

活動花絮



8月4日『樂知音歌舞仲夏日』
邀得立法會葉劉淑儀議員蒞臨作主禮嘉賓



7月25日『紅十字會』
賣旗籌款
多謝義工熱心支持參與



9月8日『保良局賣旗日』
保良局主席梁寶珠女士
與本會義工合照



9月1日在王朝盛宴舉行『9月及10月會員生日會』



9月29日『康怡及康山花園中秋晚會』



10月14日『康馨濕地公園生態遊』
暢遊濕地公園、錦田鄉村
俱樂部



康馨婦女會季刊

(政府稅務局認可慈善團體) 2012年11月—2013年1月

主席的話

中秋夜，坊衆提燈賞月，樂也融融！不料翌日的國慶節晚上，天空正綻放璀璨花火的同時，一場嚴重海難卻撞碎了遇難家庭的團圓美夢，也令港人為之痛心！「人月兩圓」與「生死離別」竟是一線之隔，面對慘劇，大家萬分悲痛。在此衷心祈望不幸罹難者一路好走、得到安息；也冀望痛失親朋之死難者家屬能早日撫平創傷、走出陰霾；同時祝願生還者早日痊癒、身心安康。雖然災難不幸發生，但是人間有情，事件中港人充分表現出互助關愛的精神。

世事無常、生命脆弱，樂與悲、得與失，一切順其自然，放開心懷，要珍惜眼前一切；香港人生活緊張、忙着打拼，容易忽略親情、友情、健康，失去了便後悔莫及；即使在人生得意之時，也要珍惜每一份機緣，因為世事變幻莫測，未來無法預料，除了珍惜擁有，還應懂得感恩與付出，養成充實今天生活的習慣；把握生命的每一個當下，不要虛耗，自己亦要多多保重，正面及時行樂，方能達成圓滿之人生。

所以本會每年都會舉辦各種不同類型的旅行及活動，讓大家可以在假日或工餘的時間，可以與家庭成員一齊參與健康活動，藉此機會享受家庭樂、亦可以在活動中認識更多的朋友豐富自己的人生。

為了改善女性身心健康，讓女士創造健康快樂的人生，本會將於11月至2013年1月期間舉辦「東區婦女妍樂人生計劃」，通過「東區婦女領袖培訓班」，培訓女性成為領袖，培訓內容包括：認識飲食營養及健康生活知識、學習社交禮儀、掌握籌劃活動及作為主持及司儀技巧知識；培養團隊合作精神、發揮領袖才能，建立共同目標等；並設有分享會及結業禮。完成課程後由受培訓後的學員合力籌辦本計劃於2013年1月舉行的嘉年華會，推廣妍樂人生訊息。培訓班的學員除了提升自身的能力、增強自信外，還能學以致用，所以絕對是個千載難逢的機會，值得向大家推薦。詳情請參閱宣傳海報及單張。

「人生天地之間，若白駒之過隙，忽然而已」，在茫茫人海中若有緣相遇相知，實難能可貴，請多加珍惜。在此祝願諸位「但願人長久祈望共安康」！

【笑話】- 校園拾趣 妙問妙答



1. 醫學院口試

醫學院某班進行口試，教授問一學生某種藥每次的口服量是多少。
學生回答：「5克。」；一分鐘後，他發現自己答錯了，應該是5毫克，便急忙站起來說：「教授教授，允許我糾正嗎？」

教授看了一下表然後說：「不必了，由於服用過量的藥物，病人已經不幸在30秒鐘以前去世了！」

2. 你自己去把他叫醒吧

微積分的時候，有個同學在後面...z...Z... z Z
後來老師發現了，生氣的說：「旁邊的同學，把睡覺的叫起來！」
語畢，不知道哪個活得不耐煩的同學答道：「是你自己把他弄睡着的，
你自己去把他叫醒吧！」



會址：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A2出口)

電話：3525 0123 傳真：3525 0122

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



廖美玲

執業會計師

【成功女士專訪】劉舜慧小姐 – Le Saunda Holdings Ltd 香港上市公司(編號:0738)執行董事兼行政總裁

背景: 劉小姐於1992年加入Le Saunda，這是她人生路上的第一份工作，亦可能是她的終生事業。劉小姐入職從買手見習生做起，因為肯學肯幹，八個月後即擢升為助理買手，一直攀升到今天的職位，全面負責集團的日常運營事務，同時掌握集團的未來發展方向。劉小姐曾於2009年入選《中國百名傑出女企業家》及於2010年獲頒發由南華傳媒與《資本雜誌》主辦的第五屆「資本傑出領袖」獎項。



