



助你紓緩 更年期 症狀

更年期症狀包括^{1,2}



重要訊息：

- 如有以下情況或病歷，請勿服用Livial®：懷孕，哺乳，確診或懷疑的乳癌、與雌激素有關的惡性腫瘤(如子宮內膜癌)，陰道無故出血，未經治療的子宮內膜增生，曾發生靜脈或動脈血栓栓塞，肝病，對Livial®或其成份過敏，紫質症。
- 如出現黃疸或肝功能惡化，血壓顯著增加，新發偏頭痛，應立即停止治療。
- 在有下列情況下，應密切監察治療過程：患有肌痛或子宮內膜異位症、曾患血栓性血管疾病及其高人士，對雌激素有關的惡性腫瘤高、高血壓，肝臟問題，糖尿病，膽結石，偏頭痛或嚴重頭痛，系統性紅斑狼瘡，曾患子宮內膜增生，癲癇，哮喘，耳硬化症。
- 常見的副作用包括：下腹疼痛，毛髮生長異常，陰道分泌物增多，念珠菌陰道炎，陰道出血，子宮內膜增厚，停經後出血，乳房脹痛，外陰瘙癢，盆腔疼痛，宮頸發育不良，陰部發炎，重量增加，宮頸抹片異常等。請向醫生查詢有關細節，他們備有詳盡的副作用資料。

References:

1. Huang K-E. Baber on behalf of the asia Pacific Tibolone Consensus Group. Climacteric 2010; 13:317-27.
2. Studd J. Menopause Int 2010; 16:44-46.

Copyright©2013 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., USA. All rights reserved.

- ☉ 潮熱及夜汗
- ☉ 情緒困擾
- ☉ 失眠、頭痛、善忘
- ☉ 陰道乾澀
- ☉ 骨痛、骨質流失

Livial®乃處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢。



香港銅鑼灣恩平道28號嘉蘭中心27樓
電話：(852) 3971 2800 傳真：(852) 2834 0756

WOMN-1089573-0000 07/13

FPA 婦女會訊

Women's Club Newsletter

地址 | 香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心地下及八至十樓 網址 | <http://www.famplan.org.hk> 電話 | 2575 4477

編者的話

外傭，何去何從？

根據政府統計處的資料，直至2012年，全港共有31萬名外藉傭工，其中有絕大部分傭工都是女性。她們生活在我們的社區，甚至我們的家中，但我們對這班來自不同國家的外傭認識多少？雖然她們都有自己的故事及經歷，但她們有著一個共通點：離鄉別井，放下了自己的父母、伴侶或子女隻身來到香港照顧別人的家庭，為的是家人有更好的生活。

或許我們看到的景象是外傭不愁吃也不愁住宿，每月還有四千多元的薪金。而傳媒報導也充斥著對外傭的負面評價：不懂家務、疏忽工作、奸狡、騙財等。她們離鄉別井所經歷的不捨、寂寞卻是外人不得而知的。即使外傭在香港的身份只有一個，就是傭工，但她們也是人，也渴望愛與被愛，渴望建立人與人之間的關係。基於對自我保護的意識及性知識貧乏，就很容易意外懷孕。可是，懷孕不僅令她們失去工作及居所，也有機會被遣返回國，而肚裡的小生命更不能享有香港人的身份、醫療或教育福利。我們相信每個人，包括在港工作的傭工有需要亦有權利得到性與生殖健康的知識。有見及此，家計會申請香港公益金的贊助，並獲批撥款，於去年八月正式開展一個為期三年的弱勢及邊緣婦女群組之性與生殖健康教育計劃，服務對象包括外傭、少數族裔、智障婦女、女性濫藥人士及性工作者。二零一五年一月開始，家計會與服務外傭及其小孩的志願機構Pathfinders合作，舉行了為期四節的婦女性與生殖健康工作坊。工作坊內容特別以外傭的性與生殖健康需要訂定，包括常見陰道疾病及子宮頸癌、性傳染病、避孕方法以及終止懷孕。目的是傳遞與她們有切身關係的婦女健康知識，並提高她們對自我保護的意識，從而減低意外懷孕及染上性傳染病的機會。

