

主席的話—廖美玲會計師

踏入2019年，首先祝願各位身體健康、心想事成、萬事如意、豬年行大運！天好地好春更好，豬多糧多福愈多！

回顧2018年，本會籌辦或參與多個活動及服務，除了舉辦或襄助慈善服務及關懷社群活動，包括：「公益金百萬行」及「東區醫院慈善步行」等，還有多個大型綜合音樂歌舞表演，包括：「康馨歌唱觀摩會」、「歡歌妙舞樂康馨」、「康馨歌舞頌友情」及最受街坊歡迎的「康馨粵曲會知音」等；慶賀聯歡的有慶祝本會成立15週年的「輝煌同慶15週年聯歡晚宴」及「康馨聖誕聯歡晚宴——懷舊之夜」等文娛康樂活動外，也舉辦了多個適合一家大細參與的「本地一天遊」，與不同機構合作舉辦多項不同種類的活動及講座，包括：「懷孕·中醫知多D」等；供不同階層的人士參與。又獲得「婦女事務委員會」贊助，再一次舉辦『婦女妍樂亮麗人生』計劃，通過「婦女就業培訓班」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，提升參加者個人質素、行業技能、個人競爭力及就業相關常識等等，增強婦女就業能力，參加者都獲益良多。



廖美玲
執業會計師



而踏入2019年，本會將會繼續盡力為婦女及地區工作的服務，希望大家繼續支持本會工作。在今年5月，本會將踏入第16個年頭，展望將來，本會仍會按照訂下的宗旨，繼續推動女性工作，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，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；更希望女士們能以助人為己任，透過幫助別人回饋社會。我期望社會各界會繼續支持本會的工作，讓我們的服務可以不斷延續及拓展。

2019金豬賀歲！

康馨婦女會全體委員祝大家

身體健康、笑口常開、豬年行大運！

【過年知多啲】農曆新年傳統習俗逐個捉

年廿八：大掃除貼揮春

俗語有話：「年廿八洗邋邋，若然不洗豈會發」，傳統認為新年要除塵（音同「除陳」，陳即陳舊）才能迎接新一年的財富。「洗邋邋」亦有「除去惰性」的意思，指改變惡習、積極耕耘，換來豐碩收穫。大掃除過後，一般會在家中各處及大門貼上揮春。揮春又稱春聯，揮春用字隨時代變遷而有所不同，例如「五穀豐登」因農業社會式微而較少見，「出入平安」、「龍馬精神」、「心想事成」等則較常見。

年三十：吃團年飯、給「壓歲錢」

團年飯又稱年夜飯，即過年前的家庭聚餐，通常特別豐盛，以湯圓作結，象徵團圓和歡慶滿堂。長輩會在年三十晚給未成年晚輩紅包作「壓歲錢」，紅包放在枕頭下，相傳可以鎮壓邪祟。不少家庭在團年飯後會逛年宵，購買好意頭的年花，如桃花（好人緣）、桔（大吉大利）、富貴竹、水仙（幸福快樂）、五代同堂等。

年初一：上頭炷香、許願樹祈福、拜年

年初一凌晨不少市民在車公廟、黃大仙祠等搶上「頭炷香」。前往大埔林村許願樹祈福亦是很多人年初一的活動。年初一穿新衣，有棄舊迎新之意。長輩會給後輩發紅包，將金錢放置紅色封套內贈他人有祝福之意。開年飯是農曆新年第一餐餸菜最豐富的聚餐，象徵一年的新開始，未必在年初一，亦有在年初二。開年飯必備好意頭菜式，如寓意家肥屋潤的臘肉臘腸、寓意招財進寶的八寶齋，以及「生財好市」的生菜蚝豉等。

年初二、年初三：回娘家、轉風車

已婚夫婦通常於年初二到妻子家拜年（回娘家），香港亦有年初二到車公廟轉風車「轉運」的傳統，但部分人會選擇在年初三到車公廟，因為年初三是「赤口」不會外出拜年。



【重點通告】

1. 本會邁向成立第16個年頭

為慶祝本會成立16周年的大日子，本會現正計劃籌備多項慶祝活動，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。請留意本會稍後公佈之活動詳情。

2. 續2019/20會藉

本會2018/19年度會藉在今年4月30日完結，2019/20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。而永久會員之收費更下調至300元(60歲以下)或是250元(60歲或以上)，希望可以吸引更多會員加入或轉為永久會員。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。

特別鳴謝【鳴謝(排名不分先後)】

- 11月17日東區醫院舉辦「東區醫院日2018－凝聚眾心，望創未來慈善步行及嘉年華」。籌回來之捐款已全數捐出予東區醫院，鳴謝慈善步行參加者：主席廖美玲、委員胡妹妹、李少媚、林茜珍及梁淑英，及友好林偉基、何麗甜、彭惠波、鍾煥強及鍾偉雄。鳴謝歌舞參加者：委員黎梅、施麗珍、盧美施及許惠晉。
- 鳴謝各友好百忙之中抽空出席本會12月9日于北角富臨皇宮舉行之『康馨聖誕聯歡晚宴—懷舊之夜』；多謝亞洲地產有限公司總經理－蔡志忠先生、各友好及委員們之贊助，當日有唱歌跳舞表演，集體遊戲及幸運大抽獎，使與會者都能盡興而回。

