

主席的話—廖美玲會計師

時光飛逝，本會自2003年創立迄今已歷15載之久，期間康馨籌辦及參與的活動超過500多項，服務的對象包括：長者、女性及小朋友，受惠人數超過十萬次，當中包括男女老幼及孕婦；康馨的服務成功背後，全是因為得到歷屆及現屆的名譽會長、顧問、委員會成員、幹事及義工們的支持及協助，本會會務不斷地茁壯成長，堪為充滿活力有勁的婦女團體之一。

康馨過去15年來，對我來說極具意義，期間以康馨主席的名義，參與很多婦女團體活動及工作，例如：港區婦聯代表聯誼會、香港各界婦女聯合協進會、香港中華總商會婦女委員會、香港島婦女聯會等，都是我學習婦女及各種地區服務的教室，甚至是婦女會的木人巷！要運作一個婦女會是一項充滿挑戰性的事情，大家要出心、出力、出時間及出錢；幸好本會的委員、幹事及義工們，都樂於參與本會的慈善及地區服務；大家都會因為透過『康馨』這個渠道可以服務及關懷社群，受惠者一句簡單的道謝或看到他們一個親切又開心的笑容，就令我們覺得付出的一切也是值得的！

在此15年間，我們認識了來自各方的志同道合的人士，共同為發展婦女事務一起努力，令更多的人士受惠，透過幫助別人來回饋社會的「助己助人」概念，令我們生命變得更精彩及更有意義！而我，在參與各個婦女團體當中從而認識了很多有份量的女性，包括：范徐麗泰女士，香港各界婦女聯合協進會的前會長林貝聿嘉女士和現屆會長何超瓊女士，港區婦聯代表聯誼會會長王惠貞女士及多位前會長，本會名譽會長葉劉淑儀女士及丁毓珠女士，都有很多令我學習做人、做事、做服務的地方！

展望將來，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。亦同時訂下栽培年輕一代服務社會的善心為目標，努力拓展年輕會員。現代女性在社會上的地位越來越高，香港及國際婦女團體要與時俱進，培養多些接班人，希望年輕一代發揮衝勁和活力，促進社區和諧，感染更多年輕一代成為善心人。而我們各委員會繼續發揮互助互愛的精神，盡力奉獻社會。

最後，我們期望社會各界繼續支持本會的工作，讓我們的服務可以不斷延續及拓展，去迎接本會二十年的來臨。謝謝大家！



14週年會慶



本地一天遊



健康體檢日



講座



粵曲會知音

【成功女士專訪】

婦女服務聯會主席－歐陽寶珍女士（簡稱“歐陽女士”）

背景：歐陽寶珍女士是婦女服務聯會主席，她努力不懈的精神，在社會上不同的範疇上發光發熱。如慈善、教育、社會福利、婦女權益及社會企業等等。她在不同的辦學團體及非牟利組織被委任要職，包括：香港婦聯兼社會政策研究委員會召集人/副主席；青衣小學法團校董；婦女健康及教育發展基金總幹事；葵協社區教育拓展中心總幹事；臨時區域市政局（1997－2000年）議員等等。她是一位積極，用心實幹，全心全意為香港社會謀福祉的領袖。



歐陽寶珍女士

本會：妳積極支持及參與婦女事務，不遺餘力，更從不吝嗇將自己的時間和才能投入服務社會，什麼原因促使妳對婦女事務特別有興趣呢？

歐陽女士：我們一群志同道合的婦女2000年成立了婦女服務聯會簡稱「婦聯」，現擁有2萬3千多會員，8個服務中心。「婦女服務聯會」由聯誼性質的社團業務，轉型成為以服務為主的慈善團體，在各兄弟姊妹的群策群力下，開始以社會化及專業化，以人為本的服務原則和態度投入社區服務，面向廣大的群眾全方位服務居民！「婦聯」的服務包括再培訓課程、綜合就業援助計劃（為綜援家庭提供就業服務）、社區保母、惜食環保、耆樂保母在葵青（長者關愛服務）、社區愛心食堂、文娛藝術、康樂體育等等的多元化服務。「婦聯」雖然是一個非政府資助的慈善婦女組織，我們的服務是官、商、民三方協作的合作伙伴，了解居民的需要，正好補充了服務不足的空隙，為社區注入了新的服務元素和關愛能量，亦是為社區累積社會資本。