其實早在工作坊開始前兩個月，Pathfinders便帶同一班外傭來到本會的馬頭涌診所探訪。筆者有幸服務這群外傭，在診所第一次接觸她們實在是一個難忘的經歷。每名外傭都帶著最少一個小朋友，使診所頓時變得熱鬧非常。當過媽媽的都明白照顧小朋友並不是一件容易的事，而這群外傭當中更有大部分是單親媽媽。在沒有身份、工作、居所、醫療或教育福利的情況下，她們生活在香港更是難上加難。我們的角色是教育者，作為一個向公眾推廣性與生殖健康的團體，居港的外籍傭工也是我們服務的對象。我們相信性與生殖健康的教育，不單是知識層面上的傳授，同時能使外傭在性與生殖健康方面更自主，她們應該同樣擁有學習性與生殖健康知識的權利。在社會層面上，亦是一個預防性的工作，以減少她們因意外懷孕而引起一連串的個人及社會問題。

她們不能同時作為一個外傭及媽媽，這群「不屬於香港」的外傭，鮮有人注意她們的處境及需要。作為外傭媽媽，該何去何從呢？



歡迎提出意見

婦女會非常感謝會員一直以來的支持，歡迎會員隨時透過以下各渠道提出意見，讓我們的服務力臻完善。

電話：2919 7744* 傳真：2833 6646 電郵：kytsoi@famplan.org.hk 投函：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心10樓外展主任收
*談話內容可能被錄音作存檔之用。

與理財大使的訪問

什麼是理財大使？

「月月有盈女當家」婦女理財認知培訓計劃是本會與婦女基金會合辦的活動，於2012年開始為婦女提供理財訓練，培訓婦女成為理財大使，肩負理財知識推廣重任，在社區上向其他婦女教授理財知識。計劃目的是希望婦女透過學習財務管理，提升其理財自主的意識，從而規劃個人的人生，例如：為個人訂定退休計劃。

理財大使負責什麼工作？

理財大使義工隊由成立至今，合共培訓了15名理財大使。理財大使負責把理財知識傳授給其他婦女，她們過往曾參與四次在婦女會舉辦的地區教學，分別於灣仔總會、上水婦女會、馬鞍山婦女會及屯門婦女會舉行，對象是各區婦女會的會員，至目前理財大使已教授50名婦女有關理財知識。

理財課程包括什麼內容？

地區教學課程會按個別地區婦女的特性與需要而設計，大致的主題如下：

- 精彩人生（性別反思及自我認識）
- 訂立目標、收入與支出平衡
- 投資、保險與退休
- 社區資源
- 家庭協商

星級理財大使逐個捉：

作為理財大使，你有什麼使命？

作為理財大使，我願意盡心、盡意、盡力，把所學、所知和所聞的理財知識與學員分享。

我承諾：我會進修、搜尋更新的理財技巧，教學前，我會預備充足資料，教學後，我會檢討教學技巧，從而提升教學能力。



Amy 鄭美嫻
馬鞍山婦女會



MM 莫美嫻
上水婦女會

妳期望學員會有何成績？

成為理財大使已有兩年時間，已在三個地區為婦女會的會員服務，教導及分享正確的理財概念。我負責的部分是「投資」，雖然是一般的基本投資常識，不及專業人士的深入，但希望學員能加深理財知識，增強個人的經濟自主能力，對個人或家庭生活質素，都有所改善。

你覺得自己成為理財大使後有什麼得著？

成為理財大使後的最大得著是明白：「我不理財，財不理我」，並得到資深的投資理財導師指導，知道投資有很多陷阱，要小心分析，別盲目投資。而最高心的當然是認識了一班志同道合的好伙伴。



Daisy 林桂虹
藍田婦女會

對理財大使這團隊有什麼感覺？

大家好！我是理財大使義工隊的新成員，當初加入是想走入社區，不想呆在家中。加入後學懂了很多理財知識，又認識了一班婦女義工，起初對她們很陌生，但相處後覺得她們很有團隊精神，有時還會一起去「飲茶」，很開心，各位都待我非常好。



W.L.KAN 簡鄧偉蘭
馬鞍山婦女會



May Ho 何美月
將軍澳婦女會

分享一件在理財大使義工隊中最難忘的事。

在屯門的教學中，被參與「婦女理財認知培訓計劃」的學員們深深感動，學員對大使們亦師亦友，每堂都有窩心的小食安排，真的很感恩，希望這課程能帶給她們正確理財價值觀，得到幸福美滿生活。



Irene 鍾愛蓮
上水婦女會

增潤課程的內容對教學有何幫助？

理財導師除了教授專業知識外，也會有額外補充資料，令大使們獲益良多。課程內容全面化，認識到保險及金融機構的功能、服務運作、監管及投資者保障，更有生活化的例子，使我更容易明白及掌握如何與學員分享行內術語，能加強我的學習能力和自信心！

