

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



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』



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



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，坊眾提燈賞月，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」竟是一綫之隔，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」！



廖美玲
執業會計師

【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...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！」



【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，這樣才能在眾多競爭中脫穎而出。

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：其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日流減疫苗注射工作。
- 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、張盈驊、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會』 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	盧義退女士
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

【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手收割，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，浸臙切碎，碎燕窩1錢浸臙，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。

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。
- 申請人所提供的資料只會用於本會的記錄及聯絡用途。
- 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: _____

支票號碼: _____

推薦會員: _____

日期: _____

會員近照

【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**。謹代表本會全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 查詢電話：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 查詢電話：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 查詢電話：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 查詢電話：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 查詢電話：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 查詢電話：6704 2886