本會: 作為一間上市企業的年輕行政總裁，你在公司會面對什麼挑戰？成功因素是什麼？

劉: 最大的挑戰正是很多人因為我年輕，最初會懷疑我執掌一間上市公司的能力；現代女性不僅要事業有成，還要肩負維繫家庭良好關係。真正全方位管理者更要精力充沛、不斷學習和自我增值。公司業務決策，年紀不等同經驗及能力，最重要是確立清晰目標、多聽取各層面員工意見、選賢任能，當大家了解你的工作能力及處事公平公正作風，便會獲取他們的尊重和信任。一間公司不可能光靠個人的能力，更不贊成一言堂，與同事多溝通，彼此多了解和信任，反而會把工作做得更好、更有效率，成功要靠大家協同作戰。以我名字ALICE來說：

- (A) ambitious to obtain grade A; (L) love my work and learn from others; (I) infinitive;
- (C) creative; (E) energetic

本會: 同類型的公司在香港及國內都不少，你怎樣維持、突破和繼續令公司的產品深受歡迎，在業內繼續領先？

劉: 女鞋業競爭很大，不論在香港或是國內市場，要突圍而出並成為佼佼者，並非易事！品牌、口碑、對潮流的掌握、對市場的快速反應，缺一不可。我們從不會犧牲品質去降低成本。此外，對潮流的掌握也很關鍵，年青消費者很著重設計款式，所以我們的產品一定要走在時代尖端，設計多個系列，捕捉潮流變化，滿足年青女性對潮流的追求。說到突破，那絕對是挑戰，在現今社會中，只守業會很快被淘汰，必須學會『創業、創造、創新』；這裡的創業並非指建立一間公司，而是指創立自己的業務、創造新的價值、同時不斷地尋求創新思維，這樣才能在衆多競爭中脫穎而出。

本會: 年輕一代，常埋怨機會不及七、八十年代那般多！你個人有什麼看法？有什麼提示給年輕人？可否跟我們分享你的成功座右銘？

劉: 實每個年代機會都是一樣的，重點是怎樣去把握機會，怎樣去創造機會。我第一份工就在Le Saunda，一幹就是廿年了，這是否意味我失去了很多外面發展的機會呢？其實不論任何職業，想幹得出色都要有一定的韌性，堅持下去才能看到成績。上天是公平的，付出和收穫是成正比的。年青人追求公平，要一分耕耘，一分收穫，事實是你要先肯付出犧牲，上司才會把更重要的工作交給你，雖然工作量多了，但你學到的會更多，而這往往就是未來成功的重要因素。其實我的座右銘很簡單『沒有最好、只有更好』，凡事非絕對，只有肯幹肯嘗試，有一顆努力嘗試及做到最好的決心，才有成功的機會，否則一切都流於空談。

本會: 你身兼多個身份角色，如：行政總裁、妻子、母親....，在事業、家庭中，怎樣取捨及作出平衡？有秘訣嗎？

劉: 以前我是工作狂，工作時我會全情投入工作，但自從有了孩子，我會盡量把周末兩天留給家人和自己。在家裡我也盡量做好妻子和母親的角色，同樣全情投入。周末時我喜歡逛街，多感受潮流變化，吸收新元素，這也是為工作做積累。現代女性其實不易為，不僅要做才女，更要做賢妻良母，要勝任每個角色，秘訣在於懂得平衡，在家裡不要太認真，要懂得包容。快樂才是動力的泉源，幸福不是必然的，一切都要用心經營，所以我很珍惜自己所有，也很感恩！

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】

『東區婦女妍樂人生計畫』活動

為了改善女性身心健康，讓女性創造健康快樂的人生，本會將於2012年11月至2013年1月期間舉辦一連串的活動，包括：三天的『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』，希望大家踴躍支持及參與。

