

主席的話

前幾天我剛看到一篇2400年前的柏拉圖作品『民主政治將走向獨裁的原因』，與現今社會有些相似的地方，想和大家分享這作品。在柏拉圖的《理想國》第八卷中說道：“民主政體由寡頭（貴族）政體演變而來。寡頭（貴族）政體的下一代，因為沒有良好的教養，對於寡頭（貴族）教育那一套，感到不耐煩，想要衝撞這個體制，認為人人皆可為寡頭（貴族），進而走入了民主政體。民主政體中的特徵是自由與平等。但是，人們就像喝多了自由之酒，只想隨心所欲，反對任何的限制與阻撓。這是一個最多采多姿的政體，人們可以盡情展現自己，追求各種目標，年輕人會認為這是一個最美麗的體制。一切都自由的同時，就是一切都是平等的。因此，老師諂媚學生、老年諂媚青年，沒有人敢自視高人一等。一切欲望也是平等的，無論是必須的還是不必要的，都被視為理所當然。但也因如此，縱使在一個人的身上，對於欲望的追求，也是反覆不定的。因為一切價值是平等的，一會兒追求哲學真理、一會兒討論名人八卦，一會兒又開始慢跑養身，每種活動在價值上不相上下，隨着從事某一特定活動時，自然會邊際效用遞減。因此，理所當然地，開始認為別種活動更有意思，轉頭又去作別的事。但是這種自由過度的問題，就會導致人們不願意遵守任何規範，稍有限制，就認為是阻礙。而且也痛恨一切的不平等，對於少數富人或有權力者，更是感到不滿。甚至，一群人會結合起來，去侵佔富人的財產，甚至在一些人（名嘴、政客）的煽動下，到處攻擊。因為，外在的限制，讓他們憤怒不堪，希望到處去破壞。於是，失序的世界，自然會有人開始集結起來，渴望秩序重新降臨，但這就是獨裁的開始。當多數人們對於無法無天的秩序，開始感到失望、害怕，一切都可能失去。人們寧可選擇獨裁者出現，維持秩序，懲罰這些失序亂衝的自由人，藉以獲得生存。”因此，“失控的民主，是滋養獨裁極權的溫床。”



廖美玲
執業會計師

自由、民主在一些國家來說，有好處亦有壞處。菲律賓、印度、印尼，是民主國家，但是，民主並未為該國帶來多大經濟效益，普遍人民生活艱苦！菲律賓、印尼依靠輸出大量勞務工人去別國，賺錢來養活國家經濟！而印度很多地方，建築物破舊沒錢去修葺，乞丐、垃圾山遍佈。我不想只有民主、自由，換來如他們般生活！我在外國讀書及生活多年，雖然有很大的民主、自由，但是，也並非全部都可取，例如槍械沒有管制導致泛濫，槍殺無辜市民、學生事件不斷！而且，在別國居住，我們有色人種在白色人種國度裏，很多時候，待遇、機會都只是次等或次次等！

在菲律賓人質事件上，我深切體驗到，身為香港人有祖國在背後支持，在國際舞台上才能得到公平待遇。我和很多香港人一樣熱愛香港，享受這地方的高度民主、自由，擁有很大的個人安全感，亦得到真正的公平對待。我相信每個香港人都需要在安全、寧靜的環境生活、讀書或是工作，不希望“失控的民主”在香港出現，我希望任何政治紛爭都不要去影響我及大部份港人現有的安樂窩！

【成功女士專訪】

「澳洲昆士蘭政府香港首席代表」—杜錦然女士, Angela (簡稱"杜女士")

背景:杜錦然女士取得化學工程學士及進修工程碩士學位，於1980年初回港任職港資企業中國貿易部經理，後加入為歐洲國家政府駐香港領事館任商務主任，再轉職到澳大利亞昆士蘭州政府駐香港辦事處，於1998年被委任為香港與南中國商務總監，並於2011年被委任為香港首席代表。



