

主席的話

踏入2014年，各處都充滿新年的喜慶氣氛，首先祝願各位身體健康、心想事成、萬事如意、馬年行大運！新春新年新氣象、躍馬奔騰迎新年！

於2012年，本會首次舉辦兩個分別名為『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』的『東區婦女妍樂亮麗人生』計劃，得到了極大的回響。第二屆『東區婦女領袖培訓班』於去年10月及11月期間舉行，共六節，分三天進行培訓，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，並邀請多位好友擔任義務培訓導師。

完成『領袖培訓班』課程後，更於去年12月1日於鰂魚涌公園成功舉行『妍樂亮麗人生嘉年華暨第二屆東區婦女領袖培訓班畢業禮』，『嘉年華會』是『領袖培訓班』學員之畢業習作，各學員藉此機會協力籌辦並向各導師致謝。而活動亦得到了眾多嘉賓蒞臨支持，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、香港東區區議會主席黃建彬先生、中聯辦協調部處長張淑卿女士、中聯辦港島工作部社工處科長黃偉先生、香港東區區議會議員馮翠屏女士、東區民政處聯絡組主管陳豪勳先生、香港警務處東區助理警民關係組主任郭永全先生、東區防火委員會主席麥順邦先生、康城分區主席趙志堅先生、張祝珊英文中學前校長阮子琳先生及亞洲地產代理有限公司董事總經理蔡志忠先生等，眾多嘉賓蒞臨支持，令場面氣氛高漲。

『嘉年華會』當日場內設有各式各樣推廣妍樂人生訊息的十個攤位遊戲，亦有各項精彩的表演。由『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『東區婦女妍樂亮麗人生』計劃再次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襄助，社區人士的支持參與，活動才能成功舉辦。本會希望『東區婦女妍樂亮麗人生』計劃可再度延續，每年都能舉辦領袖培訓班及嘉年華會，而且一次比一次成功。

時光飛逝，踏入2014年本會亦向第二個「十年」邁進。未來日子本會將繼續推動女性工作，鼓勵及支持女性關心並參與社會發展，培養自信、自強、自立、自主的能力為宗旨，並促進社區健康、教育及社會福利事務，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，去迎接另一個十年的來臨。



廖美玲
執業會計師



12月1日『妍樂亮麗人生嘉年華暨第二屆東區婦女領袖培訓班畢業禮』

【東區婦女領袖培訓班】— 各學員感受分享



笑口組



繽紛歡樂組



活力健康組



開心組



快樂組

『妍樂亮麗人生嘉年華暨第二屆東區婦女領袖培訓班畢業禮』掠影



【快樂七式】— 祝大家生活愉快，在未來多變的時期仍能保持幸福的心境

- ◆ 感謝和讚美 - 把握任何機會向別人表達謝意，如親身探訪、書信或其他途徑向對方表達。
- ◆ 健康樂悠悠 - 多做運動，如快步走路或簡單體操動作等。
- ◆ 敬業樂業 - 培養個人嗜好，參加群體活動，與人分享快樂；吸收新知識以保持思考能力。
- ◆ 嘉言善意 - 培養樂觀和正面思想，接受人生不如意事，多用正面說話鼓勵自己。
- ◆ 為善最樂 - 主動問候別人近況及給與支持鼓勵；參與義務工作，實踐日行一善生活習慣。
- ◆ 常懷寬厚 - 提醒自己寬恕別人的重要性；用平常心看待事情；欣賞自己及他人待人以恕的美德。
- ◆ 天倫情話 - 與家人維持良好溝通，重視家人對家庭所作的貢獻。

【重點通告】

1. 本會邁向11周年

為慶祝本會成立11周年的大日子，將於5月17日(星期六)舉行「康馨11周年晚宴暨5月及6會員生日會」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. 續2014/2015會籍

本會2013/14年度會籍在今年4月30日完結，2014/15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)

