

康馨婦女會全體委員祝大家
身體健康、羊年行大運!

2015 農曆乙未羊年 Happy New Year



活動花絮



11月15日至17日「河源、惠州三天美食團」



12月20日
『康馨妙舞翩翩迎聖誕』



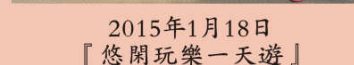
12月13日『康馨聖誕聯歡晚宴』



2015年1月4日
『康馨經典金曲獻知音』



2015年1月11日
『港島區公益金百萬行』



2015年1月18日
『悠閒玩樂一天遊』



康馨婦女會季刊

(自2004年成為政府稅務局認可慈善團體) 2015年2月—4月

港島區賣旗籌款4.8(星期三)

是次為康馨婦女會2015年度賣旗籌款日，計劃招募1500名義工，籌募善款目標港幣48萬元，善款將用於：爭取及推動婦女福利權益、籌劃深層及持續的服務，提昇婦女自強能力；關懷社群、推動社區服務，凝聚社會各界力量去幫助有需要的人，共同創造融洽和諧社區；關心青年人、推動年青人實現夢想，鼓勵他們多關心社區事務並對社會作出貢獻等。



2012至2014
婦女領袖培訓班



愛心社區探訪



免費健康檢查



慈善籌款活動



賣旗專線: 35250123 賣旗傳真: 28513103

會址: 香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室 電話: 35250123 傳真: 35250122
網址: www.carnation.org.hk 電郵: info@carnation.org.hk

會址: 香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室 電話: 3525 0123

『妍樂亮麗人生嘉年華』掠影



【婦女領袖培訓班】——各學員感受分享





【重點通告】

1、請支持4.8康馨賣旗籌款日

十二年來，本會沒有政府或任何機構恆常資助，經費有賴社會人士熱心慷慨支持。社會福利署署長批准三間機構於2015年4月8日(星期三)分別在港島區、九龍區及新界區賣旗，而我們已獲授權於當日在港島區賣旗(公開籌款許可證編號:FD/R086/2015)，目標招募義工1,500人，籌集48萬元善款，將用於實現本會宗旨。請大家多多支持！謹代表所有受惠人士衷心多謝您的熱心慷慨支持！

2、續2015/2016會藉

本會2014/15年度會藉在今年4月30日完結，2015/16年會藉由今年5月1日至明年4月30日止。敬請各會員在會藉完結前到會址繳納新一年會費，今年會費不作加幅。對於有興趣加入本會的朋友，若在4月1日至30日內入會，可獲贈該月免費會藉。

3、本會成立12周年

為慶祝本會成立12周年的大日子，將於5月16日(星期六)舉行慶祝周年暨第六屆委員會就職晚宴，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。

【特別鳴謝】(排名不分先後)