內容如下：

『東區婦女領袖培訓班』的招募對象以東區女性為主，年齡及學歷不限；通過訓練班培訓成為活動籌劃者，推廣妍樂人生及宣揚健康生活訊息。培訓內容包括認識飲食營養及健康生活知識、學習社交禮儀、掌握籌劃活動及作為主持及司儀技巧知識；培養團隊合作精神、發揮領袖才能，建立共同目標等；並設有分享會及結業禮。學員畢業後，有機會參與籌辦『妍樂亮麗人生嘉年華會』大型活動。培訓班全期學費為港幣100元，現已開始接受報名；10月底進行學員甄選，11月開課、課程為期三天（共五節），名額有限，報名從速！

『妍樂亮麗人生嘉年華會』將於1月13日（星期日）下午1時至5時在港島東區鰂魚涌太古城太極公園舉行，由『東區婦女領袖培訓班』學員合力籌辦的活動，目的是宣揚健康人生訊息、建立開心家庭。內容有包括綜藝表演、遊戲攤位及問答遊戲等等。

【特別鳴謝】(排名不分先後)

1. 黃希楠、郭惠嵐兩位小朋友 及 Simmie Yuen 舞蹈組參與8月4日『樂知音歌舞仲夏日』，精彩舞蹈表演令人欣賞。
2. 『智匯保健國際有限公司』協助10月6日流滅疫苗注射工作。
3. 協助活動司儀工作：王少蘭女士。
4. 協助活動拍攝工作：張惠梅女士。
5. 義工襄助本會籌辦以下活動：
 - 協助派發8月至10月會訊：羅錫香、龍麗珠、陳建華、馬麗華、謝潤、郭祺、胡惠貞、尹麗娟、鄭淑珍、吳義英、馬美珍、王潔梅。
 - 8月4日『樂知音歌舞仲夏日』：陳建華、馬麗華、鄭淑珍、尹麗娟、區浩昌。
 - 9月29日『康怡及康山花園中秋晚會及攤位遊戲』：羅錫香、余玉英、朱鳳儀、李穎淇、鄧善衡、鄧欣桐、余寶儀、劉子綽、陸俊祺、袁展柔、袁展瑩。
 - 襄助7月25日『紅十字會』賣旗籌款：馬梓穎、陳佩珍、馬澤輝、張盈驛、鄧善衡、鄧欣桐、馬金玉、羅錫香、張惠梅、謝潤、馬美珍、張運娣、張連英、余玉英、潘梅芳、黎梅、郭瑞芬、王潔梅、林嘉姻、朱鳳儀、楊堃嫻、余寶儀。
 - 襄助9月8日『保良局』賣旗籌款：羅錫香、謝潤、馬美珍、張運娣、譚美英、胡惠貞、鄧欣桐、任瑞玲、李穎淇、王善榆、吳童潼、吳彥諺、李婷湘、袁展柔、劉子綽、趙美玲、袁展瑩、余寶儀。
 - 『社區關懷服務---編織冷頸巾』義工：梁秀珍、羅錫香、鄭寶霞、梁影群、楊美香、溫少玲、伍秀蘭、陳煥新、陳婉兒、何淑芝、呂鳳騰、李翠好、吳秀蘭、馬如珍。

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A2出口 玉桃軒酒樓樓上)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

