

2024 Vol.47

國際視野

I For International

幟萃

封面人物專訪

全港時尚專業女性選舉
2021年得獎者
夏禮文國際律師行合夥人

張嘉尹律師

活動回顧

全港時尚專業女性選舉
開幕典禮

青商國際舞台

2017年總會會長
潘沁怡專訪

法律無邊界

立足香港，背靠祖國，聯通國際

目錄

封面	目錄、青商信條、會員贊助
P1	主編的話、入會資格、入會申請表格及網上版訂閱宣傳、派發點
P2	會長的話、國際青年商會香港總會簡介、國際青年商會簡介、城市女青年商會簡介
P3	總會會長的話、總會指派執行委員的話
P4-5	法律無邊界：立足香港，背靠祖國，聯通國際 - 封面專訪張嘉尹律師
P6-7	商務發展 - 全港時尚專業女性選舉
P8	廣告
p9	國際婦女節
P10-11	美學體操，衝出香港，代表亞洲 專訪國際美學體操總會亞洲區委員會委員 - 吳頌蘭博士
P12	相信自己 - 以公開演講聯繫國際
P13	JCI國際歷史
P14-15	我們和您環遊世界 會員投稿：一個女生旅行注意事項
P16	亞太大會及其他區域會議
P17	神秘柬埔寨
P18	秘書處 - 2024年董事局就職典禮暨一月份月會「城全聚美、美聚全城」
P19	籌款事務 - 三月份月會暨籌款晚宴「聚美娃娃滿全城」
P20	社會發展 - 小手愛地球 - 碳世界
P21	領導才能發展
P22-23	雕塑人生，創造未來 - 專訪國際級雕塑家及社企創辦人楊嘉美女士
24	紀錄及獎勵
P25	會員事務及會員擴展
P26	公共關係
P27	媽媽心聲、小孩心聲
P28	會員喜訊、青年心聲
P29	會員投稿 - 春夏護膚大法、會員生日
P30	你知不知道?、新加坡玄學之旅
P31	解鎖隱形的英雄： 管治在企業永續發展中的作用
P32	青商國際舞台 - 2017年總會會長潘沁怡專訪
P33	出版事務

青商信條

我們深信：
篤信真理可使人類的生命具有意義和目的；
人類的親愛精神沒有疆域的限制；
經濟上的公平應由自由的人通過自由企業的途徑獲得之；
健全的組織應建立在法治的精神上；
人格是世界上最大的寶藏；
服務人群是人生最崇高的工作。

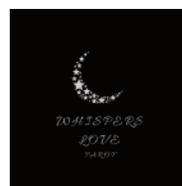
青商使命

提供領導才能發展機會，促進青年創造積極正面的改變。

青商願景

成為全球具領導性的青年領袖網絡。

會員贊助



Whispers Love Tarot

出版事務團隊

主編：國際事務幹事李秋銀
出版事務顧問：姚維晉參議員
出版事務指導副會長：楊雅雯
出版事務指導董事：石芷澄
記者：財務董事黃汝瑩

主編的話

主編
國際事務幹事

李秋銀



感謝大家的信任與支持，我有幸成為第二期主編對於我是十分寶貴的經驗。撰寫文章從來不是我的強項，多謝城市女青年商會給予我機會去鍛煉這個板塊，同時也多謝每一個會用心看完整本刊物的你。

每一個支持也是很大的力量，是次主題是國際視野。國際視野，這個主題與我還真的有點緣份，事源於上年剛入會時，我便對於青商JCI的「I」十分感興趣！從小我也堅信讀「萬卷書，不如行萬里路」，因此我入會的初心也是提升自己貢獻他人和擴闊眼界，因為世界還有很多我不知道我不知道的事。城市女青年商會亦都給予我很多機會去了解不同的工作計劃，涉及社會、商業、人際關係等範疇。今年亦有幸成為國際事務幹事陪同大家走出香港看見世界更多的美事和一起吸收源源不盡的知識豐富自己。希望我可以透過本刊率先帶大家用眼睛衝出國際，開拓眼界。

派發點

新增至86個派發點，包括公共圖書館、香港女童軍總會、學校及教育機構、非牟利團體、共用空間、美容、食肆、髮廊、奢侈品商店、玄學工作室、音樂室、畫廊、婚宴管理公司、醫療中心、律師事務所、地產公司、代理商、工程公司及傳媒機構



入會表格

歡迎加入城市女青年商會

入會條件

1. 18歲至未滿40歲女性
2. 填寫入會申請表
3. 繳交\$500準會員費用（有效期6個月）轉數快號碼: 4530499或匯豐銀行戶口: 808-312623-001（Junior Chamber International City Lady (HK) Limited 城市女青年商會有限公司）
4. 參加兩個工作計劃及成為籌委
5. 出席三次或連續兩次月會
6. 通過董事局面試

加入我們



詳情申請表格素二維碼填寫，或可填寫以下資料聯絡我們，將有專人在七個工作天來回覆



JCI City Lady
城市女青年商會



jci_citylady



城市女青年商會
JCI City Lady

會長的話

冒險100天

不經不覺已經擔任了會長一職超過100天，要總結這100天，我會用「冒險」來形容。「冒險」對每個人來說可能有不同的意義，它可以是一種刺激、一個機會或是一個挑戰。對於冒險，你們有什麼想法？

對我來說會長意味著要面對許多我從未處理過的事情。無論是代表商會與外界接觸、處理日常事務，還是管理方面，每一天都是一個新的挑戰。在這100天裡，我遇到了不少困難和挫折，但是還是感到滿足的，因為我知道自己有進步的空間，有機會學習和成長。

感謝當初的我願意冒險、願意承擔這份責任。冒險意味著承受風險，它象徵著我們仍然年輕、仍然有勇氣接受新的挑戰。而透過冒險，我們可以體驗到生命的多彩與多姿，保持著對生活的新鮮感。

在能夠承受風險的時間，就勇敢地去冒險吧！不論是在事業上、個人成長上，還是生活的各個方面，冒險帶給我們機會和成長。當我們敢於冒險時，我們不僅能夠突破自己的限制，還能夠發現新的可能性和潛力。

最後，我要感謝每一位會員的支持和合作，完成了許多出色的活動，特別是「2024 全港時尚專業女性選舉」開幕典禮邀請到香港重要官員、香港首個女性海關關長何珮珊女士成為主禮嘉賓，並且超過100人見證開幕。相信活動籌委也做了不少冒險！在餘下的二百多天裡，讓我們繼續保持著冒險的精神，勇往直前，增加凝聚力和團結精神吧！



城市女青年商會會長
林楚琮

國際青年商會香港總會簡介

國際青年商會香港總會（前身為香港青年商會）是一個匯聚及培育青年領袖及企業家的國際性組織，隸屬於國際青年商會（JCI），宗旨是為年青人提供發展領導才能，培育社會責任感，提供商務發展及增進友誼之機會，冀能藉此締創建設性之改進，為全球社會發展作出貢獻。自一九五零年成立後，依循四大發展機會—個人發展、社會發展、國際發展及商務發展等各方面訓練會員。現時會員約2000多人，並分佈於21個分會。

國際青年商會簡介

國際青年商會（Junior Chamber International 簡稱JCI）是一個由來自不同國籍、種族及宗教的18至40歲青年人所組成之世界性組織。約有20萬會員，分別來自超過100個會員國內之超過 6,000個分會。青年商會之宗旨，見於國際青年商會會章提綱：「為年青人提供發展領導才能、培育社會責任感、增進情誼及提昇企業化管理之機會、冀能藉此締創設之改進，為全球社會發展作出貢獻。」

國際青年商會於1915年10月13日，亨利·吉塞畢亞（Henry Giessenbier）在美國密蘇里州聖路易市（St. Louis, Missouri, U.S.A）創立此組織。自此，亨利之理想日益播揚，迄1944年12月11日，來自八個會員國之代表在墨西哥市舉行國際性會議，正式宣佈成立國際青年商會（JUNIOR CHAMBER INTERNATIONAL）之世界性機構，簡稱「JCI」。

城市女青年商會簡介

城市女青年商會為國際青年商會香港總會屬下第十九個分會，是一個以中文為法定語言的全女會。成立於二零零七年，秉承青商的宗旨，圍繞青商四大發展機會，推出不同類型的工作計劃，讓會員從參與籌組工作計劃的過程中學習，向多方面發展，同時亦積極參與各分會、總會，以至社會活動，增廣個人、以至分會的接觸層面，用行動實踐「服務社會，訓練自己」的青商精神。城市女青年商會歡迎每一位充滿熱誠與幹勁的女士參與，同心努力，發掘所長，讓城市女青年商會茁壯成長的同時，更走出社會，回饋社會。

總會會長的話

不知不覺今年度的第一季已過，看見《城市女青年商會》的所有會員上下一心，團結一致為著定下的目標一步一步前進。此外，在不同的範籌及工作計劃中也有不少的创新及特出的表現，除了充份發揮到「服務社會，訓練自己」的青商精神外，更關注到社會上不同人士及階層的需要，展現了《城市女青年商會》的會員都是有理想、有幹勁的專業女性。

本期欄萃以「國際 | International」為主題，能夠呼應到青商信條中的「人類的親愛精神沒有疆域的限制」。在現今社會中全球化的問題日益嚴重，人類的生活和問題絕對不是單一地區或國家的責任，全球暖化等問題便是值得我們深思的全球化問題。《國際青年商會JCI》全球超過14萬會員，來自115個世界各地，匯聚不同膚色、不同種族、不同身份背景的青年人，我們致力推動各國青年間的交流，建立國際間之友誼，帶動全球的青年人為地球村出一分力。

最後，我想用一段我非常喜歡的歌John Lennon的Imagine作一個總結，“No need for greed or hunger; A brotherhood of man ; Imagine all the people Sharing all the world; And the world will live as one ”願這世界不再有貪婪和飢餓的人，大家都像兄弟姐妹，所有的人，都能和平共享這個世界的資源，這個世界就和平了。



國際青年商會香港總會
總會會長

麥頌斌 參議員

總會指派執行委員的話

首先，恭賀城市女青年商會於3月份成功舉辦了一場盛大的「2024全港時尚專業女性選舉」開幕禮，這次開幕禮不僅是一個重要的里程碑，亦藉此感染和鼓勵更多香港現今女性以積極正面價值觀，成就自我，並像玉一樣，剛柔脫俗，柔美如玉，讓我們能夠嘉許及肯定其對社會所作的貢獻。

此外，城市女青年商會還有一系列新概念計劃，其中最引人注目的是「碳世界」。這個計劃旨在響應政府的環保政策，提倡環保行動，宣傳環保知識。我們的行為和選擇影響著地球的未來。通過節約能源、減少浪費、使用可再生能源，我們可以共同創建一個更美麗、更綠色的香港。以美麗的香港環境相片，說好香港故事，彰顯我們以環保理念守護這座城市的獨特情感。

城市女青年商會本年亦積極支持總會的理念，成為一名超級「Connector」，在大大小小的工作計劃中，聯繫了超過40間不同行業的機構去合作，以分會之名助更多人認識國際青年商會，將青商理念發揚光大。

讓我們共同期待，城市女青年商會將繼續為香港的發展和繁榮做出更多的貢獻，作為總會指派執行委員，我感到無比榮幸能夠與大家同行，共同追求卓越和創新。



國際青年商會香港總會副會長
及總會指派執行委員

施展豪



張嘉尹律師



法律無邊界：

立足香港，背靠祖國，聯通國際

接受中央電視台訪問，分享作為香港及粵港澳大灣區執業律師在大灣區發展的宏願及期盼。

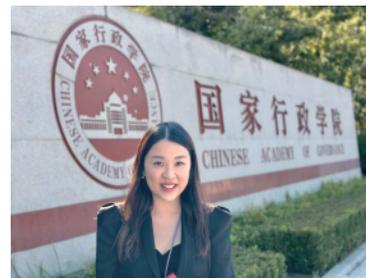
張嘉尹律師的法律生涯始於大律師，其後轉為事務律師。她業務範圍廣泛，並擁有粵港澳大灣區執業律師、中國委託公證人、英國特許仲裁員和認可調解員的資格。在業界中，張律師一直受到青睞，先後獲《律商聯訊》(LexisNexis®)評為2023年度亞太區「40位40歲以下精英」之一，以及《香港商業雜誌》(2022)評為40歲以下十大最具影響力的律師之一。同時，她獲《亞洲法律事務》評為2021年度「亞洲五十佳爭議解決律師」，該名單挑選出全亞洲客戶服務最出色的50名律師。她是該獎項最年青的獲獎者之一。她亦獲國際組織Prime Dispute 2024年度的「全球爭議解決領域多元與包容性領導者獎」，成為首位獲得此獎項的中國人。工作以外，張嘉尹律師熱衷社區服務，矢志貢獻社會。她還兼顧母親的角色，努力在家庭、社區服務和事業之間取得恰當平衡。她希望透過自己作為律師17年的經驗、職場母親，以及大灣區聯合會創辦人的多重身份，成為一個榜樣，激勵更多香港年輕女性追求事業成功的同時，好好照顧家庭，並對社會發展作出貢獻，說好香港故事，創造更美好未來！