「澳洲昆士蘭政府香港首席代表」
杜錦然女士

本會: 作為昆士蘭政府的香港首席代表，你的職能是什麼？

杜女士: 主要負責推廣昆士蘭的貿易、投資及教育等。昆士蘭資源豐富，許多產業包括食物和農業綜合產業、專業服務(生物科技、通訊與資訊科技產業、航空以及海運)、環境保護、建築和建造業、採礦業和能源、教育和培訓等均處於世界領先地位。不論是新興行業或是傳統產業，商機處處，貿易發展蓬勃。我要和香港不同的買家、商會接觸，尋求合作機會。除了推廣方面之外，還要照顧我的部長級互訪。州長、部長、代表團或商務推廣的代表團來港，也要負責照顧他們。我是一個州政府的駐外代表，所以我是一個公務員，每年的十月我會返回布里斯本述職。

本會: 你是首位被昆士蘭州政府委任為香港首席代表的華人女性，工作繁忙又需要常常飛來飛去，怎樣去平衡工作與家庭生活？

杜女士: 在香港工作一定是很忙碌的，尤其是服務行業，人力的資源需求是相當高。在家庭和工作的平衡方面，我的座右銘是「珍惜每一刻、每一分鐘，活在當下」，一定要抓緊時間，抽空參與家庭聚餐，亦會去旅行探望女兒。家人的明白和體諒，互相之間的溝通和交流是十分重要的。時間管理亦是一件很重要的東西，所以要懂得管理自己的事情及好好安排時間。

本會: 身為澳洲昆士蘭政府的貿易投資局的首席代表，當然不少得對各地發展的關注，對香港又有怎樣的看法呢？

杜女士: 近年上海及星加坡的經濟不斷發展，雖然因為地區的競爭而造成不同在經濟上的影響，但是這亦是一種良性的競爭。香港是一個很有優勢的地方，包括法制完善、內地的支持，不容易被其他地方取代。香港的金融地位已經建立多年了，未來中國和香港的發展應是互相有幫助但亦有競爭的地方。

本會: 你有什麼座右銘或是成功路的秘訣？有什麼勉詞可以寄語香港年輕人？

杜女士: 「成功非僥倖，機會須把握」，要豐盛人生，就應從實踐中學習。年輕人作為香港社會未來的棟樑，應該要積極去爭取機會。我覺得每一份工都是挑戰，都是能鍛鍊你的技巧，增加你的經驗，所以你要爭取每一個機會，用心去做展示自己最好的一面給別人看。除了用心去做好每一件事之外，最好也不要給自己太大壓力。當有壓力時，要懂得去減壓。盡可能培養自己的興趣，不論是畫畫、彈琴、看書，擁有一樣屬於自己的興趣便能學會如何去放鬆自己，那機會自然在你平衡自身的時候出現。還有，要享受每一個過程，當已經準備充足，就盡量去發揮及專注地去做你要做的事情。好像學生的考試一樣，在考試的同時，享受可以令自己放鬆，然後專注於整個考試之中，調整至最好的狀態。我覺得我們一定要好好地訂立目標，享受並專注去做好每一件事情，就是踏上成功路的秘訣。

【重點通告】

『妍樂亮麗人生計劃』活動

在2012年，本會得到【東區區議會】批出【婦女事務委員會】的「資助婦女發展計劃」撥款，贊助舉辦兩個分別名為『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！於2013年，有幸得到「港區婦聯代表聯誼會」及「亞洲地產」贊助，合辦、協辦等團體及各方友好的鼎力支持，再次成功舉辦。有見及此本會今年將再接再厲，計劃於10月11、18及25日，舉辦『婦女領袖培訓班』，招募港島女性，透過培訓班，提供領袖訓練，提升婦女自身能力和自信心。培育婦女成為活動籌劃者，課程內容包括：社交禮儀、自我形象提升、活動組織推行技巧等等，為社區培育高素質服務人才，造福社群。完成培訓後，將負責籌辦「妍樂亮麗人生嘉年華會」，提供機會讓學員實踐及推廣妍樂人生訊息。希望大家踴躍支持及參與。活動詳情，在8月中公佈。

【健康十戒】

一戒過飽防胃病，腹中食少長壽人。二戒美食不發胖，窈窕君子好模樣。
三戒烟酒保內臟，不吸少飲好風尚。四戒枕頭急轉肩，保護頸椎不旁偏。
五戒蹲立太突然，防止腰傷保安全。六戒行路顯慌忙，平安回家見爹娘。
七戒運動強度大，筋骨健康樂開花。八戒大喜又大悲，消除血栓永安寧。
九戒大便秘和結，老年人人都喜悅。十戒燙浴與冷澡，保你皮膚無刺激。