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

2012年11月至2013年1月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
11月3日 星期六 下午1時至4時	王朝盛宴 (前稱怡苑酒家) 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『11月、12月及1月份會員生日會』(會員、非會員及2歲以上小童同價)	為11月、12月及1月份生日會員慶祝生日、聚餐及卡拉OK等。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。(現正開始售票)
11月11日 星期日 下午2時至5時半	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨粵曲會知音』 免費招待會員及坊眾憑票入座	由本會及香港中華總商會「愛心行動」暨港島東區聯絡處合辦。廖美玲主席聯同業餘粵曲友好，以大鑼大鼓獻唱多首經典粵劇名曲。歡迎知音人士入場欣賞。(現已開始派發門券)
11月18日 星期日	本港一天遊	『康馨秋日逍遙遊』 現已開始售票 大小同價 只開3車	前往青馬觀景台、粵式豐富午餐、嶺南之風園林、歷史博物館秦始皇帝展覽。已申請東區區議會撥款。
11月24日 星期六 上午9時集合	東區醫院	『東區醫院日2012』 歡迎坊眾一同齊與慈善活動	參與東區醫院慈善步行及健康嘉年華，為『東區尤德夫人那打素醫院慈善信託基金』籌款，改善醫院服務。請慷慨解囊，共襄善舉！詳情請致電本會查詢。
12月16日 星期日	王朝盛宴 (前稱怡苑酒家) 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『康馨聖誕聯歡晚會』 (會員、非會員及2歲小童同價) 11月8日開始售票	與會友及坊眾聯歡聚餐，下午3時半開始麻雀耍樂、卡拉OK；晚上7時半晚宴正式開始。綜合表演、精彩遊戲及幸運大抽獎等等。
12月22日(星期六) 至 12月25日(星期二)	國內旅遊	『直通車純玩美食四天團』	詳情請致電本會查詢
2013年1月5日 星期六早上9時半 至中午12時半	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	「康馨關懷留善影」為長者拍攝照片(歡迎各位60歲或以上老友記參加 不限會員)	當日義務化妝師為各位有需要的老友記化妝，攝影師為參與者拍下美好的相片，以備日後所需；兩星期後可取回個人光碟連4R相片。(11月19日開始接受電話登記，每位收費\$10，名額有限)
2013年1月12日 星期六 下午2時至5時半	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『樂知音妙舞金曲匯』 免費招待會員及坊眾憑票入座	由『樂知音』主辦，以卡拉OK及不同組合形式獻唱多首懷舊經典國語金曲及精彩舞蹈表演。歡迎知音人士入場欣賞。(12月3日開始派發入場券)
2013年1月13日 星期日 下午1時至5時	港島東區鰂魚涌 太古城太極公園	『妍樂亮麗人生嘉年華』 遊戲券將於12月初 免費派發	由『東區婦女領袖培訓班』學員合力籌辦的活動，目的是宣揚健康人生訊息、建立開心家庭。內容有綜藝表演、遊戲攤位及問答遊戲等等，歡迎會友及坊眾一同參與。
2013年1月19日 星期六 下午2時至5時半	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨金曲樂悠揚』 免費招待會員及坊眾憑票入座	以卡拉OK形式為大家獻唱多首懷舊經典流行金曲及精彩舞蹈表演。歡迎知音人士入場欣賞(12月10日開始派發入場券)

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 2012年11月至2013年1月班組活動

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A2出口 玉桃軒酒樓樓上)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122 網址: www.carnation.org.hk 電郵: info@carnation.org.hk

班組	班組內容	每堂課時	費用	材料費	開班日期	上課時間	導師
話劇課程(新)	內容: 創意訓練、形體動作訓練、幕後工作介紹、劇本創作、試演。透過劇場遊戲，讓學員從體驗中學習。	2小時 (8堂)	會員\$320 非會員\$370	無	11月12日	逢星期一 2:00pm - 4:00pm	吳家平先生 (註冊社工)
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	11月12日	逢星期一 8:00pm - 10:00pm	關桂珍女士
粵語歌唱班	教授如何選擇適合自己的調子演唱、腹式呼吸法運用、發聲練習及音域拓展、簡譜與視唱的認識、提升拍子、音準的感覺及歌曲處理及情感演繹等。	2小時 (8堂)	會員\$400 非會員\$450	無	11月13日(A班) 11月11日(B班)	逢星期二 2:00pm - 4:00pm 逢星期日 10:00am - 12:00am	霍世華先生
手製水晶飾物班	以Swarovski 水晶珠編織各款飾物，如精緻電話繩、閃亮襟針、新穎手鍊及頸鍊等。	1小時30分 (4堂)	會員\$200元 非會員\$250元	\$200 (4堂)	11月6日	逢星期二 10:00am - 11:30am	龍麗珠女士
書法初班	研讀吳魯法書。本課程內容立足書法主流，以演譯吳魯法書入手，引導同學探索二王書法，逐步認識及掌握楷、行、草的基本寫法及討論書法史的一些問題。進而鼓勵同學以誠實及開放精神寫出成幅作品。	1小時30分 (8堂)	會員\$480元 非會員\$530元	無	11月14日	逢星期三 10:00am - 11:30am	吳紫棟先生
國語歌唱班	以卡拉OK形式教授懷舊歌曲、流行曲，改善歌唱技巧等。	2小時 (8堂)	會員\$400元 非會員\$450元	無	11月9日(A班) 11月8日(B班) 11月8日(C班) 11月9日(D班)	逢星期五2:15 - 4:15pm 逢星期四2:15 - 4:15pm 逢星期四10:00 - 12:00am 逢星期五7:00 - 9:00pm	盧義遐女士
東方花藝課程 日本草月流插花 証書課程	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証書。 *上課用器皿由本會供應，學費並不包括草月會館証書費。	1小時 (12堂)	會員\$860元 非會員\$910元	約\$80 -100元 (每堂)	11月8日	逢星期四 5:00pm - 6:00pm 6:00pm - 7:00pm 7:00pm - 8:00pm	凌瑞娟女士
水墨畫初班	本課程教授正確執筆、坐姿；介紹文房四寶、用色和用墨；基本畫梅、蘭、竹、荷花技巧及百花、佈局研究。	1小時 (10堂)	會員\$300元 非會員\$350元	自備 或代購	11月9日	逢星期五 11:00am - 12:00am	顧公勉先生
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: 早上7:20-8:45 教授內容: 方拳、圓拳、91式劍之姿勢糾正及分析 第2節: 早上8:45 - 9:45 教授內容: 圓拳	1小時 (4堂)	會員\$280元 非會員\$330元	無	11月11日	逢星期日 7:20am - 8:45am 8:45am - 9:45am	何敏駒先生



