

幗萃



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)

燃亮真我
匯聚幾何

2019 Vol.30 1月號

全港時尚專業女性選舉得獎者—— 林桂芝的「歸零」智慧

「逆流導演」陳詠燊：
以起承轉合面對人生逆流

城市女菁英：
國際青年商會副會長潘沁怡參議員專訪

燃亮真我 匯聚幾何：
城市女青年商會2019董事局成員



幗萃網頁版



www.jcicitylady.org.hk

同心展關懷

caringorganisation®

Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發

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

提供發展機會以促進青年人創造積極正面的改變。

青商願景

成為全球具領導性的青年積極公民網絡。

會長：趙瑞萍

出版事務顧問：黃明偕 參議員

副會長（出版事務）：楊小婷

出版董事：李健彤

編輯：王潔燕

地址：上環干諾道西21-24號海景商業大廈21樓

電話：(852) 2543 8913

特別鳴謝：

總會會長連冠豪參議員

- 2018年 最傑出分會（25-55人）（優異獎）
- 2018年 最傑出出版刊物
- 2018年 最佳企業傳訊工作計劃（優異獎）
- 2017年 最傑出分會（25-55人）
- 2017年 最佳新工作計劃
- 2017年 最佳企業傳訊工作計劃（優異獎）
- 2016年 最傑出工作計劃（加拿大魁北克世界大會）
- 2016年 最佳社區長遠發展工作計劃（加拿大魁北克世界大會）
- 2016年 最佳企業傳訊工作計劃
- 2015年 最佳數碼市場推廣（優異獎）
- 2015年 最佳企業傳訊工作計劃（優異獎）
- 2014年 最傑出可持續發展工作計劃
- 2014年 最傑出出版刊物（優異獎）
- 2014年 最傑出積極公民框架（優異獎）
- 2013年 最傑出分會（25-55人）（優異獎）
- 2013年 最佳企業傳訊工作計劃（優異獎）
- 2013年 最佳社會發展工作計劃（優異獎）
- 2011年 最傑出分會（25-44人）
- 2011年 最佳企業傳訊工作計劃（優異獎）
- 2011年 最佳籌款工作計劃
- 2011年 最傑出出版刊物
- 2010年 最傑出出版刊物（優異獎）
- 2010年 最傑出分會（25-44人）
- 2008年 世界及亞太區最傑出分會

派發點地址：

國際青年商會香港總會 上環干諾道西21-24號海景商業大廈21樓



城市女青年商會 City Lady



城市女青年商會會長的話

大家好！本人謹代表城市女青年商會，恭祝大家新年進步、身體健康、會務興隆！

天氣仍然寒冷，但踏入一月，讓人雀躍新一年的開始，亦讓人期盼春天的到臨。

春，是一年之始，是萬象更新的時刻。每年的一月對於國際青年商會香港總會是份外忙碌的月份。在這個充實的月份，城市女青年商會亦正忙著籌辦及推出不同的工作計劃：為了表揚傑出女性，我們舉辦了「全港時尚專業女性選舉」，期望更多女性衝破職場天花，為自己多元的身份而自豪，並繼續服務社會。為關注塑膠污染問題，我們舉辦「絕膠吧2019」，期望從小教育兒童，推行可持續的環保生活。為了培訓會員技巧，我們舉辦「城·袖」，通過一連串的領導才能工作坊，讓會員從中得到進步，提升其管理能力及經驗。

本人有幸得到會員及各前輩的支持，擔任2019年的會長。本人自2012年開始接觸青商，很感激這是一個完善的平台，聚集一班來自不同背景、不同經歷，卻有著相同理念的青年人，進行燃亮自己、溫暖他人的社會服務。

本年，我們的口號是「燃亮真我·匯聚幾何」，目標是點燃會員對自我增值的渴求，透過工作計劃認識自己。我們亦冀結合董事局成員的強項，善用資源，令協同效應擴展得更大。在新的一年里，城市女青年商會的會員將繼續以實踐「服務社會，訓練自己」為目標，期望為香港、甚至為世界帶來正面的改變！