【特別鳴謝】(排名不分先後)

1. 油尖旺婦女會創會會長 - 趙鳳儀女士及Yoki Dance 在百忙之中抽空參與5月3日由本會第一、二屆『婦女領袖培訓班』同學合力籌辦的『康馨美艷人生顯姿采』活動，並分別帶跳不同類型的集體舞，參加者都很積極參與，大家都歡度了愉快的週末。
2. 蒞臨出席本會5月17日『萬紫千紅閃爍11週年暨慶祝母親節暨5至7月會員生日聯歡晚宴』的主禮嘉賓，包括：港島東區區議會主席 - 黃建彬先生MH，中聯辦協調部副部長 - 廖勛女士，香港各界婦女聯合協進會主席 - 林貝聿嘉女士GBS, SBS, OBE, JP，港九街坊婦女會主席 - 孫方中博士BBS, MBE, JP，香港島婦女聯合會主席 - 張雅麗女士，港區婦聯代表聯誼會副主席 - 周莉莉女士，東區民政事務處筭箕灣聯絡組主管 - 陳豪勳先生，東區區議會議員勞鏞珍女士MH，油尖旺婦女會創會會長 - 趙鳳儀女士及婦女事務委員會代表 - 王佩兒女士及各界團體、友好在百忙之中抽空出席。同時亦多謝各團體友好、本會委員贊助禮品及現金支持當晚抽獎環節，使各與會者都能盡興而返。
3. A&A PHOTO協辦7月18日『康馨優惠照相日』活動，並以專業服務及優惠價錢為坊眾拍攝。
4. 協助本會活動的錄影及拍攝工作的義工：岑兆良、冼偉光、林澤振、霍志敏、羅永康。
5. 協助本會活動的司儀工作的義工：沈艷斐、黎梅。
6. 協助5月30日『康馨粵曲會知音(11)』義工：馬麗華、鄭淑珍、尹麗娟、吳楚晞。
7. 協助6月28日『康馨妙韻悠揚慶回歸』義工：馬麗華、鄭淑珍、尹麗娟、羅錫香、鄧敏如、梁玉蓮、楊列娜、許若蘭、鄧詠芝、李德儀、鍾惠儀、梁國安、譚玉儀。
8. 協助6月29日『康馨粵曲會知音(12)』義工：馬麗華、李祥榮、黃佩貞、楊列娜、何嘉良、何根明、李德儀、徐偉斌、鄧美嫻、杜銳生、蘇倫、黃江華。
9. 協助派發會訊的義工：蔡壽明、尹麗娟、鄭淑珍、吳義英、鄧瑞明、謝潤、馬美珍、黃偉雄、羅錫香、張運娣。

活動花絮



5月3日康馨美艷人生顯姿采



5月17日萬紫千紅閃爍11週年暨慶祝母親節暨5至7月會員生日聯歡晚宴



6月28日康馨妙韻悠揚慶回歸



5月30日康馨粵曲會知音(11)



6月29日康馨粵曲會知音(12)

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)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