- 1、『婦女妍樂人生計劃』已是第三屆舉辦，是兩個分別名為『婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』活動組成。『嘉年華會』是『婦女領袖培訓班』之延續，『領袖培訓班』共分7節，分三天半進行課程培訓，目的是提供領袖訓練給港島區女性，提升女性自身能力和自信心。多謝下列的培訓導師，包括：(1)管胡金愛女士教授如何迎接快樂第三齡；(2)趙鳳儀女士教跳健康舞來keep fit；(3)鄧婉嫻女士教授食得健康有辦法；(4)趙珮瑜醫生教授活得開心小貼士；(5)李家輝先生教授活動策劃技巧；(6)吳慕德醫生講解在職人士及家庭常見脊椎問題及護理方法；(7)李楊一帆女士教授社交及餐桌禮儀；(8)潘秉祺先生教授司儀技巧；(9)莎莎國際手控股有限公司及蒙妮坦學院教授化妝技巧；(10)冼偉光先生、莫志敏女士及梁鳳蓮女士的義務攝影組為培訓班學員拍攝不同造型照；(11)潘潔博士分享如何成為女性領袖；(12)何淑賢女士教授領袖的自尊與自我形象；(13)余詩思醫生講解成功女性的特質。在此衷心多謝各義務培訓導師在星期六拋開工作或陪家人的時間，無私奉獻、竭盡全力去教授50位來自不同背景的學員。
- 2、第三屆『婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』分別在2014年11月1日及12月7日順利舉行。活動之能夠成功舉辦，除了得到亞洲地產代理有限公司及婦女事務委員會分別贊助兩項活動外，亦有賴合辦及協辦團體的鼎力相助，包括合辦團體：東區區議會東區健康城市計劃及社區服務工作小組；多個協辦單位包括：播道醫院、海天藝術學院、飛達環球有限公司、香港中西區婦女會、蒼婧坊、北角居民協會及蘭芳婦女會；康文署連續三年借出場地給我們舉辦嘉年華會及聖約翰救傷隊派出隊員駐場提供急救當值服務。當然亦要多謝為了今次『嘉年華會』出心出力的50位『領袖培訓班』學員、本會總幹事及委員們的鼎力支持，才能成功舉辦『嘉年華會』。
- 3、鳴謝香港行政會議非官守成員暨立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP、中聯辦協調部副部長廖勛女士、東區區議會副主席龔栢祥先生MH、東區區議會議員周潔冰女士BBS, MH、中聯辦港島工作部人事處科長李浪波女士、婦女事務委員會委員歐陽寶珍女士、康城分區主席趙志堅先生、港區婦聯代表聯誼會司庫鍾艷玲女士、東區警民關係組東區少年警訊聯絡主任岑錦輝先生、(協辦團體)播道醫院關少瓊醫生、海天藝術學院院長趙鳳儀女士、蒼婧坊主席程莉元女士、香港中西區婦女會副主席李正雅女士、蘭芳婦女會副主席何秀蘭女士、飛達環球有限公司董事總經理黃玲玲女士、香港護士總工會蘇俏娟女士、北角居民協會陳細妹女士、(導師)吳慕德醫生、(贊助團體)亞洲地產代理有限公司董事總經理蔡志忠先生等蒞臨出席2014年12月7日在鰂魚涌公園舉行，『妍樂亮麗人生嘉年華暨第三屆婦女領袖培訓班畢業典禮』，令是次活動增添無比光彩。
- 4、鳴謝各友好百忙之中抽空出席本會2014年12月13日『康馨聖誕聯歡晚宴』；同時亦多謝各友好及委員們贊助禮品及現金支持當日抽獎環節，使與會者都能盡興而回。
- 5、鳴謝智匯保健國有限公司協辦2014年11月1日『注射預防流感疫苗』活動，使得以活動順利進行。
- 6、鳴謝協助活動拍攝工作：劉偉強、何佩詩、劉志強、趙愛萍、冼偉光、莫志敏及梁鳳蓮。
- 7、義工襄助本會籌辦以下活動：
 - 協助派發2014年11月至2015年1月會訊：龍麗珠、羅錫香、尹麗娟、謝潤、吳義英、馬美珍、張運娣、張連英、梁麗影、許永年、黃偉雄。
 - 2014年12月7日『妍樂亮麗人生嘉年華暨第三屆婦女領袖培訓班畢業典禮』：羅錫香、馬麗華、陳克倫、蘇琬筠、楊花妹、歐陽志賢、陳伊雯、李德儀、楊玉賢、張瑞芳、張麗璋、杜銳生、胡鏃璧、姚綺媚、李月霞、周珮芸、賴雪琴、何碧玉。
 - 2015年1月4日『康馨經典金曲獻知音』：鄭淑珍、李祥榮、黃杏農、陳克倫、黃佩貞、李德儀、楊玉賢。
 - 2015年1月25日『康馨群聲妙舞觀摩會』：鄭淑珍、黃杏農、陳克倫、黃佩貞、李德儀、葉金蘭、羅英麗、符衛芳、鄭紹源、梁國安、杜銳生、譚塗鏞。

