

主席的話—廖美玲會計師

香港土地及房屋問題一直備受關注，特首林鄭月娥就任內第二份施政報告指出，最需要為市民燃點希望的是土地及房屋，在她的第一份施政報告提出以置業為主導等四個房屋政策元素，而第二份施政報告就要回應地從何來的問題，而未來最大的新土地供應來自「明日大嶼」，在中部水域填海1700公頃，期望2025年展開讓大約110萬人居住，更打造成第三個核心商業區，可以無愧於下一代。

但當政府初步估算人工島及基建設施的造價耗資超過5,000億元，社會中有聲音如：擔心工程超支甚至會耗盡財政儲備，有認為遠水不能救近火，保育人士認為會破壞生態。



廖美玲
執業會計師

我認為大家可以從經濟效益去想想，政府強調是分階段的投資，以著名網評家亮劍先生、樓市專家唐榮先生、及亞洲地產蔡志忠先生都有很詳細的數據分析：以5,000億造地基建作計算，人工島準備最多興建40萬個單位，7成公營房屋是28萬個、3成私樓是12萬個，假設平均每個單位面積為400平方呎，不管公私營樓，興建這些單位的地價基建成本平均每個攤分約為125萬元（5,000億/40萬單位，如果1萬億就是每個250萬元），每平方呎樓面地價成本是3,125元。未來施政走向置業為主導，假設28萬個公營房屋全部列作資助出售房屋，28萬公營房屋地價連建築費，合計成本是6,300億元（225萬元 x 28萬伙）。港府只需用成本價全部出售給市民，亦即以平均價225萬元買400平方呎單位，有鐵路公路，又有商業配套，市民必會搶着買，估計可全數收回6,300億元，將可抵銷部分成本。而私樓及商業樓宇的短缺問題，又可一併解決。

在建屋包括公營房屋上，填海並不較發展棕地昂貴。現時新界農地賠償每呎達1,000元，港府要大舉收回棕地，業主叫價肯定不止此數，再加上棕地上作業重置、農地安置等等，故港府若不發展「明日大嶼」，而將28萬個公營房屋單位改於棕地農地興建，成本恐怕會更高。所以我個人認為填海這個選項比起發展棕地及收購市區重建成本為低，而時間更短。明日大嶼預計14年後的2032年便有首批入伙，相比新發展區動輒需時30年以上；若市民20年前知道，缺地會令香港今天陷入如此困局，肯定早已會選擇更大規模填海而非發展棕地農地！好像土地資源比香港更加貧乏的新加坡，都是靠政府作主導，透過長遠規劃，打造宜居城市。

「明日大嶼」計劃，不是一年內完成，而耗資的5000至6000億元，會除開15至20年分擔，香港絕對負擔得起。填海牽涉費用龐大，市民關注是正常的。政府要做好監控成本，慎防超支，只要政府繼續公開資訊，提高透明度，並耐心向市民解釋，以理據釋除市民疑慮，爭取市民支持。讓「明日大嶼」可盡快上馬，長遠解決本港民生與經濟缺地之苦。前特首董建華先生的「8萬5」政策和今天特首林鄭的「明日大嶼」，都是市民置業的承擔，希望大家今天能夠堅定前行，為香港未來住屋及發展燃點希望。

【成功女士專訪】

仁濟醫院前主席蘇陳偉香女士BBS - (簡稱"蘇太")

背景：蘇太於製造業擁有豐富經驗，投身該行業已逾三十多年。2014年至2015年期間出任仁濟醫院主席一職，2015年7月1日獲香港政府頒授銅紫荊星章，2016年獲香港浸會大學頒授榮譽大學院士。2018年更獲委任為香港特區政府委任為破產欠薪保障基金委員會委員。現任香港浸會大學基金董事局及企業家委員會成員，及香港各界婦女聯合協進會名譽會長。



蘇陳偉香女士
BBS

本會：作為企業家、公司掌舵者，要建立一個獲客戶認同的服務品牌，絕非易事，妳的成功秘訣是什麼？有哪些經驗可與我們分享？

蘇太：其實成功沒有什麼秘訣，應該人人都知道的，不外乎“誠信”兩字。只要堅持“誠信”理念，領導公司管理團隊朝着共同目標，同心同力，腳踏實地做好每一件事，就會踏上成功之路。我們做產品的，首先要保證品質，不欺騙消費者，不做虛假宣傳，其實這也是所有企業的生存之道，很簡單，但做起來很難，做到客戶認可更難。所以企業生存的長久，就看是否用心及能否堅持！

