

## 主席的話

踏入2013年，在迎接農曆新年來臨的喜慶氣氛裡，首先祝願各位身體健康、心想事成、蛇年行大運！

於去年，本會向【東區區議會】申請【婦女事務委員會】的「資助婦女發展計劃」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『東區婦女妍樂人生』計劃。

『領袖培訓班』於去年11月舉行課程培訓，共分五節進行，目的是提供領袖訓練給東區女性，提升女性自身能力和自信心。並邀請專業的培訓導師主講，包括：陳蕙蘭女士教導大家營養知識；曹聖玉女士講身體健康知識；蔡美碧女士教做司儀技巧；陳泳薇女士代表現代美容控股有限公司曾裕女士分享創業心得；陳惠珊女士指導化妝技巧，提升個人形象；管胡金愛女士教授準備退休女士自強不息，迎接快樂的第三齡；華慧娜女士教授大家談話技巧；黃玲玲女士教授衣着技巧、佩帶飾物來提升個人亮麗氣質，並教策劃活動計劃、預算、介紹、報告及評估；李楊一帆女士指導餐桌及社交禮儀；曾桂芳女士主講推動、領導及溝通技巧；李蘭心女士教導如何逆境自強及即場5分鐘美容化妝技巧。多謝各導師們竭盡全力去訓練30名來自不同背景的學員。



廖美玲  
執業會計師

完成『領袖培訓班』課程後，更在12月底舉行了『東區婦女領袖培訓班畢業典禮』，讓各學員藉此機會上台分享感受並向各導師致謝。而『嘉年華會』亦已在今年1月於鰂魚涌公園成功舉行，兩個活動蒞臨主禮的嘉賓包括：行政會議非官守議員暨立法會議員葉劉淑儀女士、中聯辦協調部副部長廖勳女士、民政事務局副局长許曉暉女士、婦女事務委員會主席劉靳麗娟女士、保良局主席梁寶珠女士、香港中華總商會副會長袁武先生等，他們蒞臨支持，令場面氣氛高漲。

『嘉年華會』當日場內設有各式各樣宣揚健康生活及推廣妍樂人生訊息的12個攤位遊戲，亦有各種精彩的表演。『領袖培訓班』的學員策劃及參與，分別擔任司儀、接待、攤位主持等，將課程中所學習來的知識，透過參與是次嘉年華會去實踐，培養團隊合作精神、發揮領袖潛能。這次『東區婦女妍樂人生』計劃之能夠成功舉辦並順利進行，除了得到贊助機構在財政上支持外，亦有賴合辦及協辦團體的鼎力相助，社區人士的支持參與，活動才能成功舉辦。本會希望日後都能夠有各位支持，每年都能舉辦領袖培訓班及嘉年華會這類大型活動，而且一次比一次成功。

時光飛逝，轉眼本會已踏入十周年的大日子。這個「十年」，見證本會各執委會成員及義工朋友於過去所作出的成果。很衷心感謝各位街坊朋友對我及本會的支持、鼓勵和祝福。希望這份喜悅能與大家共同分享，約定您5月18日『康馨成立十周年』的晚會見！



12月30日東區婦女領袖培訓班畢業典禮



1月13日妍樂亮麗人生嘉年華會



【東區婦女領袖培訓班】 -- 各學員感受分享



活力組



五常組



快樂人生組



健康組



愛心組



開心組



培訓班畢業典禮



「妍樂亮麗人生嘉年華會」掠影



【女人守則】 -- 為祝賀本會成立10周年及預祝三八婦女節

多活動，少窩家。走出去，一枝花。待在家，成老媽。少鬱悶，不消化。  
找女生，互相誇。美美容，侃八卦。逛逛街，把錢花。找男生，說說話。  
嬌滴滴，笑哈哈。講品味，別太花。人再忙，把妝化。少喝酒，多喝茶。  
給誰省？別傻瓜！別等到，耳聾眼花，衣再好，腰成蝦。飯再好，沒有牙。  
錢再多，床上趴。情再濃，感覺差。人再好，豆腐渣。抓緊了，別犯傻！  
還在笑，解放吧！

【重點通告】

1.本會邁向十周年

為慶祝本會成立十周年的大日子，本會將舉行一連串的慶祝活動，並將於5月18日舉行聯歡晚宴，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.港島區賣旗籌款

