

## 主席的話

踏入2018年，首先祝願各位身體健康、心想事成、萬事如意、狗年行大運！  
狗狗報喜喜洋洋，春暖花開福滿門！

回顧2017年，本會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：「慶祝三八婦女節—抱養奇緣」及「慶祝國慶電影欣賞會—我的夢」；大型綜合音樂歌舞表演，包括：「美歌耕韻十載情」及最受街坊歡迎的「康馨粵曲會知音」等；慶賀聯歡的『康馨婦女會慶祝成立14週年暨第七屆委員就職典禮聯歡晚宴』及「康馨聖誕聯歡晚宴」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」，又與不同機構合作舉辦多項不同種類的活動及講座，包括：「母愛·母乳」等；供不同階層的人士參與。



『康馨粵曲會知音』



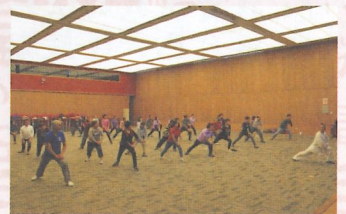
『美歌耕韻十載情』



『母愛·母乳』講座



『保良局新春行大運慈善步行』



『康馨內地兩天培訓班』



『電影欣賞會』



『康馨婦女會慶祝成立14週年暨第七屆委員就職典禮』



『康馨喜歌樂舞賀國慶』

而踏入2018年，本會將會舉辦一個名爲『婦女妍樂亮麗人生』的計劃，通過「婦女就業培訓班」，增強婦女就業能力，提升技能及個人能力，鼓勵婦女走出家庭的框架，實踐經濟自主。此活動由【婦女事務委員會】的「資助婦女發展計劃」贊助，招募港島各區婦女，培訓內容包括提升個人質素、行業技能、個人競爭力、健康生活及就業相關常識等等，提供實踐機會，使學員掌握理論及實際技巧，增強自身能力和自信心，成爲高質素的人才。這個絕對是給自己一個提升自信難得的好機會，參與此活動，能讓來自不同背景的學員，將課程中所學習得來的知識，應用於現實生活，再展人生。有見及此，本會今年將此活動計劃推廣至全港各區，能夠讓更多的婦女共同參與，讓她們可以透過此活動計劃，增加對自己及各方面的認識，宣揚「就業展能 妍活精彩」的訊息。本會亦希望能夠每年都舉辦此活動，而且能舉辦得一次比一次成功。



## 【成功女士專訪】

新一屆港區全國人大代表－陳曼琪女士MH, JP(Maggie)(簡稱"陳律師")

背景：陳律師是香港執業律師及香港中小型律師行協會創會會長。畢業於香港大學法律學院。2012年獲香港特區政府頒授榮譽勳章及民政事務局頒授義務法律服務表揚計劃獲獎律師。2013年獲香港城市大學頒授榮譽院士，2015年獲香港特區政府頒授太平紳士。除了律師工作外，亦積極投入社會服務。陳律師現為黃大仙民選區議員，並擔任多項社會公職，包括香港特首選舉委員會委員、上訴委員團副主席、香港城市大學顧問委員會委員、嶺南大學校董等。近日更當選為第十三屆港區全國人大代表。



陳曼琪女士  
MH, JP

本會：首先祝賀妳當選為第十三屆港區全國人大代表，妳多年來積極投身義務工作及社會服務，為基層及弱勢提供義務法律諮詢服務，什麼原因促使你選擇了律師這個職業？

陳律師：我自小便很喜歡說話，亦希望長大後做正義的事，鋤強扶弱。因此，當律師是我自小的志願，我亦於成為執業律師後，一直為基層及弱勢提供義務法律諮詢服務。經過二十多年的律師生涯，我現在體會到我當律師的歷史及專業使命，便是維護國家安全、領土完整、正確落實「一國兩制」及捍衛法治。

本會：妳的工作常常接觸到不同階層人士，在妳過往接觸的工作當中，有沒有一些難忘經歷可以與大家分享？

陳律師：我曾用我的法律專業知識及地區工作經驗，協助一名被虐的婦女行使法律權利，保護自己，並鼓勵她積極重過新生活及當義工，助人自助。現在，她是一名積極、獨立及快樂的職業女性及義工。她使我明白法、理、情及愛心是協助別人不可缺少的重要元素。另外，我於十多年前一直堅持舉辦的小律師班，近日得悉見成果。我當年的一名小律師已入讀大學法律學院，希望他將來能夠成為真正的律師。

本會：工作繁忙的妳依然對服務社會充滿熱誠，善用法律專業知識回饋社會，亦剛當選為港區全國人大代表，有什麼原因在背後推動妳為港貢獻？

陳律師：我熱愛生命。我透過幫助別人了解自己及找到生活目標，參與社會服務已成了我生活的重要部份。我亦一直堅持不斷努力裝備自己，望終有日能將所學回饋國家及社會。命運安排下，我在二零一四年的反對「佔領金鐘、銅鑼灣及旺角」執行禁制令時，明白到我須一直堅持為正確的事發聲，繼續盡微力貢獻社會。

