

# 活動花絮



2月8日『2至4月會員生日會』



2月15日『流年風水講座』



2月16日『馬年新春行大運』



2月22日『參觀廉政公署總部』



3月8日『愛心獻唱顯關懷』



3月8日『三八婦女節免費柏氏抹片檢查及中醫講座』



3月8日『參觀婦女事務委員會』



3月23日『康馨妙舞翩翩同樂日』



4月13日『沙田玩樂一天遊』



## 康馨婦女會季刊

(自2004年為政府稅務局認可慈善團體) 2014年5月—7月

### 主席的話

香港市民關注和期待的2014/2015年度財政預算案已於2月26日公佈，新年度財政預算案令人再度失望，大幅“減糖”，削減了差餉寬免、公屋免租、電費補貼等一次性紓困措施。又預計港府財政最快七年後出現結構性赤字，財爺的大幅削減紓困措施，中產及基層市民普遍都感到不滿。

我對今次這份預算案，也感到不少失望的地方。預算案忽略基層市民及漠視中產訴求及苦況，紓困力度不足，稅務寬減額太少等。措施亦欠缺新意，例如在教育、房屋和醫療等方面都欠缺長遠承擔，忽略投資在教育、社福等方面，面對這些問題，政府都未能回應社會訴求。另外，亦沒有顧及中產家庭在供養父母及子女教育開支方面的重擔，過往預算案推出的紓困措施如電費補貼遭到取消，差餉寬免亦由四季減至兩季，供養父母或祖父母的免稅額金額太少。中產作為社會的中流砥柱，對社會的發展貢獻良多，政府是否應該施政時多顧及中產，推出措施減輕其經濟負擔。中產生活不易過，其實若要減輕他們面對的生活壓力，政府可考慮的包括：增加父母及子女免稅額，增設私人醫療保險免稅額及私人樓宇租金免稅額等，一方面可支援中產，另一方面可藉此推動醫療改革，一舉兩得。香港勞動人口將於2018年之後持續減少，正式步入高齡化社會，隨着老年人口增加，公共開支在社福、安老和醫療等範疇持續增長。而避免人口老化構成對公共財政的沉重負擔，治本之道就是及早落實全民退休保障，但預算案亦沒有實際的方案解決人口老化問題。所以，市民對財政預算案的不滿是有原因的。

香港人從來都是理性的，如果政府「審慎理財」真是為了長遠財政着想，相信大部分人都不會反對。問題是理財邏輯混亂不堪，只懂得無止境地累積盈餘，究竟政府需要多少財政儲備，從來沒有一個清晰的界限，何時會否出現結構性赤字，也沒有科學化的評估。事實證明，市民最大隱憂不是在於政府財政的赤字，而在於擁有一位財政管理過於保守的財爺。星加坡與香港一樣是小小的地方，但星政府花了很多資源在構建更好的營商環境、改善市民住屋問題，開墾關土、引入人才，令它的國民生產力(GDP)在數年前與香港不分高下，現在就遠遠超越香港。

香港背靠祖國，財政健全、政治平穩，我們應該懷緬過去，還是掌握未來更美好前景？正所謂「機會不等人」，我覺得香港未來十年的興衰，將取決於我們如何抓緊眼前機遇；政府有責任投放多些財政資源於醫療、教育、土地擴建、機建項目，更要引入外地人才及勞工為香港創造機會、為社會各階層構建願景，讓社會不同階層了解香港所面對的挑戰及機遇，促使大家建立團結向前的共識，推動新政策的制定及執行，使香港能更上一層樓，發展成一個更繁盛、更有活力、更具國際影響力的大都會。



廖美玲 執業會計師

## 【成功女士專訪】

### 「播道醫院院長」－關少瓊醫生（關院長）

**背景：**關院長在香港出生，中學期間到澳洲留學，80年代於澳洲悉尼南威爾斯大學醫學院畢業，在首都坎培拉醫院受訓，到英國倫敦開始麻醉科訓練，80年代尾返回香港；90年代再返回坎培拉深造深切治療；再返港後，先後在瑪麗、威爾斯、那打素及聯合醫院工作。關院長在聯合醫院任麻醉、手術及疼痛科部門主管達十八年之久，關院長離開醫院管理局時曾任聯合醫院署理總監。