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A2出口 玉桃軒酒樓樓上)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

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

【健康篇】- 專家教路 提升腦力！

無論你是20、40或60歲，時時刻刻都要做好大腦的保養，專家提供的8點養腦貼士：

1. 日飲8杯水

大腦有數以億計的神經細胞，神經細胞之間的信息傳遞，受電解質影響，水分不足，電解質失衡，會影響神經細胞的工作。

2. 帶氧運動益身心

慢跑、急步行、游泳、太極等帶氧運動促進血液循環，令養分有效輸送至大腦；同時又能減壓，有助放鬆身心。另外，運動講究技巧，有的要求身體平衡，有的需要手眼或肢體協調，這都是大腦的訓練。

3. 5份蔬果食到足

每日食足三份蔬菜二份水果（一份蔬菜約等於一碗未經烹調的葉菜，或半碗煮熟的蔬菜、瓜類或菇類；一份水果約等於一個中號蘋果、橙或香蕉，又或兩個奇異果或半杯葡萄等），可減慢腦退化的速度。蔬果含豐富維他命，能抗氧化抗衰老，提供豐富水溶性纖維質，有助控制血壓和膽固醇，促進血液循環，令大腦得到充足養分，同時亦減少中風的風險。

4. 停一停 鬆一鬆

大腦的神經細胞分泌很多化學物質，負責傳遞信息。緊張、壓力、壞情緒等都會抑制這些化學物質的分泌，影響腦功能。所以，不要把工作排得密麻麻，要留一點空閒時間讓自己透透氣，如周末到郊外走一走、看一場電影、與朋友聚一聚，讓大腦鬆一鬆。

5. 睡眠足 鞏固記憶

睡眠期間，大腦會將日間學習和記憶保存和鞏固；睡眠不足令大腦異常活躍，無法集中專注，以致反應變得遲鈍，記憶力亦受影響。

6. 走新路「轉數」升

嘗試一條新的路徑回家，學習攝影、烹飪、高爾夫……接觸、認識和學習新事物，能刺激腦神經細胞長出更多神經纖維，令大腦變得活躍，不但提升「轉數」，亦加強大腦儲備，延緩退化的速度。

7. 多用腦防「生鏽」

大腦「唔用就生鏽，愈用愈發達」，所以選擇一些要動腦筋的活動和娛樂，例如：撲克、棋、數獨、謎語、麻將、閱讀等，有研究證實，抄寫、書法、唱歌、念詩都有助提升腦功能，增強記憶力。

8. 埋單前自行計數

到超市購物或出街食飯，結帳前先自己計算所需金額，一來可訓練大腦，二來可防止超市或食肆計錯數，一舉兩得。每晚刻意記下明天的工作和約會安排的細節，給大腦一些「工作」，不要時刻翻閱記事簿。

【生活小秘方】– 油的分別 (第1篇)