城市女青年商會會長
趙瑞萍

國際青年商會香港總會會長的話



國際青年商會香港總會會長
連冠豪參議員

各位靚萃讀者：

一年之計在於春，來到2019年的開始亦是將本年度的大計一步步實行的時刻，在此我祝願城市女青年商會有一個豐盛而美滿的一年。

世界巨輪正急速轉動，隨著港珠澳大橋及廣深港高速鐵路相繼落成運作，我們這一代的香港青年面對著另一個時代的改變。大灣區將會是青年人新的舞台，青年人需要不斷增值迎接機遇。國際青年商會香港總會作為領袖培訓的基地有責任去幫助青年人發掘自己的潛能。我們透過不同的工作計劃及領袖培訓的課程為社會創造更多領袖，從而令社會有更多積極正面嘅改變，這正亦是本年度總會的願景。

城市女青年商會在過去籌劃了很多有前瞻性的工作計劃，令社會各界關注及引起回響。社會正急速地改變，每一天都有不同的問題發生，作為積極公民我們需時時刻刻留意社會動態而作出即時的應對。

最後祝各位讀者有一個豐盛美滿的2019年！

總會指派執行委員的話

本人非常榮幸獲委任為《城市女青年商會》的總會指派執行委員，與全體《城市女青年商會》一同攜手推動青商精神，二零一九年《城市女青年商會》將踏入第十二個年頭，本年會長趙瑞萍將以「燃亮真我·匯聚幾何」作為本年度願景。「燃亮真我」點燃會員對自我增值的渴求，透過工作計劃認識自己。「匯聚幾何」結合董事局成員的優點和創意，善用資源，尋求更多合作機會，加大對社會的正面影響，為《城市女青年商會》帶來更多元化的一年。

《城市女青年商會》秉承「服務社會，訓練自己」在各前輩不斷努力及付出，過去十二年推出不同類型的工作計劃，包括當中包括為人熟識的「全港時尚專業女性選舉」、近年新舉辦並得到不少正面回響更衝出香港「讓手機休息吧」、以及關注環保議題的「小手愛地球」等，關注社會上不同階層的需要。為香港社會帶來了不少正面的改變。

來到一月快到「春天」，中國人有句諺語「一年之計在於春，一日之計在於晨」早晨，給人們帶來了希望和光明；早晨，給大地帶來了一片生機勃勃、繁榮昌盛的景象。鼓勵年輕會員積極投入青商生活，為社會、為個人成長帶來正面的改變，活出卓越非凡的人生。本人在此祝願各位在新的一年夢想成真，《城市女青年商會》由趙瑞萍會長的帶領下，各會友團結上下一心，「燃亮真我·匯聚幾何」為《城市女青年商會》帶來更多元化的一年，繼續正面改變令世界變得更美好。



國際青年商會香港總會副會長
總會指派執行委員
謝進熙

山形青年商會會長的話



JCI Yamagata 2019 President
Koki Tezuka

Greeting from Yamagata.

I wish you a Happy New Year.

I would like to express our sincere appreciation for JCI City Lady from the bottom of my heart to have great relationship and friendship with JCI Yamagata as sister local organization.

There is a Japanese proverb that says "New Year's Day is the key of the year" which means a good beginning makes a good ending. JCI Yamagata makes solid plans and develops our movement under the 2019 theme of "Let's walk together".

I would like to tell you that we hope your great success of all your activities and development of your community. And I'm sure the sisterhood of us transcends the sovereignty of nations. I appreciate for support and cooperation.

Best Regards.