於北京人民大會堂出席中華人民共和國成立70周年晚宴。

良好時間分配

成功的背後往往是良好的時間分配。張嘉尹律師每天早上七時出門，先送兒子到九龍上學，再送女兒到香港島上課，然後回到金鐘的律師行上班。她十分享受和珍惜早上送孩子上學的時刻，並視為促進親子關係的關鍵。作為一位訴訟律師，她工作充滿挑戰和變化。每天早上八時回到律師行，除更新法律領域的專業知識外，需與客戶會面，分析他們的案件以便起草法律文件，以及出席庭審和仲裁。張律師透過工作不斷提升自己的專業知識和技能。雖然工作十分忙碌，但卻很充實及富意義，帶給她莫大的成就感和滿足感。



2023年應邀前往北京國家行政學院出席中國委託公證人研習班。



接受虎門融媒訪問，強調粵港澳大灣區的「一小時生活圈」大大促進大灣區的互聯互通，有助推動香港融入大灣區及國家整體發展大局。

優秀語言能力 成功處理跨國案件

日常處理的每一宗案件都有其獨特有趣之處。張律師憑著優秀語言能力，專業知識及國際視野，成功處理不少複雜跨國案件。她的主要業務之一是國際仲裁，在眾多案件中，有一宗涉及兩家跨國公司之間合同糾紛的仲裁。她成功協助客戶在該仲裁中獲得合理的賠償。這宗案件在英國進行仲裁，挑戰不僅在於法律層面，還涉及文化差異。與來自不同國家和文化背景的專業人士合作，深入瞭解英國的仲裁制度，更好地理解國際商業爭議解決的過程，這對張律師在國際法律領域的未來發展裨益甚深，亦有助她在大灣區執業的發展，從而發揮以提供法律服務促進香港特區與內地的交流合作，充分發揮香港律師立足香港、背靠祖國、聯通世界的獨特優勢。

努力自我專業提升 推動大灣區發展

儘管工作繁忙，張律師仍致力自我提升和專業發展。2021至2023年期間，她獲得首屆粵港澳大灣區律師執業資格，並成為中國委託公證人資格考試中最年輕的律師之一。在社區服務方面，近年她與來自粵港澳的一些有心人共同創立了大灣區聯合會。該會旨在連繫來自廣東、香港和澳門各行各業的精英和企業家，為他們在大灣區的事業發展提供途徑、指引、動力、正能量、及建構人脈網絡。疫情期間，該會更不時捐贈防疫物資給有需要的港人。大灣區聯合會彰顯了致力促進香港融入大灣區並推動其發展的初心。

此外，張律師同時是香港與內地法律專業聯合會(法專聯)副主席、法專聯青年委員會主席、廣州粵港澳大灣區社會組織合作發展中心理事、香港海運學會副主席及香港信託人公會中國發展小組委員會委員。張律師熱衷於在香港和大灣區拓展法律業務。她任職的合夥人國際律師行--夏禮文律師行--最近擴展業務至深圳前海並設立代表處，成為首批五所獲得中國司法部認可的外國律師事務所之一和首間在大灣區設有代表處的英國律師事務所。自香港特區與內地在疫情後全面通關以來，她不時前往內地不同城市，進行專業交流、加強溝通及接受媒體訪問，積極推進大灣區宣傳工作，同時說好香港故事，充分體現她的中國心，香港情，世界觀。

平衡事業、家庭和社會服務

在應付繁重工作的同時，張律師並沒有忽略家庭，反而致力平衡專業工作、家庭責任和社會服務。她爭取與家人共度天倫的時光，重視家庭和孩子的需求。張律師利用時間管理技巧及適時尋求協助，高效完成工作任務，為家庭和社會服務騰出實空間。與此同時，她盡量保持健康的生活方式，以及積極務實的心態，靈活適應不同角色和責任之間的轉變。每個成功的背後也有其取捨與得失，在平衡專業工作、家庭責任和社會服務需要不斷的努力和調整，每個人需要找到適合自己的方法和策略，關鍵是保持正面積極的心態、靈活性和意識，以確保在不同角色中找到適當的平衡和滿足感。



2021年獲選由城市女青年商會主辦的全港時尚專業女性選舉的得獎者，並在頒獎禮發表感言。



2022年3月1日，大灣區聯合會積極協調各方力量，應對緊急防疫需求，捐贈54箱所需物資，緩解新界地區防疫物資短缺的燃眉之急。



參與中央廣播電視總台的特輯拍攝工作，為「大灣區之聲」製作了一檔節目，呼籲社會各界共同承擔社會責任，全面配合國家和港府的防疫政策，提高民眾對抗疫的意識，並為香港抗擊第五波新冠肺炎疫情的工作提供協助。

建議

對於那些既想要追求事業成功又想要成為好母親的女性，她給予大家以下幾點建議

設定明確的目標：確定自己事業和家庭的目標，並制定一個清晰的計劃。這可以幫助你更好地平衡和組織時間，並為你的努力提供明確方向。

優先事項和時間管理：確定你生活中最重要的事情，並分配時間和精力以符合這些優先事項。有效的時間管理能夠幫助你更好地平衡工作和家庭。

建立良好的支持系統：尋找支持你事業和育兒的人，包括家人、朋友和同事。他們可以提供寶貴的意見、幫助和理解，並在你需要時提供支援。

學會設定界限：學會說「不」，並學會保護自己的時間和精力。不要害怕拒絕一些事情，以確保你有足夠的時間投入家庭和自己的需要。

照顧自己：照顧好自己的身心健康非常重要。給自己預留出時間休息、運動、追求興趣愛好和放鬆心情。只有在良好的狀態下，你才能更好地應對工作和家庭的挑戰。

接受不完美：理解事業和育兒之間的平衡是一個不斷調整的過程，而且不會總是完美。學會接受自己的努力和成就，並放鬆對於完美的追求。

鑒於每個人的情況和價值觀不同，找到自己的平衡點是一個個人化的過程。重要的是要尊重自己的選擇，並在專業生涯和家庭之間找到一種可持續的平衡，讓你感到滿意和快樂。

商務發展

商務發展 | 全港時尚專業女性選舉



CEO×Entrepreneur
2024年4月出刊

城市女青年商會 培育時尚×專業女性領袖

「每位女性都是自己故事的作者，她們的每一次嘗試與堅持，都是在雕琢成玉的過程，逐步展露出內在的璀璨光芒。」

城市女青年商會 (JCI City Lady) 為國際青年商會香港總會屬下二十一個分會之一，今年已經成立第十七年。作為一所非牟慈善機構，城市女青年商會舉辦不同類型服務社會的工作計劃，旨在讓會員在參與籌組工作計劃的過程中得以提升領導能力並且回饋社會。會長 Celia 表示：「本年度的主題是一城全聚美，就是要匯聚不同能力的年青女性一同為香港社會帶來進步。女士們一起互相成就、互相啟發，最終大家都變得更好、更自信、成為時尚專業的女性，成就和而不同的美。」

「期待每位女性來到城市女青年商會都能在綻放屬於自己獨一無二的美，並逐步成長為卓越的領導者。」

城市女青年商會會長 — 林楚琮 Celia, CFP®

城全聚美 時尚女性

JCI City Lady 是一個專為 18 - 40 歲年青人的領袖培訓組織，旨在透過「服務社會，訓練自己」的方式，塑造未來的領袖。過往推出多個別出心裁的工作計劃，為會員提供了寶貴的訓練機會。在這些計劃中，最引人矚目的是每年一度的「全港時尚專業女性選舉」(HKPELS)。

自2011年舉辦首屆以來，「全港時尚專業女性選舉」已邁入了第14屆。每年邀請獨立、公平、公正的評審團，選出不多於十位兼具時尚、專業及社會貢獻的傑出女性。透過嘉許一眾出色的女性，表揚現今女性優秀表現及背後精神：帶領行業的先鋒、專業態度，為社會創造積極正面的影響。經過十三年的努力，已有 104位優秀女性獲此殊榮。JCI City Lady 致力於為香港社會營造一個促進女性發展的正面環境，連結志同道合的人士，並培訓領導力、創新思維的發展，以及推動女性平等。

青商之路 雕琢成玉

要持續舉辦一項有著14年悠久歷史的活動計畫絕非易事。每年JCI City Lady都會精心挑選具備相應能力的會員來擔任活動主席，並在當屆副會長的悉心指導下，共同策劃和實施「全港時尚專業女性選舉」的各個關鍵環節，包括開幕典禮、評審日、歷屆得獎者交流日、頒獎典禮以及社會服務日等重要活動。這一系列精心策劃的流程確保了「全港時尚專業女性選舉」能夠年復一年地成功舉辦。而2024年的幕後團隊迎來了職業為專科醫療顧問的趙燕虹Mango擔任此活動主席、職業為律師的楊雅雯 Jackie擔任指導副會長、美容中心創辦人陳加美Kasey(上圖左一)及樹藝師李渙瑤 Yoyo(上圖左二)，她們每個人都擁有各自不同的專業，同時在工餘時間抽出寶貴的時間和精力，齊心協力地投入義務工作，實在難能可貴。而會長 Celia亦是一位資深的專業人士，不僅擁有認證保險師資格，還是保險界備受尊敬的 MDRT (百萬圓桌) 終身會員，她認為：「只要妳還不到40歲，有意開拓視野、建立人脈、提高領導力和時間管理技巧，那就來加入我們 JCI City Lady! 人生只有一次，何防不多作嘗試，看看自己能走到多遠呢？」



城市女青年商會副會長 — 楊雅雯 Jackie (左)
會長 — 林楚琮 Celia (中)
HKPELS活動主席 — 趙燕虹 Mango (右)

剛柔並濟 玉琢人生

女性選舉一直被定型為選美，卻往往忽略了女性對社會的真實貢獻與價值。踏入2024年，城市女青年商會繼續籌辦第十四屆「全港時尚專業女性選舉」，便以「剛柔脫俗 柔美如玉」為主題。玉看似傳統，只要經過剛柔力度的琢磨，就能夠製造出超凡脫俗時尚的作品。會長 Celia解釋：「今年以玉為題，象徵女性由內在外在的自身經歷，面對任何的人和事都需要剛和柔的元素，成為柔美而有感染力的人，啟發更多女性活出自我，撰寫屬於自己雕琢成玉的故事。」

選舉評審除了按參加者的整體外貌儀容，談吐舉止外，更應包括品德修養、待人接物、生活態度及對社會貢獻等。籌委會主席Mango說道：「作為一位時尚女性，是要獨立自主、具備新思維、領導能力、前瞻性、親和力、敢於打破常規，擁有個人風格及魅力，亦願意接受兩性新角色的一位人物。」

在 HKPELS開幕典禮 3月16日當天，JCI City Lady邀請了香港海關關長何珮珊女士，CDSM, CMSM擔任主禮嘉賓，她致辭時提及：「剛」是一種氣場 (或是威儀)、一種因內心強大而產生的自信；也是一種力量 (或是氣魄)，讓人產生敬佩之感，不會被人輕視你的存在。「柔」是一種姿態，讓人感覺親切隨和、沒架子；是一種魅力，讓你的言談舉止無形中吸引著他人；亦是情商EQ，令別人跟你相處時輕鬆自在。要剛柔並濟才能發揮得恰到好處。」作為一位管理人員，女性在职場上要面對各種不同情況，都需要運用剛柔的方式處事，應在保持威嚴的前提下，同時有仁愛之心，保留一些人情味。



Celia 會長陪同主禮嘉賓 香港海關關長何珮珊女士 CDSM, CMSM 在台上致辭

Photography: Media 360 Asia

剛柔脫俗 柔美如玉

專業女性選舉 Professional Elite Ladies Selection



歷屆得獎者分享「如何愛自己」



首席評審香港樹仁大學校董龍子明先生 BBS, MH, JP 於 3月16日開幕典禮當天簽名留影

(由左起) 2023年得獎者譚天韻女士、2023年得獎者陳灝婷女士、2021年得獎者張嘉尹女士、2020年得獎者楊嘉美女士、2020年得獎者陳雪麗女士、2019年得獎者歐陽鳳盈女士、大會司儀李麗瑩女士 (會員)