你認為學員完成課程後可以學習到什麼？

正如課程宣傳橫額所寫「月月有盈女當家」，我認為這個課程使學員認識到儲蓄、投資、退休等理財概念，讓他們知道越早開始儲蓄越有利；另外，不要存有羊群心態，盲目跟從，要細心思考，更希望學員可以學以致用，融會貫通，達致「月月有盈」。



Fanny 何佩芬
馬鞍山婦女會

你希望地區婦女透過這課程會有何改變？

曾有一位女性朋友對我這樣說：「如果我錢包裏沒有充裕的鈔票，我是不會外出的。」我發現原來她是不懂理財之道！這「道」包括了養活自己和學會投資理財的能力。我希望地區婦女透過參與理財課程，學懂「先還款，再儲蓄，後投資，最後是消費」，成為真正的「女當家」。



Rosaline 謝碧儀
元朗婦女會

成為理財大使後有否改變自己一些生活習慣？

成為理財大使後，我的生活習慣漸漸有所改變，例如：要定期到婦女會教學，教學前還要採排；家計會也會安排不定期的增潤課程，令我們增加了理財和投資的知識。以前我對股票完全不理解，現在我知道在網上可以得到更多股票的資料。



Winnie 伍景雲
藍田婦女會

妳主持課程時有什麼強項？

將理財課程所學的知识與學員分享，讓學員知悉購物時要想一想，這件貨品是「需要」還是「想要」呢？分享購入貨品前，應多看幾家商店作比較，做一個精明消費者，便不會跌入消費陷阱。告訴學員理財可從日常生活開始，財富便會累積起來。



美馨, 甘美馨
將軍澳婦女會

如果再一次選擇，妳還會當理財大使嗎？

如果再一次選擇，我仍會當理財大使，因這課程很實用，對於家庭主婦來說，理財是關係到整個家庭的福祉，揮霍無度會令財政緊拙，家無寧日；一毛不拔則會影響生活質素，所以要在收入與開支分配上作出精明管理。助人自助，自己也得益不少，讓更多人學懂理財之道。



美孚, 張美孚
馬鞍山婦女會

香港家庭計劃指導會 將軍澳婦女會

會員大會 第九屆執行委員就職典禮 暨十六週年慶典

2014年10月17日（星期五）

地點：寶林邨文娛活動會堂**對象：**婦女會會員及義工

內容：本會於2014年10月17日在寶林邨文娛活動會堂，完成了婦女會會員大會第九屆執行委員就職暨十六週年慶典。典禮以「義工同心賀週年」舞蹈揭開序幕，內容包括主禮嘉賓送贈勉勵賀詞儀式、致辭、幸運大抽獎、會務報告、婦女會執行委員宣誓就職、嘉許各義工小組成員、精彩節目表演等。當日典禮流暢溫馨，贏得全場熱烈的掌聲和歡呼聲，令人鼓舞。



秋日之旅

2014年11月21日（星期五）

地點：南區**對象：**婦女會會員及社區人士

內容：上午我們遊覽淺水灣海灘風景區，午膳後繼續前往赤柱廣場及美利樓，大家難得偷閒遊樂購物，十分愉快。最後參觀懲教博物館，讓參加者認識懲教署的工作，以增廣知識見聞結束一天的行程。

「暖洋洋愛心齊放送」醫院服務日

2014年11月27日（星期四）

地點：醫院日間醫療大樓活動室**對象：**醫院應診病人及其家屬

內容：婦女會每年均與將軍澳醫院合辦「暖洋洋愛心齊放送」醫院服務日，活動包括健康資訊問答及攤位遊戲。攤位內容十分豐富和有趣，包括：健康知識問答遊戲、認識骨質疏鬆症、熱量知多D、認識食物金字塔、午餐321拼圖、脂肪測試、防跌危機、反應及平衡力測試和色覺測試等。當日更吸引了廿多名兒童診症室的覆診兒童參與，令其他的參與者也增添了不少童真，現場瞬間滿載着暖洋洋的感覺。



香港家庭計劃指導會 屯門婦女會

『關愛有你』行動探訪

2014年6月20日（星期五）

地點：屯門友愛邨愛信樓地下**對象：**鄰舍輔導會友愛展能中心暨宿舍的住宿院友

內容：延續本會愛打氣義工隊關愛及服務社區的精神，將親手製作的蝴蝶繩結透過探訪活動送贈區內有需要人士，讓他們感受到人間溫暖。藉此建立婦女義工助人自助及關懷社會的精神，建立人與人之間的互相關心，以收傷健共融之效。中心住宿院友均為中度至嚴重智障人士，大多數未能以言語表達他們的意思和心情，但他們的微笑，掌聲、笑聲都能鼓勵婦女義工主動互相接觸傾談。探訪活動亦希望為院友的家人和工作人員送上關懷，為他們的不辭勞苦加油打氣。同時讓我們婦女義工認識康復服務，明白弱勢人士亦是社區一份子，需要受到尊重及平等機會，當他們得到社區適當照顧時，亦能夠盡心盡力貢獻社區。