1. 『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』之能夠成功舉辦並順利舉行，除了得到贊助機構在財政上支持外，亦有賴主辦及協辦團體的鼎力襄助，包括與本會一同主辦的港區婦聯代表聯誼會及多個協辦單位包括：(1) AICI國際形象顧問協會(香港分會)、(2) 柴灣浸信會社區健康中心、(3) 海天藝術學院、(4) 飛達環球有限公司、(5) 鰂魚涌居民協會(婦女部)、(6) 蘭芳婦女會、(7) 香港特區南峰青年會、(8) 東區青年會、(9) 培青社、(10) 德保護衛有限公司及(11) 香港護士總工會。當然亦要多謝為了今次『嘉年華會』出心出力的33位『領袖培訓班』學員、主辦及協辦團體、本會總幹事及委員，有賴您們的鼎力支持，才能成功舉辦『嘉年華會』。希望本會日後都能夠得到各位支持，每年都能舉辦這類大型活動，而且一次比一次成功。
2. 『東區婦女妍樂亮麗人生』計劃今年已是第二屆舉辦，是兩個分別名為『東區婦女領袖培訓班』及『妍樂亮麗人生嘉年華會』活動。『嘉年華會』是『東區婦女領袖培訓班』之延續，『領袖培訓班』共分六節，分三天進行課程培訓，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。我代表學員多謝下列的培訓導師，包括：(1) 黃玲玲女士教授大家策劃活動計劃、預算、介紹、報告及評估；(2) 趙鳳儀女士教跳健康舞來keep fit及分享運動對身體的重要；(3) 李楊一帆女士指導餐桌及社交禮儀；(4) 陳潔霜醫生講解常見的婦科疾病讓大家多認識及防患未然；(5) 謝偉蓄女士教授化妝技巧、日妝及晚妝示範；(6) 陳偉紅女士教授穿衣來提升個人亮麗及氣質；(7) 營養師貝思欣小姐講授以食物來減壓，如何吃出好心情；(8) 楊明康醫生講授如何減輕工作壓力；(9) 潘秉祺先生教授司儀技巧；(10) 冼偉光先生及義務攝影組各組員講解及分享拍攝擺位經驗及為培訓班學員拍攝四個不同造型照；(11) 關少瓊醫生講授企業管理 - 女領導者的角色。在此衷心多謝各培訓導師在星期六拋開工作或陪家人的時間，不收分文、無私奉獻、竭盡全力去教授33名來自不同背景的學員。
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、香港東區區議會主席黃建彬先生MH、中聯辦協調部處長張淑卿女士、中聯辦港島工作部社工處科長黃偉先生、港區婦聯代表聯誼會義務司庫鍾艷玲女士、香港東區區議會議員馮翠屏女士MH、東區民政處聯絡組主管陳豪勳先生、香港警務處東區助理警民關係組主任郭永全先生、東區防火委員會主席麥順邦先生MH、康城分區主席趙志堅先生、張祝珊英文中學前校長阮子琳先生、(贊助團體) 亞洲地產代理有限公司董事總經理蔡志忠先生、AICI國際形象顧問協會(香港分會) 會長陳偉紅女士、柴灣浸信會社區健康中心關少瓊醫生、海天藝術學院院長趙鳳儀女士、飛達環球有限公司董事總經理黃玲玲女士、鰂魚涌居民協會婦女部代表暨東區青年會會長李清霞女士、蘭芳婦女會副主席何秀蘭女士、德保護衛有限公司董事林振風先生、香港護士總工會副會長劉小儀女士等出席2013年12月1日在鰂魚涌公園舉行，由本會與港區婦聯代表聯誼會主辦的『妍樂亮麗人生嘉年華暨第二屆東區婦女領袖培訓班畢業典禮』，您們撥冗光蒞，令是次活動增添無比光彩及令33位學員雀躍萬分。
4. 鳴謝『港區婦聯代表聯誼會』及『亞洲地產代理有限公司』贊助並全力支持『妍樂亮麗人生計劃』，使活動能順利推行。
5. 鳴謝各友好百忙之中抽空出席本會12月14日『康馨聖誕聯歡晚宴暨12月及1月會員生日會』；同時亦多謝各友好及委員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。
6. 鳴謝智匯保健國際有限公司協辦11月2日『注射預防流感疫苗』活動。
7. 鳴謝『矜巧舞藝坊』參與2014年1月19日『康馨妙韻金曲慶新春』活動演出，為節目內容生色不少。
8. 鳴謝協助活動拍攝工作：張惠梅、黃耀雄、劉寶恩。
9. 義工襄助本會籌辦以下活動
 - 協助派發2013年11月至2014年2月會訊：羅錫香、尹麗娟、謝潤、吳義英、馬美珍、張運娣、鄧瑞明、佘寶儀、梁麗影。
 - 12月1日『妍樂亮麗人生嘉年華暨第二屆東區婦女領袖培訓班畢業典禮』：羅錫香、謝潤、鍾有、馬麗華、尹麗娟、霍佩茵、陳奕文、黃偉雄、陳克倫、陳寶蓮、徐潔韻、何婉粧、江惠端、李宛義、蘇寶蓮、曾玉芳、胡鏞璧、陳雨盈。
 - 2014年1月19日『康馨妙韻金曲慶新春』：陳建華、馬麗華、鄭淑珍、尹麗娟、盧鳳詩、許若蘭、韋愛賢、李德儀、黃天然、符衛芳、楊玉賢、胡佳彩、陳穗兒、李桂燁、杜銳生。