柔美如玉 啟發他人

開幕禮當日設有分享會，邀請了6位來自不同專業的歷屆得獎者為分享嘉賓，分享如何愛自己的看法、如何在事業、家庭及社會服務中作出平衡，亦分享了如何在忙碌的日程中減壓。

副會長 Jackie表示：「自愛對現代女性而言是一個至關重要的概念。社會對女性仍有傳統期望，許多女性在婚後不僅要打理家庭，還要維持自己的事業並貢獻於社會。因此女性應該要特別重視「Me Time」，定期反思如何在生活與情緒之間取得平衡，從而過上 Better Me 的人生。」



活動大使—藝人沈卓盈女士



HKPELS 報名及提名表格



(前排) 活動籌委會主席趙燕虹女士、優誌執業會計師有限公司獨立會計師鍾可成先生、首席評審香港樹仁大學校董龍子明先生 BBS, MH, JP、主禮嘉賓香港海關關長何珮珊女士，CDSM, CMSM、城市女青年商會會長林楚琼女士、署理國際青年商會香港總會會長陳嘉榮先生、活動大使藝人沈卓盈女士、和富社會企業代表田建家女士及譚嘉盈女士。(後排) 2023年得獎者馮德怡女士、2023年得獎者蔡宛珊女士、2021年得獎者辛巧琪女士、2019年得獎者廖舒衡女士、2021年得獎者張嘉尹女士、2019年得獎者歐陽鳳盈女士、2014年得獎者吳頌蘭博士、2020年得獎者陳雪麗女士、2020年得獎者楊嘉美女士、2023年得獎者陳灝婷女士、2023年得獎者譚天韻女士、2019年得獎者譚麗時女士及 2020年得獎者李慧慈女士

提名期由2024年3月16日至2024年5月31日截止



人和家富·民和國富

Harmony brings a family prosperity
Cohesion makes a nation wealthy

李宗德博士, GBS, OStJ, 太平紳士
Dr Joseph Lee, GBS, OStJ, JP

和富社會企業服務單位 Service Units of Wofoo Social Enterprises



九龍彌敦道574-576號和富商業大廈25樓
25/F, Wofoo Commercial Building, 574-576 Nathan Rd, Kln

3651-5333

2368-3171



大家婦女節怎麼慶祝？為什麼跟「38」有關？

8 March

International Women's Day

國際婦女節



三八國際婦女節 這節日你知道和女權有著深遠的關係，各地社會在國際婦女節會慶祝婦女在經濟、政治和社會等領域做出的重要貢獻，不過它的由來你了解多少？

國際婦女節由來

國際婦女節是為了紀念女權運動存在，而這段故事則得追溯至二十世紀初。當時西方各國正處在快速工業化和經濟擴張階段，許多工廠業者為了獲得更多利潤而壓低薪資、提高工時並讓女工們在惡劣的環境下工作，種種因素導致工人們選在1857年3月8日上街抗議，同時意味著女性勞工意識抬頭，大家口中呼喊著著名的口號「麵包加玫瑰」，婦女在擁有經濟保障（麵包）的同時，良好的生活品質和工作環境（玫瑰）也應當獲得改善。

當中克拉拉柴特金Clara Zetkin被譽為國際婦女運動的先驅，在國際勞動婦女大會上，提倡應將其改為國際婦女節，經過17個國家一致同意後，使得婦女節成為全球性的節日。國際婦女節英文為International Women's Day，簡稱為IWD，婦女節的代表顏色為紫色，象徵正義，其核心價值是為了感謝女性對社會不同領域的貢獻與慶祝其成就，同時透過一系列的活動與遊行提倡性別平等與宣導女性的社會價值。

你又會如何慶祝婦女節呢？每年隨著國際婦女節的到來，從3月開始全球各國都會展開一連串相關的慶祝活動，過去是上街遊行表達訴求，現在則是以歡慶女性在社會上不同領域的貢獻和表揚成就為主。香港雖然沒有為此而把3月8日定為法定假期，但節日當日很多地區也帶公益愛心活動及很多購物商店打折慶祝婦女的權益得以被重視，值得一提的是部分國家男性會挑選花束或小禮物贈送給身邊重要的女性，或小孩送禮物給媽媽表達感謝女性在職場和家庭上的貢獻。作為全女會的我們也會出席各類型的社會慶祝活動以支持及慶祝女性權益得以被社會重視，不曉得今年的國際婦女節，你會想做些什麼事呢？

綜合以上小編對於婦女節的介紹後，相信勢必更加了解三八婦女節的意涵與慶祝目的，借鑑婦女節之歷史所帶給我們的反思，願大家能更珍惜現有的福利與資源，一同尊重不同的種族與群體，更可以於下一同參加更多慶祝活動吧！

主編：國際事務幹事 李秋銀



會長出席由民政及青年事務局舉辦的38慶祝活動



國際美學體操總會 亞洲區委員會委員 吳頌蘭博士



美學體操，衝出香港，代表亞洲

KINGS香港藝術體操芭蕾舞學院（KINGS）是香港最歷史悠久且最具規模的藝術體操學府，校長吳頌蘭博士（Dr. Yolanda）於北京體育大學考獲運動訓練教育學博士學位，2009年創立香港首間藝術體操學府，成為當時全港唯一一所藝術體操舞蹈學校。現為中國香港美學體操總會會長。

吳博士從小熱愛藝術體操，大學畢業後放棄高薪厚職的翻譯員工作。她開辦學校前曾擔任香港隊教練超過七年，遠赴芬蘭考取美學體操國際裁判資格，更曾獲邀為印度國家隊擔任顧問，是香港首位美學體操國際裁判。

KINGS今年迎來15週年，憑藉全港首創一個課程兩個考試，並引入英國藝術體操考試課程，幫助超過3000名學生考取國際認證以升讀心儀小學，多名學生獲得柏立基爵士基金獎學金、屈臣氏學生運動員獎或各校之非學術獎學金。

一個理想，不同角色

隨著時間的推移，吳博士的事業逐漸擴展，從成立首間藝術體操舞蹈學院、以至發展成連鎖品牌學校，到成為國際賽事主辦方，及至擔任國際美學體操總會亞洲區委員會委員。吳博士的成就不僅止於此，她在2013年創辦「女皇杯」- 香港國際藝術體操及美學體操邀請賽，2024女皇杯更晉升美學體操世界盃決賽，增加本港運動員與外地運動員交流的機會，亦促進香港旅遊業發展，讓本地比賽更國際化。吳博士更獲選為團結香港基金香港青年內地行秘書長，策劃內地與本地青少年的交流活動，加速共融。

吳博士是香港藝術體操的先驅，在業界中活躍地擔任不同的角色，為的是一個理想，她希望推廣藝術體操，讓更多人有機會接觸和學習這項運動，將藝術體操及美學體操運動發揚光大。

因此KINGS積極拓展創新的課程，分校網絡及不同合作伙伴，今年更創立Kultural Art Hubs 為所有文化傳承、藝術創意、肢體表演者提供凝聚力量、擴展意念及傳遞藝術文化種子的樞紐。下半年更會舉辦民青局支持的外國交流團、IFAGG國際裁判及教練班，為學生、教員增加國際機遇擴闊視野，增加香港藝術體操及美學體操在國際比賽場上的話語權，積極培育國際面向的藝術體操及美學體操人才。



吳頌蘭博士於北京體育大學考獲運動訓練教育學博士學位



獲委任為團結香港基金 香港創業青年內地行成員網絡 義務秘書長，到立法會拜訪立法會議員黃錦輝教授，並了解國家工作報告及互動交流



親身到杭州亞運藝術體操決賽支持中國國家隊
左：現任中國藝術體操集體國家隊教練 - 孫丹
右：2008奧運銀牌中國藝術體操集體隊教練 - 夏燕飛



親身到杭州亞運支持香港電競運動員
並見證運動員勇奪銀牌



第11屆女皇杯香港國際藝術體操及美學體操錦標賽盛況，參與人數超過二千人

藝術體操 vs 美學體操

此外吳博士近年亦積極開發美學體操這個比藝術體操較年輕的運動項目。有別於藝術體操，美學體操的國際聯會是近十年成立。因此她在2013年到芬蘭參加美學體操國際總會的會議，希望能在香港成立地區總會，「當時只有我和日本各派一人考取國際裁判牌照。現在發展成亞洲區有12個地區成立，並從12個地區中選出五個亞洲地區成為亞洲總會委員。」現為中國香港美學體操總會會長的吳博士的故事體現出她對藝術體操及美學體操事業的熱情和奉獻，當中的角色轉變很大，難度不小，吳博士仍然堅持到底，走出自己原來的圈子，接受挑戰，盡力把藝術體操及美學體操運動發揚光大。



女皇杯錦標賽開幕儀式出席嘉賓包括：中國香港美學體操總會會長、國際美學體操總會亞洲區委員會委員吳頌蘭博士、全國政協委員王嘉恩博士，MH、中國香港美學體操總會主席王家昌先生、首都體育大學講師及中國藝術體操國家隊前隊員朱丹（中國代表）、Saori國際美學體操總會委員（日本代表）、Sarah國際美學體操總會亞洲區委員會委員（馬來西亞代表）、荃灣區防火委員會主席黃偉傑先生，MH、資深體育傳媒人李漢源先生、香港政協青年聯會副秘書長歐陽鳳盈女士、香港人撐香港人品牌榮譽主席莊詠琳女士、內地與港澳藝術文化青年聯盟李國輝先生、葵青區青年發展及公民教育委員會委員陳俊光先生。

未來動向

吳博士盼望KINGS學院能夠擁有更穩固的分校網絡，並在內地發展更多分校。此外，她還希望能夠建立更先進的電子報名和計分系統，以促進藝術體操及美學體操比賽的發展。



吳頌蘭博士當選國際美學體操總會亞洲區委員會委員



Sky100全港最高包場表演！天際藝術體操舞蹈演出盛況

小編後記

小編們非常高興能夠訪問吳博士，深深感受到她對工作的熱情，亦明白要有國際視野，是需要遠見和計劃。為達到理想，要不斷實踐嘗試、不怕畏懼。我們預祝吳博士及KINGS業務蒸蒸日上，大展鴻圖。



相信自己

以公開演講聯繫國際

公開演講技巧和參選環球小姐之間有什麼關係？可以從孫嘉欣女士Suri的個人經歷中有所啟發。大二時，她是一個害羞內向的學生，對公眾演說感到非常害怕。一次校外活動中，她在一位Toastmasters的會員的鼓勵下，站在陌生人面前做了一個簡單的自我介紹。當時的她緊張得腦子一片空白，只能說出幾句簡單的話。然而，觀眾們的鼓勵和笑容讓她感受到了溫暖。

公開演講與自信

及後，她加入Toastmasters俱樂部幾個月後，迎來了官員選舉。雖然她自己沒有信心，卻被說服參選主席。她花了三天的時間準備競選稿，並成功當選。當時的她，對於如何成為一個優秀的演講者、與俱樂部會員建立良好關係、領導團隊感到焦慮。然而，她選擇走出舒適區，相信自己能夠從這段經歷中獲得自信。

公開演講與選美即興問答

你可能好奇為什麼孫嘉欣女士會參加環球小姐選美比賽，沒有相關背景和學歷，她給出的答案是頭馬。正是Suri相信在Toastmasters的經驗，她可以在更大的舞台上發揮所學。環球小姐比賽最重要的環節是即興問答，而環球小姐總冠軍需要用語言影響世界，這是她參賽的原因。她希望在更大的舞台上進行演講。起初，從未想過能夠贏得冠軍的Suri，在中國區總決賽中脫穎而出。當其他選手選擇唱歌和跳舞時，Suri選擇用中英文雙語演講，題目是《讓世界變得更好》。這個演講讓她在裁判們手中給予了極高的評價。其中一位裁判提及，當他聽到這個演講時，他知道這是唯一能夠代表中國走向世界的女孩。

