

活動花絮



2月2日「2月及3月會員生日會」



2月17日「康馨喜氣洋洋慶新春」



2月23日「流年風水講座」



3月3日「保良局慈善步行暨慈善嘉年華」，本會隊伍獲頒籌款成績優異獎



2月24日「蛇年新春行大運」



3月24日「康馨春臨會知音」



4月8日「齊學齊跳騎馬舞」

會址: 香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室



康馨婦女會季刊

(政府稅務局認可慈善團體) 2013年5月—2013年7月

主席的話

今年五月，「康馨婦女會」已成立十周年了，回顧這十年，當初我為何要創立「康馨婦女會」，在這刻仍記憶猶新。回想我從1996年開始已參與不少國際性的服務團體，包括：扶輪社、獅子會、紅十字會等，七、八年間所參與或籌劃的服務超過50項，這些大型團體所服務的對象有小朋友、長者、殘疾人士、單親家庭等，而在眾多服務團體當中，並沒有一個是以婦女為服務對象。有感女性被受到忽視，我作為一位女性，希望能盡我棉力為婦女作出貢獻，所以於2003年，與一群志同道合的人士成立「康馨婦女會」，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；更希望女士們能以助人為己任，透過幫助別人回饋社會。



廖美玲
執業會計師

藉今天這個機會，我衷心多謝歷屆及現任的名譽會長、顧問及委員會各成員的支持及協助，經歷了十年的風風雨雨，才有今天的「康馨婦女會」。而作為創會主席的我，在這個十年裡也有不少的得着。要運作一個婦女會是一件很艱辛的事情，付出的不單是金錢，還有時間和精神；於過往十年，本會籌備及參與的活動及服務約有400項；同時，透過『康馨』這個渠道可以服務及關懷社群，受惠者一句簡單的道謝或看到他們一個親切又開心的笑容，就令我覺得所付出的一切也是值得的！我更藉此十年間，認識了很多來自各方志同道合的人士為發展婦女事務一起努力，令更多的人士受惠，也令我能以助人為己任，透過幫助別人回饋社會的「助己助人」的信念，令生命變得更有意義。

本會一向重視社區服務，各委員都懷着為社會有需要人士，尤其是女性謀福祉的奉獻精神。『康馨』在創會後一年就取得稅務局認可成為慈善團體，回顧過去十年來，在全體姐妹的共同努力下，從發展至現在的會員人數已超過一千八百名，他們來自不同區域及不同背景，見證着本會的一貫服務宗旨及服務活動，已受到各地區人士廣泛認同。隨着社會不斷進步，本會亦與時並進，已經由過往的單一服務轉向多元化，除了保留深受街坊歡迎的各類興趣班組外，還舉辦許多與市民息息相關的各類活動，例如：與健康生活為講題的講座、每年身體檢查活動、邀請專業界別成功人士與年青人分享心得講座及最近獲得好評及得到『婦女事務委員會』支持及『東區區議會』撥款贊助的『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』等有意義活動；我期望社會各界能繼續支持本會的工作，讓我們的服務可以不斷延續及拓展。

【不能缺少的關係】-- 無名

我們的生命裡，除了伴侶，還有些周邊關係，與我們息息相關，起着重要的作用。譬如說，「精神支柱」。有些人的支柱，就是伴侶，那誠然是美事。但大多數的人，沒那麼好運吧。「精神支柱」能帶給你一種踏實的感覺，你可以跟他細數生活裡的瑣碎，好與壞的，讓你氣難平或傷心落淚的，都願意跟他分享，因為你知，他一直都在那裡，支持着你。

我們也都該有個「良師」。未必是年紀比你大的人，但頭腦好，比你聰明很多。他懂分析事情的利弊，也是個世故的人，會教你好些做人道理。你把難堪的事說出來，他耐心聆聽後，會以正面的態度，溫和地訓示你一番，然後教你收拾爛攤子。「良師」，大多是隱形的智者。

再加上一堆「豬朋狗友」。試想想，獨個去吃「一哥火鍋」，多麼的淒涼。火鍋一向是用來聯誼的活動，集齊甲乙丙丁，大家嘻嘻哈哈的吃一頓，其間又可互通小情報，這才是生活啊！又或者，大減價時，少了豬朋狗友，就沒人陪你去消費了，獨闖商店是孤單的，有人與你柴娃娃去試衣試鞋，才會破財，才會振興經濟。