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

2014年8月至11月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
8月9日 星期六 下午2:30 - 5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨金曲妙舞樂繽紛』 憑票入場 現已開始 免費派發入場券	由卡拉OK班成員以卡拉OK形式獻唱多首懷舊經典金曲及精彩舞蹈表演。歡迎知音人士入場欣賞。
8月9日 星期六 下午2:00出發	本港一天遊	『開心探秘一天遊』 現已開始售票 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。
8月23日 星期六 下午1:00 - 4:00	王朝盛宴 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	「8、9、10月會員生日會」(會員、非會員及2歲以上小童同價)	為8、9、10月生日會員慶祝生日、聚餐、精彩遊戲及卡拉OK等。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。(現已開始售票)
8月24日 星期日 早上9:30 - 12:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『港島東區健康體檢日2014』 現已開始接受 電話登記(名額有限)	與「香港中華總商會」港島東區聯絡處合辦, 為坊眾提供免費身體檢查: 血糖、膽固醇、青光眼、乙型肝炎及骨質密度及脊椎檢查等。當日有專科醫生駐場解答市民查詢, 藉以提高市民對健康的關注。
9月14日 星期日	本港一天遊	『地質公園大自然生態遊』 8月初開始售票 大小同價 只開3車	暢遊中國世界地質公園訪客中心、西貢市集、橋咀洲地質步道『菠蘿包石及連島沙堤』, 中午品嚐豐富海鮮午餐。鳴謝東區區議會贊助。
10月19日 星期日	本港一天遊	『秋日美食一天遊』 9月初開始售票 大小同價 只開3車	暢遊中醫藥博物館、河上鄉美味棧頭抽專門店及豆品廠, 中午品嚐豐富自助餐。鳴謝東區區議會贊助。
11月初 星期六/日	國內美食 兩天或三天團	『國內逍遙遊』 直通旅遊巴接送	詳情留意本會公佈
11月1日 星期六 下午1:00 - 4:00	王朝盛宴 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	「11、12及2015年1月會員生日會」(會員、非會員及2歲以上小童同價)	為11、12及2015年1月份生日會員慶祝生日、聚餐、精彩遊戲及卡拉OK等。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。 (10月初開始售票)
11月1日 星期六 早上10:00-12:30	本會會址 敬請預早登記	『注射流感疫苗』 歡迎男女老幼報名參加 詳情可於9月中致電 本會查詢	選用世界衛生組織認可疫苗, 主要針對肺炎鏈球菌、季節性流感及小童流感針。註冊護士擔任注射工作。70歲或以上香港身份証人士可以用醫療券付蛇針及肺炎13價疫苗費用。可同日與流感疫苗一起接種。9月中開始接受登記。

本會辦公時間: 星期一、三、四 早上9:30至晚上7:00 (午膳時間: 下午1:00至2:00)

星期二、五 早上9:30至晚上6:00 (午膳時間: 下午1:00至2:00)

星期六 早上9:30至下午1:00; 星期日及公眾假期休息

卡拉OK時段: 逢星期二晚上7:00至10:00 (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8月至10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 電郵: 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
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\$450 非會員\$500	無	8月18日	逢星期一 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 (8堂)	會員\$400 非會員\$450	無	8月19日 (A班) 8月17日 (B班)	逢星期二 2:00 - 4:00pm 逢星期日 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 (8堂)	會員\$480 非會員\$530	無	8月19日	逢星期二 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, 如精致電話繩、閃亮襟針、新穎手鍊及頸鍊等。	個半小時 (4堂)	會員\$200 非會員\$250	\$200 (4堂)	8月19日	逢星期二 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, 以演繹吳魯法書入手, 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 (8堂)	會員\$640 非會員\$690	無	8月20日	逢星期三 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 (8堂)	會員\$400 非會員\$450	無	8月18日 (E班) 8月21日 (C班) 8月21日 (B班) 8月22日 (A班) 8月22日 (D班)	逢星期一 10:00am - 12:00pm 逢星期四 10:00am - 12:00pm 逢星期四 2:15 - 4:15pm 逢星期五 2:15 - 4:15pm 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 非會員\$910	約\$80 -100元 (每堂)	8月21日	逢星期四 5:00 - 6:00pm 6:00 - 7:00pm 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 (10堂)	會員\$300 非會員\$350	自備 或代購	8月22日	逢星期五 11:00am - 12:00pm	顧公勉先生

【健康篇】五大好習慣！減緩脊椎退化時間

脊椎就像傳統帳篷，由肌肉、骨頭、肌腱、神經等連結在一起，密不可分，其中，肌肉擔負支撐力量，如果肌力逐漸流失，退化也會跟着產生，所以要有柔軟健康的腰，肌力必須強，骨科醫師游敬倫不斷強調，肌肉訓練以及腰部的柔軟度鍛鍊能預防腰椎退化。因此，平常的站、走、睡等姿勢就變得很重要，隨時保持正確姿勢並養成習慣，就可遠離腰背痛。

