

活動花絮



5月8日在鯉魚涌社區會堂舉辦【康馨粵曲戲親恩】，當日以大龍大鼓伴奏演唱多首經典粵曲，吸引數百知音捧場，獲得不少鼓勵掌聲。多謝東區區議會撥款贊助。



5月9日在鯉魚涌社區會堂舉辦【東區女性健康晉檢月優惠計劃】——發佈會暨健康講座，藉此喚起女性關注自身健康。當日東區勞權參政員、民政事務處康齡女士出席主禮：適白女性出席參與，並即場參加優惠檢查計劃。



5月15日在怡苑海鮮酒家舉辦【慶祝成立七周年暨第四屆委員會就職暨慶祝母親節暨5及6月生日會】聯歡晚宴，主禮嘉賓包括：立法會議員陳茂波議員、社會福利署副署長郭麗心女士、中聯辦陳婉彬副秘書長、東區區議會勞權參政員、康政公署于慧芳女士及東區民政處陳慶勳先生。當晚除了有精彩節目表演之外，還有遊戲及幸運大抽獎，氣氛熱鬧，每人都盡興而返。



6月13日【康馨夏日樂悠遊】，暢遊大埔海濱公園、火車博物館、中文大學博物館及赤柱大街，在沙田帝都酒店品嚐自助午餐，精彩行程令人樂而忘返。多謝東區區議會撥款贊助。



7月3日在怡苑海鮮酒家舉辦【7及8月生日會】，由廖美玲主席送上生日利是予生日會員，大家齊唱生日歌及品嚐下午茶，歡聚一個愉快週末。



康馨婦女會季刊

(政府認可慈善團體) 壹零年8月~壹零年10月

【主席的話】

立法會五區補選經一番風雨後於5月16日進行，整體投票率都遠低於回歸以來各級議會選舉。雖然有部份議員聲稱50多萬人透過選票表達對2012雙普選的訴求，但當中的萬多張白票及近250萬人不投票，就數字不提。而其中的投票者，我個人認為只是為履行公民責任而去投票，根底裡並不贊同泛民議員用辭任後再補選這行為來爭取雙普選，更傾向投實公路：不出來投票的大部份港人，亦以沉默但堅定的態度來表達不支持這不負責任的行為。從選前的民意調查中，反映大部份港人對政改的訴求是循序漸進，希望社會和諧穩定。

為了爭取修改後的政改方案在6月的立法會辯論順利通過，在補選後到立法會辯論期間，會特首和他的團隊落到社區做宣傳、做家訪，透過電子傳媒、名人推動，甚至用未打八折的勇氣與泛民派大狀來一個雄辯擂台，在港人展示決心就算輸也要拼的能耐。整體上，特首及管治班子都已盡盡所能游說市民及議員去接納這政改方案；這放下身段做法，其志可嘉。峰迴路轉地，透過中間人的協助中央與民主黨代表進行多次溝通，政府把所建議修改成「新區議會功能界別選舉辦法」來達致間接普選方案，最終政改方案順利在立法會獲得通過，在政制發展上踏出重要的一步。



廖美玲 秘書長

民主黨這修改方案是值得支持的。因為5年前的政改辯論，泛民議員只接受2012雙普選而不能接受循序漸進方案的不讓寸步做法，令當時的政改方案不能通過而原地踏步了5年。可惜的是，今次某些議員堅持2012雙普選的再次故步自封做法，當中的過激行為及言論未必獲得市民認同，甚至對黨友人身攻擊的言論，甚為反感，真是情可以堪。更甚者，這些行為對年輕人作了壞榜樣，「民主」就只能虛有民主之名卻無民主之實，更乏能代表民主而又令人敬佩的人物。

作為一個香港人，我希望香港能早日有雙普選，不過我更希望社會上任何年齡的人士，都能有求同存異的包容心，不要只為反對而反對；而中央及特區政府亦應多聽市民的聲音，盡量為邁向普選的路上摒除非必要的障礙，令香港能在民主路上能獲其他地方及國家所讚賞及借鏡。