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

2015年2月至5月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2月7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)	「2月至4月會員生日會」 (會員、非會員及2歲以上 小童同價) (現已開始售票)	為2月至4月生日會員慶祝生日、聚餐、卡拉OK自由唱、有獎遊戲齊齊玩、生日會友更獲贈利是一封。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。
2月8日 星期日 下午2:30 - 5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨歲月如歌演唱會』 憑票入場 門票現已開始免費派發	歌唱班為大家獻唱多首經典金曲及精彩舞蹈表演, 讓大家共渡一個愉快下午。歡迎坊眾取票入場欣賞。
3月1日 星期日	本港一天遊	『喜氣洋洋行大運』 大小同價 只開3車 現已開始售票	遊覽龍山寺、林村許願樹及天后廟, 沙田車公廟; 中午於流浮山品嚐豐富海鮮餐。
3月7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)	『康馨金曲妙韻會知音』 憑票入場 門票現已開始免費派發	由卡拉OK組為大家獻唱多首經典悅耳金曲, 讓大家共渡一個愉快下午。歡迎坊眾取票入場欣賞。
4月24至26日 星期五/六/日	國內美食三天團	「潮汕美食高鐵三天團」 直通旅遊巴接送 現已開始接受報名	遊覽青雲岩風景區、百年商埠、騎樓街、潮州古城、陳慈黉故居及開元寺等。品嚐特色美食: 潮州私房菜、牛肉火鍋、魚丸及蚵仔煎及滷水鵝等。入住五星級喜來登或同級酒店。6個正餐及2個早餐
4月26日 星期日 下午2:30 - 5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨舞翩翩同樂日』 憑票入場 門票於2月底免費派發	本會特別為坊眾安排的活動, 讓熱愛跳舞人士聚首一堂, 以舞會友, 齊齊聞歌起舞, 內容包括: 社交舞、集體舞, 讓大家共渡一個愉快下午。
5月16日 星期六	王朝盛宴 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『康馨12周年晚宴 暨第六屆委員會就職 暨5月至7月會員生日會』 (會員、非會員 及2歲小童同價) 3月底開始售票	慶祝本會成立12周年, 並為5月至7月份生日會友慶祝生日。內容: 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

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 2015年2月至4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	2月9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	2月10日 (A班) 2月8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	2月10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)	2月10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 (8堂)	會員\$640 非會員\$690	無	2月11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	2月9日 (E班) 2月12日 (C班) 2月12日 (B班) 2月13日 (A班) 2月13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)	2月12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	2月13日	逢星期五 11:00am – 12:00pm	顧公勉先生

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)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

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

第三屆「婦女領袖培訓班」 ~ 各學員感受分享

(共四頁)

陽光活力組

楊礎瑛

感謝廖美玲主席設立這個「婦女領袖」班的平台及總幹事一樊小姐為大家盡心安排上課事宜，令課程能順利完成。短短七節的課程已令我覺得高齡或是退休都可以再學習，因為每位有份量的義務導師，教授我們如何建立自強、自信及自主的能力，提升女性的調解力、判斷力及如何領導人群；待人細心、關心、耐心、真心及互勵互勉的精神，又教授如何保健，維持青春活力的狀態並保持高雅大方，做到有財(康健)、有才(有品德)，又學到凝聚力、變通能力、親和力及溝通力，多動腦袋，去發揮個人的潛能。我希望大家一定要親身去報讀課程，會令自己會有好大的改變。

伍景雲

康馨總幹事一樊小姐推介，而且內容吸引，令我報讀並推介給朋友。首堂廖主席講解此課程目的是提升女性自強、自信、自立及自主的能力，令我深受感動。我最深刻課堂是由管胡金愛女士講解如何迎接快樂的第三齡，而每個人最初做事都要經過培訓，加上後天的努力及進修才能成功；李家輝先生及潘秉棋先生分別教我們活動策劃的技巧及做司儀的技巧等；還有李楊一帆女士教我餐桌禮儀，令我進餐時不會失儀。修讀完這個課程使我學到很多知識，多謝康馨給我們這個學習的機會。

林桂虹

首先感謝各導師們無私的分享，我最喜歡李楊一帆女士的餐桌及社交禮儀，改正了我錯誤的儀態。最難忘是攝影造型環節，讓一個年過半百的我，自我陶醉了一個晚上。最後感謝廖主席和她的團隊為我們安排一個非常充實的課程。

伍秀玲

短短3週半令我認識自信、自強、自立、自主的正確觀念，提升我在生活上、工作上或與人溝通的關係，在十多位講師中令我感覺最深刻有管胡金愛女士，她的談吐、外型及教導令我懂得迎接第三齡之準備安排。李楊一帆女士教導餐桌禮儀，使我們提升外型之典雅與氣質。李家輝先生教導之活動策劃技巧要有周詳計劃。何淑賢女士教導領袖的自尊與自我形象更俱獨特，她教我提升柔性領導能力，善用女性持有之細心、敏銳、關愛及溝通能力。整個課程令我學習很多知識，充實我的人生價值觀。

