

主席的話

踏入2017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、雞年行大運！金雞報喜迎新春，喜迎金雞富貴年！

回顧2016年，本會在各方面都進行了大革新，首先會址由東區遷往灣仔區，擴大本會婦女及地區工作的服務範圍，令更多區街坊朋友們對本會有更深入認識；又爲了讓大家更方便、更快捷地獲得本會最新資訊服務，除了現時大家可以從電腦瀏覽本會的網站：www.carnation.org.hk，更推出網站手機版：www.carnation.org.hk/mobile/index_mob.php；大家就可以隨時隨地登入瀏覽本會資訊。

在2016年，本會曾籌辦或參與的活動及服務，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，還有免費電影欣賞會，包括：「情人節電影欣賞會—洋妞到我家」及「康馨婦女會十三周年電影欣賞會—星海」；大型綜合音樂歌舞表演，包括：「康馨歡歌樂舞慶迎新春」、「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「康馨聖誕聯歡晚宴」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：「多動識食GO! ---家家好健康社區推廣計劃」、「母乳餵哺—媽咪驕傲」及「婦女領袖培訓營」等；供不同階層的人士參與。

以上活動當中，由香港婦女聯會聯同香港大學公共衛生學院合辦，並由香港賽馬會慈善信託基金捐助之「多動識食GO! ---家家好健康社區推廣計劃」印象最爲深刻。活動於2016年1月起在港島區推行爲期一年，透過不同類型活動向參加者(健康大使)分享健康的要訣，活動不單提升社區健康意識，更可進一步加深家庭對於健康生活方式的了解。本會派出差不多200名健康大使參加，參與活動後，各健康大使都異口同聲表示活動帶來生活上的轉變，令他們對健康生活有更深切了解。有見及此，本會今年也打算繼續與不同機構合作舉辦更多項不同種類的活動，讓大家可在參與活動的同時亦可學習不同的知識，充實人生價值觀。

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，新的一年本會亦將會繼續盡力爲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15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。



廖美玲
執業會計師

【人生真諦】

人的一一生中，起起伏伏，總會經歷過很多事，也一直持續不斷的學習，能學會以下8件事，人生將會變得更開闊美好！

1. 學會給予

不要奢望別人給你經濟上的任何幫助，錢對任何人都是不夠用的。

2. 學會理解

朋友幫你是善事，是道義；朋友不幫你也無可厚非，不該心懷怨尤，人家不欠你的！

3. 學會堅強

要知道沒有人必須在你需要的時候幫你，只有你自己，所以讓自己獨立、堅強、快樂、幸福，才是你需要做的，畢竟只有自己必須和你生死與共，休戚相關。

4. 學會自重

不要爲了經濟富有的朋友疏遠了精神富有的朋友，慢慢你會明白，經濟上富裕的朋友也許只可以帶你吃喝玩樂；而精神富有的朋友卻是能陪你一起奔跑、一起歡笑的。

5. 學會珍惜

可以相信世上真的有美好堅貞的愛情，但是它只屬於牛郎織女、梁山伯祝英台、還有外國的羅密歐和茱麗葉。因爲他們都沒有活很久。而我們是要活很久的。

6. 學會承擔

因爲什麼結婚，只要你有了孩子，你就要愛這個家，不管它多麼簡陋多麼寒冷，你都有義務讓它溫馨起來，因爲你是父母！

7. 學會成長

我們的青春眨眼間就沒有了，皺紋一條一條的爬到眼角，我們阻止不了歲月破壞我們的容顏，可是我們可以讓心在歲月中慢慢磨礪，如蚌中的沙，慢慢的光潤起來，等到我們發蒼齒搖、步履蹣跚的時候，還可以讓珍珠的光澤暈紅最後的行程。

8. 學會放下

不要執着，人生有很多不如意，世界不會迎合你，地球不是爲你轉的，所以不要執着於擁有，連我們都只是紅塵的過客，生是赤裸裸的來，死又能帶走什麼呢？人的一一生不長不短，有些事不必看得太重或是太計較，才會活得更快樂～