引言

一年之計在於春。春天不但是萬物復甦的季節，亦象徵青商年度新工作的開始。本期《靄萃》以「春」為題，採訪《逆流大叔》導演陳詠燊、全港時尚專業女性選舉前得獎者林桂芝、國際青年商會副會長潘沁怡參議員等，暢談人生規劃；同時介紹本會董事局成員及2019的重點工作方向，讓會友、讀者更了解城市女青年商會未來一年的計劃。

- 1 會長的話、總會會長的話
- 2 總會指派執行委員的話、山形青年商會會長的話
- 4 活動回顧：總會周年大會、董事局訓練營
- 5 活動回顧：探訪山形
- 6 活動回顧：十一周年會慶
- 7 - 13 計劃 — 同行：二零一九董事局行政體系表
- 14 - 17 會萃木蘭
林桂芝的「歸零」智慧
- 18 - 19 人物訪問
陳詠燊導演專訪 — 以「起承轉合」面對逆流
- 20 - 23 SDG 特輯
可持續發展目標 — 變革世界的17個目標
- 24 - 26 城市女菁英：潘沁怡參議員
- 28 - 29 城市女菁英：麥曉彤
- 30 - 31 城市女生活：弄瓦之喜 & 姊妹瘋旅

【公共關係】總會周年大會 2018

國際青年商會香港總會周年大會 2018 已於去年 9 月 21 日至 23 日圓滿舉行，本會共有 20 名會員參與。三日兩夜的行程豐富，除了正式會議外，還設有講座、工作坊；會議更成功選出 2019 的香港總會董事局成員。而於晚宴暨頒獎典禮上，本會有幸榮獲：2018 年最佳分會（25-45 人）（優異獎）、2018 年最佳分會會長（25-45 人）（優異獎）、最佳企業傳訊工作計劃（優異獎）、最傑出出版刊物。能獲得如此成績，實有賴一眾姊妹整年的付出，在此再次感謝各會員，本會於本年必定再接再厲！



【領導才能】聯合董事局訓練營

為了裝備今年的董事局成員，2018 年城市與城市女青年商會合辦董事局訓練營。去年 10 月 20 及 21 日，我們非常榮幸邀請重量級導師為 2019 年的董事局成員打造一系列課程。通過互動的方式讓我們能夠明白成為領導所需的因素，加深了我們對有效溝通的了解及應用，為 2019 年的會務上及工作計劃上作出準備，讓每一位成員在新一年都能夠突破舊我、衝破難關。在此再次感謝各籌委會成員的付出！



f Yamagata 熱情接待 Citylady 篇



雪呀！雪呀！係雪呀！

姐妹們與山形會友一起坐纜車登上了山形最高峰藏王山。

暖暖秋日的太陽下，山腳還是綠油油的草地，但山頂已經鋪滿了軟綿綿的白雪及飄著濛濛的霧，彷如仙境一樣！

美景當前，當然拍一張有會旗的團體照，讓會旗吸收山形藏王山頂最高峰氣勢磅礴的靈氣！



f Yamagata x Citylady 會務交流篇



遊戲時遊戲，工作時工作

先參觀由山形會友開設嘅六歌仙清酒廠，參觀完工廠後，就壓軸環節，參觀山形姐妹會青年商會的總辦事處。

我地去咗姊妹會 JC Office 交流，兩會會友分別介紹來年發展方向、重點項目及會務運作。我地互相了解雙方嘅青商文化；原來大家工作計劃方向都類同，真係 JC 一家人！

正所謂語言無障礙，因為我哋有國際事務董事 Saya。全程會議由 Saya 作翻譯，令會議暢通無阻。辛苦晒大家啦！



【公共關係】十一周年會慶



1213，是本會每位姊妹的大日子——因為當日是城市女青年商會的創會紀念日！2018年12月13日，我們便以「詩滿全城·瑞氣鳳鳴」為主題，舉辦充滿中國風的會慶。當晚有超過100人出席，姊妹們盛裝出席，與其他嘉賓、青商好友一同慶祝本會生日！

我們非常榮幸邀請到國際青年商會榮譽顧問及城市青年商會永遠榮譽顧問余振宇參議員、總會會長簡汝謙參議員、總會指派執行委員麥頌斌參議員、日本山形青年商會會長近藤英雄出席並致辭。