聖誕開心『動起來』

2014年12月13日（星期六）

地點：屯門龍逸邨龍逸社區會堂**對象：**社區人士

內容：活動由屯門區議會贊助全場音響及場地佈置等費用，屯門民政事務處借出會堂場地，因此屯門區眾街坊可以免費參與活動。內容豐富，包括自由跳舞、輪流卡啦OK唱歌、抽獎、手語歌、青年街舞和太極表演。參加者非常投入參與，場面墟口熱鬧。當日掀起全場高潮就是教授一隻開心舞一小蘋果，舞蹈簡單，音樂輕快，全場氣氛達到高點，完全符合「開心動起來」意念。



快樂分享

2014年10月15日（星期三）

地點：屯門中央廣場地下 基督教勵行會 多元色彩閃耀坊**對象：**本地及南亞裔婦女

內容：透過文化交流，提倡種族共融，為本地及南亞裔婦女建立友誼。是次以分享烹調美食為主題，本地婦女分享製作蕃薯薄餅，更即場邀請南亞裔婦女一起製作，並嘗試用簡單的英文及身體語言互相溝通。南亞裔婦女分享製作雞飯，原來她們的「雞飯」是屬於節日慶典中重要的食品之一，平時不會隨意烹煮，故大家都感受到她們對是次交流活動的重視而覺得榮幸。本地婦女對南亞裔婦女的飲食文化深感興趣，更向她們查詢各種香料用法及食材購買地點等。而享用食物時就是最開心和沒有隔膜時刻，氣氛輕鬆融洽。



香港家庭計劃指導會 元朗婦女會

生態旅遊2014

2014年4月9日 (星期三)

地點：米埔

對象：婦女會會員及社區人士

內容：進行米埔生態遊，與大自然親近的接觸，認識花草禽鳥，透過親身接觸加強對自然保育的認識。在導賞員帶領之下大伙兒進入米埔沼澤禁區，踏足保護區內的基圍、沙洲、魚塘、河道與沼澤等，有幸近距離的接觸到沙洲上漫步的黑面琵鷺—那些極之珍貴的過境候鳥。並且認識了在基圍內運作的增氧機，作用是增加水中溶氧量，減少魚類因窒息而死亡。短短的三個小時遊走於具備國際級保育價值的米埔濕地保育生態，讓大家豐富了知識，更加覺得環境保育的重要性。



耳穴痛症療法分享

2014年11月10日 (星期一)

地點：本會會所

對象：婦女會會員

內容：耳朵與人體臟腑經絡有密切關係，簡單方便且無副作用的耳穴療法對於多種疾病具有明顯療效。講座內容有效益及具備吸引力，主持人除了加入療法示範，利用磁石或藥材王不留行籽刺激耳穴，安排參加者即場親身體驗，更在活動尾聲教授大家學習耳穴按摩操，參加者熱鬧地跟隨着一起做。婦女們學習了耳穴痛症療法是什麼，學懂耳穴在耳部的分佈有一定規律，對應身體各部相應的穴位，具有鎮痛，消炎，降壓、失眠，鎮咳，頭暈等療效，實在是獲益良多，讓大家開拓了嶄新的生活視野。



黏土工作坊中秋篇

2014年8月22日 (星期五)

地點：本會會所

對象：婦女會會員

內容：迎接中秋佳節，邀請阮老師教導大家運用黏土製作出微細但細膩的月餅、茶壺及茶杯。製作微形黏土月餅，需要相當的耐性及技巧，絕對不能馬虎應付便可。看着自己手中的傑作，別有一番情趣，自豪而喜悅的感覺油然而生。說再見時，其中一位年長婦女笑着說這是我的第一份小巧飾品，這麼大年紀的我還是學習黏土初哥，卻可以有板有眼地完成這項不簡單之任務呢！經歷了兩個多小時的製作工程，參加者將平平無奇的黏土製成尊貴的中秋月餅，擺放在家居增添節日氣氛。極其精巧的手藝不禁教人着迷，婦女們開開心心的把它帶回家。



香港家庭計劃指導會 藍田婦女會

「義」剪才藝訓練計劃

2014年8至9月 (逢星期二、三)