1) 走路時挺胸縮小腹，不要拖着腳底板

站或走路時不要彎腰駝背，肌肉容易疲勞，踏出步伐時要把腳的重心放在腳跟，然後沿着腳的外緣到腳趾，邊走邊留意讓身體的重心保持在骨盆的位置，挺胸、微縮下巴。

2) 維持良好坐姿

坐着辦公或打電腦時盡量把椅子拉近桌面，讓電腦螢幕靠近自己一些，避免讓身體太往前傾，增加脊椎負擔。臀部要把椅子坐滿，讓腰背完全緊貼椅背，如果椅子深度太深，臀部無法坐滿椅背，就放個靠墊在椅子上，讓腰能完全緊貼着靠墊，並且兩腳平放地上。如果身材較矮小，腳很難平放在地上，可以在腳下墊個小板凳。切記不要雙腿交疊翹腳，這會讓髖關節的關節囊變得緊縮，大腿內側肌肉緊縮，腰部及髖部的活動度降低，嚴重時身體無法完全挺直，造成彎腰駝背，增加腰椎壓力，游敬倫提醒。即使坐得再舒服，也不要坐超過半小時，設個鬧鈴，提醒自己起來動動。

3) 不要彎腰提重物

搬任何東西，只要比身體的位置還低，就要蹲下或屈膝搬起，不要騰空彎腰（也就是背與大腿呈九十度），以免增加腰椎負擔，彎腰提起一公斤的物品，腰椎就會承受五倍的力量，所以搬舉物品時，記得重物不過腰、輕物不過肩。

4) 背包包要平衡負重

很多人外出時喜歡背大包包，建議背包重量不要超過三公斤，背包包時仍要保持身體筆直，如果包包過重最好左右手輪流拎。背帶比較長的斜背包，背的時候最好把包包放在腹部，不要放在身體兩側。如果每天都必須背很重的東西出門，最好能使用雙肩背包，讓背包重量緊貼着脊椎，平衡受力。

5) 打噴嚏或咳嗽時要稍微往前彎

姿勢不正確，即使用力打個噴嚏也會受傷。建議打噴嚏或咳嗽時要讓身體往前彎，兩個膝蓋稍微彎曲，可減輕腹部和背部承受的壓力。

【生活小秘方】 香蕉皮是寶貝！

香蕉好吃且營養豐富這你肯定知道，但是香蕉皮的妙用你知道嗎？下面就給你介紹一下香蕉皮的神奇功效，讓它化廢為寶。

1、香蕉皮可以用來擦拭皮鞋：

香蕉皮可以用來擦拭皮鞋、皮衣、皮制沙發等，有長保皮制品光澤、延長皮制品“壽命”的作用。

2、香蕉皮有催熟的作用：

香蕉皮有催熟的作用，可以同要催熟的水果放在一起，很快就可以吃到熟的水果了，如：芒果，奇異果等。

3、香蕉皮是蘭花的“最佳伴侶”：

如果你希望你的蘭花長得又壯、花開得又好，也許香蕉皮可以幫上你的忙，把香蕉皮埋在蘭花盆泥土下，香蕉皮含有豐富的鎂，硫磺，磷，鋅，氨基酸等多種營養礦物質，這些正是蘭花所需要的。感興趣的朋友可以試試！

4、香蕉皮可使皮膚變得滋潤光滑：

面部乾燥的朋友，可用香蕉皮內側敷在臉上，約10分鐘左右，再用清水洗淨，可使皮膚變得滋潤光滑。

5、香蕉皮可治瘰癧：

用香蕉皮敷在瘰癧(俗稱瘰癧)的表面，使其軟化，並一點點地脫落，直至痊癒。用這個方法可將頭及臉部的瘰癧治好。用香蕉皮多次敷，用手指一點點捏掉，治好後再不復發。

6、香蕉皮可治皮膚瘙癢症：

香蕉皮中含有蕉皮素，它可以抑制細菌和真菌滋生。實驗證明，由香蕉皮治療因真菌或是細菌所引起的皮膚瘙癢及腳氣病，效果很好。患者可以精選新鮮的香蕉皮在皮膚瘙癢處(腳癬，手癬，體癬等)反覆摩擦，或搗成泥末，或是煎水洗，連用數日，即可見效。

7、香蕉皮治口腔潰瘍：

香蕉皮是一味很好的中藥，其幹品加上另一味中藥名叫：火炭母(又叫火炭毛)的一起煲水，加適量紅糖調味，喝了可以治口腔發炎，潰瘍；還有通便的作用。

8、香蕉皮醫治風火牙痛：

將香蕉皮洗淨，加冰糖入鍋，加適量水煎燉，每日飲服2次。

【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6月30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恆常資助，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 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

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