本會：現今有些年青一代畢業後在找工作、或想創業之間，不知如何抉擇；妳擁有豐富和成功的工作經驗，有哪些說話想對他們說？怎樣把握機遇？

蘇太：我希望年輕人出來找工作，首先，要明確自身的發展目標，是否熱愛這個行業。這關係到未來遇到挑戰及困難時，是否能堅持下去；其次，要有遠見及理想。未來科技的發展，將迎來各種技術或行業發展方向的轉變，年輕人要開闊眼界，勤力肯幹，不斷學習，充實自己，才能緊跟時代步伐，把握住人生方向，堅持自己的理想，待機會降臨時，才可以高飛展翅。

本會：儘管職務繁重，妳從不吝嗇將自己的時間和才能投入服務社會，有什麼說話可與大家分享？

蘇太：擔任社會公職，讓我有機會能通過這個平台，為社會做些力所能及的服務，為他人帶來希望和快樂，這是一件非常有意義的事。我很慶幸這些年，無論是擔任香港公職還是做慈善公益，都得到家人，身邊的朋友和一些不願具名人士的支持和信賴，這讓我倍受感動和鼓舞，而「施比受更為有福」的想法，亦是我多年來堅持努力去做好社會公職和慈善公益的主要原因。

蘇陳偉香女士參與活動花絮：



【快樂的來源】

- 1、來自家居和諧：家庭裡，每個成員都應該為家庭的和諧貢獻，不能自私、執着、計較，家庭和諧是要靠每個家庭成員共同創造的！
- 2、來自天然環境：家居邊上有公園、有市場，散步、購物當然都能稱心如意，因為環境會影響人的心情，環境對於人的快樂也很重要。
- 3、來自人際關係：一個人處身在今日社會，總會有許多朋友。平時參與各種社交活動，和各種人士互動往來，人際互動融洽，當然就會感到快樂。
- 4、來自心胸寬廣：一個人心胸寬廣，能包容一些不同的人事意見，不會斤斤計較於人我之間的是非得失，當然就會感到人生樂趣無窮。
- 5、來自慈悲喜捨：我們希望別人給我們快樂，必先自己帶給別人快樂。你不播種快樂的因，不結快樂的緣，那裡有快樂的花果呢？自己擁有慈悲喜捨的法寶，則生活中自然會感到快樂無窮。
- 6、來自自己內心：是快樂、是煩惱？要靠我們內心去製造。多為別人着想，快樂自然就會從心裡源源不斷而來。

【重點通告】

1. 康馨聖誕聯歡晚宴

為慶祝普天同慶的聖誕節，本會已安排在12月9日(星期日)晚上於北角富臨皇宮舉辦「康馨聖誕聯歡晚宴－懷舊之夜」與會友及坊眾以舞會友聯歡聚餐，當中有精彩歌舞表演、遊戲及幸運大抽獎等等。11月初開始售票，活動詳情可致電3525 0123本會查詢。

特別鳴謝 【鳴謝 (排名不分先後)】

- 1.『婦女妍樂亮麗人生』計劃已經完滿結束，婦女就業培訓班課程共分為6節，分三天進行，課程包括溝通技巧、形象及社交禮儀、面試技巧及法律常識的培訓，多謝下列的培訓導師，包括：羅榮焜先生、Helen Yin小姐、楊沛群小姐及歐陽寶珍小姐，在星期六拋開工作或陪家人的時間，無私奉獻、竭盡全力去教授來自不同背景的學員。又特別鳴謝「婦女事務委員會」全數贊助此活動。

活動花絮



8月11、18、25日 - 『婦女妍樂亮麗人生』計劃



9月29日 - 『夏日樂一天遊』

會址: 香港灣仔駱克道 160-174 號越秀大廈6 樓 601室 電話: 3525 0123
網址: www.carnation.org.hk 電郵: info@carnation.org.hk