我們喜獲社會福利署署長批准(公開籌款許可證編號:FD/R034/2013)，於8月31日(星期六)在港島區賣旗，籌款目標為港幣40萬元。善款將用於：推動女性工作、社區服務及健康教育事務上。屆時，敬請大家慷慨解囊、共襄善舉，支持本會賣旗籌款，攜手為提昇社區服務質素及層面。

3.續2013/2014會籍

本會2012/13年度會籍在今年4月30日完結，2013/14年會籍由今年5月1日至明年4月30日止。敬請各會員在會籍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，可獲贈該月免費會籍。

## 【特別鳴謝】(排名不分先後)

- 多謝【婦女事務委員會】---資助婦女發展計劃的『妍樂亮麗人生計劃』及『身心美慈善基金會』贊助，本會主辦分別名為『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』的計劃。多謝主要合辦團體“香港女工商及專業人員聯會”，她們參與策劃整個培訓課程及提供或接洽所有嘉賓講者，亦多謝其他的合辦及協辦團體的相助，使得「東區婦女領袖培訓班」能夠成功舉辦，包括：(1) 東區區議會-東區健康城市計劃及社區服務工作小組(2)香港島婦女聯合會(3)東區少年警訊(4)北角居民協會(5)蘭芳婦女會(6)東區新婦女聯會(7)現代美容控股有限公司及(8)身心美慈善基金會。
- 多謝行政會議非官守議員及立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP、中聯辦協調部副部長廖勳女士、婦女事務委員會主席劉靳麗娟女士JP、香港中華總商會副會長袁武先生GBS, JP、東區區議員暨東區城市計劃及社區服務工作小組主席勞鏢珍女士MH、東區區議員馮翠屏女士MH、東區民政處聯絡組主管陳豪勳先生、東區助理警民關係主任郭永全先生、香港女工商及專業人員聯會副會長蔡美碧女士、蘭芳婦女會副主席何秀蘭女士、北角居民協會婦女部主席李莉女士、康城分區委員會主席趙志堅先生。蒞臨主禮2012年12月30日在鰂魚涌社區會堂舉行的『東區婦女領袖培訓班畢業典禮』，令是次活動增添無比光彩。
- 鳴謝行政會議非官守議員暨香港立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP、民政事務局副局長許曉暉女士SBS, JP、中聯辦港島工作部社工處副處長溫汝恩女士、保良局主席梁寶珠女士、香港中華總商會副會長袁武先生GBS, JP、東區區議員馮翠屏女士MH、香港女工商及專業人員聯會副會長蔡美碧女士、香港島婦女聯合會主席張雅麗女士、蘭芳婦女會副主席何秀蘭女士、北角居民協會婦女部代表朱惠甜女士、現代美容控股有限公司及身心美慈善基金會代表鄺旨呈先生、培訓班導師黃玲玲女士蒞臨主禮2013年1月13日在鰂魚涌公園舉行的『妍樂亮麗人生嘉年華會』為活動帶來高漲氣氛。
- 多謝『東區婦女領袖培訓班』嘉賓講者，包括(排名按比劃序)：李楊一帆女士、李蘭心女士、曹聖玉女士、陳泳薇女士、陳惠珊女士、陳蕙蘭女士、曾桂芳女士、華慧娜女士、黃玲玲女士、管胡金愛女士及蔡美碧女士。她們在星期六拋開工作或陪家人的時間，不收分文、無私奉獻、竭盡全力去訓練30位來自不同背景的學員。
- 鳴謝九龍婦女聯會副主席趙鳳儀女士及各友好百忙之中抽空出席本會2012年12月16日『康馨聖誕聯歡晚會』；同時亦多謝趙鳳儀女士、各友好、委員及會友贊助禮品及現金抽獎。
- 多謝參與本會活動拍攝工作：張惠梅、黃秋朗、陳釗裕、張國強。
- 多謝『矜巧舞藝坊』參與1月12日『樂知音妙舞金曲匯』活動的舞蹈演出。
- 多謝『TAKE ONE』參與1月19日『康馨金曲樂悠揚』活動的舞蹈演出。
- 多謝協助2012年11月11日『康馨粵曲會知音』活動義工：馬麗華、歐陽翠、何嘉良、林偉程、李觀華、梁冠邦、黃鴻儀、黃繩懿、張愛蓮、蔡美賢
- 鳴謝協助1月12日『樂知音妙舞金曲匯』活動義工：陳建華、尹麗娟、鄭淑珍、張瑞芳、符衛芳、馮漢威、李淑儀、李祥榮、廖潔英、韋愛賢、黃皓芬、黃鴻儀、黃佩貞、楊列娜、余雪瑩
- 鳴謝協助1月13日『妍樂亮麗人生嘉年華會』活動義工：陳建華、鄭淑珍、羅錫香、陳嘉盈、陳珊珊、夏曉儀、何惠蘭、何浚鈴、李嘉熙、石穎婷、蕭志盛、黃鴻儀、葉麗興
- 鳴謝協助1月19日『康馨金曲樂悠揚』活動義工：陳建華、尹麗娟、鄭淑珍、羅錫香、陳克倫、陳家昇、符衛芳、羅英麗、李承欣、呂維倫、韋愛賢、黃鴻儀、黃佩貞、楊列娜
- 鳴謝協助派發上期會訊義工：羅錫香、陳建華、馬麗華、鄭淑珍、馬美珍、胡惠貞、謝潤、張運娣、張惠梅、譚美英、張連英、余玉英、余寶儀、顏尊、梁麗影、鄧瑞明、梁鳳瑤、龍麗珠、黃鴻儀
- 鳴謝協助12月份『社區關懷服務---編織冷頸巾』義工：梁秀珍、羅錫香、鄭寶霞、梁影群、楊美香、溫少玲、陳煥新、何美蘭、韋歡、李潔華、劉巧妹