如果回憶成書，那麼回首2018，必定是一本厚厚的紀念冊。當台上播放活動回顧片段，台下的姊妹們都不期然想起一段又一段深刻的經歷。

2018年會長李貝詩把會長鍵移交予2019年會長趙瑞萍，象徵把來年領導本會的重任交到下屆會長手上了。

在這歡樂的慶祝日子，2018年董事局成員亦表演合唱，除了娛賓外，更憑歌寄意，以歌曲表達對「2018夢·承·珍」的深愛與感恩。而2019年董事局成員亦通過表演，寄予對來年本會的厚望！

當晚，超過100人參與本會會慶，再次感謝各位城市兄弟姊妹、青商好友的支持！

會慶之所以能順利舉行，全有賴主席周躍玲的帶領及一眾籌委會成員的努力，再一次感謝各位姊妹！



JCI 城市女青年商會

(國際青年商會香港總會成員)

2019 年度行政體系表

* 沒有投票權



*** 顧問團**

義務法律顧問 鄭程律師
 義務核數師 錢君林會計師事務所
 秘書處顧問 劉旭參議員
 財務處顧問 許華達參議員

國際事務顧問 何珮珊參議員
 籌款事務顧問 莫德明參議員
 領導才能發展顧問 陳思燦參議員
 社會發展顧問 葉能參議員
 出版事務顧問 黃明偕參議員

資訊科技顧問 黎倩璇參議員
 商務發展顧問 郭智嫻參議員
 會員事務顧問 洪振興參議員
 義務公關 林查理參議員

燃亮真我 匯聚幾何—— 城市女青年商會 2019

本年，承襲城市女青年商會過往的優良傳統：團結、和諧、齊心，我們在原有的基礎上，優化各項範疇的發展。我們旨在突破舊有框框，嘗試創新，塑造本會專業、活力充沛的形象及煥然一新的感覺。

無論任何組織，最重要的基石都必定是會員。會員能否在商會內得到成長，決定了本會能否健康穩固地發展。因此本年，我們將更重視領導才能範疇。我們將深化會員課程、優化現有培訓機制，透過度身訂造的訓練計劃，令每一位會員得到針對性的進步。領導才能是「做」出來、而非「讀」出來的；所以我們希望跨範疇合作，把培訓計劃與各範疇工作計劃有機融合。一方面通過實踐驗證知識，會員能從工作計劃中最大幅提升自己；另一方面，更能在提升自己的過程中，讓社群亦得益。

「深厚的姊妹情」一向是城市女青年商會最引以為榮的特質。會員事務方面，我們致力維持富凝聚力的會內氣氛，提供深度交流機會，通過各式各樣的聚會，增加會員之間的情誼。

「全港時尚專業女性選舉」可謂本會的品牌，本年我們會以「多元女性」為主題，加強此工作計劃的品牌形象、市場推廣，以提高本計劃的認受性。我們集中火力在網上平台，於提名期進行宣傳，以觸及更多傑出女性。

以「燃亮真我 匯聚幾何」為本年主題，有何深意？

我認為這主題代表了青商能為年輕人帶來的價值。各位姐妹在參與工作計劃時，通常沒有意識自己獲得了什麼；直至一天，驀然回首在青商的經歷時，你才會發現自己在不知不覺中突破了許多，與剛入會的自己截然不同。只要姊妹們願意嘗試、願意參與、願意接受磨練，便能破舊立新，這就是商會能夠給予我們的價值。

「燃亮真我」喻意給予會員各種訓練機會，讓會員重新認識自己，並作出積極正面的改變。

「匯聚幾何」則指每一個會員皆各有所長，結合眾人強處，便能發生最奇妙的化學作用，像是組合不同圖形，以創造美麗獨特的圖案。



會長趙瑞萍 Bowie

發展方向：

- 點燃會員對自我增值的渴求，舉辦更多培訓工作坊、工作計劃，發掘自我潛能
- 結合董事局成員的優點和創意，為本會帶來更多元化的一年
- 善用資源，加大協同效應，擴闊對社會的正面影響。
- 與更多不同機構合作和聯繫，建立本會「專業、活力」的形象