活動花絮



11月3日 沙頭角邊境探索一天遊



12月5日「聖誕送暖獻愛心」探訪北角泰安長者之家



12月14日「聖誕送暖獻愛心」探訪佛教何李寬德耆英康樂中心



12月14日「聖誕聯歡晚宴暨12月及1月會員生日會」



12月15日 挪亞方舟一天遊



2014年1月5日 公益金百萬行

2014年2月至5月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2月8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)	「新春團拜暨2、3及4月會員生日會」(會員、非會員及2歲以上小童同價)	農曆新年大家聚首團拜, 並為2、3及4月份生日會員慶祝生日、聚餐、卡拉OK等。歡迎會員、家屬及坊眾一同參與。(現已開始售票)
2月15日 星期六 下午1:00-4:00	本會會址	『流年風水講座』 敬請電話報名留座	分析馬年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。
2月16日 星期日	本港一天遊	『馬年新春行大運』 現已開始售票 大小同價 只開3車	前往有機廚餘教育中心、林村許願樹、天后廟及沙田車公廟, 午餐品嚐【鮑魚海鮮餐】 鳴謝東區區議會贊助。
3月8日 星期六	播道醫院 社區門診所 (筲箕灣)	38婦女節免費柏氏抹片 檢查及中醫講座 (名額有限、報名從速)	主辦:播道醫院及播道醫院社區門診所(筲箕灣) 協辦:康馨婦女會及香港女醫生協會。內容包括免費中醫講座、自我乳房檢查指導、免費柏氏抹片檢查。
3月23日 星期日 下午2:00-5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『妙舞翩翩同樂日』 憑票入場 入場券將 於2月中開始免費派發	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、集體舞及精彩舞蹈表演, 大家不容錯過。
4月13日 星期日	本港一天遊	『沙田玩樂一天遊』 3月初開始售票 大小同價 只開3車	暢遊沙田文化博物館參觀『武藝人生李小龍展覽』、科學園、有機桑果園, 中午品嚐豐富粵式午餐。鳴謝東區區議會贊助。
4月27日 星期日 下午2:00-5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	『康馨群聲樂悠揚』 憑票入場 入場券將 於3月初開始免費派發	由歌唱班同學以卡拉OK及不同組合形式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。
5月17日 星期六	王朝盛宴 北角健康邨 (鰂魚涌港鐵站C出口)	『康馨11周年晚宴暨 5月及6月會員生日會』 (會員、非會員及2歲小童同價) 4月初開始售票	慶祝本會成立11周年日子, 並為5月及6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。
5月30日 星期五 晚上7:15至11:00	西灣河 文娛中心劇院	『康馨粵曲會知音』 4月中開始免費派發 入場券派完即止	由廖主席聯同粵曲班同學以大鑼大鼓形式, 為大家獻唱多首經典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。