2017金雞報喜！

康馨婦女會全體委員祝大家

身體健康、笑口常開、雞年行大運！

【重點通告】

1. 慶祝三八婦女節

為慶祝「三八婦女節」本會於3月12日(星期日)上午於北角新光戲院舉行免費電影欣賞會播放電影「抱養奇緣」，一齣讓大家內心深處感動的電影，小女孩從出生被遺棄到收養，經歷各種逆境和磨練，最終成爲一名有實力年輕作家的勵志故事。適合一家人觀看。我們除了免費招待會員外，還會將多張戲票透過社會福利署，送予弱勢家庭，藉着舉辦電影欣賞會，冀社會多些關顧弱勢社群，爲社會發放正能量。

2. 本會邁向成立第15個年頭

為慶祝本會成立14周年的大日子，本會正籌備多項慶祝活動，包括將於3月12日(星期日)上午於北角新光戲院舉行電影欣賞會及5月19日(星期五)，在北角富臨皇宮舉辦周年晚宴暨第七屆委員會就職典禮，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. 續2017/18會籍

本會2016/17年度會籍在今年4月30日完結，2017/18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。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爲永久會員。對於有興趣加入本會的朋友，若在4月1日至30日內入會，可獲贈該月免費會籍。

特別鳴謝【鳴謝(排名不分先後)】

- 鳴謝各友好百忙之中抽空出席本會2016年12月9日於北角富臨皇宮舉行之「康馨聖誕聯歡晚宴」；多謝各友好及委員們之贊助，當日有唱歌跳舞表演及集體遊戲，使與會者都能盡興而回。鳴謝灣仔區議會贊助。

祝願所有女性，『三八婦女節快樂！』

世界上有兩件事最難：

一是把自己的思想裝進別人的腦袋…

二是把別人的錢財裝進自己的口袋…

前者成功了叫老師，後者成功了叫老板，

兩者都成功叫老婆。

“三八”婦女節即將來臨，

溫馨提醒：家和萬事興，

跟老師鬥是不想學了，

跟老板鬥是不想混了，

跟老婆鬥是不想活了。

所以要好好尊重你身邊的女人。

多順着她、多哄着她！





活動花絮



2016年11月26日 - 『守護、愛惜、東區慈善步行及嘉年華』



2016年12月9日 - 『康馨聖誕聯歡晚宴』



2017年1月7日及8日 - 『康馨內地兩天培訓班』

2017年2月至2017年5月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2017年2月11日 星期六 早上9:15集合	本港一天遊	『喜氣洋洋行大運』 大小同價 只開3車 (售罄)	遊覽黃大仙廟、鯉魚門海鮮街、林村許願樹、天後廟及大埔海濱公園 中午於鯉魚門品嚐特色風味餐。 (鳴謝灣仔區議會贊助)
2017年3月12日 星期日 早上10:00至12:30	北角新光戲院 北角英皇道 423號 (北角港鐵站 B1出口)	『電影欣賞會 - 抱養奇緣』 戲票現已開始 免費派發	是次活動是慶祝三八婦女節，播放電影「抱養奇緣」，一部讓大家內心深處感動的電影，適合一家人觀看。我們除了免費招待會員外，還會將多張戲票透過社會福利署，送予弱勢家庭，藉着舉辦電影欣賞會，冀社會多些關顧弱勢社群，為社會發放正能量。(鳴謝亞洲地產、丁毓珠女士GBS,SBS,BBS,JP贊助)
2017年5月19日 星期五 晚上6:30	北角富臨皇宮 (北角港鐵站 B1出口)	慶祝14周年暨 第七屆委員會就職 典禮聯歡晚宴』	慶祝成立14周年及第七屆委員會就職典禮。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 學費\$500元(10堂) 查詢：范小姐 93498321	關桂珍女士 (師承曲藝家黃德正先生)
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96574451/35719760	顧公勉先生



康馨婦女會

香港灣仔駱克道 160-174 號越秀大廈6樓 601室
(灣仔港鐵站A1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 : _____
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2016年12月31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2016/17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