突破：

- 加強全港時尚專業女性選舉宣傳和定位，利用多個創新活動，展現現今多元女性特質。
- 為會員舉辦多場領導才能、個人技巧工作坊，加入實習機會，培養每一位姊妹成為未來領袖。
- 推出全新的社會發展工作計劃，更緊貼時下議題，為社會帶來更積極正面的改變。



記者 楊麗婷 Justina

幾何發展—— 領導才能

本年 City Lady 在領導才能範疇上，有什麼新突破？

秉承青商使命及「服務人群是人生最崇高的工作」的青商信條，及以把本會的優良傳統傳承下去為目的，今年領導才能領域將為會員度身訂制全新的領導才能訓練計劃。

「合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」我們認為所有傑出的領袖，必須擁有鞏固的基礎知識，並能適當地運用各方面的知識。

今年，我們計劃圍繞最重要的三個主題，制定培訓內容，分別是領袖技巧、說話技巧及寫作技巧。

領袖才能方面，我們計劃讓會員通過訓練工作坊，學習團隊管理、團隊合作、籌組活動。我們亦將加強會員對青商會務及運作的認識，讓她們了解如何獲得及有效運用資源，在青商的不同崗位、不同工作計劃中服務人群，創造積極正面的改變、提升自我。

寫作培訓方面，我們將加強會員實用的寫作技巧，包括：撰寫工作計劃書、與持份者聯繫的正式文件、新聞稿等。我們期望會員把技巧實踐在工作計劃上，以獲得更多合作機會及資源。

說話技巧方面，我們將提供演講、辯論、溝通等訓練，讓會員能在各場合上獨當一面，成為富說話魅力的領袖。

我們亦鼓勵會員參與總會提供的培訓，吸收不同層面資訊，以得到全方位的成長。我們期望在本年，每位會員都能發掘個人潛能，成就不一樣的自己，從中為本會栽培多元人才，成為本會未來的領袖。



左起：幹事呂敏Vienna、副會長孫靄瑩Natalie、董事司徒詠詩Waynes、幹事楊麗婷Justina

本年方向：

- 推廣總會培訓及發展活動，讓會員向培訓員路線發展。
- 經驗承傳，讓舊會員將經驗及知識帶給新會員。
- 設計本會全新領導才能發展計劃，令會友更熱衷參加活動，訓練自己。

重點發展：

- 「速成訓練班」：培訓旗艦工作計劃籌委及新會員，讓她們得心應手及有效地解決會務困難。
- 「120分鐘董事局訓練」：每月董事局會議進行10分鐘訓練，加強董事局成員的領袖技巧。邀請舊會員成為「小導師」，把以往經驗及知識帶給新上任的董事局成員，同時提升小導師的說話技巧。
- 「領導才能發展計劃2019」：提供說話、寫作以及領袖三大技巧的培訓，全面提升會員能力。



記者 張少玲 Alice



幾何發展—— 商務發展 《全港時尚專業女性選舉》

全港時尚專業女性選舉將會選出傑出女性，透過嘉許一眾出色的女性，表揚現今優秀女性優秀表現及背後精神：時尚、帶領行業的先鋒、專業態度以作最好、為社會創造積極影響

而今年會以「現代木蘭」為主題，喻意多元化現代女性，現今女性在社會上的角色越來越多元化，各人都在不同的場合中擔當著不同的崗位，在職場上是主管、是老闆，在家裏是媽媽、也是另一半的好妻子，對內對外都成受著不同壓力。

但在香港社會上，女性比男性較容易面對不同的阻礙，如同一面「玻璃天花板」，被規範在生活上、人生及事業發展上的框架中。很多時候，職場女性會因為各總原因放棄自身夢想及初衷。而我們耳熟能詳的花木蘭正正是一個打破框框的故事，因為保護家庭的初心，她挑戰了一般女性不被認可的事。她保護的不只是家，還有國，亦取得了重大成就。我們認為「全港時尚專業女性選舉」得獎者就如花木蘭一樣，擁有能勉勵現代女性的經歷。