【會員投稿】——父親節福田優悠之旅——笑答

父親節當日，丈夫與我，在女兒及女婿的悉心安排下，一行四人，齊到福田逍遙遊玩一天。早上從灣仔坐旅遊巴往皇崗，車程舒適自在，約35分鐘已到關口。過關後，先往位於市中心的酒樓午餐；目前國內經營的食肆，無論在管理與服務質素方面都比過往進步不少，至於食物質素方面亦有提升。接著，我們前往水療按摩會所「舒展筋骨」，中心面積約有10萬平方尺，會所內更設有中醫、美容、上網等服務，真是「足不出戶，能知天下事」。我們四人均選擇3個鐘的按摩服務，服務員引領我們到一間環境潔淨舒適的房間，在柔柔的燈光下，加上適當的按摩力度，真令人心曠神怡，緩緩欲睡。大家邊欣賞電視節目邊品嚐水果，實在真心悅事呢！

隨後再往女婿開設於水都的婚紗影樓參觀，一個複式單位，內裡設計以白色為主，簡潔高雅，客廳中央放置了一座鋼琴，作為拍照背景用途，化妝間舒適恬靜。小夫妻、公主床及工作間皆在單位上層，從露台遠眺，可以俯瞰市中心景色。結婚是人生的一件大事，女兒家能披著白色婚紗，與愛侶合照，把開心而美麗的時刻留住，令人畢生難忘。轉眼已近晚膳時刻，大家徐徐步到附近食肆品嚐了當地招牌燒鴨及竹筒雞，美味無窮！其實一家人能忙裡偷閒，結伴同往優游玩樂一天，樂也融融地吃一頓飯，生活如此簡單，也是人生一大樂事了。

會址：香港鯉魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室

電話：3525 0123 傳真：3525 0122

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

會址：香港鯉魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室

【會員投稿】—— 人生如坐過山車 —— 舒文

多忙也好都要認真的停下來想想，回望一下，是否正處於40、50、60那些五十六、思索著最近的狂躁和皮質醇偏高，是否悄悄地已路進更年期的日子！

我坐過百貨公司的美容櫃檯，總是開支比預算大。因為那些一堆顏料在面上鋪的美容顧問批判得我的圖騰臉頰一錢不值。回到家裏兒子興高采烈的說“媽媽，你返來喇！”一下子又獲一下沉重的打擊，面色一沉，兒子機靈的轉口說“靚女，今天你買了什麼回來？”。還要謹記塗得淡淡的，怎料塗到眼蓋上開始鬆弛的皮膚又敵不過殘酷的提醒。

那麼最癡癡的我是否大江東去啊？我想了一回，就帶點亢奮的知道我所得的比所失的多。我起碼豐衣足食才會避惡的膽回時，我起碼有一丁點的李義才一年兩祭。虎背熊腰雖然不是我擁有，但有著兒子的飛抱，蕪無反顧地把食物擠進口裏，但可找著偉大的藉口。晚間活動因要伴著兒子而變得充實起來，除了是生趣，大家開心心的保住好關係，老來也有兒子為我備極買水，丈夫也算過得去，用不上單親家庭免稅額，人生苦短，人生是一個旅行、人生如戲、人生如夢、人生如戰場...林林總總的動靜和形容詞許多人都用過了。我就說成人生如坐過山車，生命中有高潮低潮，日子過得有慢有快，有昏暗有光明，有預計的有意外料之外的，但大家被安全帶卡得實實的，想告退也不可以。這一切就將緣份和命運滿載著人生七味。

年紀輕閑歷少，對人的感情和生活的體會與現在截然不同。大約三十歲的時光有不少婚變滿月要慶祝，四十歲時人開始老化，朋友相過診醫院或告別禮上，有些感慨之餘自然地學會了珍惜和感謝。我也有運滿的日子，今天黑氣未過，明天撥著狗糞更糟糕，但我沒有埋怨過。遇上好時光就多些抓住，遇上不順意不開心的，就容它隨風吹走。儲起多些美好的回憶待靜處時細味，每天有著新的盼望新的進展，活著就是福氣。失敗是成功的媽媽，謹記輸了的教訓，寄望日後百戰百勝，前面有牛糞狗屎就跳過它或走遠少許。活得簡單些，對人和對事少些苛責和要求，腳步自然輕鬆。40、50、60？對於我是個開始！