預祝所有女性：「三八婦女節快樂！」

三月的春風最得意，三月的女人最美麗。

送你三月的風，吹走你的煩惱；

送你三月的雨，滋潤你的心田；

送你三月的花，點綴你的容顏；

送你一整個春天，願你的生活陽光燦爛；

送上最美的祝願，願天下所有的女人們，

幸福快樂天天伴，甜蜜溫馨美不完！



活動花絮



11月11日-『本港一天遊』



11月17日
『東區醫院日2018
—凝聚眾心，望創未來
慈善步行及嘉年華』



11月25日-『康馨粵曲會知音』



12月2日
『懷孕·中醫·知多D』



12月9日-『康馨聖誕聯歡晚宴——懷舊之夜』



12月23日
『康馨歌舞頌友情』

2019年2月至 4月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2月17日 (星期日)	本港一天遊	『豬年行大運』 大小同價 只開2車 1月7日開始售票	遊覽林村許願樹、天后廟及西九龍高鐵，中午於沙田麗豪酒店品嚐自助餐。(鳴謝灣仔區議會贊助)
3月26日 (星期二) 晚上7:15	西灣河 文娛中心劇院	『康馨同咏· 黎家燕師生好友 演唱會』 門票2月中 免費派發派完即止	由廖美玲主席、黎家燕老師聯同粵曲愛好者以大鑼大鼓形式，為大家獻唱多首經典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。詳情可致電本會查詢。
5月17日 (星期五) 晚上6:30	北角富臨皇宮 北角英皇道 438號地下 (北角港鐵站 B1出口)	『慶祝康馨16周 年暨第八屆委員 就職典禮聯歡晚 宴』	為慶祝本會成立16周年大日子，舉辦聯歡晚宴與各界好友及會員一齊分享這份喜悅。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。

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7樓捷利商業大廈7樓 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
水墨書初班	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。	顧公勉先生，電話：96574451/35719760	顧公勉先生
太極班	陳氏太極拳18式 簡化24式太極拳 陳氏老架一路 陳氏太極劍 新架一路 五禽戲班 站樁班	張志剛師傅 電話：92031282(香港) / 15999607818(內地)	張志剛師傅 (陳正雷宗師 親傳弟子)

【太極氣功養生篇】保持精力充沛，健體延年——坐式八段錦



本會再次得到張志剛師傅提供有關八段錦的資料及口訣，今期介紹坐式八段錦，對於放鬆身心有良好作用。動靜結合，其中，靜功鍛煉內容包括入靜、冥想等，動功鍛煉內容包括坐式運用及自我按摩。練習時呼吸、導引、意念相互配合，動作柔和、自然，順暢，形神兼備。適合不同年齡的人鍛煉。長期堅持鍛煉可有效地增進身體健康，達到防病強身的作用。

坐式八段錦介紹如下：

第一段 叩齒集神

閉目冥心靜坐：盤坐，兩手握固，甯心靜思，意守於內，然後上下齒連叩36次。

第二段 掌抱崑崙

雙手十指交叉，經身前向上舉過頭，向後以兩掌抱於後腦枕骨處。兩手微微向前用力，頭向後用力。

第三段 指敲玉枕

兩手交叉，十指緊叉住，抱住後腦，掌心貼置耳根，拇指向下，心平斂氣，然後兩掌掩耳，疊示指於中指之上，用力擊彈後腦，左右各24次。

第四段 微擺天柱

搖擺兩肩，扭動頸部，即扭頸向左右側視，肩亦隨之搖擺，左右相間，各做24次，以去心火，並祛外邪的侵擾。

第五段 手摩精門

搓手熱背摩後精門：兩手相搓，至發熱後以手掌按摩腰部腎區24次。然後收手握固，閉氣，意想下丹田如火輪溫暖。

第六段 雙關轆轤

左右兩肩旋轉搖擺36次。然後，將盤疊的雙腿慢慢放下，徐徐伸出，至舒直為宜。

第七段 托按攀足

鬆拳伸指，手掌相對，兩臂伸直於前，慢慢將上體俯下，雙手攀住足心，使頭與臀部平齊，再收足端坐，如此反復操作12次。

第八段 任督運轉

端身正坐，喉口中津液生，再漱再吞，想像丹田之火自下而上遍燒身體，想時口鼻皆須閉氣一會兒。閉目調息，鼓漱吞津，以意引導內氣自中丹田沿任脈下行，至會陰穴接督脈沿脊柱上行，至督脈終結處再循任脈下行。

張師傅簡介

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

【健康篇】冬季養生九原則(下篇)

「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？

5. 泡腳按摩：

必須經常保持腳的清潔乾燥，襪子勤洗勤換，每天堅持用溫熱水洗腳，同時按摩和刺激雙腳穴位。每天堅持步行半小時以上，活動雙腳。此外，選一雙舒適、暖和輕便、吸濕性能好的鞋子也非常重要。

6. 要多喝水：

冬日雖排汗排尿減少，但大腦與身體各器官的細胞仍需水分滋養，以保證正常的新陳代謝。冬季一般每日補水不應少於2000～3000毫升(即5至9罐汽水份量)。

7. 保持精神良好：

冬天易使人身心處於低落狀態。改變情緒低落的最佳方法就是運動，如慢跑、跳舞、滑冰、打球等，都是消除冬季煩悶，保養精神的良藥。

8. 通風健腦：

冬季室內空氣污染程度比室外嚴重數十倍，應注意常開門窗通風換氣，以清潔空氣，健腦提神。

9. 喝粥調養：

冬季飲食忌粘硬生冷。營養專家提倡，晨起服熱粥，晚餐宜節食，以養胃氣。特別是羊肉粥、糯米紅棗百合粥、八寶粥、小米牛奶冰糖粥等最適宜。

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)	
現金/支票支付 : _____	會員近照
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12月31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