# 活動花絮



11月3日「11月12月及1月  
會員生日會」



11月11日「康馨粵曲會知音」



11月18日「康馨秋日逍遙遊」



12月16日「康馨聖誕聯歡晚會」



12月12日「康馨愛心探訪」  
- 佛教何李寬德長者中心



12月28日「康馨愛心探訪」  
- 勵志會陳融晚晴中心



1月6日參與「公益金」百萬行籌款



1月12日「樂知音妙舞金曲匯」

## 2013年2月至5月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2月2日 星期六 下午1時至4時	王朝盛宴 (前稱怡苑酒家) 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『2月及3月會員生日會』 (會員、非會員 及2歲以上小童同價)	為2月及3月份生日會員慶祝生日、聚餐、卡拉OK及精彩遊戲等。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。(現正開始售票)
2月17日星期日 正月初八 下午2時至5時半	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨喜氣洋洋慶新春』 免費招待會員及坊眾 憑票入座	中國新年喜慶日子, 卡拉OK組為大家獻唱多首賀年歌、經典金曲及精彩舞蹈表演。歡迎知音人士入場欣賞。 (現已開始派發門券)
2月23日 星期六 下午2時至4時	本會會址	『流年風水講座』 費用全免	分析蛇年12生肖流年運勢, 教你利用吉祥物、風水方位趨吉避凶。講者更會即場解答參加者有關風水命理提問。歡迎任何人仕參加, 敬請電話報名登記留座。
2月24日星期日 正月十五 上午9時15分集合	本港一天遊	『蛇年新春行大運』 只開3車 (現已開始售票)	『蛇年新春行大運』, 暢遊車公廟、林村許願樹、天后廟。享用沙田帝都酒店自助午餐, 團費\$180長者(65歲或以上)/小童(3-12歲), 成人\$210。
3月3日星期日 上午9時30分	沙田馬場	『保良局慈善步行 及嘉年華』 詳情可致電本會	慈善步行由沙田馬場起步, 沿城門河步行至沙田公園, 步畢全程約一小時三十分。終點站更設有慈善嘉年華各式動漫及遊戲攤位、慈善義賣及兒童天地, 分享歡樂, 適合一家長幼參與。
3月24日 星期日 下午2時至5時半	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨春臨會知音』 憑票入場	為大家獻唱多首中、西民歌及流行曲。歡迎知音人士入場欣賞 (2月25日派發免費入場券)
4月6日星期六 下午1時至4時	王朝盛宴 (前稱怡苑酒家) 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『4月及5月會員生日會』 (會員、非會員及2歲以上 小童同價)	為4月及5月份生日會員慶祝生日、聚餐、卡拉OK及精彩遊戲等。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。(3月初開始售票)
4月20日 星期六 下午2時至5時半	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『美樂輕歌妙舞同樂日』 憑票入場	由【美樂福群社】主辦, 社交舞、集體舞同樂齊起舞! 各位坊眾只要捐助\$20元, 即可換取慈善入場券一張, 既可作善事, 又可唱歌跳舞, 一舉多得。 (慈善券將於3月4日開始換領)
5月18日 星期六 晚宴7時正開始	王朝盛宴 (前稱怡苑酒家) 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『康馨十周年慶祝晚會』 (會員、非會員 及2歲小童同價) 3月18日開始售票	慶祝本會成立十周年。內容包括聚餐、麻雀耍樂、卡拉OK、精彩遊戲、幸運大抽獎等。歡迎會友家屬、坊眾一同參與分享歡樂氣氛。

