



主席的話

踏入2016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、猴年行大運！炮聲連響響連天，猴年快樂樂過年！

回顧2015年，本會在各方的支持下籌辦或參與的活動及服務更加多元化，除了舉辦或襄助慈善服務及關懷社群活動，包括：「港島及九龍區公益金百萬行2015」、「佛教何李寬德耆英康樂中心－關懷活動」；免費健康檢查，流感疫苗注射服務，免費電影欣賞會，包括：「康馨婦女會十二周年呈獻－舟舟電影欣賞會」及「國慶日電影欣賞會－額吉mother」；大型綜合音樂歌舞表演，包括：「康馨經典金曲獻知音」、「康馨群聲妙舞欣賞會」、「康馨歲月如歌演唱會」、「康馨歌舞歡欣迎三八」、「康馨妙舞翩翩同樂日」、「康馨粵曲會知音」等；本港一天遊包括：「悠閒玩樂一天遊」、「喜氣洋洋行大運」、「大埔船灣玩樂一天遊」、「3D動感一天遊」、「離島一天消閒遊」及內地旅遊包括：「潮汕美食高鐵三天團」；慶賀活動及聯歡、生日會，包括：「康馨12周年晚宴暨5月至7月會員生日會」、「康馨聖誕聯歡晚宴暨11月至1月會員生日會」等文娛康樂活動外，更與不同機構合作舉辦多項不同種類的活動及講座，包括：「關懷社區義診贈藥」及「贏在產前起跑線」、「婦女領袖培訓營」等；供不同階層的人士參與，希望藉着本會舉辦之各項活動及課程，讓各學員學習不同的知識，充實人生價值觀。



廖美玲
執業會計師

隨着社會不斷進步，本會亦與時並進，服務更多元化。新年伊始，萬象更新，新一年本會亦將會進行大革新，大家可以瀏覽本會的網站：www.carnation.org.hk，或登入網站手機版：www.carnation.org.hk/mobile/index_mob.php，更方便、更快地獲得本會最新資訊服務。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，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爲己任，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。

【新時代的女人守則】-- 祝賀本會成立13周年及預祝三八婦女節

1. 要做三獨立的女人：思想獨立、能力獨立、經濟獨立！
2. 三養女人：修養、涵養、保養！
3. 三麗女人：美麗、能力、魅力！
4. 女人可以長得不漂亮，但是絕對不能讓自己的人生不漂亮！
5. 二十歲以前長得不漂亮，不是自己的過錯。二十歲以後不漂亮，就是自己的錯！
6. 要想得到別人的愛，首先就是要自己愛自己！
7. 娶一位好太太富三代，所以紳士和貴族的誕生關鍵在女人！
8. 行走在智慧中的女人最美麗，而要得到智慧就要參與一個智慧的環境，在裏面學習提高，只有學習，才不會被淘汰！因為競爭太激烈了，已經競爭到家庭了！