【重點報告】

1. 本會大旗籌款——2011年2月22日(農曆年三十晚)(星期三)

本會創立於2003年4月，於2004年獲稅務局認可成為慈善團體。自成立以來，秉承團結女性力量，推動女性工作，鼓勵及支持女性關心並參與社會發展，培養自信、自強、自立、自主的能力為宗旨，並促進社區健康、教育及社會福利事業，致力促進社會和諧安定。至2010年3月底，入會人數超過1,300名。為使本會婦女及社區服務持久推行及擴大，本會極需要對外籌募經費。本會沒有政府或任何機構經常資助，經費有賴社會人士支持。本會有幸於2011年2月22日在港島區舉行實旗籌款：本會實旗所得善款將用於推動女性工作、社區服務、及健康教育事務。敬請大家有錢出錢、有力出力，支持本會實旗籌款，攜手為提升社區服務質素及層面。

2. 「家務助理培訓班」課程招生

本會將在9月份舉辦培訓班課程，培訓一些有志成為家務助理或入職相關行業的失業人士；讓學員掌握家居清潔原理、程序和技巧，認識衣物處理方法及洗滌技巧，掌握各類人士的基本照顧技巧，藉以投身家務助理的工作。歡迎各位有志投身此行業的人士踴躍，學員總出席率達80%並考試及格，可獲發畢業證書及申請《僱員再培訓局》培訓津貼。本會亦歡迎有興趣僱主，為學員提供就業機會，歡迎親臨或致電本會查詢。

3. 9月11日(星期六)下午2:00-4:00「康馨康健護脊日」

本會深明痛症為不少人士帶來精神上折磨，影響身心及正常生活，故本會在鯉魚涌社區會堂舉辦「康馨康健護脊日」健康講座及免費脊椎檢查，歡迎區內坊眾及會友參加，名額有限，詳情請向本會查詢。

【開懷篇】—— 媽媽

學生一回到教室就告訴說：「老師，廁所裡有好多媽媽！」
女老師點點頭，忽然想到媽媽 (on!) 這個一開學時就教過的單字，想則看看小朋友是否還記得這個單字，便問小朋友：「那媽媽怎麼說？」
結果小朋友一臉茫然，過了一會兒才回答說：「媽媽……他……他沒有說話！」

自信自強 發揮潛力盡所能

自立自主 關懷互助為社群

【鳴謝 (排名不分先後)】

1. 多謝各友好機構/單位、本會委員及會員贊助及出席本會5月15日【慶祝成立七周年暨第四屆委員會就職暨慶賀母親節暨5及6月生日會】活動，使當晚活動圓滿結束。
2. 義工襄助本會籌辦以下活動(排名不分先後)
 - (1) 協助派發5-7月會訊：王潔梅、吳蕙英、胡惠貞、馬美珍、張運娣、陳文卿、蔡壽明、譚潤、羅錫香、陳建華、馬麗華、鄭淑珍、尹麗娟、龍麗珠
 - (2) 5月8日【康馨粵曲頌親恩】：蔡壽明、陳建華、馬麗華、陳育如、陸啟鑾、黃貴祥、盧永盛、袁俊庭、葉坤杰、尹麗娟、李德儀、鄭淑珍、譚璋琪、朱明希、羅錫香
 - (3) 5月9日【東區女性健康普教月優惠計劃—發佈會暨健康講座】：陳建華、馬麗華、許永衍、郭志明、呂維倫、區浩明、梁玉蓮、鄭淑珍、陳家昇、黃鴻儀、陳安琪、羅美玲、張惠梅、羅錫香、王潔梅
 - (4) 多次活動拍攝工作：張惠梅

【會員福利優惠】

凡本會 (2010/11年度) 會員憑會員証可享下列特別優惠：

- (1) 亞迪奧家庭青醫中心首次診症會員優惠
以港幣\$250 (原價為港幣\$550元) 享用首次診症優惠，申報保險者除外。首次診症優惠包括：
 - I. 脊骨神經科醫生(香港註冊脊醫) 諮詢服務；
 - II. 全面脊骨檢查(包括：體態分析、肌肉緊張度檢查、脊骨關節活動能力檢查及脊骨神經受壓狀況分析)；
 - III. 調整脊骨治療(如適用)
- III. 調整脊骨治療(如適用)
3. 每位會員只可享用一次；4. 此優惠有效期至2011年12月31日