劉滿携

這個領袖培訓班有不同科目，有我喜歡的「活動策劃技巧」、「司儀技巧」及「化妝技巧」外；也有令人驚喜的「餐桌及社交禮儀技巧」，以為會好悶的課程，竟然是很有趣，李楊一帆女士那優雅的儀表及風趣的談吐，被她深深的吸引着！經過一個月的時間完成的課程，感到有點若有所失的感覺！真的很回味做學生的日子，導師們授課的認真態度，真的非常感激！我很希望來年，可以加插一些新課程，例如：教授一些初級的髮型設計等。如果來年再舉辦，也會再參加及介紹多些朋友參加呢！

李月琴

沒有想過要做領袖啊！參加領袖培訓班是被它的講題吸引！從身體健康到精神健康、儀容到儀態，司儀技巧到拍攝技巧都包括在內，從導師與同學們的互動與交流中，吸收到新的資訊，真的令我獲益良多，終身受用！希望我可把這些新資訊，引用到家庭和社交之中。導師們都盡顯專業且各具特色，管胡金愛女士的優雅，李楊一帆女士的風趣，都令我印象難忘！謝謝主辦單位、謝謝廖主席及各位有分量的導師！

何燕芳

好似港姐冠軍的參選後的感想一樣，當初參加這培訓班只是陪朋友參與。但豐富的内容，講者的份量及其生動、精彩的演繹來分享他們寶貴的經驗及豐富的知識，大家都被深深地吸引着，培訓班的内容，完全覆蓋我們婦女們身心裡裡外外，從而提升大家自身能力及自信心來發光發熱。

劉麗屏

我是一個普通的家庭主婦，知道康馨婦女會有個領袖培訓班，心想好奇的看看，誰知在課堂給我很多的得着和驚喜，導師們專業的知識，用心的教授令我敬佩。在這我多謝各導師，更多謝康馨為我們籌辦這個課程，希望來年繼續能參與。

常常歡樂組

曾翠儀

興奮地期待這多元化又充實的培訓班，難得的求知機會，我怎會錯過每一堂每一個新的體驗！我對自己說要好好把握着。“朋友就是財富”，我開心的是在這培訓班認識到一班新朋友，彼此坦誠交流，在真情和愉快氣氛下學習！“樂”字益壽，在這歡笑的氣氛下學習，的確是一種“福”！藉此感謝康馨給予我機會參與，令我擁有這次美好的經歷！祝願康馨的未來更加“十全十美”，光輝燦爛！

譚美莉

能有機會參加康馨主辦的“婦女領袖培訓班”，使我獲益良多，學了對自己更有自信，在課程中能認識幾位有高深學識的女士，如博士、醫生、醫院院長等，她們對社會的付出和貢獻，使我佩服，希望有機會再向她們學習，更希望自己可以有能力和能力貢獻給社會。

潘玉珍

培訓班請來的導師每位都很高貴，知識豐廣，他們以輕鬆的態度去講解，同學們都很專注；拍照環節那天，很多同學都穿得漂亮，希望能夠影到一些漂亮的照片，有些同學還即興的互相拍照，玩得很開心。開心的時間特別快過，從中認識到很多朋友，大家相處愉快，又對我日後社交及禮儀，真的很高興能認識大家，而日後康馨有這類課程，我一定會報名參加，這課程，真的太精彩了。多謝廖主席的用心安排，還有總幹事一樊小姐，辛苦你們啦！

梁淑儀

本着學無止境的學習心態，連續參與共兩屆的培訓班，因内容實在很豐富和實用，而導師們之專業講解亦很清晰明確，使我從內(健康)至外(儀表)都有得着。記得去年嘉年華會，讓我實踐參與，由策劃活動到奪得攤位設計獎，及在慶新春聯歡會上首次擔任司儀，這些都是從培訓課程中學習出來的，從而提升了自身能力和自信心，亦可以說是學以致用。如日後再舉辦這些課程，我一定再次參與。最後在此衷心多謝廖主席、樊總幹事及各委員的悉心安排和統籌，使課程劃上完美的句號。