環球小姐中國區比賽是一場鬥智鬥勇的比賽，在最後一環是機智問，作為參賽者的她深切體會到這個環節的緊張與挑戰。儘管內心緊張地顫抖著，Suri幸好在比賽前在演講俱樂部進行了充分的練習，這讓她能夠應對評審提出的問題。當評審問到「如果你代表中國前往其他國家進行比賽，外國人可能會說是中國病毒引起了全球肆虐，你會如何回應他們？」時，Suri從世界和平、共同協作以及中國抗疫速度三個方面回應了這個問題，並贏得台下觀眾的一片掌聲。

去更大的舞台 - 聯合國環保論壇

在參選環球小姐全球賽的時候，Suri遇到了來自全球各行各業最傑出的女性，她們除了有環球小姐的光環之外，還是自己所在產業的佼佼者。每個人都通過自己的努力讓這個世界變得更美好。比賽後，她確定自己要去更大的舞台演講，去用語言激勵更多的人，希望有一天能站在聯合國的舞台上。這個夢想在2023年的夏天實現了。Suri在北京國家會議中心承辦了UN75聯合國青少年環保論壇，在這之前，她組織了全國上萬名兒童發起環保倡議和演講，最終選出代表在UN75 聯合國青少年環保論壇上發言。在這個過程中，她不僅實現了夢想，也讓更多的青少年意識到自己對於這個地球的責任，讓這枚愛的種子埋在他們心中生根發芽，最終成長為一棵參天大樹。



2020年第68屆環球小姐中國區總冠軍及北京國際演講會會員

孫嘉欣 女士



代表祖國出賽是一件多麼驕傲的事



選美環節



巡迴一週

小技巧 關於公開演講比賽，Suri也分享了一些小技巧。

形象提升

首先，要需要從外在形象上提升自己。在公開演講比賽中，我們可以透過外在形象的改善來增加自己的專業形象，進而提升可信度和自信心。無論是在比賽中還是日常生活工作中，保持良好的形象不僅能給他人留下好印象，也能讓自己的心情愉快，進一步增加自信。

練習練習練習練習練習練習練習練習練習練習。。。

如果想提升演講的表現力，需要刻意練習。優秀的演講內容固然重要，但如何展現出最佳的呈現方式也至關重要。眼神、表情、動作、語氣等細節都會影響聽眾的感受和思考，因此在比賽前要找到目標聽眾進行刻意練習，將表現力發揮到極致。

深入打磨演講內容

其次，要深入打磨演講內容，挖掘內心最真實的想法。公開演講比賽的關鍵在於演講內容，她建議透過冥想和獨處思考等方式，幫助自己理清思路，找到直擊人心的話題。同時，可以將演講稿分享給不同的人，收集意見並不斷修改，直到打磨出完美的作品。

相信我們的舞台不止於此

最後，相信自己也意味著相信你的夢想。不要懷疑自己的能力或夢想的可行性。無論夢想多麼大或多麼遙不可及，只要你相信自己，努力奮鬥，你就有機會實現它。Suri透過她和公眾演講的故事，在這個過程中她如何變得自信。亦勉勵我們不斷的練習演講是為了更好的生活和工作。堅持做演講，堅持給你的朋友回饋，堅持學習會找到你的自信和夢想並發光發熱。

JCI 國際歷史



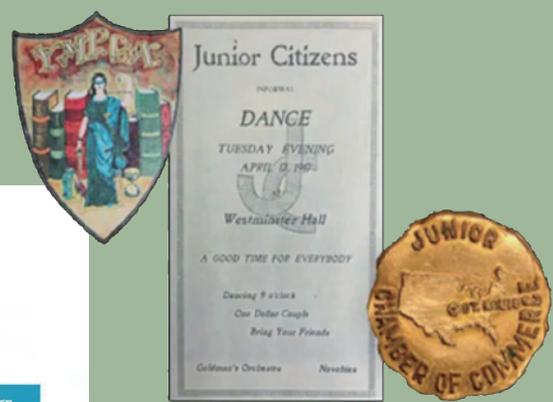
創辦人

亨利·吉塞畢亞
Henry Giessenbier

JCI國際青年商會，其實可追索至1910年，由創辦人亨利·吉塞畢亞（Henry Giessenbier）創立Herculaneum Dance Club。直至1915年，他於美國密蘇裡州聖路易斯市召開會議，正式成立Young Men's Progressive Civic Association。而國際青年商會現在的名字要直到1944年，於墨西哥城舉行第一次會議才確立。

JCI國際青年商會亦與聯合國建立了夥伴關係。第二次世界大戰促使聯合國的成立，戰後聯合國積極維護和平，避免戰爭，亦就不同重要議題促進各國合作，改善人民生活。國際青年商會與聯合國有不同的合作，亦為不同工作計劃籌款，為世界各地有需要的人提供協助。其中大家近年也有一定知識的就是聯合國提倡的17個可持續發展目標。

Herculaneum Dance Club



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 無貧窮 	2 零飢餓 	3 良好健康與福祉 	4 優質教育 	5 性別平等 	6 清潔飲水和衛生設施
7 經濟適用的清潔能源 	8 體面工作和經濟增長 	9 產業、創新與基礎設施 	10 減少不平等 	11 可持續城市及社區 	12 負責任消費與生產
13 氣候行動 	14 水下生物 	15 陸地生物 	16 和平、正義與強大機構 	17 促進目標實現的夥伴關係 	

聯合國提倡的17個可持續發展目標

我們和您環遊世界



城市女青年商會有不少會員也經常周遊列國及參與國際事務會議，其中表表者作為美容公司創辦人的黃若溱Karin，經常出訪各國，想必當中會有不少富有意義和彼益的事，讓我們都透過分享看世界，在國際青年商會這大舞台協助我們看得更多更遠吧！

這些年旅行教會我的事

人為什麼要旅行？這源於完整的我們散落在世界各地。每到一個地方，你就會學習到那裏的人如何看待世界的角度與方式。這時你就像檢回一片屬於自己的拼圖。最後，成為了完整的自己。



巴黎浪漫之都欣賞河景

找到屬於自己的節奏很重要

透過旅行，我開始更加瞭解自己。有些景點很多人喜歡，但我比較喜歡去一些小眾的旅遊國家。例如：我去了毛里裘斯體驗與獅同行、巴哈馬與鯊魚游泳、杜拜和海豚游泳、泰國開小型飛機、新疆騎馬和駱駝、汶萊探訪水上屋、南非親親動物、烏克蘭看一場芭蕾舞、俄羅斯看北極光等，在不計其數的旅程中豐富自己。

除了發掘自己喜愛的人與事，在旅程準備過程中也是令人有所彼益。有人喜歡在出發前做好萬全的準備，但我更享受漫無目的迷失。通過旅行你可以摸索出一個舒服的狀態，並找到屬於你自己的節奏。



在西班牙最接近天空的教堂



巴哈馬和鯊魚暢泳

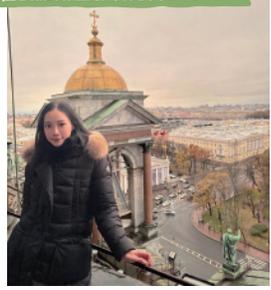
幸福與金錢無必然關係

在環遊世界的過程中，我得承認錢是很重要的一環。可是，談及錢和幸福兩者的關係，我卻並不認為他們有什麼必然的聯繫。因為我曾經去過許多貧窮的國家，如柬埔寨和印尼，當地人都很愛笑。他們很少因物質的缺失而作出抱怨，也許是他們的世界是富足的，人的慾望無窮無盡，或許體會生活中每一處簡單的快樂，就會幸福吧！

國際事務幹事

黃若溱 Karin Wong

在俄羅斯體驗戰鬥民族的精神



新疆火焰山和駱駝邂逅

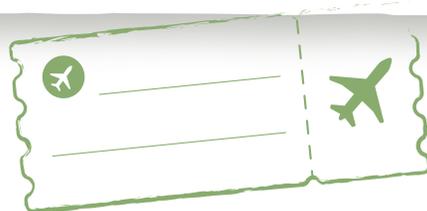


2019年，剛剛辭去工作，我便與朋友去南美洲旅行一個月，那個旅行真的是人生難忘。南美洲這片國土很難接觸，我亦對其認知很少。風土人情非常特別，每個人都很熱情，食物也很美味，四處的建築亦有歐洲的味道。我更加欣賞的是，歷史留下的痕跡，尤其是秘魯馬丘比丘這個村落，保留得很完整，標誌著以前土著居住的環境，有著濃厚的宗教色彩。可惜的當然是後來入侵的西班牙軍隊，帶來了疾病，亦帶來了武器，更加帶來了滅亡。從此，南美洲很多國家也變成了歐洲當時大國的殖民地，這些國家本身的語言也沒有了，剩下的只有西班牙這個外語，或者葡萄牙文。可見歷史沉重的代價，亦反映了當時無人關心南美洲這片國土。我亦拜訪了復活島，復活島是遠離所有陸地最遠最荒蕪的一個島，所以很難到達。裏面有著很多神秘的神像，好像告訴給我們他們背後的故事，也代表著人類有很多的未知。我很懷念那次旅行，也許是時候回味一下，分享給大家當時的喜悅。



會員
投稿

一個女生旅行注意事項



1

選擇治安較好的地方

由於是獨遊，所以建議去一些治安較好的地方，那麼可以減少遇上危險的機會。

2

計劃好行程

預先計劃行程可以讓親友知道，如失去聯絡也能夠容易點提供線索。

3

和親友聯絡

每天都聯絡親友，如果遇上危險失去聯絡，都可以知道自己失蹤了。

4

保持警覺

要小心留意身邊的事情。每個地方的規則和文化都不同，所以自己一個人更加要特別注意安全。

指導出版事務董事
石芷澄

亞太大會及其他區域會議

每年，國際青年商會成員結集在自己所屬的區域為國際青年商會區域展開會議，這四個區域會議 - 非洲和中東、亞洲和太平洋、美洲和歐洲。但作為會員或準會員的你，又對這個大會了解嗎？

亞太大會是每年國際青年商會舉行四個區域性的會議之一，就當年青商議題及各種重要事項在這會議中商討，在各國及地區總會中尋求共識，並整合各樣在未來需要商缺的議案，方便日後在世界大會中動議、投票或通過。一年一度世界大會其實就是國際青年商會的週年大會。各類型的獎項亦會在亞太大會及世界大會頒發，表揚所有有傑出表現的總會、分會及個別會員。

有意申請舉辦亞太大會的分會需要在兩年前提交競投表格及成為參選舉辦單位，並在該年的亞太大會中讓總會代表投票。若果成功當選，該分會就會在其總會見證下，由分會與國際青年商會雙方簽署舉辦合同。

除了會議外，亞太大會也有大量課程培訓，圍繞著領導才能發展方面，及當年青商重要發展方向。亦有不同國際之夜，可讓大家認識世界其他分會的會員及文化。當然也不少得就是當地旅行團，了解當地風土人情。



美洲大會
2024年5月8日至11日
巴拉圭亞松森



非洲和中東大會
2024年5月22至25日
盧旺達基加利



亞洲和太平洋大會
2024年6月6至9日
柬埔寨暹粒



歐洲大會
2024年6月12至15日
芬蘭奧盧



世界大會
2024年10月29日至11月2日
台灣桃園

世界大會及亞太大會分享

跳出框框 實踐無界限

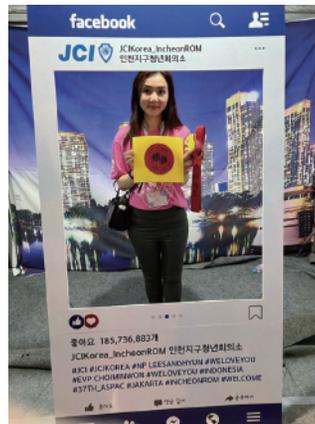
還記得在2012年時，我有機會參與國際青年商會台北世界大會並擔任銷售攤位的工作人員之一，與來自不同地方的青商一同合作。面對眾多的物資，團隊成員充分發揮良好的組織能力，盡力做好每一個細節。從中我學習到如何把堆積如山的貨品區整理得井井有條；又嘗試了解一些零售產品的銷售方法，更和成員交流不同書籍、青商禮儀的知識。有趣的是我們要熟練地運用兩文三語，服務至上，照顧來自不同國家/地區的青商有關商品的查詢。短短數日的體驗，也勾起我對學習外語的興趣。如果你希望在今年開闊眼界，認識不同地方的青商朋友，不妨把握機會參與國際青年商會的各项國際交流活動，多聽、多說、多看，與來自不同地方的青商朋友分享交流。