亞迪奧家庭青醫中心地址及預約電話：

- 香港：銅鑼灣敬誠街3號地下4號舖(港鐵銅鑼灣站出口) 電話：2890-3222
九龍：九龍旺角道菜街222號地下(港鐵太子站B出口) 電話：2396-9960
新界：新界上水龍梁路66號地下(港鐵上水站A4出口) 電話：2668-6633
- (2) 美容服務——Beauty Shop 可享首次試做價半價優惠，原價\$280半價\$140
地址：香港筲箕灣道138號富裕中心15樓B室(西灣河港鐵站B出口) 查詢電話：2576-9268
 - (3) 購買魚翅海味——生源魚翅海味 凡惠顧滿\$500元，可獲9折優惠。
地址：香港皇后大道西87-89號荷里活中心地下 查詢電話：2548-0213 (劉先生)
 - (4) 普魯醫學——賴宏新普魯神經科醫生 可享特別優惠
地址：香港皇后大道中余道生行903-904室 查詢電話：2868-6963
 - (5) 剪髮優惠——Hair.com
地址：香港鯉魚涌祐民街12號益發大廈地下25號舖116號巴士站旁) 查詢電話：3580-7374
 - (6) 素食——品味素食 可享購物九折優惠
地址：九龍尖沙咀漆咸道南27號海景大廈6字樓 查詢電話：2739-6818
 - (7) 眼鏡優惠——彩虹視力 凡惠顧眼鏡可獲5折、特價貨品可獲9折優惠 持券再有100元優惠
地址：香港銅鑼灣軒尼詩道467-473號建德豐商業大廈1101室 查詢電話：2716-9099
 - (8) 家庭相/個人形象拍攝——幸福宣言攝影公司 特別優惠套餐，詳情可參考：www.dplus.com.hk/family
門市地址：太子金都商場136號舖 查詢電話：2397-4800
 - (9) 護膚品——Beauty Store 凡購買Doshacare Customized, Ayurvedic Skincare 產品，即享八折優惠
地址：銅鑼灣白沙道15號4樓 電話：3580-1506

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600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: _____ 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「香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610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與本會總幹事樊女士聯絡。

(會員專用)

現金/支票支付: _____
支票號碼: _____
推薦會員: _____
日期: _____

會員近照

60個讓你吃驚的小常識 (第四篇)

30. 不管是鞋子的哪個地方磨到了你的腳，你就在鞋子磨腳的地方塗一點點白酒，保證就不磨腳了；
31. 烹調蔬菜時，如果必須要焯，焯好菜的水最好盡量利用。如做水餃的菜，焯好的水可適量放在肉餡裡，這樣既保證營養，又使水餃餡味美有湯；
32. 夏天足部容易出汗，每天用淡鹽水泡腳可有效應對汗腳；
33. 夏天游泳後曬曬太陽，可防肌膚勞損等疾病發生；
34. 夏天枕頭易受潮滋生黴菌，時常曝曬枕芯有利健康；
35. 多食薏米小豆粥等潮濕健脾，可防暑濕；
36. 防失眠：睡前少講太多話，忌飲濃茶，睡前勿太用腦，可用熱水加醋洗腳；
37. 金銀花有疏散風濕功效，金銀花水煎取汁涼後與蜂蜜沖調可解暑；
38. 吃過於肥膩的食物後飲茶，能刺激自律神經，促進脂肪代謝；
39. 睡眠不足會變笨，一天需要睡眠八小時，有午睡習慣可延緩衰老；
40. 雙手易變得乾燥粗糙，用醋泡手十分鐘可護膚。

湯水篇 – 日常體質調理篇 (第三篇)

資料提供：註冊醫師孔憲添先生 (備註：以下份量約可供2至4人飲用)

(10) **預防感冒方**：黨參 (三錢)、北芪 (五錢)、防風 (三錢)、白術 (三錢)、枸杞 (二錢)、紅棗 (四枚)。

(11) **降脂健心方**：丹參 (三錢)、山楂 (三錢)、三七 (二錢)、決明子 (三錢)。

(12) **防治頭痛方**：當歸 (三錢)、生地 (六錢)、川芎 (三錢)、白芷 (三錢)、天麻 (三錢)、蔓荊子 (三錢)。

康馨婦女會

香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室
(太古港鐵站A出口 東湖酒樓樓上)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