2018年11月至 2019年1月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
11月11日 (星期日)	本港一天遊	『秋日樂悠遊』 參加資格為灣仔區 工作、就讀或居民	暢遊南蓮園池、香港文化博物館， 午膳於九龍灣豐膳(自助餐)。灣仔 中旅社集合。此活動已獲得灣仔 區議會批出撥款。
11月17日 (星期六) 早上9:00集合	東區醫院	『東區醫院日2018 — 凝聚眾心，望創 未來慈善步行及嘉 年華』 歡迎坊眾 一同參與慈善活動	參與東區醫院慈善步行及嘉年華， 為『東區尤德夫人那打素醫院慈 善信託基金』籌款，改善醫院病 人服務。
11月25日 (星期日) 下午2時 至下午5時	禮頓山社區會堂 香港跑馬地 黃泥涌道133號 (銅鑼灣港鐵站 A出口)	「康馨粵曲會知音」 11月初開始 免費派發入場券	由廖美玲主席聯同本會粵曲班同 學以大鑼大鼓形式，獻唱多首經 典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。 活動由本會主辦，吳錦津議員辦 事處協辦，本會粵曲班籌辦。
12月2日 (星期日) 上午9時 至下午1時	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站 B出口)	「懷孕·中醫·知多D」 11月中開始 免費派發入場券	教授如何請陪月及母乳全餵哺， 產前湯水篇等。現場設有答問時 間，歡迎準父母、準祖父母等參 加！活動由「城康藝穗會」舉辦， 香港陪月褓姆業協會有限公司協 辦，本會贊助。
12月9日 (星期日)	北角富臨皇宮 北角英皇道 438號地下 (北角港鐵站 B1出口)	「康馨聖誕聯歡晚 宴—懷舊之夜」 11月初開始售票	為慶祝普天同慶的聖誕節，與會 友及坊眾以舞會友聯歡聚餐，當 中還有歌舞表演、遊戲及幸運大 抽獎等等。歡迎大家作懷舊服飾 打扮。活動詳情可致電3525 0123 本會查詢。
12月23日 (星期日) 上午9時 至下午1時	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站 B出口)	「樂知音」活動 活動詳情 可於11月中致電 本會查詢	由盧義遐老師及歌唱班同學獻唱 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。 活動由「樂知音」舉辦，本會贊 助。活動詳情可致電3525 0123本 會查詢。

辦公時間：星期一至五早上9:00 至 晚上6:30 (午膳時間：下午1:00 至2:00)

星期六、日及公眾假期休息

各位康馨的會員：大家好！雖然康馨會址搬遷，但各班組繼續於東區上課，有興趣上課的朋友仍可根據以下的訊息聯絡有關導師。

班 組	班組內容	時間/地點/學費/聯絡	導 師
粵曲研習班	教授行腔運氣、認識叮板、工尺譜、吐學發聲技巧唱曲感情(*配樂有：胡、阮、揚琴及鑼鼓)	逢星期一(晚上7:45-9:45) 地點:筲箕灣道30-38號捷利商業大廈7樓 學費\$500元(10堂) 查詢：范小姐 93498321	關桂珍女士 (師承著名 曲藝家 黃德正 先生)
聲帶治療班	專為經常沙聲的人士開辦	霍世華先生，電話：65965906	霍世華先生
英文金曲歌唱班 粵語流行歌曲班	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。	霍世華先生，電話：65965906	霍世華先生
國語歌唱班	以卡拉OK形式教授懷舊及鄧麗君金曲、流行曲和中國民歌；用通俗易懂的語言，生動的比喻及輕鬆活潑的氣氛授課，學生能在短時間內掌握到基本歌唱技巧及學習普通話。	盧義遐女士，電話：90294577	盧義遐女士
水墨書畫班	書法班老師親自臨摹教寫毛筆技巧,正確執筆及坐姿;水墨畫班介紹正確執筆及坐姿;文房四寶、用色技巧;基本畫梅、蘭、荷花、魚技巧、佈局研究。	書法班: 逢星期一 上午11:00-12:00\$200/月(共四堂) 晚上19:45-20:45\$400/月(共四堂) 逢星期二上午 10:00-11:00\$200/月(共四堂) 下午14:00-15:00\$200/月(共四堂) 逢星期四上午10:00-11:00\$200/月(共四堂) 國畫班: 逢星期五上午11:00-12:00\$200/月(共四堂) 地點:香港北角渣華道8號威邦商業中心 查詢：顧公勉先生，電話：96574451/35719760	顧公勉先生

【太極氣功養生篇】氣機流暢，骨正筋柔——長壽健身操八段錦



張志剛師傅在今年本會15週年會慶宴會上示範的八段錦，深受席上嘉賓喜愛。本會邀請張師傅提供，有關八段錦的資料及口訣，讓各位對八段錦有更多的認識。

張志剛師傅著作《八段錦》序言

八段錦作為一種古老的導引術，是中國傳統醫學瑰寶之一。它通過如錦緞般優美、柔順的動作和氣息調理，作用於人體經絡臟腑，進而起到治病強身、延年益壽的效果。

從馬王堆出土的《導引圖》的散式功法，到陶弘景編創出完整的導引動作套路，再到後世各種版本的套路歌訣，八段錦在歷代的傳承中，衍生出極為豐富多樣的種類。但無論是散式還是完整的功法套路，無論是正好八式還是多於或少於八式，他們在共同構成八段錦博大精深體系的同時，與古代導引術都有着一脈相承的聯繫。其強身健體、防病治病的共同目的都是一致的。