2016年會長及會務顧問
周賢秀參議員

品嚐地道美食
與青商會友到街頭一嘗
台灣麵線



弘揚中華文化
於國立國父紀念館內欣賞古箏表演



去年第一次到印尼參加亞太大會，印象最深刻的是五湖四海之內皆JCI兄弟姐妹，大家只要打招呼或幫過小忙，便認識了彼此。我也很高興能與眾姊妹開心地渡過五日四夜的旅程，增進了不少友誼。

會員
李雅斯

神秘柬埔寨 Cambodia

柬埔寨(Cambodia)亦是東南亞國家之內唯一擁有世界七大奇景的國家，位於暹粒(Siem Reap)的吳哥窟是當地眾多古跡之中，保存得最好的一個，亦被聯合國教科文組織(UNESCO)列為世界文化遺產。與大自然共生的古跡獨一無二，吸引無數遊人前來。吳哥窟其實是世界上最大的宗教建築體，佔地2平方公里，最初是為崇拜毗濕奴神(Vishnu)而建成的印度教寺廟。散落在周邊亦有很多高棉帝國(Khmer Empire)鼎盛時期建造的城市、寺廟、水庫、露台、水池和宮殿。建築上多有雕塑，戰士、國王、惡魔、戰鬥場景、天上仙女以及大象。以前常被茂密的叢林遮蔽，令到當時的歐洲探險及考古學家著迷。

東南亞的法國色彩

柬埔寨曾經是法國殖民地，著名的除了吳哥窟外，市區內其實還可以找到帶著歐洲建築色彩的餐廳、咖啡店。坐在其中彷彿走進了隨意門，到法國來一次小旅遊。除了大量帶著個性的古跡如“高棉的微笑”巴戎寺、電影“盜墓者羅拉 Lara Croft: Tomb Raider”曾經取景的塔普倫寺之外，暹粒市區有法國菜餐廳，價錢相當便宜。

牛的重視

柬埔寨人注重禮節，亦由於是佛教國家，牛不是食物一種，而是用來崇拜的。遇到牛要躲開，更不能傷害它們。每年一度的禦耕節在五月，國王或王室成員到聖田扶犁後，將牛牽到事先準備好的稻穀、豆子、玉米、青草、水和酒前，任其選擇。根據牛吃什麼來預測當年的收成前景。

雖然牛不是用來吃的，但是昆蟲是用可用作食物。事實上，聯合國糧農組織現在也在用一種更易被人接受的雅號來稱呼這些昆蟲：「六足牲畜」。市場除了售賣青蛙外，野生蟋蟀最受歡迎，亦有甲蟲和蠶蛹。大多數的烹調方法是炸和炒，加上大量調味。當一盤盤剛剛炸好的昆蟲出鍋時，原本我沒有太多食慾，不過旅行就是嘗試新事物，我用力咀嚼，成為了一名「食蟲客」。其實因為昆蟲有豐富的蛋白質，所以吃起來便像玉米一樣。蟲卵也是非常好味的。

辣辣磨砂體驗

當地其中一個磨砂體驗的用料竟是包括辣椒、胡椒，非常特別。之後感覺非常溫暖，但沒有痛楚，非常值得試試。



吳哥的微笑



暹粒市法國菜餐廳



法國殖民時代建築



Ta Prohm 塔布龍寺



都市遊魂City Travel Dreamer
Ken Liu 香港旅遊博客

我喜愛的國家——柬埔寨

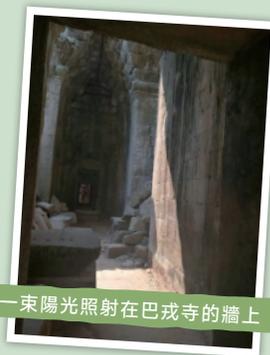
柬埔寨是我喜歡的其中一個國家。我去過金邊和暹粒，參觀了雄偉壯觀的吳哥窟，宮殿牆上的浮雕精美，隨光線變化呈現不同的意覺，一座座宮殿拔地而起，非常震撼。壁畫上用彩色顏料畫著神話故事，耳邊聽著導遊介紹吳哥窟的歷史，心裏感慨，滄海桑田。曾經如此輝煌的宮殿建築，如今只剩寂寥。塔普倫寺樹影森森，可以巡幽探密；金邊的波蘭布特罪惡館，數以萬計的死難者，讓人心裡難過；柬埔寨中央市場，售賣的產品種類繁多，價格非常吸引，攤主們也很熱情。整個旅程非常特別，令人印象深刻，大家有時間可以去走一走！



塔普倫寺的參天大樹，根部完全與寺廟建築融合，猶如一體



吳哥窟中壁畫上正在戰鬥的勇士



一束陽光照射在巴戎寺的牆上

會員事務董事
林慧心

秘書處

2024年董事局就職典禮 暨一月份月會 「城全聚美、美聚全城」

2024年董事局就職典禮暨一月份月會已在二零二四年一月二十五日於城景國際酒店圓滿舉行，當晚座無虛席，一共超過100位嘉賓出席支持。非常感謝城市青年商會永遠名譽會長余振宇參議員、國際青年商會香港總會會長麥頌斌參議員以及總會及各分會的重要嘉賓承邀出席，一同見證本會會長林楚琮及一眾董事局成員順利完成就職典禮。



國際青年商會香港總會
總會會長麥頌斌參議員致辭



會長林楚琮致辭



當晚的啟動儀式別出心裁，利用結合了天鵝以及美女形態的啟動儀式，為2024年的城市女青年商會點亮了一年的旅程，為沿途提供充足的光，持續為世界、社會和彼此發光發亮！



董事局成員在總會會長、前會長及一眾嘉賓的見證下完成宣誓就職



為一月壽星舉行生日會儀式



月會環節，籌委會準備了遊戲【聚美收集官】，氣氛相當熱烈，可見來賓都非常投入其中。而籌委會亦準備了具心思的遊戲禮物，有精美的布袋、招財貓及貓爪糖，為大家開運，同時祝賀大家有個甜蜜的新一年！另外，籌委會亦送贈每位來賓一式六套的旅行套裝袋，為2024年亞太大會做足準備！

感謝就職典禮暨一月份月會籌委會成員及指導們的付出。



城市女青年商會自2007年成立以來，一直積極推行及舉辦不同類型的活動以達至「服務社會、訓練自己」。在新一年，我們以「城全聚美」為主題，以「成全他人，成就自己」為宗旨，攜手培育更多青年領袖，為社會出一分力。讓大家透過參與不同的工作計劃，使自己成為更「美」好、自信、時尚專業的女性。

三月份月會暨籌款晚宴 「聚美娃娃滿全城」

籌款晚宴已於二零二四年三月十四日（星期四）位於城景國際酒店圓滿舉行，承蒙各位善長人翁對城市女青年商會愛戴，本會共籌得港元\$166,000善款，為本會營運之用。在此感謝城市青年商會永遠名譽會長余振宇參議員、國際青年商會香港總會會長麥頌斌參議員以及總會董事局成員、分會會長、分會友好和本會會友對本會大力的支持。



今年以「聚美娃娃滿全城」作為籌款主題，詮釋城市「團結、和諧、齊心」信念。拍賣品全部由會員親手創作的俄羅斯娃娃！每一件都是充滿溫度的手工藝品！祝願大家猶如娃娃般，互相扶持，凝聚友誼與力量！



◀ 拍賣環節由城市青年商會廖健雄參議員與本會副會長崔子欣擔任拍賣官，在兩位出色的表現帶動下，現場拍賣氣氛十分激烈和熱鬧。



▲ 當晚接近共六十位嘉賓出席，賓客們暢談暢飲，大家過了盡興的晚上！



◀ 衷心感謝籌委會主席楊玉梅及籌委會成員這4個月的努力和付出，令活動順利完成！

社會發展

2024 小手愛地球



為了響應「香港氣候行動藍圖2050」盡早實行碳中和的概念，我們將會舉行一連串低碳活動供大家參與，大家記得密切留意了！

2024年3月16日 - 2024年5月31日為碳世界之「我愛我城市低碳攝影展覽」公開報名日期

分為三個組別：**小學組** **中學組** **公開組**

每個組別均設冠、亞、季軍

9位得獎者均可獲邀出席專業攝影師的免費攝影指導課堂（兩小時專業人像攝影課堂，地點位於金鐘的影樓）特設最多like照片獎

拍攝要求：

大家只需要留意身邊喜愛的景點，事物，懷舊建築物，老店拍成一張照片（不少於1MB）並加以50字內個人感受寫明攝影照片為你帶來的愉快感受及心情就可以報名參加！（照片要帶出低碳的意義）

5月18日

慈濟願行館舉行親子導賞團（適合親子家庭、幼稚園及小學生）

7月份

我們將會舉行閉幕禮暨我愛我城市之低碳攝影展覽

覽榮幸邀請了香港小姐及藝人陸詩韻小姐為「碳世界」作活動宣傳宣傳片已於小手愛地球Facebook平台作出公開宣傳



「我愛我城市」低碳攝影比賽

日期：2024年3月16日至2024年5月31日
 比賽組別：小學組、中學組、公開組
 費用：免費

相片要求：
 - 照片必須在香港拍攝
 - 提交照片 1 - 5MB 大小的相片
 - 附上一段不超過50字的中文感想
 - 分享相片給您帶來的感覺，以及它如何與減碳有關
 - 歡迎包含親子互動內容

得獎作品：每組均有冠、亞、季軍(各一名，共九名) 以及最多LIKE人氣獎(一名)

獎項：所有參加者均可獲電子參與證書，作品均有機會在7月閉幕禮展出
 所有得獎者將獲得獎狀，參與兩小時「室內人變專業攝影教學班」

★投票方法/步驟
 1. 讚好(Like) 碳世界專頁 (未讚好專頁的票數不會被計算)
 2. 讚好(Like) 你最喜愛作品

聯絡及查詢：
 副會長 Rainbow Yeung 6338 4706 rainbow.yeung@jcicylady.org.hk
 主席 Scarlett Pang 5948 7088 scarlett.pang@jcicylady.org.hk
 合辦機構 香港女童軍總會 2359 6824 development@hkgga.org.hk

報名表格



金盈女士分享創業之道

四月份月會「由主播到Slash創業」本會很榮幸邀請到本會2023全港時尚專業女性選舉得獎者金盈女士作為分享嘉賓，做主播之前已經在無線電視新聞部擔任過不同職位，亦了解到身為斜槓族 (Slasher)，如何平衡不同時間角色轉換，同時間亦宣揚環保！每位來賓都獲益不少！在此，感謝副會長楊彩紅、司儀趙燕虹以籌委會成員會員張苑菁籌備。



大合照

領導才能發展

青商生涯設計工作坊暨項目管理術課程



由海港青年商會、城市女青年商會、荃灣青年商會合辦《青商生涯設計工作坊暨項目管理術課程》已於2024年2月3日完成了。當日分為兩節課堂，第一節《青商生涯設計工作坊》讓參加者認識青商擁有的不同的發展道路階梯，最終在青商會尋找一條自己合適及有興趣的道路發展。



第二節《項目管理術》透過小組形式一起策劃不同類型的工作計劃，讓參加者感受籌備活動過程中會遇到不同的好壞情況發生，學習作出適當的決定，達致活動能順利舉行。秘書長俞珺寧擔當《項目管理術》助理培訓導師。

會員及主席訓練班



感謝城市青年商會邀請本會一同出席2024年2月6日舉行的訓練班。當晚有本會兩大旗艦工作計劃活動主席出席聽取2013年城市青年商會會長徐斌誠參議員的分享如何帶領團隊。

2024行政學堂

財務長朱欣然、副會長楊彩虹及崔子欣代表本會出席2024行政學堂，與其他分會的董事局成員一同學習。行政學堂專為董事局成員而設，藉此加強訓練參加者的領導才能技巧。我們感謝國際青年商會亞太區參議會秘書長，及本會2010年會長陳曼華參議員作為副首席培訓導師，培育新一代的領袖。



2010年會長陳曼華參議員



副會長楊彩虹及其隊員進行行銷比賽



各組別合力完成培訓導師所提出的活動



財務長朱欣然



副會長崔子欣



三位學員順利畢業!!