當然不能缺少的，還有「好同事」。朝九晚六，幾乎比家人更常見的同事，假如是群不好惹的男女，例如喜搬弄是非/愛組織小圈子/好欺善怕惡，那就真是人間慘事。找到好同事，比找到好工作，有時更令人喜出望外。

【成功女士專訪】

李樂詩博士(以下簡稱李博士) – 中國極地博物館基金創辦人

中國極地博物館基金(簡稱「博物館」)於1997年由李博士創立，為一非牟利和非政治性團體，多年來博物館致力推動環保教育。

李博士過去曾經從事廣告設計、繪畫、攝影及寫作，繼而成為一位極地科學工作者。她曾多次與內地的科學家合作，從科學角度研究、探索極地與環保的關係及其重要性。同時，她亦是第一位踏足地球三極(南極、北極及高極-青藏高原)的香港女探險家。根據李博士統計：她曾出訪北極七次，南極四次，珠穆朗瑪峰雪域三次，塔克拉瑪幹沙漠兩次，以及雅魯藏布大峽谷。

近年，李博士經常應邀為公眾及學生作公開講座，分享她在極地探險及推動環保工作的經歷和體驗，藉此鼓勵年青一輩以積極態度面對人生，關心及愛護地球。



本會主席出席李博士(右)演講會

本會：女性從事極地考察工作，要面對的困難一定比男性多，李博士是如何去克服？

李博士：我認為女性從事極地考察工作，要面對的困難比男性沒有大分別。但要注意在極地考察多在攝氏零下50度，所以我認為天生適應天氣變化的能力要非常高。同時工作的環境亦相當危險，經常發生意外，故嚴格要求有高度應變能力，頭腦保持清醒，心境保持鎮定，處事不畏懼，坐言起行。故需要經過嚴格的訓練及了解極地考察工作的知識，才可參加極地考察工作。

本會：回想當初，有甚麼原因令到李博士有參加極地科學考察的念頭？

李博士：對我來說，我經過深思熟慮，才參加極地科學考察。由當初直到現在，我認為這是一項重要的，且極具意義並富挑戰性的科學考察，能有機會去參與，我就下定決心及不能放棄。

本會：70年代毅然放棄如日方中的廣告事業，甚至賣掉住宅以自資到南北極考察，當中有否遭遇到困難？

李博士：我認為賣掉住宅以自資到南北極考察是一件意義重大的事情，是值得的，意義大過賺錢。我曾住大屋，駕靚車，很多人知道我不是一位追求奢侈生活的人。我一生追求的是有意義的科學，大開我的眼界，滿足我的求知慾，渴望將我的知識及遇見經歷與他人分享。

本會：了解李博士不贊同以侮辱的方式教育子女，因為會令他們失去自信和阻礙他們心智的發展。作為父母，可否同大家分享教導子女心得？

李博士：當然，不贊同以侮辱的方式教育子女。現今社會，要理解及站在子女立場去多方面考慮，放手讓子女自由發展，不能一下子抹殺子女的意見，反之助子女建立信心，他們便能在逆境下應付困難。

本會：最後李博士可否透露你有甚麼心願？

李博士：心願是趁我的記憶還可以，整理我寶貴的科學考察資料，把它們送到「中文大學」作為教學用途及保存，不至於浪費及遺失，這是最後的心願。籌集資金相當困難，唯一最支持我就是醫生們。由於整理資料的費用非常龐大，又因資料太多，有經驗的人手又不足，這是一種不停的工作，也是非常辛苦，所以整理資料的進展比較預期緩慢。

校園拾趣 妙問妙答

1.求婚

六歲的小芳很可愛，常常被班上小男生求婚。
有一天，小芳回家後跟媽媽說：「媽咪！今天我跟我求婚要我嫁給他…」
媽媽漫不經心的說：「他有固定的工作嗎？」小芳想了想說：「他是我們班上負責擦黑板的。」