「播道醫院院長」－關少瓊醫生（關院長）

**本會：**公共醫療體系安定穩健，請問關院長為可離開醫院管理局？

**關院長：**在醫院管理局工作了20年，眼見年青的醫生及護士成長，他們許多都能獨當一面，與此同時，私家醫院有快速的增長，於是便決定為播道醫院出一份力。

**本會：**在醫管局工作時你最回味是甚麼？

**關院長：**除了與聯合醫院一起成長，由一間小型的社區醫院到現在有過千病床的龍頭醫院，別外回味的有和醫管局總部開設的手術室助理課程，這課程到現時已辦了十多年，學員由沒有接受培訓到現在的專科技術訓練是一件很有意思的事。此外還有成立了首個國際認可的疼痛中心。這個中心位於東九龍區，疼痛治療是一個跨專科（麻醉科、內科、骨科、X光、物理治療、臨床心理學）針對慢性困難的痛症而設，中心為不少的病人重拾信心和生活。

**本會：**關院長現在是播道醫院的最高級行政人員，你對管理有甚麼特別心得？

**關院長：**管理有許多理論，我本人用的方法是很簡單就是以心比心，當每位員工都是自己的家人。年輕沒經驗的要栽培，年長有能力的要欣賞。有困難要一起面對，歡樂時一起慶祝。做每件事要身體力行。說起來這方法有點像「師奶」，其實我也樂意做醫院的「大家姐」。

**本會：**除了工作以外，關院長有甚麼其他的參與？

**關院長：**除了工作，我也做義工，參與多間慈善機構。義工不但能幫到別人，自己也有很多得益，許多時在別人身上見到自己是那麼幸福，就會更懷感恩的心。

## 【2014三八婦女新概念】

一個中心：一切以健康為中心

兩個基本點：遇事瀟灑一點，看世事糊塗一點

三個忘記：忘記年齡，忘記過去，忘記恩怨

四個擁有：擁有真正愛你的人，擁有知心的朋友，擁有向上的事業，擁有溫暖的住所

五個要：要唱，要跳，要俏，要笑，要苗條

六個不能：不能餓了才吃，不能渴了才喝，不能倦了才睡，不能累了才歇，不能病了才檢查，不能老了才後悔

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11週年會慶

為慶祝本會成立11週年的大日子，將於5月17日在鰂魚涌王朝盛宴酒樓舉辦「萬紫千紅11週年暨慶祝母親節暨5至7月會員生日聯歡晚宴」，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.續2014/2015會籍

本會2013/14年度會籍在今年4月30日完結，2014/15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。

### 3.『妍樂亮麗人生計劃』活動

在2012年及2013年，本會每年都舉辦兩個分別名為『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』的計劃，取得了空前成功！所以本會今年將再接再厲，計劃於10月份至12月份，舉辦第三屆『婦女領袖培訓班』，並將此活動由東區擴展至中西區、灣仔區及九龍油尖旺區，能夠讓更多的婦女共同參與，讓她們可以透過此活動計劃，提升自己各方面的能力及認識，包括：司儀技巧、餐桌禮儀、活動籌辦、化妝、衣服配搭、管理技巧等等。希望大家踴躍支持及參與。計劃詳情，在8月初公佈及下一季會訊刊登。