【笑話連連賀新年】



研究所

一天，有個小偷被警察拉了

警：為什麼要當小偷？

小偷：沒什麼，因為我是研究所的

警：研究所畢業為什麼要當小偷？

小偷理直氣壯地說：我研究那麼久就是去偷東西，要不然我研究“鎖”幹嗎？

沒成功的理由！

師父告訴我說：要成功需要五個字「特別能吃苦」

我說：難怪我沒成功因為我只做到五分之四！

師父問：怎麼說？

我說：我只做到四個字……「特別能吃」

他比我好……

旺孀不停抱怨：你看隔壁老王對太太多好。昨天送了新衣服，今天又送新首飾、新皮包！你就沒有一樣比得上人家。

旺叔：沒錯！就是他娶的妻子都比我好。

化妝比賽

一對母女剛從萬聖節舞會回來，媽媽情緒非常低落的走到房裡大哭。

爸爸：怎麼啦？

女兒：媽媽她參加萬聖節化妝比賽得到了第一名。

爸爸：那很好啊！為什麼要哭？

女兒：因為媽媽還沒化妝就得到第一名了。



2016金猴賀歲！
康馨婦女會全體委員祝大家
身體健康、笑口常開、
猴年行大運！



【重點通告】

1. 家庭健康計劃

為推廣健康生活習慣，香港島婦女聯會與香港大學將於2016年1月至12月期間，合辦「家庭健康計劃」，透過活動讓參加者明白壞習慣引起的風險，了解改善的方法，從而改變生活習慣及帶動家人及朋友追求健康生活。本會現正招募健康大使參與此活動，協助進行問卷調查，希望大家踴躍支持及參與。活動詳情可致電本會查詢。(名額有限，報名從速)



2. 本會邁向13周年

為慶祝本會成立13周年的大日子，本會正籌備多項慶祝活動，包括將於5月7日(星期六)上午於新光戲院舉行電影欣賞會，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。

3. 請支持8.6康馨賣旗籌款日

十三年來，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2016年8月6日(星期六)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/R004/2016)，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!

4. 會址搬遷

本會將於4月1日遷往以下地址：香港灣仔駱克道160-170號越秀大廈6樓601室。電話及傳真號碼維持不變，還有不變的是：我們為婦女及地區工作的熱誠，希望大家繼續支持本會工作。

【特別鳴謝】(排名不分先後)

- 鳴謝香港經絡醫學會植國滿會長、黎小慧理事，體健有限公司陳浩然先生、林子權先生，海天濃縮中藥羅舜海教授、羅麗華醫師、李秋平醫師、李轉花醫師、吳彩玲醫師、何嘉麗醫師、陳新發醫師、陳志勇醫師、梁宏凱博士、劉勳炮醫師、葉志雄醫師、盧壽如醫師、胡泳霞女士、馬淑陶女士、廖文芳女士、羅金華女士等贊助及鼎力支持2015年12月6日舉辦的「關懷社區義診贈藥」活動，當晚不少坊眾及長者都一早來等候，反應相當熱烈，參加的坊眾問得仔細，醫師們用愛心把脈耐心聆聽一一解答所有問題，確是仁心仁術，是次活動對坊眾很有實際意義。
- 鳴謝懿心薈有限公司、現代孕媽媽專業陪月服務中心、寶貝兒陪月服務樂園有限公司、天恩陪月服務公司、Abena Hong Kong Ltd 及 Parakeet Limited 贊助2015年12月12日舉辦的「贏在產前起跑線」免費健康講座，傳授關於湯水知識、如何請陪月及母乳全喂哺秘方，到場的朋友都表示獲益良多，收穫豐富。
- 鳴謝協助本會活動拍攝工作：張惠梅、梁志平。
- 鳴謝協助本會活動工作：羅錫香、王潔梅、張運娣、馬麗華、陳建華、楊彩英、蔡萬麗、陳燕平、楊麗芬、周秀麗、譚美雲、黃偉雄、王藝、張銳釗、楊潤色、李瑪麗、方皓筠、麥珍美。
- 鳴謝協助派發會訊義工工作：羅錫香、張運娣、尹麗娟、吳煒華、蔡萬麗、馬美珍、吳義英、王潔梅、何品英、潘意明、林怡妙。