地點：本會會所

對象：有志為長者理髮的義工

內容：由理髮義工小組提供的「長者理髮服務」一直以來深受長者的歡迎，為鞏固服務的規模，繼續為有需要的長者提供免費服務，故開展「訓練計劃」培訓更多有熱誠的義工，壯大隊伍。於課堂上，每位學員於導師「一對一」指導下，學習進度及服務信心較預期好，她們不單對長者理髮服務富有熱誠，更「以心待人」用心去了解長者的需要，值得欣賞。



放出「義」彩歡迎「您」

2014年7月17日 (星期四)

地點：藍田(東)社區會堂

對象：由馬頭涌婦女會轉會到藍田婦女會的會員

內容：自2014年4月1日馬頭涌婦女會正式與藍田婦女會合併，為了讓轉會會員對我們運作有更多的了解。特意安排各個義工組代表擔任主持，以互動形式，如舞蹈、運動，及核心成員的訪談作介紹。於活動上，轉會會員及本會義工能全程投入參與各個環節—如集體舞、做手工藝、互動運動、認識身體部位、大合唱等，讓大家樂在其中，確是一個良好的聯誼機會。



會員大會暨第十三屆執行委員就職典禮

2014年11月13日 (星期四)

地點：藍田(東)社區會堂

對象：婦女會會員及社區人士

內容：第十三屆執行委員在觀塘民政事務署聯絡主任主管鄧艷華女士帶領下進行了宣誓就職儀式，活動上有地區嘉賓及姊妹會代表蒞臨，令活動添上色彩。活動上後段，更安排一系列演出環節—歌舞義工隊「手語版愛回家」、「服裝秀」及健骨活力小組「互動運動」環節等，讓大家帶來「回家」的感覺。



香港家庭計劃指導會 馬鞍山婦女會

談天說地在陳嫻

逢星期一

對象：長者

地點：本會會所

內容：由2010年9月開始圖書閣助理義工，以兩人一小組準備成語或傳統中國故事，及當時最讓長者關心的時事新聞，由義工們演繹講解予長者們欣賞，過程中與長者交流溝通，互動下又問又答，氣氛融洽，雙方亦建立了友誼。我們亦準備了由社署「香港人 香港心」贊助材料加上義工用心製作的心形吊飾送給長者們，為大家送上一份愛心暖作結束。



「零零無歧」全球同抗愛滋病 運動2014啟動禮

2014年11月29日（星期六）

對象：公眾人士

地點：沙田大會堂廣場

內容：為推動青少年及公眾人士多關注及認識愛滋病，達到「零零無歧」—零新增感染、零死亡數字，拒絕歧視，正視愛滋的目標，家計會與衛生署紅絲帶中心於2014年11月29日合辦了「零零無歧」全球同抗愛滋病運動2014啟動禮。當日除有動感街舞、唱歌表演及話劇外，大會亦安排了青春斗教學車供市民參觀，而且設置不同的攤位，包括觸控性教育遊戲、開心自拍寶麗萊及由馬鞍山婦女會主持之「DIY愛心手繩」，深受到市民歡迎，令市民可多方面地了解及正視愛滋病的訊息。



百人「剪」光彩

2014年10月至12月

對象：長者

地點：本會會所、沙田區安老院或長者中心

內容：獲沙田區議會贊助，為義工提供實習機會，安排義工於2014年10月至12月到會所、沙田區安老院或長者中心，為長者提供免費剪髮服務，今次更為長者量血壓從而提醒他們和表達關心。義工們的技術和經驗愈趨成熟，愈來愈得到機構和長者們的信任，而義工們亦更投入服務，令服務更趨穩定。



香港家庭計劃指導會 上水婦女會

2014戲劇培訓工作坊

2014年11月19日至2014年12月17日（星期三）

對象：婦女會會員及義工

地點：本會會所

內容：獲婦女會發展儲備金撥款贊助，本會邀請中英劇團合作一連五堂舉辦戲劇工作坊。透過工作坊將戲劇藝術普及化，讓更多會員可以接觸到，發展其才能及潛質，以及招攬有潛質的新成員加入家計會婦女會社區劇團。導師在短短的五堂課，透過遊戲、肢體動作等引導學員認識話劇藝術，引發學員的興趣及信心，又教授參加者聲線練習、認識劇本、創作及編寫劇本技巧。在充實的內容、導師的帶領及指導下，讓每堂都充滿喜悅的氣氛，時間很快便過去。