## 【特別鳴謝】(排名不分先後)

- 鳴謝東區撲滅罪行委員會主席彭韻僖律師MH太平紳士、香港女醫生協會會長陳潔霜醫生(協辦團體)、港區婦聯代表聯誼會義務司庫鍾艷玲女士等在百忙之中抽空出席3月8日『三八婦女節免費柏氏抹片檢查及中醫講座』擔任主禮嘉賓。活動由播道醫院及播道醫院社區門診所(筲箕灣)主辦，康馨婦女會及香港女醫生協會協辦，提供免費檢查予東區超過200名婦女。
- 鳴謝賴鈞鴻先生擔任2月15日『流年風水講座』的主講嘉賓，並贊助開光吉祥物義賣，所得款項全捐給本會作日常經費之用。
- 鳴謝參與3月8日『愛心獻唱顯關懷』探訪北角泰安長者之家活動的義工：梁曦文、黎淑芳、楊孝如、尹麗娟、施麗珍。
- 鳴謝參與3月23日『康馨妙舞翩翩同樂日』義務司儀：黎梅女士；其他義工：關嘉聰、馮穎德、譚美英。
- 鳴謝協助4月27日『康馨群聲樂悠揚』義務拍攝工作：馮穎德、KEITH；其他義工：程子曦、郭正林、鄺文端、鄺惠玲、李觀華、李德儀、梁冠邦、梁美欣、司徒淑賢、曾慧倫、尹麗娟、黃杏農。

## 2014年5月至8月 活動預告

| 日期                             | 地點                           | 活動名稱                                                                       | 活動內容                                                                                |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月3日<br>星期六<br>下午2:30 - 5:30   | 鰂魚涌社區會堂<br>(太古港鐵站B出口)        | 『康馨美艷人生顯姿采』<br>憑票入場<br>入場券開始免費派發                                           | 響應健康生活,簡單活力操,動感時代舞,歌唱綜合活動,與眾同樂(由領袖培訓班同學策劃)歡迎坊眾入場參與,與眾同樂。                            |
| 5月17日<br>星期六                   | 王朝盛宴<br>北角健康邨<br>(鰂魚涌港鐵站C出口) | 『萬紫千紅閃爍11週年<br>暨慶祝母親節暨5至7月<br>會員生日聯歡晚宴』<br>(會員、非會員及2歲小<br>童以上同價)<br>已現開始售票 | 慶祝本會成立11週年日子,並慶祝母親節及會友慶祝生日。內容:歌舞表演、班組學員作品展覽、聚餐、麻雀耍樂、卡拉OK、精彩遊戲、幸運大抽獎等。歡迎會友家屬、坊眾一同參與。 |
| 5月30日<br>星期五<br>晚上7:15 - 11:00 | 西灣河<br>文娛中心劇院                | 『康馨粵曲會知音』<br>4月中開始免費派發<br>入場券派完即止                                          | 由廖美玲主席聯同粵曲班同學以大鑼大鼓形式,為大家獻唱多首經典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。                                        |
| 6月28日<br>星期六<br>下午2:30 - 5:30  | 鰂魚涌社區會堂<br>(太古港鐵站B出口)        | 『康馨妙韻悠揚慶回歸』<br>憑票入場<br>入場券6月初開始<br>免費派發                                    | 為慶祝香港回歸紀念日子,本會特意在鰂魚涌社區會堂為坊眾舉辦一連兩日(下午)的文娛表演活動。<br><br>6月28日由本會歌唱班同學演唱經典流行金曲及舞蹈表演為主;  |
| 6月29日<br>星期日<br>下午2:30 - 5:30  | 鰂魚涌社區會堂<br>(太古港鐵站B出口)        | 『康馨粵曲獻唱慶回歸』<br>憑票入場<br>入場券6月初開始<br>免費派發                                    | 而6月29日由廖美玲主席聯同粵曲班同學以大鑼大鼓形式為大家獻唱多首粵曲,與坊眾共同慶祝香港回歸,共渡熱鬧歡欣的下午。                          |
| 7月18日<br>星期五<br>晚上 6:00 - 8:00 | 本會會址                         | 「康馨優惠照相夜」<br>歡迎男女老幼<br>不限會員                                                | 以\$10優惠價錢,拍攝16張彩色証件相片,可用作特區護照、普通証件、學生證等;2星期後取相。<br>(6月3日開始接受電話登記,名額有限)              |
| 8月10日<br>星期日<br>下午2:00出發       | 本港一天遊                        | 『開心探秘一天遊』<br>7月初開始售票<br>大小同價 只開3車                                          | 參觀沙田文化博物館『宮崎駿動畫的秘密』,大埔松仔園『夜探螢火蟲』,晚上品嚐豐富粵式晚餐。參加者需要自備電筒。鳴謝東區區議會贊助。                    |

