



SAWs

www.sawsfriendship.org.au ph. 0422737751
info@sawsfriendship.org.au

主席的訊息：

展望轉向金黃的樹葉，我才意識到時間已經非常快。這是今年的第一通訊的時間，今年總局將繼續把重點放在基層願景健康，教育和社會支持。首先，我們有四個項目。太極運動計劃“腳踏實地太極班”一個專為長者 和他們的照顧者而設的太極健身班，將繼續運行在多元文化中心，是一個非常受歡迎的活動，是ACT政府健康促進教育資助計劃下支持的。

“2013多元語言烹飪食譜日曆”這由ACT政府的多元文化部門資助計劃的支持，這烹飪食譜日曆項目將會在九月14日舉行一個形式及由多元文化部長向公眾發布。這個項目是一個豐富多彩的日曆，這日曆包含來自當地不同國家婦女的烹 飪食譜。這日曆擬在今年十月些時候公開出售的，我們期待著您的支持購買這日曆 - 為什麼不買 一個給你的家人，朋友和同事為 禮品及支持婦女會呢？

“第一步驟-學習英語和電腦班”，這課程旨在教學成人學習者，學者可以獲得更大的使用英語和電腦能力。該項目的重點是在學習如何操作個人電腦和學到生產註冊的培訓和使用簡單的文字文件為年度考核。這個學習英語和電腦班收到許多中國學者的歡迎。

最後，“學習職業英語”班，這項目的目的是在教學餐飲職業工作場所的英語，從而提高學習者英語文化和語言性的溝通能力及 與人在職業工作場 所的英語技能。這兩個項目都是ACT政府成 人社區教育計劃下援助，並自豪地收到公共圖書館的支持。

正如你可以看到，我們婦女會將有非常繁忙的一年，然而，沒有你們的支持我們不能做到我們想做的事。我想感謝你們的持續支持，使我們能夠繼續改善我們的服務，以滿足客戶的需求，委員會和 我們所有的志願成員正希望能夠繼續提供適當和必要的公共服務，並期待與你在未來 的通訊再見。謝謝 - 黎姑娘



食療養生歌

生梨飯後化痰好	山楂消食營養高
木耳抗癌素中葷	黃瓜減肥有成效
紫茄祛風通脈絡	蓮藕除煩解酒妙
海帶含碘消瘀結	香菇存每腫瘤消
胡椒驅寒兼除濕	蔥白薑湯治感冒
大蒜抑制腸胃炎	菜花常吃癌症少
魚蝦豬蹄補乳汁	豬牛羊肝明目好
葡萄酒降膽固醇	綠豆解毒療效高
蜂蜜潤肺又益壽	葡萄悅色人不老
鹽醋防毒能消炎	韭菜補腎暖膝腰
花生含鋅能健腦	冬瓜消腫又利尿
桔皮消食化痰液	抑制癌症彌猴桃
香蕉含鉀解胃火	禽蛋益智要牢記
蘿白化痰消脹氣	芹菜能降高血壓
生津安神數烏梅	潤肺烏髮食核桃
番茄補血駐容顏	健胃補脾吃紅棗
白菜利尿排毒素	蘑菇抑制癌細胞
早晚堅持擦腳心	舒肝明目安神好



摘自星島日報副刊