

「低碳食在家」- 「低碳生活」大使培訓工作坊

梁桂英

3月5日早上趕到會所樓下，已見「嘉道理農場暨植物園」的洪秀萍小姐和她們幾位義工正在把大箱小箱的盆栽及物品用手推車搬入電梯，我們即時協助把物品搬入會所。11時我們的工作人員也到場，大家迅速佈置會場，一會兒華革會場地已佈置得像溫室種植場，每區放有不同的花草、植物、蔬菜等，生氣勃勃。

不久，參加者紛紛到來，12時工作坊開始，第一環節是透過蔬果園、圖片給各小組討論。問題是為何要吃這種食物？看他們互不相識的，但卻非常踴躍說出自己的答案，氣氛熱烈。跟著是以話劇形式帶出二氧化碳對地球暖化的遺害，雖是簡單的化裝洪小姐和Helen卻演得生動有趣，參加者都被吸引著，專注欣賞，不發一言。

午膳時，參加者很有秩序地分組去拿午餐。食物是嘉道理農場的義工們即場製作的有機米飯和有機雜菜湯，各人吃得津津有味，讚不絕口。

跟著又繼續低碳栽種示範、低碳烹調、自製環保清潔用品環節，參加者提問多多，議論紛紛，要講者多次提示，才靜下來留心聽講，原來婦女們對低碳生活非常有興趣。

4時茶點時間又到了，嘉道理農場準備了焗熟的農場雞蛋，自製香草醬、麥飽、香草茶、麥餅，供大家品嚐。參加者大讚今天的食物健康好味，香草茶特別芳香。

茶點後，繼續介紹如何自製香料醬、廚餘廢物利用環節。參加者聽得入神，整個過程見兩位講者吸引著他們轉向前後左右，非常合作，原因是每一環節講者都用辛苦搬來的實物用心講解，令整個活動流暢吸引。

最後有獎問答遊戲，獎品吸引，兩棵剛收割出來的有機綠色和紫色的蔬菜，又令全場參加者振奮雀躍爭相舉手，遊戲是誰舉手快，答得準，即獲獎品，舉手者眾多，令義工們難於取捨！講座最後在熱烈掌聲中結束。

這次講座最開心是我們能從50多位參加培訓者中招募了10多位大使，參與3月27日的延續推廣活動，她們很有興趣接受這項非常任務，在此非常多謝她們的支持。

最後感謝全體工作人員的協助：司徒麗琴、何錦燕、林芙蓉、蔡純貞、鄭煒棋、蘇惠英、冼蘭、張佩帆、葉向晴。



婦女部梁桂英主任及蘇惠英委員於1月16日在「灣仔區議會」等機構所舉辦的「食得有營：健康食譜創作比賽」奪得冠軍。鄭夢淵議員與本會會員合照。



得獎菜式

卽席抒懷

黎志雲

參加二月廿二日本會執委、監委就職暨新春佳節聯歡有感

燈火輝煌迎卯年，輕歌妙韻舞翩跹，
十億人民人向一，誓迎神州不夜天。



1月15日粵曲開放日之「新人輩出」

1月15日在會所舉辦粵曲開放日，最大特色是新人輩出，有多達五位是首次在開放日登台。

今日的曲目是：

無情寶劍有情天	黃梅梅	吳志順
重台泣別	鍾健開	簡秀萍
紅葉詩媒	傅翠貞	梁啟嫦
沈園遺恨	岑素華	黃少娟
孟姜女尋夫	黃淑媛	歐淑群
新霸王別姬	蔡佩霞	張官嬌
別館盟心	文浩采	陳燕紅
合兵破曹	龍惠賢	王玲玲

唱口中之黃梅梅、鍾健開、傅翠貞、梁啟嫦和張官嬌，都是初次在本會登台。其中鍾健開是粵曲班新學員，另外四位則屬外來高手，加入本會而成爲本會一分子。

記得去年有一位本會成員，大概是看到粵曲演出中有外來高手，便有點懷疑是否本身培育人才不足？

其實不是這樣的，十多年的培育，即使每年只培育出一兩個人，「子弟兵」亦有充裕人才可用。就最近兩年多的「新班」，在開放日登台的便有張綺汶、朱健儀、潘鳳屏、周美雄、簡秀萍和鍾健開等多位。

但何以仍要引入外來高手？這是基於「解放思想、擴闊影響」，每一位外來高手有其本身的圈子，引其入來，亦相對地等於將「華革粵劇團」的名聲引入其圈子中，一點一滴地擴闊本劇團在粵曲界的聯絡面和影響面。

其實近年在政治層面亦是如此，愛國愛港陣營不再單純支持本身「子弟兵」，而是以「求大同存小異」的心態，支持一些專業人士參選，叫做「解放思想、擴闊影響」。

以前本粵劇團由導師來主導，導師很難不用「子弟兵」，很難擴闊影響面。近年本會嚴格執行社團條例，導師不可出任執行委員，主導粵劇團的工作，便落在純屬義務工作的團長身上。

黃少娟師姐出任團長後，在鞏固新舊同門，與及引入外來高手兩方面，都做了大量工作。

朝朝上正富網站，我們爲您預測是日大市

跌 定

網址：www.realchamp.com

股市每日升升跌跌，投資者置身翻滾波動的股海中，往往感到無所適從，正富資產管理有限公司誠意爲您於每朝港股開市前預測當日環球大市走勢，明確提示投資者當日買入、賣出投資策略，爲您撥開投資疑雲，讓資本合理增值，無懼通脹威脅。請即登入網址：www.realchamp.com 或賜電：2511 6331 查詢。

REALCHAMP

香港證券及期貨事務監察委員會（證監會）證券投資顧問公司牌照 IAC 001 450 證監會 CE 編號 AGY 896
香港保險顧問協會會員編號 308
地址：香港中環德輔道中 141 號中保集團大廈 11 樓
電話：2511 6331 傳真：2511 6332 電郵：r@realchamp.com

重要提示：正富資產管理有限公司謹將所有資料提供予閣下，絕不構成任何、投資、建議、請或任何不論何種形式的建議、建議或保證買賣任何產品。正富資產管理有限公司將盡力確保所刊載的資料準確可靠，惟不應以此等資料的準確性及可靠性，且不會對閣下因任何建議或建議而引致的任何損失承擔任何形式責任。閣下在參與或進行交易前，必須詳細了解有關性質，以及所涉及的高風險因素。個別投資工具買賣並非適合每位投資者，閣下宜根據本身的經驗、目標、財政狀況及其他相關因素，過去表現並非未來的保證，閣下應小心量度自己是否適合，或諮詢專業投資顧問意見。

蛋 撻 王
King Bakery

每日新鮮出品

皮酥
入口即溶

蛋香
滑潤味美



香港第一Q嘜及香港名牌蛋撻



五 豐 鮮 肉

五豐行係鮮肉嘅專家，五十多年來致力爲市民
提供新鮮、安全、優質的放心肉。