**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7時至10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 2014年5月至7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)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122 網址: [www.carnation.org.hk](http://www.carnation.org.hk) 電郵: [info@carnation.org.hk](mailto:info@carnation.org.hk)

| 班 組                       | 班組內容                                                                                                                                | 每堂課時         | 收費                  | 材料費                    | 開班日期                                                               | 上課時間                                                                                                               | 導 師   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 用聲護理技巧課程                  | 此短期課程針對有長期不良用聲習慣或因服藥、手術後引致喉沙甚至久治無效而長期感到困擾的人士而設。此套課程是以聲樂的發聲基礎、綜合腹式呼吸、丹田力及高位置發聲，設計一套簡易練習，強化以氣、力、點的發聲鍛鍊，令大家不再依賴喉嚨發聲，讓聲帶得到適當的休息以達到改善效果。 | 個半小時<br>(4堂) | 會員\$300<br>非會員\$350 | 無                      | 5月25日                                                              | 逢星期日<br>12:15 – 1:45pm                                                                                             | 霍世華先生 |
| 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<br>(10堂) | 會員\$450<br>非會員\$500 | 無                      | 5月19日                                                              | 逢星期一<br>8:00 – 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<br>(8堂)  | 會員\$400<br>非會員\$450 | 無                      | 5月13日 (A班)<br>5月11日 (B班)                                           | 逢星期二<br>2:00 – 4:00pm<br>逢星期日<br>10:00am – 12:00pm                                                                 | 霍世華先生 |
| 英文金曲歌唱班                   | 本課程專注教授基本歌唱技巧，包括簡譜認識、呼吸、發聲、拍子及選調，並以一連串膾炙人口的經典英文金曲教唱，令學員能在短期內，掌握演繹風格。                                                                | 個半小時<br>(8堂) | 會員\$480<br>非會員\$530 | 無                      | 5月13日                                                              | 逢星期二<br>4:30 – 6:00pm                                                                                              | 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。                                                                                          | 個半小時<br>(4堂) | 會員\$200<br>非會員\$250 | \$200<br>(4堂)          | 5月13日                                                              | 逢星期二<br>10:00 – 11:30am                                                                                            | 龍麗珠女士 |
| 書法進階班                     | 導師吳紫棟先生是中國著名書法家，數十年專注研讀吳魯法書，是吳魯法書第四代傳人。本課程立足書法主流，以演譯吳魯法書入手，引導同學探索二王書法，並掌握楷、行、草書的基本寫法，為長期學習打下良好基礎。                                   | 個半小時<br>(8堂) | 會員\$640<br>非會員\$690 | 無                      | 5月14日                                                              | 逢星期三<br>2:30 – 4:00pm                                                                                              | 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<br>(8堂)  | 會員\$400<br>非會員\$450 | 無                      | 5月12日 (E班)<br>5月15日 (C班)<br>5月15日 (B班)<br>5月16日 (A班)<br>5月16日 (D班) | 逢星期一 10:00am – 12:00pm<br>逢星期四 10:00am – 12:00pm<br>逢星期四 2:15 – 4:15pm<br>逢星期五 2:15 – 4:15pm<br>逢星期五 7:00 – 9:00pm | 盧義遐女士 |
| 東方花藝課程<br>日本草月流插花<br>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。<br>*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<br>(12堂) | 會員\$860<br>非會員\$910 | 約\$80<br>-100元<br>(每堂) | 5月15日                                                              | 逢星期四<br>5:00 – 6:00pm<br>6:00 – 7:00pm<br>7:00 – 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<br>(10堂) | 會員\$300<br>非會員\$350 | 自備<br>或代購              | 5月16日                                                              | 逢星期五<br>11:00am – 12:00pm                                                                                          | 顧公勉先生 |