活動花絮



2015年11月29日
『佛教何李寬德耆英康樂中心-關懷活動』



2015年12月6日
『關懷社區義診贈藥』



2015年12月5-6日
『婦女領袖培訓營』



2015年12月12日『贏在產前起跑線』



2015年12月19日
『康馨聖誕聯歡晚宴暨11月至1月會員生日會』



2016年1月10日『港島及九龍區公益金百萬行』





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

2016年2月至5月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2月14日 (星期日) 早上10:00-12:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站B出口)	「情人節電影欣賞會」 入場券現已開始 免費派發會員優先 詳情請致電本會查詢	彩色寬銀幕喜劇電影故事片「洋妞到我家」, 適合各年齡人士觀看, 老少咸宜「1」級「A」組。絕對是新春歡笑一大奉獻, 絕對不容錯過!
2月21日 (星期日)	本港一天遊	「猴年新春行大運」 現已開始售票	游覽黃大仙廟、林村許願樹、天后廟及沙田車公廟, 中午品嚐豐騰自助餐。現已開始售票(會員、非會員及2歲小童同價)
5月7日 (星期六) 早上10:00-12:30	新光戲院	「電影欣賞會4」 入場券將於4月上旬 開始免費派發 會員優先	本會於新光戲院舉行免費「電影欣賞會」作為本會慶祝十三周年的活動之一。電影以勵志及教育意義為主題。
1月至12月期間		「家庭健康計劃」 詳情請致電本會查詢	為推廣健康生活習慣, 香港島婦女聯會與香港大學將於1月至12月期間, 合辦「家庭健康計劃」, 透過活動讓參加者明白壞習慣引起的風險, 了解改善的方法, 從而改變生活習慣及帶動家人及朋友追求健康生活。

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8:00至10:00(只限會員及家庭成員 每次收費\$15)(公眾假期休息)

【生活小秘方】 凡士林原來可以這樣用！

凡士林除了可以救援我們乾燥肌膚當作滋潤肌膚、嘴唇的保養之外，便宜又大瓶的凡士林還有不少大家都不知道的好用處！

1、讓香水更持久

在要擦上香水的地方先塗上一點凡士林，這樣就可以讓香水的香氣更持久！

2、柔順髮絲

在乾燥的髮尾塗上一些凡士林就可以避免頭髮持續乾燥。

3、緊急打亮

如果手邊剛好沒有打亮產品的話，那可以用凡士林在你想打亮的區域塗上薄薄的一層，製造出自然的光澤。

4、去掉衣服上的彩妝污漬

在上妝的時候不小心沾到衣服，在髒污處上塗上凡士林會更好清洗。

5、讓指甲油更好塗

在擦指甲油前先在指緣先塗上一層凡士林，這樣就算塗出去也會非常好清理。

6、擦亮鞋子

無論是皮鞋、包包還是任何皮革製品，只用凡士林擦拭就可以讓它看起來煥然一新。

7、讓耳環更好戴

如果不太常戴耳環的話，有時候耳洞不是那麼好穿過去。所以在耳環的尖端塗上薄薄的凡士林，就可以減低戴耳環時的疼痛感，也更好戴上去。

8、讓防曬更完美

在塗上防曬霜前先上一些凡士林，可以讓防曬霜塗得均勻。另外在家中自己染頭髮的時候，也可以在髮際線周圍塗些凡士林，這樣就算染劑沾到也不會太難清理。

【健康篇】紅棗養生方！

紅棗具有補虛益氣、養血安神、健脾和胃等作用，更可以補血，但是它的功效遠不止此，不同吃法可產生不同的功效。以下推薦的十種食用方法，大家不妨一試。

1. 棗子蒸熟，預防哮喘

中醫認為，棗有調養臟器、滋補氣血、壯陽生津的功效，多吃棗可以起到一定得預防哮喘的作用。哮喘病人尤其是年齡大的病人應該堅持每天吃蒸熟的棗子，一般大棗吃5枚，小棗吃8枚，以提精神、增強身體免疫力。