八段錦從古到今深受民衆喜愛的原因，當歸之於其在保健養生中的獨特作用。它明確的鍛煉目的體現在每一段的動作之中，綜合起來則是對人體全身各部位以及相應臟腑、氣血和經絡產生保健、調理的作用。它簡單易學，老少皆宜，不受場地限制，在一平方米範圍內即可做完整套動作。它功效顯著，在柔和舒緩的動作中能舒筋通絡、調暢氣血，長期練之則可強身健體、祛病延年。

張志剛師傅簡介

張師傅是香港張志剛武術學院有限公司總教練、香港太極國術總會主席、深圳市武術協會德洪太極拳訓練基地主任兼總教練、廣州中醫藥大學針推太極隊總教練、東莞市陳式太極拳名譽會長；陳式太極拳第十二代正宗傳人、陳家溝陳氏太極拳嫡宗傳人陳正雷大師的親傳弟子。張師傅對於運動養生與中醫理療有深入的認識和研究。

電話: 9203 1282(香港) 15999607818(深圳) www.zytjw.com

立式八段錦口訣：

- 第一段 兩手托天理三焦
- 第二段 左右開弓似射鴈
- 第三段 調理脾胃需單舉
- 第四段 五勞七傷往後瞧
- 第五段 攢拳怒目增氣力
- 第六段 兩手攀足固腎腰
- 第七段 搖頭擺尾去心火
- 第八段 背後七顛百病消

【健康篇】冬季養生九原則(上篇)

「春夏養陽，秋冬養陰」，冬屬陰，要以固護陰精為本，從中醫養生的角度出發，此時正是進補養生調養的大好時機，那麼如何養生呢？

1. 保暖護陽氣：

冬屬陰，以固護陰精為本，宜少泄津液。故冬“去寒就溫”，預防寒冷侵襲是必要的。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。大雪節氣的特點是乾燥，空氣濕度很低。此外，衣服要隨着溫度的降低而增加，宜保暖貼身，不使皮膚開泄汗出，保護陽氣免受侵奪。夜晚的溫度會更低，夜臥時要加多衣被，使四肢暖和，氣血流暢，這樣則可以避免許多疾病的發生，如感冒、支氣管炎、哮喘、腦血栓形成等。

2. 起居宜早眠早起：

冬日陽氣肅殺，夜間尤甚，要“早臥遲起”。早睡以養陽氣，遲起以固陰精。大雪時節，萬物潛藏，養生也要順應自然規律，在“藏”字上下功夫。起居調養宜早眠早起，並要收斂神氣，特別在南方要保持肺氣清肅。早晚溫差懸殊，老年人要謹慎起居，適當運動，增強對氣候變化的適應能力。

3. 養宜適度：

所謂適度，就是要恰到好處。不可太過，不可不及。若過分謹慎，則會導致調養失度，不知所措。稍有勞作則怕耗氣傷神，稍有寒暑之異便閉門不出，食之惟恐肥甘厚膩而節食少餐，如此狀態，都因養之太過而受到約束，不但有損健康，更無法“盡終天年”。

4. 養勿過偏：

綜合調養要適中。有人把“補”當作養，於是飲食強調營養，食必進補；起居強調安逸，靜養惟一；此外，還以補益藥物為輔助。雖說食補、藥補、靜養都在養生範疇之中，但用之太過反而會影響健康。正如有些人食補太過則會出現營養過剩，過份靜養只逸不勞則會出現動靜失調，若藥補太過則會發生陰陽的偏盛偏衰，使機體新陳代謝產生失調而事與願違。

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	香港永久居民	香港永久居民	香港永久居民
會費	港幣30元 永久會員港幣300元	港幣30元 永久會員港幣250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「香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈6樓601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)		會員近照
現金/支票支付 : _____		
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2018年9月30日，共籌辦及參與超過600多項活動及服務，入會人數超過2,000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：**香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈6樓601室**。謹代表所有受惠人士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2018/19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 -- 吳慕德醫生，本港註冊脊骨神經科女脊醫，主治各種神經功能失調及痛症如肩頸背痛，膝痛，腳痛等。她亦是加拿大註冊矯型鞋墊師，以處方鞋墊及力學功能鞋醫治各種腳痛，膝痛及腰痛等。
地址：銅鑼灣渣甸街5-19號京華中心10樓1009室(銅鑼灣港鐵站F出口)
可享有特別優惠 查詢電話：2682 2219
- (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9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9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：香港太子廣東道1155號日昇廣場1302室
特別優惠套餐，詳情可參考：www.dplus.com.hk/family 查詢電話：2397 4800