## 【健康篇】臉上漂亮與內臟的關係？

人體的內臟，比如心、胃、腎等都和臉上的不同部位有着特定的“聯繫”。

**皺紋：**如果額頭的皺紋增加，就說明肝臟的負擔過重。所以必須戒烟、戒酒，少吃動物脂肪，而且每天至少喝3公升水。

**黑眼圈：**如果眼圈發黑、眼神無光，那就是你的腎負擔太重了。記得少吃鹽、糖、咖啡，多吃小紅蘿卜、白蘿卜。

**臉色：**如果最近臉色不好，臉頰發灰，說明你的身體缺氧，肺部功能不太好。最好多去公園散步、慢跑，再補充點綠色蔬菜，增加蛋白質、礦物質和粗纖維的攝入。

**鼻子：**醒來突然發現鼻子發紅，那就審視一下自己是不是最近吃糖吃多了。太多的巧克力和甜食會在鼻尖上形成紅色血管，所以不妨用果仁、水果和優酪乳代替巧克力當零食。但如果整個鼻子通紅，那就是心臟超負荷了，應該立即放鬆、休息，並且戒烟，少吃含脂肪的東西。

**唇：**有時候雙唇會莫名地腫脹，這常常是由於胃痙攣引起的。而馬鈴薯對胃很有好處，有暖胃的效果，從而間接有利於雙唇的美容。

女性臉上有一些色素斑點的話，先別忙着買化妝品試圖遮蓋，這些斑點往往與自身的健康水準密切相關，有些斑點還可以是某些疾病的徵兆。

**髮際邊斑點：**和婦科疾病有關，如女性激素不平衡等。

**眼皮部斑點：**多見於妊娠與女性激素不平衡者。

**鼻下斑點：**多見於卵巢疾患。

**眼周圍斑點：**多見於子宮疾患、流產過多及激素不平衡引起的情緒不穩定者。

**面頰的斑點：**多見於肝臟疾患，日曬、更年期老人，副腎上腺機能減弱者。

**下顎斑點：**見於血液酸化、白帶過多的婦科疾患。

**額頭斑點：**多見於性激素、副腎激素，卵巢激素異常者。

**太陽穴、眼尾部斑點：**和甲狀腺功能減弱、妊娠、更年期、神經質及心理受到強烈打擊等原因相關。

## 【健康篇】『醋』，不了解吃虧了！

- 1、睡前一杯冷開水，加一湯匙醋，喝後可助眠。
- 2、打嗝時飲醋一小杯，一口氣喝下去即可消除。
- 3、便秘者每日酌量喝白水加醋，可潤腸道。
- 4、用醋塗抹蚊蟲叮咬處，可減輕癢痛。
- 5、坐車前喝醋開水，防暈車。
- 6、在溫熱的洗澡水中，加少許醋，洗浴後會感覺格外涼爽、舒適。
- 7、洗滌綢緞等絲織品，在水裏加些醋，有利於保持原有的光澤。
- 8、衣服上沾染了顏色或水果汁污漬，用幾滴醋輕搓幾下，就能去掉。
- 9、寫毛筆字時，用醋磨墨，寫出來的字又黑又亮，不易褪色。
- 10、在清水中加一湯匙醋，可把玻璃和傢俱擦洗得更為潔淨。
- 11、新買的漆器用品有一股強烈的漆味，用少許醋滴入淘米水中洗滌，可除去漆味。
- 12、用舊了的銅器、鋁器，先用醋塗一遍，之後再用水洗，容易揩擦掉污垢。
- 13、將凍肉浸入含醋的水中解凍。此法同樣適宜於凍魚的解凍。
- 14、熱開水中加醋煮雞鴨幾分鐘後取出，很容易退毛。
- 15、一定比例的醋蒸饅頭，特別白。
- 16、夏天，淡醋水灑在魚身上，魚肉隔日不會變壞。
- 17、燒醋開水熏屋子預防流感等上呼吸道疾病。
- 18、醋加白糖沖開水，涼後喝下可解暑。
- 19、流鼻血時，用藥棉蘸醋塞鼻，血即止。
- 20、牙膏上滴兩滴醋刷牙，持之以恆牙變白。
- 21、溫開水加醋，喝下解酒。
- 22、開水中加醋和食鹽，一次喝下治輕度腹瀉。
- 23、洗完衣服，加少量醋漂洗能除衣物的異味。
- 24、塗指甲油前先塗層醋，再塗指甲油則不易脫落。
- 25、做魚、羊肉時加醋，除腥膻。
- 26、煮麵條時加醋，可使麵條變白，除去麵條的鹼味。
- 27、炒菜鹽放多了，可放少許醋補救。
- 28、去皮的馬鈴薯泡在醋水裡，馬鈴薯不變色。
- 29、洗木耳時放少許醋，再搓洗方便去除沙土。
- 30、將雞、鴨蛋洗淨，再用醋泡兩分鐘，然後將蛋放入鹽水裡，醃一周後就變咸。
- 31、在削芋頭前，將雙手用醋洗一下，就不會癢。
- 32、在蛋清中加一小匙醋，可以很快把蛋白打得發泡。