第三十九屆五星訓練營

訓練營已於2024年3月9日至10日在烏溪沙青年新村舉行。恭喜會員黃綺婷Janice順利畢業！訓練營除讓資歷較淺的青商會員能由淺入深學習青商價值、知識及禮儀外，更重要是收穫了一份寶貴的友誼！



大家也給了Janice很多鼓勵！

辯論比賽

再次恭喜會員黃綺婷Janice挑戰自己，參加了2024年4月13日由太平山青年商會舉辦的奧瑞岡中文辯論比賽並展示了辯論需要的批判思考及臨場表現，非常高興見到會友們挑戰自己。



雕塑人生，創造未來

專訪

國際級雕塑家及社企創辦人

楊嘉美女士



雕塑人生，創造未來 專訪國際級雕塑家及社企創辦人——楊嘉美女士

80後女藝術家、「藝術有嘉」社企創辦人楊嘉美May，3歲時已小手一揮，將牆壁當作畫紙，畫出一片屬於自己的天地。即使在讀中一時發現自己成為大人口中的「神童」，仍無阻她踏上藝術之路，放棄一般人眼中的神科，決心遠赴美國修讀藝術課程。嘉美在藝術方面大有成就，作品不僅曾在外國教堂及火車站展出，更曾榮獲香港十大青少年藝術家獎。

在2018年再次重拾藝術夢想成立社企「藝術有嘉」，旨在連結本地慈善組織和企業，讓藝術普及至社會不同階層，推廣社會共融及激發文化交流，同時鼓勵兒童及青少年擁抱正向人生。由創立至今，「藝術有嘉」已與近70家非牟利機構及團體合作，舉辦逾73個藝術教育計劃，受惠的兒童及青少年人數達82,000人。

在香港長大 受到藝術啟蒙

第一次接觸藝術的契機是在還未開始說話前，她已經執筆用繪畫來表達自己。在3歲時，母親與她一起摺紙，啟發了她對雕塑藝術的興趣，為日後的雕塑創作打下了堅實的基礎。在2022年香港荷蘭日，May創作了名為「愛的綻放」的作品，將童年時期常玩的摺紙技巧轉化為雕塑藝術。它代表了她對童年回憶的珍愛，同時也展示了對藝術的熱愛和創作能力。



香港荷蘭日《愛的綻放》



信·望之躍

在她成為一位母親後，她希望能夠在孩子早期培養他對藝術的興趣。她選擇利用陶瓷技術來捕捉寶貝寶貴的時刻，通過幫孩子創作紙黏土的手印和足印拓印，就像花類植物的生長週期，讓他親身參與「信·望之躍」作品系列的創作過程，同時留下了珍貴的回憶，展現了母愛和自然之間的緊密聯繫。懷孕和分娩的經歷為她帶來了無限的創作靈感。她希望能夠啟發其他父母用創作表達對孩子的愛和關懷。源於她感激她夠在早期接觸藝術，亦深明其重要性。May相信，藝術能夠啟發想像力和創造力，並在生活中帶來美好和喜悅。她人生的轉讓點是16歲在哈佛大學遇見了John Stilgoe 教授，他萌芽了她藝術夢想的種子 - 藝術的表達應該超越自我與生活息息相關，並成為有效的溝通渠道。因此，她決定開始探索和創造雕塑，從事公共藝術和社區藝術裝置工作。



初為母親她享受和寶寶一起探索顏色和形狀，並唱著童謠給他聽，希望能盡早培養他對藝術的興趣。May在成長歷程中有機會遇到國學大師饒宗頤先生，並在芝加哥大學教授Geof Oppenheimer底下拜師學藝。這些寶貴的經歷讓她受益匪淺，不僅擴展了視野，也提升了藝術技巧。



水

「藝術有嘉」於2023年策展設計營商周城區活動《Game Changers 環保玉兔展覽及工作坊》。這個活動旨在教育兒童和青少年運用設計思維來創作玉兔裝置，同時也宣揚環境保育的重要性，鼓勵年輕一代勇於突破創新。



於2020年訪問香港仔第五代原水民期間，她創作了《水》系列，結合書法和雕塑的元素，將貝殼和文字結合在一起，堆砌成形如「水」在甲骨文字上的呈現的藝術作品，別代表著香港原水民的生活，並在大館展覽。甲骨文代表中國文化傳承，同時結合了漁民的工具，例如竹籬等，使作品更具有深遠的意義，在宣傳海洋保育和食物回收的重要性，同時鼓勵孩子發展創意，並傳承漁民的歷史文化。

決心赴美 追尋藝術之路

May選擇在美國升讀大學是為了擴闊自己的藝術視野。她相信自主學習、探索世界和發揮創意對藝術創作至關重要。近年她從北歐之行讓她深受教育體系的啟發，北歐在幸福感、創新和競爭力等方面一直位於全球的領先位置。她希望將北歐教育的精神引入香港，為香港的發展和創新做出貢獻。北歐教育重視培養學生的橫向能力，並鼓勵他們走進大自然。她喜歡在大自然中尋找靈感，並將其融入她的創作和社區藝術活動中。「藝術有嘉」在2023年12月至2024年8月舉辦的「擁抱大自然 擁抱下一代」展覽暨社區藝術計劃，包括「希望之種子」— 彩繪松果工作坊，探索松果在生態系統中的重要角色。



「希望之種子」— 彩繪松果工作坊

同時，面對學童自殺個案的增加，她深信藝術對孩子的精神健康有著重要的正面作用。她希望透過藝術教育來培養孩子的自信和抗逆能力，並促進社區共融。因為，她在三十歲時也不幸確診癌症，治療副作用令她一度對人生失去希望。抗癌期間她勇敢面對困難，依舊創作雕塑，從中領悟藝術對生命的意義。因此，康復後她更積極地推動藝術教育工作，冀以生命影響生命，並在雕塑過程中認識自我，釋放情懷。作為一位新手媽媽，懷孕、生產及照顧寶貴的過程讓她有機會治癒多年來心中的傷口，同時啟發她以藝術治癒下一代的心靈。

出於對藝術教育傳遞愛與希望的初心，她於2018年成立社企《藝術有嘉》，透過藝術活動，推動「戶戶有藝術」，讓基層及弱勢兒童及青少年接觸及享受藝術，在過程中啟迪心靈，擁抱正向人生。

促進中西文化融合 不遺餘力



「藝浪前行」青年培訓計劃

作為首位於芝加哥聯合車站及芝加哥大學Harper Memorial Library展出作品的亞裔雕塑家；2017及2018年唯一入選法國五月藝術節的本地雕塑家；以及香港荷蘭商會創意委員會史上首位華人副主席，她樂於擔當藝術大使的角色，將中華傳統文化元素綜合在藝術創作中，將中華文化帶向世界，促進中外文化藝術交流，加強與海外藝術文化機構的關係，為本地藝術家開拓國際市場。2023年，她很高興能在「設計營商週」期間作兩地橋樑，作為其國家夥伴（Country Partner），向荷蘭官員宣揚中華文化，推動創意產業發展。

「藝術有嘉」自2021年起推動了「藝浪前行」青年培訓計劃，主張以「3C」—「共同設計（Co-design）」、「共同管理（Co-curate）」及「共同創作（Co-create）」作為藝術教育設計思維計劃的核心概念。由2022年《香港荷蘭日：愛的綻放》展覽至今年奧運舉辦國家法國五月藝術節《熊貓花都》展覽及工作坊，參與計劃的兒童及青少年將在她及其團隊的指導下共創作品，以藝術實踐「3C」概念，提高本地藝術方面的國際水平。

來自不同國家的藝術家聚在香港，促進多元化藝術交流，大家互相切磋，鼓勵一起進步。她和其他不同技術媒介的藝術家一起策劃法國5月節「艷陽映林」項目及荷蘭藝術節「彼此的碼頭」項目，舉辦多媒體藝術展覽及表演。

藝術融入環保 創造美麗世界的計劃

展望未來，在推動藝術普及化、作育英才之同時，她一直積極將雕塑帶入社區，目標是於全港十八區設置代表該區特色的雕塑，鼓勵全城參與互動，推廣公共藝術之餘，也宣揚環保訊息，達至「區區有雕塑」；並在全球各地展示具香港特色的雕塑作品，長遠促進香港藝術蓬勃發展，並為建設香港成為國際藝術之都出一分力。她將在2024年第二季舉行舉辦「香港植物拼圖工作坊」的活動。這個工作坊將展示一系列在香港本地採集的植物標本，讓參與者更深入地了解本地植物的品種和相關的保育措施。她們希望透過將藝術融入環保，美麗世界，同時推動聯合國永續發展目標15保護陸地生物及可持續管理森林，以及目標17促進夥伴關係。這與「藝術有嘉」一樣，目的都是通過環保藝術傳遞愛與希望。而且大多數時候，創作品都是來自循環再用的物料，例如再造紙，所以可以將藝術融入環保。



植物標本採集

未來展望

家庭在人生中擔當著至關重要的角色，她期望通過藝術加強家庭的連繫，鄰里間守望相助，包容社會多元文化，令每一個家庭以至每一個人都倍感溫暖。「藝術有嘉」將於四月舉辦社區藝術工作坊給香港學生輔助會賽馬會馬可紀念之家，她會與兒童院舍的兒童共創社區藝術裝置《心在家》。每人一筆一劃，用不同的顏色畫出心目中的家，並將盛載著愛與希望的藝術種子傳播開去，協助並提供機會與兒童發展潛能和興趣，協助兒童重投家庭生活。

「雕塑人生，創造未來」是患癌期間May堅持創作的的原因，亦是她從事藝術教育工作的格言。「雕」琢磨減除材料好比《藝術有嘉》的參加者從藝術中放下心靈創傷，透過藝術得到治癒；「塑」疊加材料就好比他們經藝術洗禮後，人生增添色彩，兩者環環相扣。這些年來，她很高興且感恩能目睹藝術為兒童及青少年的人生帶來美好的轉變，亦期待藝術持續為世界帶來美好。

紀錄及獎勵

每季之星 第二季

鼓勵會友每次參與活動後，記得在此登記，按步登記已參加的活動，就可以累積積分！

最高分的兩位會友將於每季月會獲得獎勵和月會費用優惠！

如有任何關於是次活動的疑問，請聯絡秘書長俞珺寧或行政董事練詠嫻。

每季之星(第二季)登記



第二季的登記將於2024年6月16日00:00分截止

每月之星



1月

楊玉梅



2月

趙燕虹



2月

彭鈺頤
優異獎



4月

黃汝瑩

每季之星

第一季(3月)



鍾思雅



張苑菁

2024年紀錄及獎勵計分方法 會員積分



繳交會員費用	
於2023年12月31日前繳	10
於2024年1月31日前繳交	5
工作計劃參與	主席: 5
需於活動結束後1個月內於 Google Drive存放已整理好之工作計劃記錄夾	籌委會成員: 3 司儀: 2 義工: 1
旗艦工作計劃參與	主席: 8
需於活動結束後2個月內於 Google Drive存放已整理好之工作計劃記錄夾	籌委會成員: 5 司儀: 3 義工: 2
報讀 JCI.CC TRAINING 課程(合格者)	5
最多計兩個課程	
出席本會活動	2
出席月會晚宴額外多3分	
出席其他分會活動	1
出席月會晚宴額外多3分	
總會活動參與	主席: 9
主席及籌委會成員需經由會長推薦及通過董事局	籌委會成員: 6 義工: 4 出席: 3
介紹新朋友(女性限定)	3
帶同女性朋友出席JCI活動填妥表格並繳交費用額外多2分	
出席海外會議/總會周年大會/姊妹會探訪等	10

會員事務及會員擴展

與會長新春團拜



到會長家拜年逗利是耍樂



到黃大仙祠參拜求籤

2024年2月13日（大年初四）相約會長與一眾姊妹團拜。

十大傑青莫鳳儀校長教育分享午餐聚會



2024年2月24日(元宵節) 與一眾媽媽會友相約十大傑青莫鳳儀校長詳談育兒心得，透過莫校長多年教育經驗的分享認識到原來藝術教育對兒童發展的重要性以及與孩子們一同講故事的時間，從而鼓勵他們多表達內心感受，訓練自信心。

青商簡介會

本年首場青商簡介會已於2024年3月1日舉行完畢，是次簡介會與總會一同協辦場面盛大，有過百人前來出席了解國際青年商會。



國際青年商會香港總會前會長關德仁參議員為分享嘉賓

本會董事局成員及出席來賓與分享嘉賓大合照



各位新朋友專心聆聽了解本會

清酒大發現：探索不同類型的清酒風味與配對



一眾會員和新朋友於4月19日晚參加了由SSI國際唎酒師Wilson主持的“清酒大發現”活動。這場獨特的品酒會不僅提供了一個品嚐多款清酒的機會，還提供了一些食物搭配的建議，活動內容還深入探討了清酒的歷史、文化和涵蓋了從選擇米種到發酵過程的每一個細節釀造技藝。