曾美娜

這課程鼓勵了我，重新反思我未來的人生可以活得更有自信和更精彩！比較沉默的我竟然參加了歌唱班，結識了一班志同道合的朋友，又可以運用領袖課程學到的知識，參與義工計劃去幫助有需要的人，令自己活得更有價值，這些突破真是意想不到！我衷心感謝康馨，給我這個機會去得着這個恩典，令我知道原來自己是做得更多、更好。本課程設計，可以說是：包羅萬有，百花齊放。

星星之火組

李碧琦

我是一名退休社工，過去亦常主持這等活動給機構的婦女們，所以參加初期只是抱觀望態度，並不寄予厚望。然而參加後我却很佩服主辦者的魄力和有系統的構思。她們邀請的嘉賓除有一定的實力和名氣外，講者大部份切合主題内容和風趣幽默，使參加者在學習過程中輕鬆愉快，自己也獲益良多呢！很榮幸能參與這婦女領袖培訓班，在參加之前從沒想過我的生活可以由外至內得着改變！課堂請來的導師都是在社會上可以獨當一面的成功人士，她們無私地分享自己的專業知識，更難能可貴的是將自己寶貴的人生經驗也一併教授，從他們身上我看到了盼望，自信及活力，及貢獻社群的精神！

張美媛

非常感激康馨婦女會廖主席舉辦此課程，完成這課程後，對我來說是獲益良多，因課程內容涵蓋面廣，使我接觸到不同的課題，而每位導師都知識淵博，經驗豐富，非常專業，更高興的是認識到一班同學，希望日後再能有機會參與這有意義的課程！

黃婉芳

這是我第一次參加這課程，覺得廖主席很用心，活動辦得有聲有色。每一位講者非常有份量和資深，他們在百忙中義務教授我們，這都是廖主席的力量和人面廣。每一節都有獨特內容，多元化，很吸引，而每一位講者都娓娓動聽絕無冷場。短短三日半課程內容，我雖然不能完全吸收，但起碼有基本認識，覺得增值也不少，非常開心。如下一年再有這培訓班我一定再參加。

呂碧蓮

作為課程名稱“婦女領袖培訓班”，基本應該包括以下：(1)領袖的定義；(2)作為領袖的基本元素；(3)作為領袖的基本條件；(4)作為領袖的基本技巧及(5)以一個婦女作為領袖，如何懂得其天賦的「強弱分析」去帶領一個團隊踏上成功之路。開辦和設計一個課程的目的，這個課程不但吸引一群參加者學習和分享理論與經驗，更重要是令大家認識到課程主題與適合的內容。

陳寶明

講師們給我的印象保養儀容、自信、大方、談吐得體，有內涵、知識及有每人奮鬥經歷。我獲益良多，參考其中心得、錦囊。常聽說第三齡，原來是人生的不同進展歷程：第一齡代表嬰孩及求學時段；第二齡代表成年踏進社會時段；第三齡代表退休時段；第四齡代表長者。活動策劃技巧與司儀職業守則令我體會到互動、溝通的重要性。社交禮儀及化妝，通過講師的深入講解令我認識更多！總結：課程獲益良多。希望廖主席日後舉辦更多各行業職業培訓活動。

幸福美滿組

鄭美玲

每一天的課程都非常豐富，導師都很了不起。我最深刻是三齡時期，怎樣處理自己、照顧及安排。多幾位講者我都很欣賞，她們的風格、大方、得體及健康的身體及回饋社會的精神。不過很可惜自己在嘉年華會當日有其他活動所以未能參與。而我組其他幾位姊妹都無私的幫忙，使攤位能完滿推行，很多謝她們。

曾慧蓮

我們透過領袖訓練班提升個人能力和自信心，擴闊社交網絡及關心社會；不斷自我增值、與時並進，令生活更充實和人生更精彩。我衷心感謝廖主席悉心設計課程內容，提升我們的內涵和外表，包括自信自強、自主自立、自我形象和社交禮儀；講者都是高素質的婦女骨幹和成功女士。我感激講者無私分享她/他們的知識和經驗予我們，為社區培育高質素服務人材和提升婦女專業知識水平。更感恩與一群敢於接受挑戰的學員一起學習，互相交流，發揮團體精神。