我們希望透過「全港時尚專業女性選舉」得獎者成功背後動人故事，鼓勵更多香港女性了解自我，重拾夢想。



記者 朱欣然 Jodie



左：董事周躍羚 Athena；右：副會長楊玉梅 Waverly

本年方向：

- 鼓勵女性領導發展、創新思維及提倡女性平等。
- 積極鼓勵女性利用其自身的影響力投入在社會服務上，發揮所長，為香港年青女性作榜樣。

重點發展：

- 透過「全港時尚專業女性選舉」為會員及香港提供一個正面及增值的平台。
- 提升「全港時尚專業女性選舉」和相關活動對香港社會的重要性。
- 讓「全港時尚專業女性選舉」成為企業及機構首選合作夥伴。
- 讓「全港時尚專業女性選舉」成為可持續並且影響力最大化。

幾何發展—— 會員發展、會員擴展

本年City Lady在會員發展、會員擴展範疇上，有什麼新突破？

「終身之計，莫如樹人」會員無疑是整個會最重要的資產。因此我們本年度目標是讓會員推行工作計劃時發揮才能，承傳有效益的會員活動，聯繫會員、凝聚力量，讓姊妹團結一致。今年，我希望為每一個會友訂立「JC生涯規劃」，鼓勵長、中、青會友都可以於青商「訓練自己、服務社會」。

本年方向：

- 創新的青商簡介會及月會，感染新朋友認識青年商會和加入本會。
- 透過不同興趣活動，匯聚新舊會員，維繫「姊妹情」。
- 加強舊會員對本會的歸屬感及榮譽感，留住舊會員。

重點發展：

- 舉辦自我增值的工作坊，提升會員能力，吸納優質會員。
- 舉辦興趣班及定期聚會，加強會員對商會的歸屬感及投入感。
- 邀請資深會員擔任興趣班/工作坊任導師，以他們的專業知識教授會員及新朋友，達至「燃亮真我，匯聚幾何」。
- 推出回饋會員獎勵計劃及會員福利，鼓勵會員積極介紹新朋友，並擴闊本會的人際網絡，協助推銷會員的生意，藉此宣傳及提供會員福利。
- 促進本會對外與其他分會及企業的交流，傳播本會活力、專業、熱誠的正面形象。

左起：董事朱欣然 Jodie、
副會長楊小婷 Bonnie、
董事李健彤 Venus



記者 袁慧詩 Grace



左：幹事張少玲 Alice；右：秘書長黃翠玲 Tracy

幾何發展—— 社會發展

本年，社會發展工作計劃「小手愛地球」會把焦點放在哪？

今年，我們將把計劃焦點放在「從小減廢」上。去年夏天超強颱風「山竹」的驚人破壞力，相信大家到現在仍記憶猶新。風災過後，大量海洋垃圾沖回岸上，數十年前的垃圾甚至還未分解，一直飄浮海上，那刻我們才意識到廢物對海洋生態做成何等嚴重的威脅。

因此，本年工作計劃以「教育小朋友從小學習減廢」為目的，小朋友需要明白，如果繼續浪費地球資源、不去保護環境，對自己的身體、社會、大自然，有什麼影響。我們會先進行社會調查，研究學童在哪一方面的環保知識比較薄弱，才能對症下藥，因應相對弱的環節加強教育。

我們計劃與多個環保及新型教育機構合作，設計互動性高的遊戲，或是組織義務服務活動。我們期望小朋友在遊戲或身體力行的過程中，實踐環保。而孩子們通過行為而學習、通過實踐而感受，所產生的改變將遠比課堂上的聆聽來得大，而這改變亦不會只是曇花一現。小朋友將把所學到的東西，長期而持續地在日常生活上進行。