2010年8月至10月活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
8月15日 星期日 (下午1:45 - 5:15)	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	「美樂樂韻樂夏日」 (免費招待會員及坊眾，憑票入座；完場後，每位憑票可得禮品一份)	由【美樂福群社】主辦，以卡拉OK形式演唱多首中西流行名曲，歡迎知音人士入場欣賞(現已開始派發入場券)
8月22日 星期日 (下午2:00 - 5:30)	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	「美樂樂韻舞翩翩」慈善歌舞會，善款扣除行政費用後，餘數捐予慈善機構 (招待會員及坊眾，憑券入場)	由【美樂福群社】主辦，社交舞、集體舞同樂齊起舞！各位坊眾祇要捐助\$20元，即可換取慈善入場券一張，既可作善事，又可唱歌跳舞，一舉多得。(現已開始派發入場券)
9月4日 星期六 (下午2:30 - 4:45)	怡苑海鮮酒家 (北角健康邨)	9月及10月生日會 (會員、非會員、2歲以上小童同價)	為9月及10月份生日會員慶祝生日，歡迎會員、家屬及坊眾一同參與(現已開始售票)
9月11日 星期六 (下午2:00 - 4:00)	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	「康馨康健護脊日」 (歡迎男女老幼，現已開始接受登記)	同場有脊科醫生回答市民查詢，並為區內市民免費提供脊椎檢查，讓市民提高護脊的知識。
9月18日 星期六 (下午1:45 - 5:30)	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	「城康樂聚迎國慶」 (免費招待會員及坊眾，憑票入座；完場後，每位憑票可得禮品一份)	以卡拉OK形式演唱多首中西流行名曲、粵曲及舞蹈表演，歡迎知音人士入場欣賞(現已開始派發入場券)
9月26日 星期日	本港一天遊	「西貢美食一天遊」 (8月2日開始售票，大小同價，只開3車)	前往湛山寺、西貢海傍街、海豚資訊館、海下灣及享用西貢海鮮餐(現申請東區區議會贊助，詳情請致電本會)
10月30日 星期六 (上午10:00 - 下午1:00)	本會會址 敬請預繳登記	注射流感疫苗(歡迎男女老幼，費用及詳情，請9月6日開始致電本會查詢)	選用世界衛生組織認可之疫苗，主要針對肺炎鏈球菌針、季節性流感及小童流感針！註冊醫生現場解答有關問題，註冊護士現場擔任注射工作。(9月6日開始接受登記)
11月6日 星期六 (下午2:30 - 4:45)	怡苑海鮮酒家 (北角健康邨)	11月及12月份生日會 (會員、非會員、2歲以上小童同價)	為11月及12月份生日會員慶祝生日，歡迎會員、家屬及坊眾一同參與 (9月13日開始售票)

本會辦公時間：星期一、三、四 早上9時30分至晚上7時(午膳時間：下午1時至2時)；

星期二、五 早上9時30分至晚上6時(午膳時間：下午1時至2時)；

星期六 早上9時30分至下午1時；星期日及公眾假期休息

卡拉OK時段：逢星期二晚上8時至11時(只限會員及家庭成員每次收費\$15)(公眾假期休息)

【康馨婦女會】徵求贊助全年經費/會訊刊登廣告

本會創立於2003年4月，是一個非牟利團體，於2004年9月獲香港稅務局認可成為慈善團體。本會自成立以來，秉承團結女性力量，推動女性工作，鼓勵及支持女性關心並參與社會發展，培養自信、自強、自立、自主的能力為宗旨，並促進社區健康、教育及社會福利事業，致力促進社會和諧安定。自創會至2010年3月31日，共籌辦及參與超過260多項活動及服務，入會人數超過1,300名，印證本會致力推動社區服務，促進社會和諧安定的工作成果，得到了政府、會員和坊眾所認同。