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8時至11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 2013年2月至4月班組活動

香港鯉魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610室 (太古港鐵站A2出口 玉桃軒酒樓樓上)  
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	學費	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25日	逢星期一 8:00pm - 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26日 (A班) 2月24日 (B班)	逢星期二 2:00 - 4:00pm 逢星期日 10:00 - 12:00am	霍世華先生
經典英文金曲班	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。	個半小時 (8堂)	會員\$480 非會員\$530	無	3月5日	逢星期二 4:30pm - 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 (4堂)	會員\$200 非會員\$250	\$200 (4堂)	2月26日	逢星期二 10:00am - 11:30am	龍麗珠女士
書法初班	研讀吳魯法書。本課程內容立足書法主流, 以演繹吳魯法書入手, 引導同學探索二王書法, 逐步認識及掌握楷、行、草的基本寫法及討論書法史的一些問題。進而鼓勵同學以誠實及開放精神寫出成幅作品。	個半小時 (8堂)	會員\$480 非會員\$530	無	2月27日	逢星期三 10:00am - 11:30am	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	3月1日 (A班) 3月1日 (D班) 2月28日 (B班) 2月28日 (C班)	逢星期五2:15 - 4:15pm 逢星期五7:00 - 9:00pm 逢星期四2:15 - 4:15pm 逢星期四10:00 - 12:00am	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28日	逢星期四 5:00pm - 6:00pm 6:00pm - 7:00pm 8:00pm - 9:00pm	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	3月1日	逢星期五 11:00am - 12:00am	顧公勉先生
周日太極進階班	旨在教授對太極有基礎認識學員, 希望學員在原有的基礎上加強細節、深度的磨練。 第1節: 早上7:20-8:45 教授內容: 方拳、圓拳、91式劍之姿勢糾正及分析 第2節: 早上8:45 - 9:45 教授內容: 圓拳	1小時 (4堂)	會員\$280 非會員\$330	無	2月24日	逢星期日 7:20am - 8:45am 8:45am - 9:45am	何敏駒先生

## 【東區婦女領袖培訓班】-- 各學員感受分享

(共四頁)

### 活力組

#### 范宛明

我從來做事都充滿信心，亦參加過不少培訓班，所以參與前，未有對培訓班抱有高期望，但上課後，我的想法改變了。當講者說出個人的經驗、閱歷，如此真實、豐富，使我異常感動。原來豐盛生活在60歲方開始，我決定朝着這目標邁進，將培訓班所學的一切，應用於現實生活中，再展現亮麗人生。感謝“婦女事務委員會”贊助這個非常好的培訓班。

#### 麥佩華

本人非常高興有機會參與“康馨婦女會”舉辦的「東區婦女領袖培訓班」。我們不但成為第一批可以有系統地向各導師學習社交技巧及禮儀的人士，更有機會分享了導師們的一些人生經驗。各導師不但非常專業，她們最令我敬佩的是她們的自信、對其他人(包括各學員)的尊重及做事的認真態度。她們年青的時候，都像其他人一樣遇到很多困難，但她們從不退縮，透過不斷學習，改變自己，令自己更適應環境，使到自己在任何年齡都可以發揮她們的魅力。

#### 盧苑珊

通過參與是次「東區婦女領袖培訓班」，我們除了對領袖應有的素質和態度有了更深入的體會，還增進了社交禮儀、司儀技巧、個人形象、健康生活等多方面的知識。在此萬分感謝各導師們的慷慨分享，也感謝“康馨婦女會”提供是次學習平台和認識新朋友的機會！祝願我們能盡快將所學融會貫通，讓我們發揮所長，能夠為社會出一分力。