2. 紅棗泡茶，補氣護嗓

紅棗炒黑後泡茶喝，可治療胃寒、胃痛，再放入桂圓，就是補血補氣茶了。

3. 紅棗煮蛋，補血養顏

紅棗加桂圓煲紅糖水，到棗爛、桂圓綿時，打一個雞蛋；繼續用小火燻熟雞蛋。紅棗、桂圓和紅糖都有補血的功效，煮出的雞蛋很滋補。

4. 紅棗熬粥，安神助眠

中醫上講，女性有躁鬱不安、心神不寧等癥狀。可用適量百合、蓮子搭配紅棗調理。若與小米同煮，可更好地發揮紅棗安神的效用。

5. 紅棗泡酒，血管暢通

紅棗在浸泡過程中，富含營養的有機物更容易在酒中溶出。對保持血管通暢有一定效果。找到適合自己的一種，活力健康才是最重要的。

6. 紅棗泡水，養肝排毒

實驗證明，每天給肝功能差的人喝大棗水，持續1周能增加人體血清蛋白，從而達到保肝排毒的功效。紅棗的一個銜泡細節決定着它功效的高低。紅棗果皮堅韌不好消化，如果整顆銜泡，很難將其有效成分完全溶出，因此最好將其掰開再銜泡。還要注意的，新鮮的紅棗不宜銜泡或煎煮。這是因為它的維生素C含量非常高，用熱水煮泡會嚴重破壞維C。

【健康篇】紅棗養生方！

7.紅棗熬湯，止咳潤肺

將紅棗、銀耳和冰糖一起煮湯，可止咳潤肺。

材料：銀耳：20克(大約半朵)，紅棗：20顆，冰糖：60克(可根據各人的口味添減分量)

做法：把銀耳放在清水中發開，摘去蒂頭，撕成小塊，與紅棗、冰糖一起放到鍋裏，加水6碗，大火煮開後，改用文火再煮半個小時，即可熄火。

8.大棗煮水，強健脾胃

材料：新收穫的大棗，鮮棗或才晾曬的棗均可。

做法：將新收穫的大棗(十月份)破開，去掉棗皮和棗核，用小火細烤，直至有香味飄出。然後用烤過的棗煮水喝。每天吃5-7顆大棗，加上黨參、白朮共用，更能補中益氣、健脾胃。

9.大棗煮飯，延年益壽

參棗米飯，能夠補氣養胃，延年益壽。如果體質虛弱，氣血不盛，睡眠質量差等，服用之後，可使人血氣暢通，身輕不倦。

材料：黨參10-20克，大棗20枚，糯米250克，白糖50克。

做法：將黨參和大棗用水同煎半小時，去掉黨參渣;用糯米蒸飯，將大棗鋪於飯上，將棗參湯加白糖煎為濃汁淋在飯上即可食用。

10.紅棗蒸木耳，駐顏祛斑

有一款點心，可以每日早、晚餐後各吃一次，有駐顏祛斑、健美豐肌的作用，並可以緩解面部黑斑、形瘦，就是蒸紅棗、木耳。

材料：選紅棗10顆，黑木耳15克，冰糖適量。

做法：紅棗要用清水泡約2小時，黑木耳用清水泡發就可以。將它們放碗內，加清水、冰糖，上籠蒸約1小時即成，非常美味。

食用宜忌：

生吃時，棗皮易滯留在腸道中不易排出，因此吃棗時應細細咀嚼；棗皮中含有豐富的營養成分，炖湯時應連皮一起烹調；棗雖然可以經常食用，但過多食用紅棗會引起胃酸過多和腹脹；體質燥熱的婦女不適合在月經期吃紅棗，否則會造成月經量過多。



康馨婦女會

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)

電話: 3525 0123 傳真: 3525 0122

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

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	香港永久女性居民	香港永久居民	香港永久女性居民
會費	港幣60元 永久會員港幣300元	港幣30元 永久會員港幣300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: _____ 推薦會員姓名: _____ 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「香港鯉魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610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人會/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。
2. 申請人所提供的資料只會用於本會的記錄及聯絡用途。
3. 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: _____
支票號碼: _____
推薦會員: _____
日 期: _____

會員近照

【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2015年9月30日，共籌辦及參與超過500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：香港鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓610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2015/16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：太子金都商場136號舖
特別優惠套餐，詳情可參考：www.dplus.com.hk/family 查詢電話：2397 4800