本會：參與婦女服務工作，令妳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？

歐陽女士：長期在基層工作，從事社區事務42年，深深感受基層的需要和要求，在工作的過程中，得到許多許多社區朋友的幫助和的無私奉獻，透過服務的事件、人物和社會大小環境的影響，義工們的投入和情誼，一生難忘！實在是情義有加，當他們認定工作方向，認定是他們追求的價值觀時，義工們便會義無反顧，忠心耿耿，十年如一日，貫徹始終，為共同的理念投入服務當中，這是40多年來體會的義工情。在我們的義工隊伍當中不乏有專業和中產人士，他們的獨特個性和專業精神，也為「婦聯」帶來許多新氣象，新的資源，為我們提升了整體形象，而我們亦將一些服務發展計劃得更貼居民所需，更為各方面提供了一個供和求的平台！

本會：妳的女兒也是一位成功女士，亦曾接受過本會訪問，同樣熱心為香港社會服務。工作繁重的妳，卻從不忽略家庭，妳是怎樣去教導妳的子女？

歐陽女士：我認為家庭的和諧與父母的教導對小孩來說是影響一生的，我對女兒的教育，主要是以身教為主，特別用了許多活動教學，例如：8歲開始我會一次給一年的零用錢和送她一本現金賬，請她處理和記賬，讓她學習理財；10歲時開始訓練她烹飪，我和丈夫會以孩子的福祉為依歸，盡量避免以自己的意志為主導，從而訓練孩子的自理能力、抗逆能力，愉快學習，愉快生活，因為，世間不如意事常八九，期望孩子在成長的路上，對任何事情都能夠掌控和處理，這是我的最大期盼和心願！

參與活動花絮



【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。培訓內容包括如何提升婦女個人質素、行業技能、個人競爭力、擴闊社交圈子及健康生活常識等等，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8月11日、18日及25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，包括訂於5月18日(星期五)，在北角富臨皇宮舉辦『輝煌同慶15周年』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。票價每位\$250，現已開始發售。詳情可致電3525 0123本會查詢。

3. 續2018/19會籍

本會2017/18年度會籍在今年4月30日完結，2018/19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，可獲贈該月免費會籍。

特別鳴謝【鳴謝(排名不分先後)】

- 2月25日舉行之『新春行大運』活動已經圓滿結束！當日天氣好，又清涼是郊遊的好日子。暢遊景點如沙田車公廟、大埔林村(許願樹)、天後廟等都充滿新年氣氛，讓參加者歡渡了一個愉快的周末。鳴謝灣仔區議會贊助。

活動花絮



3月8日 - 『2018國際婦節慶祝酒會』



2月25日 - 『新春行大運』



3月28日 - 『康馨粵曲會知音』

2018年5月至8月 活動預告

日期	地點	活動名稱	活動內容
5月18日 (星期五) 晚上7:00	北角富臨皇宮 北角英皇道 438號地下 (北角港鐵站 B1出口)	『輝煌同慶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。晚宴以華服為主題服式，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。餐費劃一為港幣250元。
5月27日 (星期日) 下午2:00至5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站 B出口)	『康馨歌唱觀摩會』 憑票入場 入場券現已開始 免費派發	由歌唱班同學獻唱多首懷舊經典國語金曲。歡迎知音人士入場欣賞。
5月27日 (星期日) 下午1:30至5:30	禮頓山社區會堂 香港跑馬地 黃泥涌道133號 (銅鑼灣港鐵站 A出口)	『芷蘭妙韻頌親恩』 憑票入場 入場券現已開始 免費派發	由一班粵曲愛好者，以大鑼大鼓形式，獻唱多首經典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。
6月3日 及6月10日 (星期日) 下午1:00至5:30	禮頓山社區會堂 香港跑馬地 黃泥涌道133號 (銅鑼灣港鐵站 A出口)	『雅頌粵韻聚知音』 5月中開始 免費派發入場券	由廖美玲主席聯同粵曲愛好者，以大鑼大鼓形式，獻唱多首經典粵曲。歡迎知音人士入場欣賞。
6月10日 (星期日) 下午1:30至5:30	鰂魚涌社區會堂 (太古港鐵站 B出口)	『康馨粵曲會知音』 5月中開始 免費派發入場券	由廖美玲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。
6月24日 (星期日) 下午1:30至5:30	禮頓山社區會堂 香港跑馬地 黃泥涌道133號 (銅鑼灣港鐵站 A出口)	『歡歌妙舞樂康馨』 5月中開始 免費派發入場券	由盧義遐老師及歌唱班同學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。

2018年5月至8月 活動預告 (續)