2.三不政策

某政治課，師曰：「何謂三不政策？」
生曰：「不知道、不清楚、不要問我。」



自信自強 發揮潛能盡所能

自立自主 關懷互助為社群

【重點通告】

1.本會邁向十周年

為慶祝本會成立十周年的大日子，將於5月18日舉行「十全十美10週年宴會」，與各界好友及會員一齊分享這份喜悅，歡迎會友家屬，坊眾一同參與。

2.港島區賣旗籌款

我們喜獲社會福利署署長批准(公開籌款許可證編號:FD/R034/2013)，於8月31日(星期三)在港島區賣旗，籌款目標為港幣40萬元。善款將用於：推動女性工作、社區服務及健康教育事務上。屆時，敬請大家慷慨解囊、共襄善舉，支持本會賣旗籌款，攜手為提昇社區服務質素及層面。另外，本會亦誠邀大家加入是次賣旗籌款活動義工行列，無論是成年人士，或是由父母陪同的親子賣旗，對我們都是莫大的支持。如欲想進一步了解及查詢，請致電3525-0123與本會職員聯絡。

3.續2013/2014會籍

本會2012/13年度會籍在今年4月30日完結，2013/14年會籍由今年5月1日至明年4月30日止。今年會費不作加幅。

4.『東區婦女妍樂人生計劃』活動

在去年，本會向【東區區議會】申請【婦女事務委員會】的「資助婦女發展計劃」，舉辦兩個分別名為『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』的計劃。得到各方鼎力支持及相助，活動取得空前的成功。所以本會再接再厲，計劃於今年10月至12月期間，再舉辦此計劃，希望大家踴躍支持及參與。活動詳情，在8月初公佈。

【特別鳴謝】(排名不分先後)

- 鳴謝『矜巧舞藝坊』分別參與2月17日『康馨喜氣洋洋慶新春』及4月20日『美樂輕歌妙舞同樂日』活動演出。
- 鳴謝賴鈞鴻先生擔任2月23日『流年風水講座』的主講嘉賓，並贊助開光吉祥物義賣。
- 本會謹代表『保良局』衷心感謝各位會友及街坊朋友慷慨捐款支持3月3日(星期日)『保良局慈善步行暨慈善嘉年華』活動；同時亦多謝董麗貞女士熱心贊助當日慈善活動的租車費用；最後，當然亦要多謝30多位會友及朋友，他們既出錢又出力支持善慈步行活動，我們籌募捐款及贊助合共壹萬元正。
- 鳴謝『韻情舞坊』及『馮家敏舞蹈學校』共同參與3月24日『康馨春臨會知音』活動演出。
- 鳴謝趙春琳老師義務擔任3月24日『康馨春臨會知音』活動顧問及盧苑珊及陳穎文義務擔任活動司儀工作。
- 鳴謝『將軍澳合唱團』及『僑友社合唱團』協辦3月24日『康馨春臨會知音』活動。
- 鳴謝黃基莉女士義務擔任『愛無限編織組』的導師工作。
- 鳴謝『矜巧舞藝坊』阮燕冰義務擔任『齊學齊跳騎馬舞』的導師工作。
- 鳴謝『愛無限編織組』袁妙玲及杜艷玲兩位組員捐贈毛冷。
- 鳴謝協助2月17日『康馨喜氣洋洋慶新春』活動義工：
陳建華、馬麗華、尹麗娟、鄭淑珍、陳克倫、陳家昇、陳麗明、馮漢威、何惠蘭、羅英麗、李德儀、呂維倫、鄧敏如、韋愛賢、黃佩貞、姚麗珍。
- 鳴謝協助3月24日『康馨春臨會知音』活動義工：
王培錦、黃頌德、羅錫香、黃佩貞、陳安蓓、陳珊珊、鄭錦萍、何嘉良、許若蘭、黃皓芬、楊列娜、葉金蘭、陳玉蓮、陳穎文、秦文龍、Jane Wong、Tania Suen。
- 鳴謝協助4月20日『美樂輕歌妙舞同樂日』活動義工：
陳建華、馬麗華、尹麗娟、鄭淑珍、陳克倫、羅勝利、黃源典、葉金蘭。
- 鳴謝協助『社區關懷服務---編織披肩』：袁妙玲、黃惠玲、袁肖萍、楊孝如、馬麗華、尹麗娟、羅錫香、黃芷萍、張少開、陳倩明、杜艷玲、郭秀華、瞿鳳仙。
- 鳴謝協助派發2月至4月會訊義工：鄭淑珍、張惠梅、王潔梅、馬美珍、羅錫香、胡惠貞、謝潤、張連英、余玉英、鄧瑞明、梁鳳瑤、龍麗珠、梁麗影。
- 鳴謝參與本會活動拍攝工作：張惠梅。