本會：全國人大常委會早前通過將《國歌法》納入《基本法》附件三，妳對於要在香港通過及實施《國歌法》有何睇法？

陳律師：國歌代表國家的尊嚴及具有憲制地位。《國歌法》屬全國性法律，並已按照法定程序列入《基本法》附件三。香港特區政府須就此全國性法律立即開展本地立法工作。香港屢有公開侮辱國歌言行。若香港特區政府任由任何人作出侮辱國歌的荒誕言行而置之不理，便是不負責任地發出錯誤訊息，使所涉人士（特別是年輕人）日後以身試法卻懵然不知，屆時不幸犯上刑責，那就真的極其可悲了。公開侮辱國歌的人，既不尊重自己，也不尊重別人，沒有國家及民族的觀念。他們只是在侮辱自己以自娛，很可憐。國歌是茲事體大，我們應積極發聲，支持香港特區政府立即展開《國歌法》本地立法相關事宜，並藉此教育下一代尊重國旗國歌，繼而認識身為中國人最基本的民族、倫理及義務。





# 2018狗年興旺!



## 康馨婦女會全體委員祝大家 身體健康、笑口常開、狗年行大運!

### 【重點通告】

#### 1. 『婦女妍樂亮麗人生』計劃-免費

計劃旨在透過舉辦「婦女就業培訓班」，招募全港各區的婦女，通過培訓班，提供就業訓練及提升技能，鼓勵婦女走出家庭的框架，提升個人能力及實踐經濟自主。培訓內容包括溝通及求職面試技巧；衣着配搭及職場化妝打扮技巧；僱傭合約基本知識及職場所健康管理等等，令學員增強自身能力和自信心，成為高質素的人才。培訓班暫訂於2018年7月7日、14日及21日(每天6小時，共6節)舉行，希望大家踴躍支持及參與，有關詳情可致電本會查詢。(註：本會會先收取\$100行政費，若學員能夠出席不少於4節課程，行政費會退回給學員。)

#### 2. 本會邁向成立第15個年頭

為慶祝本會成立15周年的大日子，本會正籌備多項慶祝活動，包括暫訂於5月18日(星期五)，在北角富臨皇宮舉辦周年晚宴，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。請留意本會稍後公佈之活動詳情。

#### 3. 續2018/19會藉

本會2017/18年度會藉在今年4月30日完結，2018/19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25日東區醫院舉辦「東區醫院日2017-同建,同心慈善步行及嘉年華」。籌回來之捐款金額達港幣\$9,050,已全數捐出予東區醫院,鳴謝慈善步行參加者:委員胡妹妹,委員李少媚,委員陳湓樺,林偉基,何麗甜,彭惠波,鍾煥強。
- 鳴謝各友好百忙之中抽空出席本會12月16日於北角富臨皇宮舉行之『康馨聖誕聯歡晚宴』;多謝亞洲地產有限公司蔡志忠先生、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。



# 活動花絮



11月25日 - 『東區醫院日2017  
- 同建、同心慈善步行嘉年華』

11月26日 - 『秋日玩樂一天遊』



12月16日 - 『康馨聖誕聯歡晚宴』



## 2018年2月至4月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
2月25日 (星期日)	本港一天遊	新春行大運 大小同價 只開2車 現正開始售票	遊覽沙田車公廟, 林村許願樹及天後廟, 中午於沙田麗豪酒店品嚐自助餐。(鳴謝灣仔區議會贊助)
5月18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15周年 聯歡晚宴	為慶祝本會成立15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。
7月7、 14及21日 (星期六) 早上10:00至 下午4:00	香港銅鑼灣 興發街32-36號 3樓大禮堂 (天后港鐵站 A2出口)	婦女就業培訓班	培訓內容包括提升個人質素、行業技能、個人競爭力、健康生活及就業相關常識等等, 提供實踐機會, 使學員掌握理論及實際技巧, 增強自身能力和自信心, 成為高質素的人才。

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

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。除了現時大家可以從電腦瀏覽本會的網站: [www.carnation.org.hk](http://www.carnation.org.hk), 更推出網站手機版: [www.carnation.org.hk/mobile/index\\_mob.php](http://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, 更方便、更快捷地獲得本會最新資訊服務。

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，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，電話：96574451/35719760	顧公勉先生

## 【健康篇】 冬季女性養生小常識

中醫認為，冬令進補與平衡陰陽、疏通經絡、調和氣血有密切關係。因此冬季其實是女性養生的最佳季節，能有效增強機體免疫功能。冬季氣候寒冷，自然，應多進食用溫熱性質的食物，包括糯米、栗子、大棗、核桃仁、杏仁、韭菜、南瓜、生薑等，而相反寒涼、生冷食物則應可面則免。