本會沒有政府或任何機構恒常資助，經費有賴社會人士支持。香港社會有很多需要照顧的人，所需要的服務範圍很廣，要做的工作很多。本會為未來服務訂下了三個方向：

1. **推動女性工作**，籌劃深層及持續的服務，輔助有需要的女性去解決問題，提升自立、自主的能力；並凝聚女性力量，去幫助有需要的人士，共同創造融洽和諧社區。
2. **推動社區服務**，將我們過去籌辦一些服務及活動的經驗，與其他非牟利團體一起分享，並與他們合辦社區服務及活動，共同提升社區服務層面。
3. **健康教育事務**，籌辦更多健康講座及檢查服務，更緊密的推廣健康訊息，盡力協助政府推動香港成為健康城市。

我們盼望 閣下 / 貴機構慷慨贊助本會服務及營運經費，或贊助廣告，以作支持。現隨函附上「贊助經費/會訊刊登廣告表格」，請填妥表格連同劃線支票寄回本會。謹代表本會全人向閣下及 貴機構致以衷心感謝。如有任何垂詢，請致電3525-0123與本會幹事樊女士洽。

贊助經費 / 會訊刊登廣告表格

【一】贊助【康馨婦女會】經費：

捐款人：_____銀碼：_____

地址：_____

銀行名稱：_____ 支票號碼：_____ 支票日期：_____

【二】惠賜廣告人士/機構資料：

刊登廣告者名稱：_____

聯絡人：_____ 電話：_____ 傳真：_____

地址：_____

刊登面積：(請於下列合適的空格內打「✓」)

☐ 全 版	285mm x 210mm	HK\$3,000.00
☐ 半 版	142.5mm x 210mm	HK\$1,500.00

☐ 供稿

☐ 請代設計

簽名及蓋公司章：_____ 日期：_____

(劃線支票抬頭「康馨婦女會」，請寄：香港鰂魚涌 康山道1號康怡廣場辦公大樓610室)

Carnation Women's Association: Room 610, Kornhill Plaza Office Tower, 1 Kornhill Road, Quarry Bay, HK)

康馨婦女會 2010年8月至10月班組活動

香港鯉魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室(太古港鐵站A出口 東湖酒樓樓上) 電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

班 組	班組內容	每課課時	費用及堂數	材料費	開班日期	上課時間	導 師
開心排排舞班	讓初學者從聽音樂節奏和基本步法開始學習，排排舞是一種適合男女，任何年齡人士跳的舞蹈，亦是一項有趣和開心的健體活動。它既是強身健體的運動，也是理想的社交活動。	1.5小時 (4堂)	會員60元	無	8月6日	逢星期五 上午10:30 - 12:00	陳玉英女士
東方花藝課程 日本草月流插花 證書課程	本課程教授日式花道——草月流插花藝術，由淺至深教授傳統花道之技巧，同時發揮個人創作靈感，培養個人審美眼光，展現時尚簡單美。課程簡介：課程共分四冊，每冊24課。完成後可獲東京草月會館頒發證書。 *上課用器皿由本會供應，學費並不包括草月會館證書費。	1小時 (12堂)	會員\$860元 非會員\$910元	約 \$80 -100元 (每堂)	8月5日	星期四晚上 5:00 - 6:00 星期四晚上 7:00 - 8:00	凌瑞娟女士
簡易化妝班	適合初學者及對化妝有興趣的人士，令學員更容易掌握運用技巧，可以令你了解自己的面部優點及缺點，從而可用化妝技巧作出改善。內容包括：化妝工具介紹及使用、基本化妝步驟及技巧、輪廓及遮瑕技巧及日妝示範與實習等等。	1.5小時 (4堂)	會員\$250元 非會員\$300元	工具及 化妝品 自備或 代購	8月27日	星期五晚上 7:30 - 9:00	林茜珍女士
長者普通話 交談初班	教授長者簡單普通話交談及發音要訣，導師擁有國家語委普通話水平證書三級 * 自購普通話研習社出版的〈普通話第一冊〉	1小時 (4堂)	會員\$40元 非會員\$50元	無	8月4日	星期三 下午1:15 - 2:15	吳海娜女士
粵曲研習班	為愛好粵曲者，提供學習粵曲基本方法，教授怎樣練聲、認識叮板、工尺譜、咬字及上落氣方法等。*配樂有：胡、阮、揚琴及鑼鼓。	2小時 (10堂)	會員\$400元 非會員\$450元	無	8月9日	星期一晚上 8:00 - 10:00	關桂珍女士 (揚琴、胡、 阮、鑼鼓 配樂)
書法班	教授學員基本筆劃的運筆方法、字的結構等。	1.5小時 (8堂)	會員\$640元 非會員\$690元	無	8月11日(A班) 8月11日(B班)	星期三下午 2:30 - 4:00 星期三上午 10:00 - 11:30	吳紫棟先生
開心歡聚齊齊唱	以卡拉OK形式教授懷舊歌曲、流行曲等。	2小時 (8堂)	會員\$320元 非會員\$370元	無	8月6日(A班) 8月5日(B班)	星期五下午 2:30 - 4:30 星期四下午 2:15 - 4:15	盧義退女士
周日太極進階班	旨在教授對太極有基礎認識學員，希望學員在原有的基礎上加強細節、深度的磨練。 第1節: 7:20-8:45 教授內容: 方拳、圓拳、91式劍之姿勢糾及分析 第2節: 8:45 - 9:30 教授內容: 圓拳 第3節: 9:30 - 10:15 教授內容: 91式劍	(4堂)	會員\$280元 非會員\$330元	無	8月8日	星期日 上午 7:20 - 10:15	何敬駒先生
太極初班	教授方拳，透過優美而富技巧連貫動作中，使身體各部肌肉和關節獲平衡發展，呼吸暢順，修養身心。	1½小時 (4堂)	會員\$280元 非會員\$330元	無	8月8日	星期日 上午 10:15 - 11:15	何敬駒先生
水晶手製飾物班	以Swarovski水晶珠編織各款飾物，如電話繩、匙扣、手鍊等。	1.5小時 (4堂)	會員\$160元 非會員\$210元	\$160元	8月3日(A班) 8月3日(B班)	星期二上午 10:00 - 11:30 星期二下午 2:30 - 4:00	龍麗珠女士