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7時至10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 2014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	收費	材料費	開班日期	上課時間	導師
用聲護理技巧課程	此短期課程針對有長期不良用聲習慣或因服藥、手術後引致喉沙甚至久治無效而長期感到困擾的人士而設。此套課程是以聲樂的發聲基礎、綜合腹式呼吸、丹田力及高位置發聲，設計一套簡易練習，強化以氣、力、點的發聲鍛鍊，令大家不再依賴喉嚨發聲，讓聲帶得到適當的休息以達到改善效果。	個半小時 (4堂)	會員\$300 非會員\$350	無	3月2日	逢星期日 12:15 - 1:45pm	霍世華先生
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10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11日(A班) 2月16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歌曲教唱，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11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11日	逢星期二 10:00 - 11:30am	龍麗珠女士
書法進階班	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\$640 非會員\$690	無	2月12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10日(E班) 2月13日(C班) 2月13日(B班) 2月14日(A班) 2月14日(D班)	逢星期一 10:00am - 12:00pm 逢星期二 10:00am - 12:00pm 逢星期三 2:15 - 4:15pm 逢星期四 2:15 - 4:15pm 逢星期五 7:00 - 9:00pm	盧義選女士
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13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14日	逢星期五 11:00am - 12:00pm	顧公勉先生

第二屆「東區婦女領袖培訓班」 ~ 學員感受分享 (共四頁)

李慧玲

不少婦女們因照顧家庭的原因，錯過或忽略了吸收知識的機會。從這個培訓班中，學習到無論社交儀態、改善個人儀容、形象、司儀技巧等各方面的知識，從而增加了自己的自信心，擴闊個人視野。總括而言，這是一個啟發個人潛能，充實個人內涵的好課程。

陸綉嫻

偶然參加了「領袖培訓班」，初時抱着看一看和消磨一下的心情來參與，怎料在學習過程中令我獲益良多，導師們除了親切用心講解之外，還會即時安排一些小實習給我們，使我們可以活學活用。更在畢業禮當日舉辦了「妍樂亮麗人生嘉年華」，讓我們實踐參與。平時連活動也省得去的人，今次令我有一番體會；在籌辦到完成，使我領略到團隊合作精神非常重要，只要大家抱着共同目標，付出努力，是沒有什麼事情辦不來。自從參加完「培訓班」後，辦起事來都比以往積極和主動，自己都覺得是個好的轉變。多謝康馨婦女會提供這個課程給我們。多謝！多謝！

馮燕明

很高興參加了康馨婦女會舉辦的「領袖培訓班」。在過程中，認識很多健康常識，學習了餐桌禮儀，化妝技巧，形象及服裝的配搭，司儀技巧等，還有認識很多新朋友。雖然只得三天課堂，在學習中找回自己和喚醒我的方向，自信心也增強了。還與同學們一起參與十二月份的嘉年華會，真開心！各位同學，我們加油！

黃芷萍

本人過了大約30多年公務員生涯，覺得緊張又嚴肅。所以覺得現在是時候鬆弛一下自己，於是參加了一個名為「東區婦女領袖培訓班」課程。在這個課程裡，我發覺有很多得着。學到社交禮儀、化妝、形象設計、司儀技巧、營養知識；怎樣去吃得開心、健康舞；怎樣去舒緩壓力；怎樣去做個好領袖和女性疾病講解等等。在眾多的環節裡，我最喜歡的就是司儀技巧，讓我學會怎樣去做好一個司儀，例如：司儀技巧、服裝配搭及事前準備工作等等。在這裡我很衷心多謝廖主席給我們無限量支持、鼓勵及包容，再次多謝！

陳美娟

『領袖-妍樂亮麗人生』

Jane領「收買佬」一姐(統籌)，Kitty袖舞健康型貌(健舞)，一帆妍習高雅低調(禮儀)，潔霜樂傳婦疾資訊(醫學)，偉薈亮照五官彩臉(化妝)，偉紅麗質評冷暖服(形象)，未必人人盡攬夕陽(世事)，何需生怕黃昏漸近(無常)。世事無常本閒事，把握亮麗人生最重要！

趙鳳英

在廖主席再一次悉心安排下，我參加了第二屆「領袖培訓班」。人生之中，有無止境的學習機會，從如何作為一個領袖開始，先決條件是怎樣整理好自己，有目標，有機制，有計劃的做任何一件事。包括以禮待人，以身作則，衣着配搭得宜，都是尊重別人的禮貌表現。另外，自身健康，關心別人，注重飲食，亦能豐富我們的生活。在此，多謝專科醫生，各界名人的親臨指導，更感謝Jenny(總幹事)的籌備工作，祈望「康馨婦女會」能舉辦更多這類型活動，拓展社團服務。