除了可從食着手，有些生活習慣都可以多加留意，以下是冬季女性養生小常識：

### 1) 要注意腳部保暖

腳部離心臟最遠，血液供應少且慢，再加上腳的表皮下脂肪層較薄，保溫性較差。中醫學認為，足部受寒邪，勢必影響內臟，可引致胃腹瀉、月經不調、腰腿痛等病症，令抗病能力下降，從而引致上呼吸道感染。因此寒冬時必須注意對腳的保健。

### 2) 戴棉帽如同穿棉襖

天氣冷，人們自己會穿上厚厚的衣服，但許多人只着重身體保暖就忽略了頭和手。據研究，處於靜止狀態下不戴帽的人，從其頭部散失的熱量是很多的。所以在冬季，女士不妨佩戴帽子手套，護住耳朵加以保溫。

### 3) 戴頸巾時別蓋嘴

除了帽子外，簡單圍上一條頸巾就已經有防風御寒之效。在戴頸巾時，不要蓋着嘴。這樣看似保暖，但實則不利健康。因為頸巾的毛絨纖維極易脫落，又吸附灰塵、病菌，再加上不常洗滌，蓋着嘴的話有害的物質很容易隨呼吸進入體內，使人易患呼吸道疾病。

### 4) 營造理想「衣服氣候」

「衣服氣候」其實是指衣服表面溫度低於衣服裏層與皮膚間的溫度，溫度應保持在 32°C ~ 33°C，緩衝外界寒冷氣候對人體的侵襲，維持人體恆定的溫度。年長的因人生理機能下降，皮膚老化，血管收縮減弱，加上代謝水平低，穿衣應以質輕暖和為宜；年青人則因代謝能力強，自身調節能力比較健全，對寒冷的刺激，皮膚血管能進行較大程度的收縮來減少體熱的散失，因此，穿衣不應過厚。

### 5) 不要蒙頭睡覺

天氣冷，不少人在睡覺時會連頭也縮進被窩裏。被窩裏的空氣不流通，氧氣會越來越少，時間一長，空氣就變得混濁起來。這樣的睡眠習慣會令人感到胸悶、惡心或從睡夢中驚醒，出虛汗。第二天更會感到相當疲勞，像是沒睡過一樣。

### 6) 勤開窗，常通風

寒風刺骨，很多人為了保暖就不願意開門窗通風，令室內長期得不到新鮮空氣。有資料顯示，在空氣不流通的室內，空氣中的病毒、細菌飛沫能飄浮長達 30 小時多，所以人就很容易感染疾病。因此，空氣的流通也是相當重要的。

## 【生活小秘方】 迎接新年 大掃除清潔技巧話你知!

迎接新年，當然要來一個大掃除。下面這些清除污垢的小技巧，讓你打掃起來事半功倍！

### 1)用蛋清擦拭弄臟了的真皮沙發

可用一塊乾淨的絨布蘸些蛋清擦拭，既可去除污迹，又能使皮面光亮如初。

### 2)用牙膏擦拭冰箱外殼

冰箱外殼的一般污垢，可用軟布蘸少許牙膏慢慢擦拭。如果污迹較頑固，可多擠一些牙膏再用布反覆擦拭。冰箱即會恢復光潔。因為牙膏中含有研磨劑，去污力非常強。

### 3)白蘿蔔擦廚房台

切開的白蘿蔔搭配清潔劑擦洗廚房台面，將會產生意想不到的清潔效果，也可以用切片的小黃瓜和胡蘿蔔代替，不過，白蘿蔔的效果最佳。

### 4)酒精清洗毛絨沙發

毛絨布料的沙發可用毛刷蘸少許稀釋的酒精掃刷一遍，再用電吹風吹乾，如遇上果汁污漬，用1茶匙蘇打粉與清水調勻，再用布沾上擦抹，污漬便會減退。

### 5)蘋果核去油污

廚房裏的水池常常有一層油污，碰巧剛吃完蘋果就可用果核將油垢擦洗掉，這是因為果核中含有果膠，而果膠則具有去除油垢的作用。

### 6)用鹽去地毯上的湯汁

有小孩的家庭，地毯上常常滴有湯汁，千萬不能用濕布去擦。應先後用潔淨的乾布或手巾吸乾水分，然後在污漬處撒些食鹽，待鹽面滲入吸收後，用吸塵器將鹽吸走，再用刷子整平地毯即可。

### 7)冰塊去除口香糖

有些孩子喜歡吃口香糖，不小心會弄到地毯上。粘在地毯上的口香糖很不容易取下來，可把冰塊裝在塑料袋中，覆蓋在口香糖上，約30分鐘後，手壓上去感覺硬了，取上冰塊，用刷子一刷就可刷下。

### 8)原木家具光潔法

原木家具可用水質蠟水直接噴在家具表面，再用柔軟乾布抹乾，家具便會光潔明亮。如果發現表面有刮痕，可先塗上魚肝油，待一天後用濕布擦拭。此外，用濃的鹽水擦拭，可防止木質朽壞，延長家具的壽命。



## 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2017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2017/18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](http://www.dplus.com.hk/family) 查詢電話：2397 4800