會員大會暨第十五屆執行委員就職典禮

2014年10月24日（星期五）

對象：天平村商場二樓富滿樓海鮮酒家

地點：婦女會會員及義工

內容：兩年一度的執行委員在上百位會員及義工見證下成立，場面熱鬧。活動當天邀請了綜合集體舞導師及其學員為大會揭開序幕，並邀請本會教育傳訊小組委員會主席董張伊麗博士、北區區議會主席蘇西智先生及北區民政事務處聯絡主任伍浩麟先生擔任主禮嘉賓。典禮內容豐富，包括會務報告、執行委員宣誓就職、委員致謝詞、陽光活力小組表演、婦女會社區劇團的演出、幸運大抽獎、卡拉OK和跳舞等。



秋日漫步樂趣行

2014年11月12日（星期三）

對象：婦女會會員及社區人士

地點：西貢

內容：由北區區議會資助「秋日漫步樂趣行」活動，上午遊覽西貢海下灣海岸公園，然後在布袋澳享用海鮮宴，下午前往參觀佛堂門大廟，增加會員對香港自然環境及特色旅行景點的認識及鼓勵多往郊外走走。當天豐富的行程（有部分地方更需要申請禁區紙或自行較難前往），讓氣氛從出發到活動的尾聲都充滿歡笑。此外，風和日麗的天氣為是次秋日旅行錦上添花。



滷水牛展

上水婦女會會員盧鳳然

材料：牛展、薑、蔥、冰糖、水、滷水汁 (滷水汁比例 半碗滷水汁：一碗半清水)

做法：

1. 先把冷藏的牛展解凍，然後放入沸水中，拖水，去血水。撈起，瀝乾水份。
2. 把所有材料煮滾後，放入牛展，用慢火炆至軟身。如欲加快烹調時間可放5隻蟬退，令炆起來的牛展更軟稔。汁料最好要蓋過牛展。如果不能夠蓋過，就要時不時翻轉牛展，繼續煮軟為止。
3. 拿出煮好的牛展放涼，或冷藏後。就可較易切薄片。冷吃或熱吃均可。食時，淋上煮熱的滷水汁即成。

溫馨提示：

剩餘的滷水汁放入清潔的密封玻璃瓶中，存放在雪櫃，一至兩星期也沒問題。可以用來做滷水雞蛋，滷水雞翼或滷水花生一樣好味道呢！



良師益友

藍田婦女會會員伍景雲

加入家計會婦女會不經不覺已有九年以上，可說是這個「家」伴隨著成長。

回想起由最初只參加會內的活動，如講座、手工藝製作、烹飪等。隨著日子久了，我更參與不同種類的義工服務，如家計大使、健骨大使及理財大使，一方面可服務社群，另一方面讓自己從服務中學習。而最大得著，莫過於與會員逐漸成為好姊妹，彼此間互相學習交流。

自2014年4月1日起，馬頭涌婦女會與藍田婦女會正式合併，曾接受馬頭涌婦女會提供「防跌十式」訓練的我，便加入了藍田婦女會的「健骨活力小組」這個大家庭。從前，我們只單單學到「十式」的動作，忽略了運動的正確姿勢，但藍田婦女會的李汝芬師傅不但用心糾正每位義工的姿勢，更細心關心每一位學員的健康，讓我們「身心靈」得到照顧。

而各位「師姐」們對我們三位「轉會新丁」更特別照顧，彼此互相關心及學習，令我們感到十分窩心。義工組於地區上的服務，更能達致「助己助人」，讓我們對運動多了一點「堅持」。

在此，多謝家計會讓我們有機會加入藍田婦女會這個大家庭，確是我們的榮幸。



我學會了分享

元朗婦女會會員 歐陽玉蓮

自小我便喜歡玩煮飯仔(家家酒)。但天下間的遊戲，一個人玩是沒意義的，所以我學會了分享！長大後，愛上了美食。最開心與朋友分享食譜、分享煮食心得及分享食物！

世上有很多不同種類的食譜，但食譜不是武林秘笈，並非不變的法則。以下介紹一個班戟食譜：

材料：鮮奶和麵粉各一杯，雞蛋一隻，一少撮鹽

做法：把所有材料拌勻，燒熱平底鍋，落牛油，下粉漿煎熟即可。厚薄隨意，完成後可伴以蜜糖、果醬等來吃。

上述的食譜，簡單易明，我相信就連七十歲的婆婆也可手到拿來！相同的食譜，烹調方法亦可變化萬千！當你覺得炸腰果很好吃時，原來用焗的方法同樣地鬆脆可口。而且沒有那麼油膩，減少卡路里，對身體會健康些；更遠大的影響，少了油煙，減少對周遭環境的污染。

以前仍要上班的時候，我會預備一個特別大的午餐飯盒，與同事一起分享，然後再細談昨晚嘗試的新菜式。看到她們吃得津津有味，心裏頓時充滿了莫名的喜悅！現在的我，仍會貫切這種精神！雖然未必再是特大的飯盒，那怕是一個楊桃，或幾粒糖果！獨食難肥，是我們五千年傳下來的道理。