孫惠珍

經過為期三天密集的「領袖培訓班」課程，主講嘉賓有儀態專家、化妝大師、心理醫生、營養專家、婦科醫生、醫院院長、形象指導和攝影名師，內容包括社交禮儀、人際技巧、飾物配襯如何才大方得體、飲食儀態、何謂健康飲食、那些是對身體有益的食物、怎樣令心理平衡減低壓力、令人更靚的化粧、影相更上鏡的方法；在他們的悉心指導下何止令我獲益良多，簡直充滿自信；尤幸有個朋友滿天下，為會員悉心安排、不辭勞苦的廖主席，狂碌「友情咭」，主席多謝您！

陸桂芳

「東區婦女領袖培訓班」雖然只是短短三天，但緊密的課程，豐富的內容，使我獲益良多。無論是美容、形象設計、社交禮儀和司儀技巧等等。而其中的形象設計更令我眼界大開，對揀選顏色和衣著，加深了認識。領袖培訓班令我增加自信，非常感謝康馨婦女會。

梁健芳

好高興參加「領袖培訓班」，廖主席邀請了很多專業名人教導我們各種知識，學習期間更可認識一些新朋友，希望「康馨婦女會」能夠舉辦多些這類有益的培訓班，讓婦女們能發揮所長，建立新目標，發揮領袖才能，對社會作出貢獻。

袁肖萍

在這培訓班，我學懂和知道了很多，有些更是沒留意或忽略了。它使我增加自信，人也增值了。在我往後的日子，希望可幫助身邊的朋友，作出小小貢獻，我想這也是主席對我們的期望吧！有小小心聲，如再開班，望能增加堂數，因主講者學識淵博，希望在他們身上學會更多。

林茵珍

康馨主辦的第二屆「領袖培訓班」邀請到很多知名導師講解和指導各學員，在不同環節上的知識，學員們全神貫注，細心聆聽，確實增值不少，我希望培訓班每年都可以繼續舉辦，藉此機會讓我學會與人相處及合作，使我活得健康及精彩。在此我謹祝康馨的培訓班，一年比一年成功。

梁鳳瑤

時間過得真快，轉瞬間「領袖培訓班」已經完滿結束，獲益良多。由於廖主席的安排，令我們對人生計劃有所認識，加上總幹事樊小姐的推介，以及導師們悉心的教導，我致以衷心的謝意。透過課程，學了不少從沒有接觸過的知識，讓我裝備自己。

林國微

短短的三天課程，由籌備策劃、人手分配、教授舞步、一舉手一投足、表現出美妙的舞姿，又可鍛鍊身體、餐桌禮儀、化妝技巧、形象指導、衣著顏色配搭及司儀技巧等都令眼界大開，更難得邀請到各界專業人士悉心講解，提供寶貴意見，真是獲益良多！多謝主席及各位幫手籌辦這課程的人士，出心出力，衷心感激，我給大家100分！

黃慧芳

很高興有機會參加這個「領袖培訓班」，讓我有機會學到很多新知識，認識到很多新朋友。課程內容十分豐富，印象最深刻的是關於形象一課，很生動有趣味。舉辦這個課程背後牽涉很多大大小小的籌備工作，實在很感謝康馨主席、總幹事、各委員及講者等人的付出，希望日後有更多人受惠。

胡妹妹

三天的學習畢業了，很不捨得。第一天上課已很開心，活動策劃技巧、健康舞、餐桌及社交禮儀、婦女疾病及防治，全部是我想要知道的知識。導師令我們開心中學習。健康舞隨時做到，噢！原來這麼簡單，是我們忘卻了。第二天的課程更是精彩，化妝及形象，我是未學過的。上完後我會覺得自己之前幾膚淺，現在更加注意自己儀容，表現女性整潔美麗一面。第三天，嘩！司儀未做過，更是新鮮。健康飲食，領導者角色。課程結束後，我已有多方面得着，希望這些知識能在康馨會幫助和服務有需要的人，這才是亮麗人生。

李少媚

很高興能參加第二屆「領袖培訓班」，因為課程能讓我豐富人生學識及一般的應對儀態，令我感到十分充實。而所有導師在說課時也非常風趣和幽默。非常多謝廖主席讓我參與此難忘的課程，令我獲益良多。