日期	地點	活動名稱	活動內容
8月11日 8月18日 及8月25日 (星期六) 早上10:00 至下午4:00	香港銅鑼灣 興發街32-36號 (天後港鐵站 A2出口)	「婦女就業培訓班」 詳情請致電 本會查詢 (名額有限)	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。鳴謝婦女事務委員會贊助本活動。

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 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。	顧公勉先生 電話: 96574451 35719760	顧公勉先生

【健康篇】 女人想要擁有一個好氣色，10種食材幫到妳

由於生理上的原因，女人容易患貧血，一旦氣血不足，就會導致膚色暗淡、長斑、長痘等肌膚問題，所以補氣血很重要。以下介紹幾種食材，女性朋友們可多加食用。

1. 黑芝麻

黑芝麻有健腦烏髮的養血功效，很適合大量消耗體力的人。現代科學證實，黑芝麻中含有九成不飽和脂肪酸及亞麻油酸，是很好的護心食物。

2. 枸杞

女性若是氣虛則容易畏寒、四肢冰冷、疲倦無力或是皮膚乾燥，枸杞不但可以改善體質也能幫助維持皮膚的水感及美白作用。

3. 甘蔗

在醫界有「補血之王」美譽的甘蔗，含有豐富的維生素、脂肪、蛋白質，及大量的鐵、鈣、磷、錳、鋅等人體必需的微量元素。特別是其含鐵量，在水果中含量是最高的。

4. 紅米

紅米含有豐富的澱粉與植物蛋白質，可補充消耗的體力及維持身體正常體溫。而其所含的豐富鐵質，有補氣養血及預防貧血的功效。

5. 番茄

番茄有良好的補氣養血功效。食用番茄可以抑制細菌、治療乾眼癢、夜盲症及某些皮膚病，或是降低體內膽固醇含量。

6. 胡蘿蔔

胡蘿蔔皮中所含有的胡蘿蔔素及鐵可促進血紅素增加，提高血液濃度及血液質量，對治療貧血有很大作用。

7. 黃豆

黃豆中含有的異黃酮素又能產生與雌激素荷爾蒙相似的效用，降低血液膽固醇，保護心臟，預防乳癌骨質疏鬆的情況。

8. 南瓜

南瓜含有「鈷」，是極好的補血食材，還有促新陳代謝、養顏美容等效果。

9. 龍眼肉

龍眼肉即桂圓肉，含有維生素的A、B、葡萄糖和蔗糖等，而且具有豐富的鐵質。

10. 豆漿

女性想要皮膚水嫩白皙，在眾多飲食當中，豆漿屬於女性的黃金飲品；尤其是更年期婦女容易出現熱潮紅、心悸、皮膚暗沉等癥狀，喝豆漿可以達到改善的效果。

【生活小秘方】 如何保持食材新鮮度？ 冰箱整理8訣竅 (上篇)

如果廚房代表一個家庭是否健康，那麼冰箱無疑就是廚房的心臟。我們都知道，冰箱是用來保存食物的，但發現雖然食物放入冰箱內，其品質仍會產生變化，甚至還會發霉、腐壞，這大多是因為不當使用冰箱所致。對於不同食材與冰箱的溫度控制更是一門學問，先要有正確的使用知識，加上良好的管理、執行力，才能保存食材新鮮度，吃到好食物、吃出健康來，真正的節省不浪費。以下是冰箱整理訣竅，有助確保食物的新鮮和美味：

1. 永遠七分滿

讓冰箱保持七分滿的容量就好，不要把冰箱當成儲藏室，切記讓冰箱後方和前方可以對流，食物才能保鮮。

2. 冰箱溫度控制

冰箱冷藏溫度要維持在攝氏七度以下，冷凍溫度要維持在攝氏負五度以下，以減緩細菌生長速度。

3. 冰箱擺放原則

在冰箱中分類並分層擺放食物。生食和熟食要分開擺放，避免造成食物二次交叉感染。

冷凍庫的分層：熟食往上擺，生食往下擺放；生海鮮類往上擺，生肉類往下擺放。

冷藏庫的分層：乾的食物往上擺，濕的食物往下擺放。

冷藏室上層：適合儲存熟肉及水分較多的食品。

冷藏室下層：置放剩菜、煮好的蛋、魚、肉、豆腐等需要快速加熱的食物。

4. 肉類

通常生鮮肉品應放在冰箱冷藏的最上層。用清水稍微沖洗，以紙巾輕拭、擦乾後，再裝進密封保鮮袋冷藏。



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。
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 : _____	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2018年3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2018/19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 查詢電話：2397 4800