拆解9大油謎團

謎1：橄欖油價錢較貴，一般人認為它最健康，是真的嗎？

解答：橄欖油較貴的原因是要用人工收割，產量少而需求大。它是常用油中含單元不飽和脂肪酸最高的油，有助減少體內壞膽固醇但同時保留好膽固醇。不過它所含的必須脂肪酸是食油中最低的，所以兒童和孕婦不應單食橄欖油。

謎2：橄欖油真的不會吃肥人嗎？

解答：橄欖油是脂肪的一種，其卡路里跟花生油甚至豬油一樣，每茶匙含45卡路里，多吃一樣會肥！

謎3：聽說橄欖油不能高溫烹調，但市面有橄欖油可以用來炸東西，是否可信？

解答：可以用來炸的是清淡橄欖油 (Extra Light)，香味最淡，適宜高溫烹調。至於初榨橄欖油 (Extra Virgin) 最香最珍貴，量最少，適宜用作拌沙律。而純正橄欖油 (Pure) 可用來做煎炒等快速加熱的菜式。

【食療方】(第4篇)

1.一般的咳嗽痰多怎麼辦？

佛手片茶：在藥材鋪買佛手片，煲水泡茶，可收化痰順氣消積化胃氣之功。

鵪鶉海蜇湯：鵪鶉2隻，豬腱10兩，海蜇頭6兩，川貝5錢，南杏1兩，北杏3錢，馬蹄10粒，各料洗淨後加入藥料同煲3小時。順氣化痰又滋陰。

2.想養顏潤膚怎麼辦？

用南杏4兩，北杏1兩，糯米1兩，用水浸2小時浸透，放攪拌機內攪成杏仁汁，濾去渣，加水煮滾，加糖成杏仁茶。飲用後有頗佳滋潤作用。若想效果更佳，可加料炮製。方法是另備雪耳5錢洗淨，浸軟切碎，碎燕窩1錢浸軟，和雪耳一起炖2小時。煮滾水，加冰糖再煮溶成糖水，把雪耳燕窩倒入，加入煮滾，再將杏仁汁邊攪邊倒入，煮至成露便可。潤膚功效更強。

3.冬天喉乾熱氣怎麼辦？

用陳皮1塊，先用4碗水浸1小時，再加入1個羅漢果，慢火滾5分鐘，成為清熱潤喉飲品，常飲有去熱之效。



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A2出口 玉桃軒酒樓樓上)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

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

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 别 : _____

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:

1. (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與本會聯絡。

(本會專用)

現金/支票支付 : _____

會員近照

支票號碼 : _____

推薦會員 : _____

日期 : _____

【康馨婦女會】徵求經費贊助

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2012年7月31日，共籌辦及參與超過370多項活動及服務，入會人數超過1,700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。

我們盼望閣下慷慨贊助本會服務及營運經費，以作支持；請填妥下列表格連同劃綫支票予「**康馨婦女會**」，寄回本會：香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室。謹代表本會仝人向閣下致以衷心感謝。如有任何垂詢，請致電3525 0123與本會聯絡。

贊助經費表格

捐款人：_____ 銀碼：_____

地址：_____

銀行名稱：_____ 支票號碼：_____ 簽名：_____

【會員福利優惠】凡本會會員憑 2012/13年度 會員証可享下列特別優惠：

- (1) 美容服務 -- Beauty Shop 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) 可享首次試做價半價優惠，原價 \$280 半價 \$140 檢查電話：2576 9268
- (2) 脊骨醫療 -- 賴宏新醫生(脊骨神經科) 地址：香港皇后大道中余道生行903-904室 可享特別優惠 檢查電話：2868 6963
- (3) 品味高素食 地址：九龍尖沙咀漆咸道南27號海景大廈6字樓 可享購物九折優惠 檢查電話：2739 6818
- (4) 彩虹視力 -- 眼鏡優惠 地址：香港銅鑼灣軒尼詩道467-473號建德豐商業大廈1001室 凡惠顧眼鏡可獲5折、特價貨品可獲9折優惠 檢查電話：2116 9099
- (5) 幸福宣言攝影公司 -- 家庭相 / 個人形象拍攝 門市地址：太子金都商場136號舖 特別優惠套餐，詳情可參考: www.dplus.com.hk/family 檢查電話: 2397 4800
- (6) H&W Shoe Shop 地址：香港鰂魚涌英皇道1046-1056號東匯中心LG39及348地舖 九折優惠 檢查電話: 6704 2886