關桂珍

今年參加了康馨主辦的「領袖培訓班」。雖是短短三天課程，卻足以讓我回味以往上學的情景。每節課程的內容都非常充實，我尤其喜愛營養師貝思欣小姐所講授的「吃出好心情」。她為我們講解何謂減壓食物，不但使我受益良多，更令我家人受惠，因為我可以依據所學製作有益又美味的菜餚給他們享用。

林萍芬

很高興參加了「領袖培訓班」，雖然短短三天，但獲益良多，學到的知識完全超出預期。作為女性，我們往往為家庭付出了很多，既要忙於工作，又要照顧家庭的起居飲食，關心子女的學業、成長，從而令自己失去了私人空間，這一切都有機會令到自己與社會脫節，與人溝通出現問題。這次的培訓班正是針對這些情況，希望透過這次的課程，令我們重新融入社會。這次課程包括了跳健康舞、學習社交禮儀、化妝打扮的技巧、認識健康飲食等等，令我們學完之後能夠有自信，可以與別人有更多的話題，更好的溝通。希望以後康馨能繼續舉辦這類型的課程。

梁淑儀

很久沒有提起這千斤重之筆寫文章了，但這次不得不寫，因參加這個「領袖培訓班」之課程，內容實在太豐富了。課程內之飲食營養知識，使我了解到食物的營養對我們身體之重要性，如何令身體得到平衡與達到健美的效果。另外，還有幽默的李楊一帆教授的社交禮儀。還有其他如形象設計、主持及司儀之技巧、化妝技巧，最得着是可以近距離接觸醫院之院長及醫生講解及防治疾病的知識，整個課程內容豐富，使我獲益良多，多謝康馨婦女會給我參與這個計劃。

鄭愛香

一次巧合，報讀了由康馨籌辦的「領袖培訓班」，短短濃縮成三天的課程，涉及層面廣泛，雖緊湊但實用，令我終生受用。各導師均是義務相授，態度認真，至為感激。多得廖主席支持和各有關人員協助，這課程得以順利舉行，謹向妳們致謝。

韓素萍

當好友 Rosanna 向我推介這個課程時，我即時感到很有興趣，馬上報名。到了上課開始，更加被那豐富的課程內容吸引，風度翩翩的楊一帆女士，教健康舞的趙鳳儀女士，形象的陳偉紅女士，精神健康的楊明康醫生以及其他人士的精彩分享，實在令人感動！其實婦女日常要擔當的角色繁重，有時真的忽略了自己，難得康馨用心安排了一個這樣全面的課程，實在令人獲益良多，身和心都應該提升了不少！唯時間太短，課程又太豐富，以至有點緊迫，希望下次再舉辦時可以加長上課時間！多謝康馨！！

麥佩顏

是一個好偶然的whatsapp 談話中，收到朋友問有沒有興趣去上「領袖培訓班」，我想參加多些活動令自己生活充實和有意義，將我學到的知識可幫其他人。第一堂的題目已很吸引，令我學會很多方面的資訊，將學會的東西貢獻給社會，是非常有意義的。例如禮儀，形象，司儀的課堂都很相關，提點我們怎樣做才是最恰當，現在會更加注重儀容，最大得着的就是活動統籌，可以很快就能實踐怎樣統籌一個戶外活動，很多謝主席給我們有很多機會參與和策劃活動，令我們能夠實習和溝通，學以致用，有她們的帶領令我獲益良多，天天活得精采和有意義，我會致力參與活動來支持婦女會令它更加發光發亮。

洪華芳

這次是我第一次參加康馨舉辦的活動，開始的時候只抱着來玩玩，消磨時間的心態。誰知在課程開始的前一天，詳細的看了課程內容，太豐富了！緊接下來的四個周末，都讓我很認真很投入的去上課。導師們很專業，課程內容很實用，不但讓我們更了解自己，外在的（如化妝／穿衣），內在的（如健康的體魄／正面的思想），讓我們一班婦女能更精彩的過每一天！課程內所教的內容我已一一運用在日常的生活中了，課程的內容也成了我和朋友們之間的話題，她們都很羨慕我參加了這個課程，並說下次再開課，一定要通知她們。婦女會還提供了難得的機會，讓我們有親身的實踐機會去策劃活動－嘉年華會！更開心的是，我是當日嘉年華會的司儀之一！