## 【生活小秘方】

~ 為肌膚掃走問題，提昇肌膚質素 ~

佳餚美酒不停口的同時，亦嚴重睡眠不足，令身體新陳代謝減慢又積聚了不少毒素。是時候停一停，為身體清理毒素，先了解造成不同後遺症的原因，才可以針對各種問題去處理，而晚睡、飲食習慣不健康或長時間化妝等都是其中一些成因。

### 後遺症1：黑眼圈

黑眼圈一般都是晚睡造成，晚睡會導致肝臟不能排毒，新陳代謝減慢，血液循環不好。建議可以將一些杭菊浸水焗來喝。另外，針對黑眼圈亦可以飲一些滋潤的湯水，可試試將半個羅漢果弄碎焗水喝。或者可於早上空肚飲蜂蜜水，連續飲用一至兩星期，可有助清除毒素。

### 後遺症2：暗瘡

暗瘡則要視乎形成的成因，如因為派對季節而晚睡，或不良飲食習慣而形成的暗瘡，建議煲一些花旗參或夏枯草來喝。但假若皮膚本身的狀態不好，而派對後情況更嚴重的話，則要向醫生求診。

### 後遺症3：疲倦乏力以致面色發黃

而疲倦乏力則因為生理時鐘被打亂，導致早上太累不能起床，晚上睡不了。這需要一段時間才能慢慢調教好時間，即使晚上難以入眠，亦需要嘗試睡覺，慢慢將身體的生理時鐘調教。

另外，建議可於早上沖泡一些補氣或補血茶令自己精神些及狀態好些。假如不燥熱的話(如沒有喉嚨痛、感冒、發燒或咳嗽等)，則可以用3片高麗參、3片甘草、3粒南棗焗水空肚飲用，這比飲咖啡或茶更好。

### 後遺症4：皮膚乾燥

從12月開始，香港天氣已經比較乾燥，加上派對時候長期化妝，會導致皮膚乾燥情況愈來愈嚴重。建議可從內外着手，外在則需多保濕面膜，內在則需要多吃一些滋潤的生果如木瓜、雪梨等，可以幫助解決肌膚乾燥的問題。

### 後遺症5：膚色暗啞

膚色暗啞多數都是由晚睡造成。建議可用四至五朵玫瑰花加數粒南棗焗水飲用，或到藥房買田七粉，用半茶匙的份量沖熱水飲用一至兩個星期即可。

## 【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2014年3月31日，共籌辦及參與接近500項活動及服務，入會人數超過1,900人，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以下方向：

- 1.積極鼓勵及支持女性關心並參與社會發展。
- 2.培養女性自信、自強、自立、自主的能力。
- 3.促進社區健康教育及社會福利事務，尤其是長者服務。
- 4.致力促進社會和諧安定。
- 5.關心年青人，推動年青人實現夢想，鼓勵他們關心社區事務並對社會作出貢獻。

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2014/15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](http://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