



4月婦聯聚會：如何塑造女性完美的整體形像

一年之計在於春，四月對女人們來說意味著春暖花開，馬上可以脫掉臃腫厚重的冬衣，穿上輕曼亮麗顏色的春夏衣裝。如何塑造女性完美的整體形像呢？金萍在以往的婦聯聚餐會上講過美容化妝，陳靖醫師從中醫養生講過皮膚保養，伍紅宇營養師從健康食品角度講過如何吃的健康.... 這次聚餐會，金萍不光從美容、健康的角度談現代女性美，更著重內涵、修養等方面，她告訴我們如何才能使女性變得更有氣質，更加完美。

民以食品為天，講座前當然還是先吃，精神食糧要在物質食糧之後。這次聚餐會有18人參加。也許是北方人多，講究吃得清淡的人多？大家帶來的好菜不約而地體現了兩個特點，麵食多，素菜多，連飯後甜點也都健康。麵食有趙愛蘭做的賣相極佳的辮子麵包，看着就讓人有食慾。很多人迫在趙愛蘭身後要方子呢；還有白白的宣騰的蔥油花捲，余明做的韭菜雞蛋煎餅和豆腐皮壽司，陸琴做的招牌 PARTY DISH 麻辣涼麵；肉類菜有醬牛肉片，晶瑩剔透的肉皮凍，素菜有麻辣涼粉，素什錦，蒸南瓜，扁豆，玉米，甜食有五顏六色的水果拼盤，核桃球，西米露，還有漂亮的混合 NUT BALL。煞是好看。

這次聚會的一個亮點是老婦聯會長陸琴探親回來。婦聯為了感謝她以前為婦聯志願做的組織工作，以婦聯名義送給她一盆漂亮的粉色蘭花給她接風。陸琴回國期間順便學習了中國傳統針灸，推拿及中藥養生。對針灸養顏也有些心得體會。相信我們以後活動中她會和我們分享這些寶貴的經驗和知識。

享用過 HOME MADE 美食，大家再次聚集到孫燕家寬敞明亮的地下室。有趣的是，大家都沒坐沙發而是靠牆站着。原來這是金萍講塑造女性完美的整體形像的開始。女性完美形像包括三大方面--型、色、韻。如果說是骨架，色是血肉，韻就是靈魂。金萍首先講到如何保持我們的身型挺拔緊實。人到中年的婦女經過生育腰間的游泳圈是天敵。但僅僅鍛煉腰部無異于頭疼醫疼腳疼醫腳。我們不僅需要注意平日的站姿坐姿還可以做些 YOGA 保持身體的柔韌性，消除坐辦公室一天八小時帶來的肌肉緊張疼痛。金萍和趙愛蘭有意為大家組織定期的鍛煉活動。根據參加人數來定時間地點。請有意者聯繫以上兩位。

說到色，金萍提到臉色，氣色，這個不只是化妝做到外在調色，更重要的應該是由內及外，身心的結合。身體的調整可以通過健康飲食，樂觀飽滿的精神狀態，豁達開朗積極的生活態度綜合表現出來。與此同時，穿衣搭色也起着很重要的作用。金萍利用 COLOR WHEEL (色彩輪) 給大家具體舉例說明瞭黃種膚色人怎么穿衣看起來更漂亮。

最後金萍講到韻，韻就是一個人的氣質靈魂。這方面是跟人豐富的閱歷和讀書有關係的。不是一天兩天的武裝而是長年積累和沉澱。

金萍的講座充分有趣，不知不覺的就快9點了。大家受益不淺。感謝金萍花時間跟我們分享做完美女人的心得。



五月婦聯聚會通知

講座主題：孩子教育

主講人：陳世瑞 先生

陳先生是匹斯堡著名的華人企業家和社會活動家。陳先生在匹斯堡創辦的《幸福人生》已有15年的歷史。

陳先生的講座將圍繞在美華人的職業、家庭、子女朋友的特點，演繹人生，講解有關幸福人生的價值和追求。演講既生動又切合實際，講演後還會回答問題，深受北美華人的好評和歡迎。

OWO 有幸請到陳先生來哥倫布講演真是個難得的機會，希望大家不要錯過這次千載難逢的機會。

時間：五月一日 5:00PM--8:00PM

場地：4806 Vista Ridge Dr. Dublin OH

聯繫人：孫燕: 614-4390548 yansun888@yahoo.com

Helen He 614-783-3063 helenhe2@yahoo.com

蘭君: 614-378-0573 lanjunzhang@yahoo.com

安排：因為時間的關係(陳先生當日要趕回匹斯堡)所以我們以邊吃邊聽的形式。希望有帶兒童的家長儘量管好自己的孩子不要影響會場。因為人數增加，OWO 會 order PIZZE 等食品給大家，同時也希望參會的家庭儘量帶夠4人用的餐。不是OWO的會員請直接郵件到蘭君的郵箱 lanjunzhang@yahoo.com

Oriental Furniture & Gift Store

東方家俱禮品店

經營範圍：手工製造高級家俱，水晶燈飾，珠寶首飾，工藝彩畫，藝術陶瓷，油畫，水彩畫，真絲刺繡畫，龍泉刀劍等高檔禮品

緬甸玉飾佩，戒指、耳環首飾、玉鐲子



水晶燈飾



紅木家俱



Black-Rosewood

貨品齊全
價格公道
物超所值
歡迎選購



硬木雕花家俱



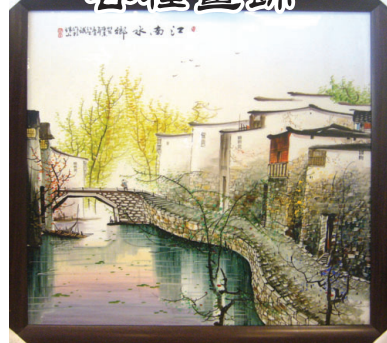
鎮宅刀劍



精美瓷器



各種畫飾



Tel: 412-358-8788 www.orientalfurniturepgh.com
Shippes at Northway Next to Marshall North Hills)
8000 Mcknight Rd Suite 520 Pittsburgh Pa 15237