來賓們在品酒的同時，也與其他朋友互相認識交談，整個晚上充滿了歡笑！期待未來更多機會，讓我們繼續探索世界各地的獨特文化和美酒。

公共關係

招待國際青年商會會長



會長積極向國際青年商會代表團宣傳本會

本會於2024年1月5日接待來港的國際青年商會會長Kaveen Kumar Kumaravel參議員，感謝他接受訪問，於第一期出版，亦非常樂意為本會《輞萃》及2024全港時尚專業女性選舉宣傳及支持。同時，負責亞太區的國際青年商會副會長Mark Joseph N. David參議員也有到訪，我們會員非常樂意接待兩位，與兩位前輩交流，學會不少。



國際青年商會會長Kaveen Kumar Kumaravel參議員親筆簽名於有其在封面的《輞萃》



小手愛地球之碳世界主席彭鈺頤及會員黃綺婷在國際青年商會會長Kaveen Kumar Kumaravel參議員面前再次宣誓成為會員

總會就職典禮

本會董事局成員亦參加了香港總會就職典禮，與所有香港分會董事局成員一同就職宣誓。本會旗艦計劃及《輞萃》團隊亦積極向主禮嘉賓商務及經濟發展局副局長陳百里博士，JP及其他海外來賓宣傳計劃。



2024全港時尚專業女性選舉喜獲主禮嘉賓商務及經濟發展局副局長陳百里博士，JP支持。陳副局長一直以來支持本會旗艦計劃，多次成為閉幕禮主禮嘉賓



城市新春團拜



本會於2024年2月17日（初八）與城市青年商會一起舉行城市團拜日，教父與當日兩會會長、各位前會長、顧問、兩會董事局成員一起拜年，互相祝賀，互相交流認識。

青商運動會

2024年5月1日為青商運動會，各位會員雨中跑步，為的就是為本會爭光，相信大家很難忘今次的體驗。途中有會員跌倒了，大家互相扶持，友誼第一，體育精神可嘉。其中，會長的兒子也參加了親子跑步比賽，與爸爸（加入了城市青年商會）一同跑步。我們這位未來的會員也得到跑步第二名呢。當中也不少得各個旗艦計劃積極把握機會，向不同分會宣傳未來活動。



跑步姊妹



2024全港時尚專業女性選舉團隊及小手愛地球之碳世界團隊積極宣傳兩個計劃



親子接力賽

媽媽心聲

楊玉梅

成為一位母親後才深切體會生活從來都不是靜止不變的。能夠接受、處理、擁抱改變，比抵制改變，試圖找回失去的東西更積極有效。當然，我還是偶爾會懷念過去的生活，但也在努力接納新生活並擁抱它。

回顧產後十個月多的新手媽媽旅途，我由最初的慌亂，到後來的迷茫，再到現在的自在享受。我意識到過程中最應該保持的，是用心感受生活中的一切美好和善意。

為人母過程就像一場修行，從中學會了無私付出，學會了關注他人的需求，學會了為家庭付出。這種犧牲並不是一種束縛，而是一種選擇，一種我自願承擔的責任和幸福。也是重新審視自己的身份和人生目標的時間，真正感受到成為女人的快樂：我不僅僅是孩子們的母親，我亦是一個有著自己夢想和追求的獨特多元個體。



會員黃汝瑩兒子 - 筆名 Pan A

在剛過去的新年，我到了紐西蘭旅遊，印象最深刻的有兩個景點。首先是位於Waitomo螢火蟲洞，我漫步在漆黑一片的螢火蟲洞，看著天花板上點點閃爍的藍色螢火，宛如繁星點點，令人嘆為觀止。

另外位於Rotorua的紅木區Redwoods Treewalk也很值得遊覽，那裡的樹，看起來高聳入雲，圓周粗得成人也圈不起來，這是我第一次看到那麼巨大的樹，深深感受到大自然的的魅力。



小孩心聲

會員喜訊



財務董事黃汝瑩及丈夫Jones Wong

恭喜財務董事黃汝瑩之宜居設計為香港盲人輔導會進行的院舍浴室專項環境改善工程在法國設計大獎Grand Prix Du Design Paris 2023眾多參賽項目中脫穎而出，獲得十大設計師及創新大獎。



法國設計大獎頒獎舞台

設計總監Jones Wong同時榮獲2023 IIDA Award Milan TOP10最具國際影響力知名設計師獎。



恭喜Jones榮獲最具國際影響力知名設計師獎

ubu Deco

EDITIONS & PRINTS

恭喜會員梁詠心畫廊UBU DECO Gallery再開分店，設於中環。本會會員非常高興慶賀。

座落於中環元創坊的UBU DECO Gallery，是一間收藏和售賣本地藝術家的作品的畫廊，UBU源自南非的恩古尼語，意思是「我們」，創辦人希望透過畫廊，可以讓藝術家盡情釋放才華，分享「我們」所喜歡的藝術創作給大家。



青年心聲 李渙瑤 Yoyo

大家好，我是李渙瑤Yoyo，新加入的會員，好榮幸可以在這專欄分享體悟，今期主題為國際視野，顧名思義就是擴闊自己的眼界，國際青年商會這個大家庭透過很多不同活動可以學習到不同技能包括人際溝通、領袖技能、與不同國家或城市的國際青年商會會友交流，找到自己的人生方向與目標，以上幾點元素都是對於我有新的嘗試和不一樣的體會，擁有了國際視野之後，我們會優化自身的世界觀、人生觀、價值觀，還會在待人待物的過程中磨練出一種自己獨有的人格魅力，這種魅力將是一筆寶貴的財富。當具備上述元素在我們對身邊的人事物有全面而深刻的見解之後，我們就要學習思考和分析國家大事、國際熱點，訓練自己的思維，積累自己的知識，不斷培養自己的國際視野。



會員 李渙瑤

春夏護膚

楊彩紅

副會長



春夏護膚、會員生日

護膚跟我們日常生活習慣，作息，飲食，皮膚護理等等息息相關。
想要皮膚健康又保持年輕，活力，到底要怎麼做呢？

第一，好的睡眠時間是非常重要的，晚上10時至凌晨2時是美容覺的黃金睡眠時間，這段時間皮膚血管完全開放，是新陳代謝功能最活躍，也是免疫系統及肝膽排毒時間。明白忙碌的工作加上個人生活習慣，晚睡是難免的，但是慢慢一個小小的習慣，盡量早點睡將會為自己的身體免疫力還有皮膚都帶來大大的改變。配上適當的運動，如慢跑，散步，騎自行車也是讓自己心境開朗的好方法，畢竟心理因素對個人的健康還有皮膚狀況也有著大大的影響。

其次，就是護膚程序了，每天早睡洗臉前可用潔膚水先清潔皮膚再用洗臉產品洗臉，持續一段時間，皮膚的毛孔也會變得更細緻，膚色也會變得更均勻喔！爽膚水可因應皮膚狀況，季節性選擇適合的產品，如皮膚敏感可考慮較溫和，沒有酒精，香料，防腐劑，化學成份等等刺激性的產品。而25歲後的肌膚膠原蛋白也慢慢流失，可考慮使用一些緊緻，抗衰老的護膚產品，如抗衰老精華，緊緻精華，面霜等等。每天塗35度以上的防曬，都是預防肌膚老化的好方法。而面膜方面，建議每星期做一次深層清潔面膜，去除臉上的老廢角質，塗護膚品也會更吸收，而且膚色也更均勻，如暗粒，痘痘肌，勤力做清潔面膜也有更快速的改善；然後可間歇性地做一些保濕，美白，防敏感等等的面膜，也可因應皮膚狀況，天氣變化而決定塗甚麼面膜。

至於飲食方面，每天喝8杯水，多菜少肉，多吃水果，少吃糖份高，油份高、煎炸食物，還有高脂肪食物，多吃五穀類食物，例如堅果，芝麻、花生、開心果、黑豆，黃豆等等，可幫助補充維他命B1，讓精神看起來更好，五穀中的礦物質「硒」也能幫助體內抗氧化能力提升。五穀類食物裡有一個非常重要的營養，就是「膳食纖維」，可以促進腸內益生菌生長，預防便秘或大腸息肉。

其次，不防考慮進食一些適合個人身體狀況的調養品，也可幫助皮膚更健康，補充膠原蛋白，提升皮膚水份，緊緻度，讓整個人看起來更年輕；內外調理是最有效的好方法。

APR



會員事務董事

Sophia 林慧心



資深青商會副主席

Floris 周淑華



11/4

Natalie 孫麗瑩



13/4

三月份月會暨籌款晚宴主席

Waverly 楊玉梅



14/4

全港時尚專業女性選舉籌委會副主席

Kasey 陳加美

MAY



副會長

Rainbow 楊彩紅



4/5

國際青年商會亞太區參議會秘書長
2010年會長及會長顧問

Licca 陳曼華參議員



14/5

領導才能發展顧問

Winnie 朱穎思參議員



20/5

2021年會長
商務發展顧問

JoJo 梁凱瑩參議員



31/5

會長

Celia 林楚琮

JUN



1/6

Helen 朱珮欣



6/6

公共關係顧問

Adrienne 黃志欣



17/6

2017年會長

Nancy 邱翠婷參議員



21/6

國際青年商會香港總會2017年會長
2011年會長

Teresa 潘怡怡參議員



21/6

Myrna 趙嘉儀



25/6

資深青商會主席

Agnes 陳美玲

JUL



2/7

Summie 梁詠心



16/7

Olivia 陳寶珍



22/7

2022年會長
社會發展顧問

Tracy 黃翠玲



23/7

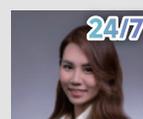
Joybee 李璧暉



24/7

2012年會長及會長顧問

Dora 周清心參議員



24/7

領導才能發展幹事

Christine 嚴詠粵



27/7

2015年會長

Kate 郭智嫻參議員

會員生日

你知不知道？



你也曾有過這樣的經驗嗎？當和朋友、家人一邊享用美好的餐點一邊聽著他們的話題，有時會漸漸的感到無趣，特別是當話題慢慢的開始朝著「文化」或「國際」有關的主題打轉時？

別緊張！當你知道一些小知識時，就會看起來有點話聊了！

1 世界上最深的淡水湖是位於西伯利亞的貝加爾湖，深達5,315英尺 (1,620米)如此驚人深度。

2 世界上最長的河流是尼羅河，全長6,853公里。豐富的水資源供給給11個國家。

3 若沿著中國的萬里長城從頭走到尾大約會需要18個月的時間(超過5000英里長)。

4 伯利茲(1981)國旗是全世界顏色最多的國旗，總共有12個顏色。



伯利茲國旗

5 英尚戰爭(1896年)是有史以來最短的戰爭——僅持續38分鐘！

6 在位時間最長的君王是法國的路易十四。他統治了法國72年又110天，很難想像到底有多累！

7 俄羅斯是世界上森林覆蓋率最高的國家，擁有 8.15 億公頃。

世界上最偏僻的地方是在南大西洋上的垂斯坦昆哈群島。他們距離最近的居住地聖赫勒拿島有 2,434 公里遠。想像當超市關門後，被媽媽叫出去買採購，那會是一次超長途的旅行。

8



俄羅斯

以上8個事情你又知不知道呢？希望這些小知識可以促進您關於「文化」和「國際」的話題。

佛牙寺龍華院
Buddha Tooth Relic Temple and Museum
攝於橋南路South Bridge Road



攝於鐵道走廊
Rail Corridor



馬里安曼興都廟
Sri Mariamman Temple
攝於橋南路South Bridge Road

新加坡玄學之旅

去年九月，獨自一人千里迢迢來到新加坡過中秋節，作為一位玄學工作者當然要拓闊其他地方的玄學視野。中秋前夕，仿效外國一些玄學工作者去森林修行，所以到了鐵路遺跡 - 武吉知馬保護區徒步到兀蘭進行了小小的修行。在森林裏步行期間除了看到野生動物外還看見樹精的家，並體會到修行的艱苦，但一切都是值得，因為完結時會覺得平日的壓力都不是什麼，頭腦亦都會清醒很多。