施比受更有福，讓生命影響生命，不正正是義工應該抱有的態度嗎？朋友們，如果妳們也喜歡美食的話，找個時間，我們來談談吧！



「和諧是福」小花鞋製作

將軍澳婦女會委員何美月

將軍澳婦女會每年都會參與社會福利署義工服務督導委員會舉辦的「香港人·香港心」義工大使行動，目的是鼓勵義工親手製作手工藝禮物，透過義工服務及探訪送給社會上有需要的人士。今年有幸代表婦女會參與社署安排的「DIY導師訓練班」學習三款富有愛心和創意的手工藝：a) 祈福紙鶴 b) 心花怒放 c) 和諧是福。

婦女會更安排了一個上午進行「香港人·香港心」手工藝製作日，招攬一班有興趣的婦女會會員一起學習和製作。在婦女會職員的鼓勵下，首次擔任手工藝導師，雖然壓力並不大，但也需要付出相當的時間。首先我要自己自行研習如何處理製作步驟和解說技巧，自己嘗試製作多個手工藝作品，務求手勢熟練，增添經驗和信心來指導參加者，然後跟她們一起分享製作的樂趣。原來參加者當中有不少是製作手工藝的高手呢！三款創意手工藝中，我最愛「和諧是福」的一雙Q版小花鞋，我特意教導兒子製作一對「和諧是福」送給住在療養院的母親，希望她健康快樂。我和會員一起製作的150份手工藝將會送給長者中心的長輩，正所謂「老吾老以及人之老」，讓我感受到前所未有的富足。



萬用環保酵素 果皮清潔劑

上水婦女會會員梁玉珍

材料：

片糖/黑糖 1份
新鮮（果皮） 3份
水 10份
*設有樽蓋的塑膠容器

步驟：

1. 將水注入容器，加入一份黑糖，然後攪伴至黑糖完全溶解。
2. 將果皮切片，切得愈小，愈有助分解。
3. 將切碎的新鮮果皮放入容器，攪伴至浸在黑糖水中。
關緊瓶口，發酵三個月便可使用，發酵六個月以上的效果更佳。
4. 第一個月需每日稍微打開瓶口釋放發酵氣體，聽到「滋滋」聲完結後，即可再次關緊瓶口。若沒有進行這步驟，瓶子會因發酵時不斷釋出氣體而膨脹，氣體溢滿時有機會爆炸，要多加注意。

注意事項：

- 如清潔劑的製作過程處理不當，會有一定危險。請務必跟從以上步驟製作，包括第一個月每日稍微打開瓶口釋放發酵氣體。
- 避免使用玻璃或金屬等無法膨脹的容器。
- 加入橘子皮、檸檬皮可使製成品散發清新香味。
- 切勿將容器填滿，應預留三成的發酵空間。
- 若無法一次過收集足夠分量的發酵原料，可陸續加入新鮮果皮，直至分量足夠後便可開始計算三個月的發酵期限。
- 環保酵素應放置在空氣流通的陰涼地方，避免陽光直射；切勿放入冰箱，低溫會降低酵素的活性。

酵素渣處理法

- 可保留在容器裡，作為酵素的母體，再次加入原料，重新發酵。
- 曬乾後可攪伴埋在土裡，當作肥料。
- 沖進馬桶，可幫助淨化分解糞池。

環保酵素用途

- 抹地 • 洗頭 • 洗水果
- 洗衣 • 洗菜 • 施肥
- 洗澡



婦女會重點活動推介

屯門婦女會

活動名稱	日期/時間	地點	內容	收費
擁抱金色人生之『快樂椅子舞』	2015年4月17日（五） 上午11:30-下午1:00	本會會所	由義工帶領試玩『椅子舞』的樂趣，輕快簡易舞蹈可以使人放鬆情緒，帶來健康和歡笑，亦可訓練四肢協調和平衡力	免費
「婦女保健」分享會	2015年5月23日（六） 上午10:00-11:30	本會會所	1)示範乳房自我檢查方法 2)認識女性泌尿問題 3)學習骨盤底肌運動	免費

馬鞍山婦女會

活動名稱	日期/時間	地點	內容	收費
衛食健康日	2015年4月22日（三） 下午1:00-4:00 講座：下午2:00	本會會所	安排食環署轄下的流動教育中心到訪，由衛生教育組人員講解食物安全及公眾衛生服務。本會並安排簡單的身體檢查，包括量心跳、血壓、度高、磅重及測脂。	費用全免 恒安業主立案法團協辦
「保護關節飲食法」講座	2015年6月3日（三） 下午2:30-3:30	本會會所	由三花健康大使（營養師）主講，簡介關節炎、傷害關節的食物、介紹關節健康的營養素及食譜，提供抗炎生活及運動貼士。	費用全免