#### 馬麗華

我很多謝“康馨婦女會”舉辦是次領袖課程，讓我能夠參與其中。在這課程當中，我學會餐桌禮儀，多一點的化妝技巧和更清楚一些食物的營養價值；各講者的表達技巧十分出色，令人印象深刻。而她們的經驗，也是我學習的好榜樣。

#### 尹麗娟

在“康馨婦女會”幹事的推薦下，我報讀了這個培訓領袖的課程。當中我獲益良多，大部份的講者敘述她們的人生經歷時，都能夠感動我們，發人深省。而我最大的得着是提昇了自信心，將來我面對困難時，我一定會想起她們曾給我的啟發。

### 五常組

#### 黎美嫦

『東區婦女領袖培訓班』確實為同學們帶來了驚喜及意想不到收獲，嘉賓講者教授給我們的知識，我定當學以致用，回饋社會！30位學員在參與實踐兩個活動過程中，大家都培養出感情來，大家互相鼓勵及支持，從學習機會中，認識了一班朋友確實難能可貴！在這亦要多謝“康馨婦女會”提供這麼好的平台給我們學習！

#### 楊孝如

有幸能參與為期三天的課程「東區婦女領袖培訓班」，真是獲益良多，從課程中學習到學會何謂健康人生、社交禮儀、司儀技巧、活動統籌及提升個人形象等等。我最感謝大會能邀請了多位知名的嘉賓講者為我們授課講解，真是難能可貴！由於她們都是成功人士，所以說話是有說服力的。我希望大會日後廖主席能再次舉辦類似的課程。

## 梁曦文

『短短』五節領袖培訓班課題，令我『終身』受用，嘉賓講者們用心教導，將自己過往人生經驗作為我們的借鏡，她們的『積極、樂觀』面對人生，給予我無限『正能量』！趁這個機會，多謝眾多嘉賓講者及“康馨婦女會”，我會將你們給我的『正能量』，感染身邊的人！

## 許惠晉

我感到自己實在幸運和有福，能成為婦女領袖培訓班的一份子，實在要感謝“康馨婦女會”籌辦這麼成功的培訓班，因為邀請來的講者們無論形象、談吐、內涵都非常切合課題的內容，而且她們每一位所分享的人生經歷和積極面對困難的態度，更深深感動了我。她們的智慧和涵養，比課堂內容所教授的更高層次和更值得我們學習；如當中有講者啟發了我對婦女健康的重視，也有講者讓我知道第三齡祇是一個數字等，使我更具信心去面對未來的挑戰，因為已有所裝備，並啟動了「心多多」的我---愛心、開心、關心、信心和好奇心！謝謝“婦女事務委員會”及“康馨婦女會”！

## 李常艷

我感謝“康馨婦女會”，提供婦女領袖培訓班的課程，使我明白到我雖然達到第三齡，但都要活得精彩及不斷增值，提升個人的亮麗氣質及為退休生活作好充足準備。

## 快樂人生組

### 黎梅

由“婦女事務委員會”贊助“康馨婦女會”主辦『東區婦女領袖培訓班』，確實為東區婦女提供一個相當好的學習平台。從學習到實踐過程，30位同學群策群力，籌辦兩個活動：『畢業典禮』及大型『嘉年華會』，兩活動均獲得很多嘉賓朋友讚賞，活動成功，同學們都相當興奮及雀躍！日後培訓班學員定當將學到的知識及技能去服務社會！

### 莫小嫻

有幸參與“康馨婦女會”主辦的領袖培訓班，在主辦單位精心的安排下，各嘉賓導師悉心主講及授課，充實了學員們的知識，如健康飲食，社交禮儀，美容化妝，衣着儀態等等。除了提升個人自信，做個身心健康，儀容出眾的女性外，並帶領我們籌辦活動，培養團隊合作精神，發揮領袖才能。同時，邀請專家指導我們，吸收經驗。總括來說，整個課程令我們獲益良多，增強自信，更可發揮個人潛能，使生活過得更精彩。