中秋節當天，早上到了佛牙寺龍華院點燈，祈求全家健康平安。離開佛牙寺龍華院沿路步行期間看到印度廟宇 - 馬里安曼興都廟，由於正職的工作經常會接觸到印度人，所以出於好奇走進去，當時廟內正在進行一些月亮日的宗教儀式，有幸可以看到其他文化的儀式，月亮日其實就是我們中國人的初一、十五。當天晚上，獲當地朋友邀請來到一座位於歷史悠久的百年建築的宗教慈善團體 - 德教會紫新聞（崇奉世界五大宗教教義，即儒教、道教、佛教、基督教及伊斯蘭教）進行誦經及拜神儀式，並有幸親身看到扶鸞的過程。扶鸞是在清醒之下應師尊之神靈在沙盤上寫上提問者問題的答案。

中秋翌日，終於來到當地著名西洋魔法店The Love Witch，這個亦是我期待的行程，當初是從馬來西亞的玄學YouTuber認識這家西洋魔法店。大約一個月之前，我已經預訂了這家店的服務及購買商品並在當地自取。我來的這幾天剛好有嘉賓 - Ling The Palmist駐場，她主要是做西洋手相及面相。她可以就這樣看了兩下我的手掌便可以說出我的過去及提供非常有用的意見，不像香港的西洋手相師要看好幾遍才可以說出我的事情，而且並不準確。另外，她們那個長期駐場占卜師，同樣都是非常準確，她用的占卜方法是香港比較少人用。那天，我亦在她們店那邊租自修室自習西洋魔法，並學習了少少的西洋魔法。

經過這次在南洋體驗當地的玄學文化，發現香港的玄學水平遠比外地低，作為一個玄學工作者應該繼續尋求進步及在外地的學習玄學。



攝於The Love Witch
Singapore

Whispers Love Tarot撰文

管治 Governance 在企業永續發展中的作用



上一期提及到環境、社會和管治「ESG」在非牟利組織上的應用，今期我們將特別著重管治「G」在公司層面的應用。我們有大部分國際青年商會會員來自中小企業，希望能夠得心透過本文章學會應用管治上的道理，便可能夠在現今變幻莫測的經濟上小心掌舵。

揭開永續背後的功臣：管治(Governance)在企業永續發展中的作用

讀者們大家好！今天，我們將揭開企業永續發展背後的神秘功臣：管治。說到環境、社會和管治「ESG」，不少人都能輕易說出環境「E」和社會「S」在永續發展飾演的角色，但我們不要忘記「G」：管治也發揮著至關重要的作用。長遠來看，管治就像是讓企業屹立不倒的頂樑支柱。今天我們就從管治的三個關鍵領域，看看管治的力量！

01 董事局結構 策略決定的支柱

董事局決策，可以直接影響整間公司的表現和發展，董事局結構更是成為決策方式的關鍵。董事局成員的平均任期反映了公司領導層的穩定性和連續性。此外，獨立董事局成員與執行董事的組成體現了權力平衡，確保觀點多元化並避免利益衝突。董事局提名委員會的組成和機制更對於物色合適的候選人、確保董事局的透明度和維護董事局的誠信發揮著至關重要的作用。



02 薪酬制度 高層薪酬與公司長遠目標的結合



高層管理人員的薪酬評估若與公司長遠目標結合在一起，對於推動他們的表現起至關重要的作用。有些公司會在高層管理人員的薪酬計劃中包括了氣候相關的績效作為評估指標，例如：公司有否達到該年度減少碳排放的目標、公司可持續採購的百分比有否上升，指標亦同時顯示了公司對可持續實踐的承諾。同時，公司亦會發放股權給高層管理人員，使他們個人的利益和公司整體表現保持一致，進一步激勵他們做出明智的決策並推動公司發展。

03 風險管理 維護財務誠信和透明度

管理風險對於任何公司的長期發展尤關重要。定時披露財務報表除了反映透明度，亦使持份者能夠做出明智的決策。公司內部審計委員會中的財務專家，可為財務報告流程、內部控制和風險管理進行有效監督。另外，從外判審計師的任期以及支付給他們的非審計費用百分比亦可反映其獨立性和客觀性，確保了審計過程的完整。董事局結構、高層薪酬、和風險管理都是塑造公司有道德和可持續發展的關鍵面向。透過有效管治，我們才可以建立一個更透明、更負責任和永續的企業環境。



青商國際舞台

你會找到意料之外的得著

2017年總會會長潘沁怡專訪

JCI國際青年商會致力讓會員學習如何做領袖。在上一期的《欄萃》有2021年會長梁凱瑩參議員和大家分享過，如何透過青商由會員一步步學習變成為更好的領袖。本期，我們將重點分享如何善用青商這個國際組織，如何擴大國際視野、發光發亮。很榮幸邀請到曾經擔任國際青年商會香港總會會長亦是本會2011年會長潘沁怡參議員Teresa在本期《欄萃》分享。Teresa不斷挑戰自我、抱著謙卑及不斷學習的心態，藉得我們思考及學習。通過她的分享，相信大家必能收穫意料之外的收穫和啟發。

離開香港以後的國際崗位

Teresa一直服務社會，訓練自己，走出香港舞台，參加了不同國際層面的職位。Teresa於2011年成為本會長之後，先後擔任過亞太大會籌委會秘書長，國際發展委員會主席，2017年成為香港總會會長，當年也榮獲由當時世界會長選出來的最傑出地區總會。香港總會當年也獲取了由當時國際青年商會會長選出來的最傑出地區總會。最後於2019年更加成為世界副會長，走遍世界每一個邊端。

疫情期間，Teresa在青商畢業前擔任世界執行副會長，同年主持歷史上第一個線上亞太大會，獲得四千多個亞太區會員參加。

Teresa經常參與地區會議和世界大會，真正利用了JCI全球網絡，亦更加不斷挑戰自己領導才能，與其他世界國家代表的青商一同合作。國際青年商會的職位主要是管理國與國之間的維繫，其實與作為香港總會會長差不多，當香港總會會長通過向當地分會發表演講來激勵會員，那麼作為國際青年商會副會長的時候，要更加將活動全球化，推廣至更多參與青商的成員國。她幾次的擔任角色不僅學會如何與高層有效溝通以及與來自不同國家的人互動，還學會了更好的時間管理並具備良好的活動管理技能。其中一個印象比較深刻就是於濟州亞太大會舉行的Close the Gender Gap計劃，整件事運用了這個國際網絡，令亞洲其他國家也更加著重這個聯合國其中一個可持續發展目標，女性能夠更加在擔上領導崗位，希望世界更加性別平等。

參加Close the Gender Gap 活動，支持性別平等



成功當選成為國際青年商會副會長

時間管理 問題處理大師 監督不同總會

作為副會長，Teresa面對這些困難，反而喜歡充當媒人，為有不同需求的會員牽線搭橋，以實現更大的目標，並從中獲得巨大的滿足感。這也是JCI的迷人之處。

Teresa曾經被委任指導五個亞太區總會 - 日本、韓國、蒙古、台灣和越南，Teresa發現每一個總會都有不同獨特之處，有些分工十分仔細，例如日本。有些有強而到位的培訓系統，例如蒙古。大家都有很多值得學習的地方。自己也需要更大的時間管理才可做到，當時虛擬視像會議也不盛行呢。香港相比之下，受益於其作為國際樞紐的天然地理優勢，儘管我們的成員，正如第一期訪問世界會長Kaveen Kumar Kumaravel參議員所言，我們會員的參與度很高，常常需要身兼多職，這為我們提供了多元化的平台，讓我們成為全能型人才。其他國家等會員通常只承擔有限的任務，在國家級或國際級任職將具有相當的競爭力。我們香港的會員便能夠比較容易得到難能可貴的經驗，表現自己，善用平台，發揮潛能。

出國的重要性

Teresa第一次參加的JCI「國際會議」是2009年的日本長野亞太大會。其後13年Teresa不間斷參加了每年的亞太大會及世界大會。亦是2016年香港第一個Grand Slammer。亞太大會令她大開眼界，差不多年紀的人一起享受及做事，為了一個目標去做事；這個是很震撼的。她很高興見到來自多元文化背景的成員；擴展自身的人際網絡，無論在經營自己生意或在青商路上也有很大幫助。從那時起，Teresa 從未錯過任何亞太地區或世界大會，簡直「愛上」了這些會議，之後也沒再有錯過任何機會，一有能力時間，便會儲蓄，留給這些大會。無論當時好像一個人揹著背包去旅行，只要不懼怕，你便會認識新朋友，說不定將來可以在青商仕途或工作上有得著呢。

作為副會長，Teresa要經常出差參加會議，禮節性拜訪所屬國家，兼顧JC工作和公司，對員工的賦能和對各部門領導者的培養無疑是平衡的關鍵。Teresa亦同時發覺，身邊合作的人都是老闆級數，但都很謙虛學習，非常樂意分享。

你的舞台

我們周圍有很多機會。我們不應該低估每項任務的成果。不同的成員在加入JCI時可能有不同的期望。如果大家目標一致，維繫著大家在這裏找到的友誼，服務社會，訓練自己，便可以一同團結起來，成長學習，找到同路人，特別善用這個國際網絡，把JCI的發展到淋漓盡致，為自己帶來不一樣的旅程。希望大家也能在青商路上找到自己的舞台。



支持聯合國可持續發展目標



香港總會獲得最傑出總會



打親手製作的熊貓紀念品 送給嘉賓



參加Run for Peace計劃



代表香港總會發言



抱著謙卑的心謝票， 感謝支持

《惻萃》製作花絮

今年《惻萃》總共會有三期，由JCI三個英文字貫徹始終，上期主題是J for From Junior to Leader，覆蓋時事潮流、衣食住行。聽到媽媽心聲之餘，今年亦增設青春歲月及子女心聲，令到對象覆蓋所有會員年齡層。

實體版覆蓋86個派發點，包括公共圖書館、香港女童軍總會、學校及教育機構、非牟利團體、共用空間、美容、食肆、髮廊、奢侈品商店、玄學工作室、音樂室、畫廊、婚宴管理公司、醫療中心、律師事務所、地產公司、代理商、工程公司及傳媒機構索取；電子版可以參閱網站；網上版已設計成Flipbook；Facebook、IG及YouTube版已設計成簡易精讀錄像版，方便大家閱讀。

出版事務團隊亦特意參加專業排版課程，製作過程認真，一絲不苟。

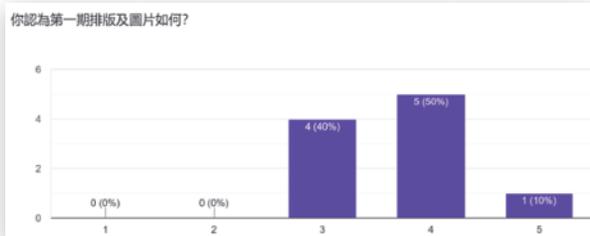


大家可掃描QR code閱讀

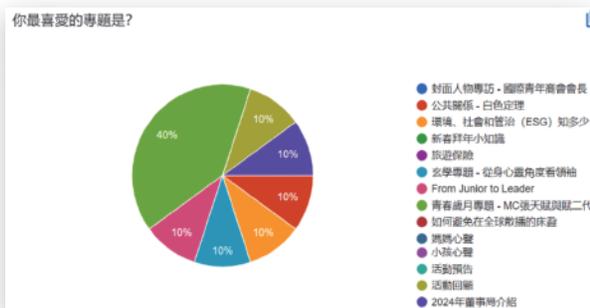


意見調查結果

《惻萃》第一期於一月一日出版，實在有賴各界支持及鼓勵。為進一步，成為會員們喜愛的刊物，出版事務組別特別於第一期出版後及第二期出版前製作了問卷，廣發於會員及顧問團收集意見。多謝各位支持。



第一期內容承讓大家喜愛，獲得82分；而排版及圖片亦獲得差不多80分！



至於第一期最受歡迎的專欄是青春歲月專題 - MC張天賦與賦二代，由出版事務董事石芷澄撰寫。會員是我們最重要的資產，因此她們的心聲當然被受專注。另外，會員和她們的相關的訪問也有擁戴者，大家可以互相分享專業，從中學會不少。大家也特別對於明星、玄學、總會活動等題目有興趣。有見及此，我們今期繼續訪問全港時尚專業女性選舉前得獎者，大家繼續分享如何從事業、家庭及社會服務取得平衡，訓練自己，服務社會。我們繼續邀請了玄學會員代表分享，亦邀請專業人士分享如何參加總會舉辦的公開演講比賽。

經過第一次的問卷調查，出版事務組別特意為本期作出調整，在第二期主編帶領下及顧問和指導，今期為I for International 國際視野。現在你有沒有什麼意見呢？歡迎告訴我們，讓我們一齊繼續盡善盡美，城全聚美。

JCI



TM

City Lady