燥結、精液不足、小便多者、孕婦不宜多食。

【生活小秘方】 10種食物個剝皮去殼有妙招 (上卷)

很多食物的外皮很難剝除，以下介紹10種食物剝皮去殼的小技巧，省時又省力，不妨試試看：

1、栗子殼

生的栗子：用刀在栗子上化開一個十字口，然後放進微波爐高溫加熱20秒鐘，所有栗子都張嘴了，外皮剝下來後，趁熱搓內皮，烤酥了的內皮也很容易被搓碎，剝落下來。糖炒栗子：將栗子的尖尖嘴捏開一個口，再用力從裂口處將栗子掰開，一個完整的栗子肉就出來了。

2、核桃殼

在砸核桃前對核桃稍加處理。先把核桃放進蒸鍋裏，開火，水開後蒸五分鐘。然後把蒸好的核桃倒進一盆涼水中。泡一會兒，再砸開，肉還是完整的。

3、開口榛子

拉下易拉罐拉環，易拉罐拉環的鐵片可以彎折幾下，給它去掉不要了，剩下的小圓圈就是剝榛子的趁手工具，把它插到榛子的開口裏，就像是用鑰匙開門一樣，輕輕一轉，榛子殼就齊齊地裂開了，小鐵環薄薄的，即便殼開口比較窄，也能輕鬆打開。

4、桂圓皮

由於桂圓皮較乾，剝皮時，往往一些碎皮粘在桂圓肉上，不易拿掉。這時可用半盆乾淨溫水，把桂圓泡進水裏約兩分鐘，桂圓皮會變軟，此時剝除桂圓皮就不會有碎皮粘在桂圓肉上了。

5、葡萄皮

將葡萄洗淨，放入冰櫃十五分鐘，拿出後將凍過的葡萄放在溫水下沖洗，然後將葡萄輕輕一擠，果肉就出來了。

誠邀加入我們的大家庭

申請入會 / 續會 / 更改資料表格* (會員編號: _____)

中文姓名: _____

英文姓名: _____

性別: _____

身份證號碼: _____

出生日期: _____

職業: _____

興趣: _____

聯絡電話: _____

手提電話: _____

電郵地址: _____

通訊地址: _____

會員類別	普通會員	長者會員/聯誼會員(男)	學生會員
年齡	18 歲至59歲	60歲或以上	12歲至18歲
入會資格	香港永久女性居民	香港永久居民	香港永久女性居民
會費	港幣60元 永久會員港幣300元	港幣30元 永久會員港幣300元	港幣30元

註: 會費以每年五月一日至翌年四月三十日止

申請人簽署: _____ 推薦會員姓名: _____ 日期: _____

備註:

- (i) 請填妥表格連同會費支票(抬頭人請寫【康馨婦女會】或【Carnation Women's Association】寄回本會, 地址為「香港灣仔駱克道 160-174 號越秀大廈 6 樓 601 室」或;
 - (ii) 將會費存入本會東亞銀行帳戶#015-514-40-64233-9 (戶口名稱: 【康馨婦女會】), 並將銀行入數紙連同填妥本申請入會/續會表格, 傳真至 3525 0122, 請註明會員姓名, 如續會/更改資料者, 請填上會員編號;
 - (iii) 新會員請附上個人近照乙張, 並在照片背後註明會員姓名。
2. 申請人所提供的資料只會用於本會的記錄及聯絡用途。
3. 如有其它查詢, 請電 3525 0123 與本會聯絡。

(本會專用)

現金/支票支付: _____

支票號碼: _____

推薦會員: _____

日期: _____

會員近照

康馨婦女會2016年8月6日港島區賣旗日

義工招募回條(機構)

傳真：2851-3103

郵寄地址：香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈601室

[]我們共有_____名同學、朋友、員工願意支持【康馨婦女會】

2016年8月6日(星期六)的賣旗日，協助賣旗籌款。(如未能確實可先寫上「待定」)
地點選擇為：

[]由康馨婦女會分配地區

地區（請於適當位置劃上「P」號）											
H01	香港仔		H10	置富		H19	灣仔		H28	鯉景灣	
H02	鴨脷洲		H11	上環		H20	跑馬地		H29	小西灣	
H03	黃竹坑		H12	中環		H21	銅鑼灣		H30	杏花邨	
H04	田灣		H13	半山/山頂		H22	寶馬山		H31	筲箕灣	
H05	華富		H14	金鐘		H23	天後		H32	柴灣	
H06	華貴		H15	堅尼地城		H24	北角		H33	其他：	
H07	薄扶林		H16	西營盤		H25	鰂魚涌				
H08	赤柱		H17	石塘咀		H26	太古				
H09	石排灣		H18	西環		H27	西灣河				

[]我們願意支持【康馨婦女會】的賣旗日，雖然未能於2016年8月6日(星期六)
派出義工協助；但可於賣旗日期間或前期，在本校/機構內擺放旗袋，收集捐款。
請與本校/本機構聯絡，安排有關細節。

[]我們希望直接捐助【康馨婦女會】，附上HK\$_____支票(編號□_____)

聯絡資料：_____

機構名稱：_____

送物資地址：_____

聯絡人姓名：_____

稱呼：(先生/小姐/女士)職銜：

電話：_____傳真：_____電郵：_____

簽署或機構蓋章：

註：1. 本會將為所有賣旗義工投保意外保險。

2. 旗袋將在7月中旬開始陸續送出，將會個別預約聯絡人。

3. 若有任何資料更改可用本回條傳真通知本會，並註明「更改資料」。

4. 任何查詢請致電3525-0123