### 唐艷嬋

真心多謝廖美玲主席舉辦今次的婦女領袖培訓班，更多謝歌唱班同學羅艷芳推介我參加這個課程。在這三天的培訓課程中，我獲益良多，無論在營養飲食、婦女健康、待人接物、提升個人形象及社交禮儀，策劃活動等等，都令我加深認識。課程正面，積極，有見地。每一位講者都博學多才，端莊大方，談吐得體，而且她們好學不倦，永不言休的態度很值得我學習。有些比我年長的講者，她們風采依然保養得宜。現今的女性真是今非昔比，在不同的範疇都有不同的專業人才，令我大開眼界！

### 施麗珍

通過「東區婦女領袖培訓班」課程，令本人獲益良多，畢生受用。如社交禮儀、美容化妝、健康飲食、餐桌禮儀、司儀培訓、與人相處之道及日後會更加小心飲食及注意家人和自己的健康等。化妝和衣着飾物配搭可令自己提高自信。同時讓我更了解九型人格，日後與人相處，學會包容和體諒，「若要人似我，除非兩個我」，這至理名言，說得不錯！與家人朋友相處融洽，人生一大樂事。司儀培訓，讓我磨練勇氣自信。謹此再次多謝“康馨婦女會”舉辦「領袖培訓班」課程，令婦女界受益不少，謝謝！



### 杜艷玲

經“康馨婦女會”幹事的推薦，我參加了「東區婦女領袖培訓班」。在這三天的課程裡，我認識到飲食營養和健康生活的知識。經多位專家的指導及分享她們的專業知識，學會待人處事之道和提升了社交禮儀和個人形象，又學到做主持和司儀的技巧及有關活動統籌的要訣。多謝各位講者，多謝“婦女事務委員會”、“身心美慈善基金會”及“康馨婦女會”！

## 健康組

### 趙鳳英

首先多謝“康馨婦女會”籌辦「東區婦女領袖培訓班」讓我有機會從新學習，令我領略到人生的每個階段都有一個新起點，踏入退休之年，又有機會在每個範疇中從新學習，當中包括：如何面對退休生活、理財、健康、個人儀表、策劃活動等等，每位導師悉心教導，將人生經歷與我們分享，這些都是從書本內得不到的珍寶，我希望日後有機會將所學的回饋社會。

### 陳寬

我實在感到很高興，有機會參加「東區婦女領袖培訓班」，透過各位美貌與智慧並重的傑出嘉賓講者，開濶了我的眼界，教曉我在餐桌上的禮儀、如何增強自信及待人處世道理，這些都使我獲益良多。多謝“婦女事務委員會”、“身心美慈善基金會”及“康馨婦女會”！

### 游敏玲

當我完成這個培訓班，感覺獲益良多。每個導師都帶給我們學員很多正面訊息。我特別喜歡華慧娜女士提供的「成功12樂方」。她那種永不言休，『做到老、學到老』的精神，真值得我們學習。其實每位導師都提供了很多寶貴意見，我要慢慢了解吸收，然後實踐。最後我要特別多謝“康馨婦女會”舉辦了這個非常有益身心的「東區婦女領袖培訓班」。如果將來再有此類型的培訓班，我一定會參加，也會推薦給朋友一起參與。

### 盧佩芬

我要感謝趙鳳英女士推介我參加「東區婦女領袖培訓班」，其中多位講者-----曹聖玉女士為我們分享了婦女與健康，她那種揉合了自信、智識、親切和溫文爾雅的氣質令我印象深刻；華慧娜女士講儀態，分享工作上如何提升自己，更是我的偶像；楊一帆女士講禮儀，特別是餐桌禮儀；黃玲玲小姐講個人素養，如何提升個人亮麗氣質，還有曾桂芬女士教我們要有自信，懂得欣賞自己等等。參加這個課程，令我眼界大開，更加認識自己，從中獲益良多。感謝“婦女事務委員會”贊助，廖美玲主席舉辦這個課程！

### 洪賽文

經過三天的課程，使我從新認識自己的短處及長處，又可以及早計劃自己未來退休生活，及如何建立健康飲食習慣。從各位講者身上得到各種啟發，學習如何提升自我及永不放棄，將課堂的知識實踐於生活之中。

## 愛心組

### 朱鳳儀

我參加了「東區婦女領袖培訓班」，有很多得着，從每個講者的一舉手一投足，談吐舉止表現出她們的大師級風範！經驗豐富、氣質超凡及台型十足，令我都聽得津津樂道，心感讚賞，簡直三天大豐收！也令我人生改觀，人不嘗試不知有；只要努力、不怕失敗、不怕付出，才有個豐盛人生！