藍田婦女會

活動名稱	日期/時間	地點	內容	收費
綜藝「耆」樂迎端陽	2015年6月18日（四） 下午2:30-4:00	藍田（東）社區會堂	婦女義工透過運動、綜藝表演，以及遊戲活動，與長者共迎端陽佳節。	全免
22周年會慶暨義工嘉許禮	2015年4月23日（四） 下午2:00-4:30	彩明海鮮火鍋酒家	慶祝婦女會成立22周年，職員聯同執行委員擔任主持，通過遊戲活動與大家一起回顧婦女會在地區上的工作，並嘉許出席率優異的義工，另設幸運抽獎助慶。	會員\$65 義工\$45

婦女會重點活動推介

上水婦女會

活動名稱	日期/時間	地點	內容	收費
婦女常見的疾病	2015年4月15日 (三) 上午10:00-11:30	本會會所	知己知彼、百戰百勝，讓我們從中醫的角度，了解婦女的常見疾病。	免費
腳及膝部關節舒展講座	2015年5月20日 (三) 上午10:30-11:30	本會會所	由香港伸展運動學會代表，講解腳及膝部關節的問題，並教授我們如何有效預防及舒緩。	免費

將軍澳婦女會

活動名稱	日期/時間	地點	內容	收費
毒出心聲	2015年4月14日 (二) 下午2:30-4:00	本會會所	禁毒教育講座，邀請戒毒學員及其家長分享輔導子女技巧，欣賞康復中的學員表演。 主持：香港戒毒會凹頭青少年中心	免費
「女性當自強」展覽會	2015年6月26日 (五) 上午9:00-下午5:00	安寧花園 出口空地	婦女會工作介紹、婦女健康專題展覽、查詢服務、單張派發、婦科檢查預約及攤位遊戲。	免費

元朗婦女會

活動名稱	日期/時間	地點	內容	收費
心如止水 更年期靜觀減壓 工作坊	2015年4月17日 (五) 上午10:30-中午12:00	本會會所	簡介及體驗靜觀以舒緩更年期症狀，歡迎更年期婦女報名參加。	會員免費 非會員\$5
廚餘紮染	2015年6月12日 (五) 上午10:30-中午12:00	本會會所	可有想過廚餘亦可以化成染料？由龍虎山環境教育中心教授參加者利用咖啡渣製造天然染料，翻新舊手帕。	會員免費 非會員\$5

各婦女會地址電話

上水彩園邨彩華樓334-336室	2679 3494	藍田平田邨平真樓地下3B	2346 5426
馬鞍山恆安邨恆峰樓二號地下	2631 5647	屯門友愛邨愛勇樓417-419室	2613 2177
元朗安寧路149-153號二樓	2447 9181	將軍澳寶林邨寶寧樓323B-324室	2704 4443

招募會員及義工：有興趣者，請與所屬地區婦女會聯絡。

我們需要你的支持！

(附捐款表格)

家計會轄下共有六所婦女會，分佈於九龍及新界各區，專為婦女及其家庭提供服務，並致力推廣性與生殖健康的訊息。家計會為一非牟利團體，希望社會各界人士慷慨捐款，資助轄下婦女會之服務發展及籌辦活動。請多多支持！

捐款表格

致：灣仔軒尼詩道130號修頓中心十樓 外展工作隊

本人謹付上抬頭註明「香港家庭計劃指導會」的劃線支票一張，捐出下列款項作為家計會轄下婦女會之服務發展經費：

港幣一百元 HK\$100 港幣五百元 HK\$500 港幣一千元 HK\$1,000

港幣 _____ 元 HK\$

地址：_____

聯絡電話：_____ (日間) _____ (辦公室)

* 本表格內提供的個人資料只作捐款及寄發收據之用。

姓名：_____ (先生/小姐/女士)

簽署：_____ 日期：_____

備註：有興趣捐款之人士，請填妥以上表格，連同劃線支票，寄交「灣仔軒尼詩道130號修頓中心十樓外展工作隊收」。



香港家庭計劃指導會是一所非牟利的志願機構，我們需要社會各界熱心人士、慈善團體等的支持和慷慨捐助，使服務發展更臻完善。我們亦歡迎你加入成為義工。詳情請瀏覽本會網頁 www.famplan.org.hk 或致電 2572 2222 查詢。