周瑞玲

康馨舉辦的婦女領袖培訓班，其內容和講者的魅力，精彩之處，簡直非筆墨所能形容。不單令我認識一班新朋友，從中更學習不同種類的技能和知識，增加女性的自尊，進而自強，自信，自立和自主。展望未來，為自己和社會活出更精彩的前路。多謝康馨給予我一個珍貴的學習機會！

郭秀玲

經朋友介紹又見培訓內容十分豐富吸引，於是我報名。短短三天半的培訓確實令我獲益良多，導師各具份量及吸引力，每個課題導師都十分用心講解。令我學到很多不同方面的知識，擴闊了我的視野，結交了很多新朋友。來年如有同類培訓課程，我一定會推介朋友來參加的。

李凱莉

去年已想參加這領袖培訓班，但可惜時間未能配合。感恩今年康馨再度舉辦此課程。課程內容內外兼備，導師來自不同界別及有份量，我們感到很榮幸能得到他們的教導。課程完畢還有一個實踐機會，同學群策群力去籌備一個嘉年華會，課程編排確實不簡單！在這，多謝康馨廖美玲主席及其團隊。

開心笑口組

劉婉明

感謝康馨團隊，策劃編排這麼豐富及實用課程。邀請社會成功知名精英做導師。感謝每位經驗豐富資深的嘉賓在百忙之中能分享他們的學問和多年工作經驗心得。那種熱誠友善勉勵精神實在難能可貴！在充滿歡樂氣氛課程當中，學習了社交禮儀，待人接物，生活常識，做人處事，處世的學問，積極人生態度，擴闊生活圈子，建立自信，提升自我能力，與社會同步並進。我要以資深能幹的導師們為學習對象。康馨團隊的成就和對社區服務貢獻，係今日我們婦女界的極大驕傲！

余慧珍

我是因為看見「婦女領袖培訓班」有豐富的内容，希望能學以致用，藉此提升自己，更能助己助人而報名的，意想不到的是課程完結後康馨還舉辦一個嘉年華會，正是給我們一個非常好的實踐機會。

程艷美

時間過得真快，“領袖培訓班”已完滿結束。今年新添的“脊骨保健”最為深刻及受用。再次多謝主席及團隊的用心策劃籌備是項活動，提升參加者自身能力及自信心。很期待下一屆更精彩的培訓。

陸雪芬

感恩遇到這個平台，不單鼓勵及培訓第三齡積極性投入社會，更能同時讓參與者尋回自己美麗的潛質及素質，進而成為貢獻社會的一份子，提升自強，自立，自信及自主。尤其現時香港已慢慢人口老化，需要早點培訓更多人士積極去服務社會，不止活出彩虹又可減輕下一代的壓力，令社會凝聚一種願意幫助/自助的和諧風氣，並能傳播正能量，延展到社會每一角落。相信讓第三齡的男女憑着過往的經驗，回饋社會，活出精彩的每一日，讓晚年更自信更開心地過渡，建立終生學習的榜樣。

何麗甜

參加康馨培訓班課程，認識了很多位學員，她們很友善又有合作精神。講師們很用心講解課程內容：包括化妝、攝影、運動、健康常識及做人處世各方面。我們要維持自信、自立、自強及自主的理念。多謝廖美玲主席，用心良苦為同學們設立這平台，讓大家提升能量，獲益良多。

麥瑞英

有幸參加康馨主辦的婦女領袖培訓班。從不同類型的内容及高質素講師的課程中，深入淺出地讓我學習以前未曾學到的知識，擴闊我的思維，增加自信心。

李美璐

在培訓班短短的日子，大家快樂開心學習，在嘉年華會表現出我們女性的智慧和團結所產生的無比力量。從來女性都能撐半邊天，希望康馨培訓班能繼續提升我們的力量。

馬樂琪

三天半的課程，轉眼便過去，感謝康馨設計一系列豐富的課程，帶領我們一眾女性到另一層次，當中印象最深又最欣賞的是廖主席強調女性要培養「自信、自強、自立、自主的精神」，在往後的路我也會常謹記這態度。