### 張少萍

由“康馨婦女會”主辦的「東區婦女領袖培訓班」，令我獲益良多，每位講者積極面對人生態度，深深感動了我！期望“康馨婦女會”未來籌辦更多相關活動，讓婦女們獲得更多知識！

### 梁嘉欣

每位導師的教導，真吸引了我，也令我獲益良多，她們豐富的人生及工作經驗，給我人生跨越一步，在這三天課程學到是最好的經驗，將來用我所學到的來服務社會。

### 張惠梅

“康馨婦女會”邀請了很多有份量嘉賓講者教授我們這群「東區婦女領袖培訓班」學員，實在是我們同學的榮幸，她們的真誠及積極態度，催使我要好好學習，不要辜負她們！培訓班內容確實讓我學到很多知識，日後我希望將學到的回饋社會。

### 陳薈思

多謝“婦女事務委員會”、“康馨婦女會”及有份參與團體，參加領袖培訓班讓我增加不少推動力，講者們的人生經驗及面對人生態度，充滿「正能量」！培訓班每課講題，讓我學到很多豐富知識！

## 開心組

### 陳婉梅

參加了“康馨婦女會”舉辦的婦女領袖培訓班，初初我只是抱着嘗試的心態去參加。但當我上完這三天的課程，真是令我大開眼界和大飽耳福。能認識到好幾位專業、能幹及認真的講者，經她們的講解，理論和分析。使我得知怎樣才有健康的生活、學會投保，保障自己、學會儀態、化妝、美容、餐桌禮儀、提升個人形象等等，還會學懂尊重，包容別人及怎樣做一位出色的司儀，以上種種真使我得益不少，因篇幅所限，未能盡錄，希望日後有更多培訓班，非常多謝多謝“婦女事務委員會”及“康馨婦女會”廖美玲主席。

### 羅艷芳

如果我問自己：「為何要參加東區婦女領袖培訓班？」其實很簡單！我想「溫故知新」。因為我讀書時已是領袖，常安排活動負責聯絡同學等等。工作時因有需要的關係，什麼營養學、心理學、藥物學、與人相處之道等等，都有一點點心得。當幾位講者將自己的人生經驗與我們分享，真令我喜出望外；心裡有很大的得着，包括待人處事和提昇自信等；更了解九型人格，在各方面我均有所得着及提升！希望廖主席日後多籌辦類似的活動！

### 霍玉萍

當“康馨婦女會”幹事介紹領袖培訓班給我時，心裡「嘩」了一聲，覺得很勁，究竟培訓內容是什麼呢？好想知道及想見識一下。原來大會邀請了幾位資深講師示範及講解，課程內容十分廣泛，如有飲食健康、學習社交禮儀、主持和司儀技巧、活動統籌、提升個人形象、自強不息等等。能夠接觸專業的導師，令我們認識到新穎的知識，如成功十二樂方、第三齡、九型人格等。課堂不但實用，而且覺得有趣，多謝“婦女事務委員會”及“身心美慈善基金會”贊助，及廖美玲主席安排培訓班，讓我們能夠學習豐富知識，令女性可以自強自信。

### 孫寶珍

剛完成了「東區婦女領袖培訓班」的課程，首先要多謝“婦女事務委員會”及“身心美慈善基金會”贊助，及“康馨婦女會”主席舉辦這個課程及所有嘉賓講者。以他們非常的專業知識來指導學員，提升我的生活素質，有充電的感受。我要加油，建立自信心，注重健康，要學習，生活不停步，不自滿，人生滿是喜悅，生活更美好。

### 黎燕葵

很高興有幸參加了“康馨婦女會”主辦的「東區婦女領袖培訓班」的課程。在幾天的課程中，認識了幾位成功女性。她們美麗、大方、專業及和藹可親，令我非常羨慕，是我學習的榜樣！在課程中，我知道了簡單的化妝和衣服的配合對人的儀容是很有幫助；又學到怎樣令生活更健康，還有學習做主持和活動統籌的要訣和實踐等。美容專家華慧娜女士教的健康食品「綠豆煲龍牙白合」，我回家照着做，覺得這道食品，清潤和清熱毒，真的很好！由於內容非常豐富，但課堂時間緊迫，內容不能一時間全部消化。但都非常多謝“康馨婦女會”，給我很好的學習機會，令我信心倍增。