【健康篇】19種食物 治療19種疾病(第四篇)

13、感冒和大蒜

當你開始感到嗓子不舒服，鼻涕開始不聽使喚時，就是感冒的前兆。爲了不讓感冒病毒大規模地襲擊你的身體，趕緊吃一些大蒜會幫助你將沒有完全發作的病毒扼殺。大蒜爲什麼具有如此神奇的功效？這是因爲大蒜中含有豐富的抗病毒成分，會增強身體的免疫力。所以，在換季的時候，多吃一些大蒜會幫你應付感冒。

14、心臟病與蘋果汁

蘋果在所有的水果中是"口碑"最好的，而且適合不同年齡，不同體格的人。最近，美國加利福尼亞大學的研究又發現了蘋果的另外一個優點：常喝蘋果汁會降低心臟病的患病率。

這是因爲蘋果汁中的抗氧化劑有利於心臟的健康運轉。科學家在對25名男女進行的試驗中發現：膽固醇也分"好"和"壞"兩種，多喝蘋果汁可以讓"壞"膽固醇阻塞血管的時間比正常情況下晚，而"壞"膽固醇阻塞血管的時間越長就說明患心臟病的機率越大。因此，西諺中的那句："每天一蘋果，醫生遠離我"也就有據可尋了。

15、牙痛和茶

和好友聚會品茶時你也許沒有想到：茶不僅對身體健康有益處，而且最近科學家還發現了茶葉的另外一個優點，即：茶葉有保護牙齒的作用。茶水中含有豐富的氟和茶多酚等成分，可以達到防齲固齒的功效。因此，飯後用茶水漱口可以保持口腔衛生。另外，茶葉中的糖，果膠等成分與唾液發生化學反應滋潤了口腔的同時，還增強了口腔的自潔能力。

16、皮膚青紫與花椰菜

有些人的皮膚一旦受到小小的碰撞和傷害就會變得青一塊紫一塊的，這是因爲體內缺乏維生素(尤其是維生素K)的原故。補充維生素K的最佳途徑就是多吃花椰菜，據調查顯示，每週吃幾次花椰菜會使血管壁加厚、加強，而且不容易破裂。