這系列工作坊的目的，除了是提升孩子們的環保意識，改變他們日常浪費、從小養成減廢的習慣外，更想讓他們明白「莫以善小而不為」。雖然每一個小朋友的力量很微小，但當他們影響家人、同學、朋友等人，便會做成蝴蝶效應。雖然我們不能改變過去，但我們可以成就將來——而小朋友，便是我們的將來。



記者 陳本泳 Pun

本年方向：

- 延續「小手愛地球」，讓社會的未來小孩關注塑膠對生態造成的禍害，養成「絕膠」習慣。
- 積極與第三方團體合作，讓會員的角色由執行項目變成管理項目，發展領導才能。

重點發展：

- 針對小學生為對象，以學校為切入點以接觸目標群。
- 與女童軍及環保組織合辦外展活動，如親子上山下海掃膠行動、綠色嘉年華。
- 尋找協辦機構，包括女童軍、學校、環保團體及其他非牟利機構。
- 利用企業、校網、綠色環保組織合作宣傳外，亦加入活動網頁、網上推廣、流量平台廣告、紙媒及網媒報導。

幾何發展—— 國際視野

展望 — 同行：二零一九

本年，國際事務範疇上的重點是什麼？

今年，我們在推廣亞太大會、及其他國際事務活動方面，都將加入更多的創新元素。

亞太大會是國際事務最大的盛事，為讓會員在參與活動的過程中得到最大的得著、最深的體會，我們將提前安排培訓及簡介予姐妹們，特別是首次參與的會員。通過在月會中邀請具份量的嘉賓進行培訓；或於網上媒介發放教育資訊，深入講解青商會議的源起、姐妹會結盟程序等，讓會員明白亞太大會的意義並不止於娛樂，從而更了解青商亞太大會的運作、投入其中。

另外，我們將邀請曾參與亞太大會的會員分享經驗。透過有經驗會員的親身經歷、所聞所見、與多國會員的交流趣事，新會員將感受到亞太大會是擴闊國際視野的珍貴機會，繼而踏出第一步參與此年度盛事。

除了亞太大會外，自上年本會與日本山形青年商會聯合舉辦「讓手機休息吧」工作計劃後，我們與山形姐妹會的關係更上一層樓。我們深深明白，要發揮青商「國際範疇」的最大功效，我們需要更用心經營與姐妹會的聯繫是。本年，我們希望通過更密切的探訪，與姐妹會加深彼此感情。

最後，除了亞太大會、姊妹會活動外，我們更計劃投放更多資源以宣傳世界大會、甚至其他地區大會。「讀萬卷書不如行萬里路」，希望大家密切留意國際事務的動向，積極參與其中，一起跨出香港，面向國際！

本年方向：

- 鼓勵會員參加國際事務範疇活動，突破歷年亞太大會參與人數紀錄
- 擴闊會員眼界，與各地青商建立友誼及人際網絡

重點發展：

- 舉辦各種分享、工作坊及通過網上渠道，發放亞太大會、世界大會的資訊予會員
- 組織參與六月韓國濟洲亞太大會、八月探訪日本山形姊妹會、十一月愛沙尼亞世界大會
- 十二月接待姐妹會到訪香港



左起：董事劉雅雯 Vera、財務長梁逸翹 Becky、董事陳本泳 Pun



記者 梁凱瑩 JoJo

林桂芝的 「歸零」智慧

人物介紹

林桂芝小姐秉承刻苦堅毅精神以及勤奮踏實的做事作風，感恩千金難買少年窮的經歷，創造機會，珍惜機遇。通過自身的才幹和學識提高自己的社會地位，為社會貢獻力量，創造傳奇。屢獲行業及社會獎項和榮譽，實屬模範模樣，包括2013年至2018年榮獲最傑出區域總監及2018年亞洲傑出女領袖獎。

雖說「千里之行，始於足下」，但在踏足之前，我們必須有確實、具體的計劃，才能向著標杆直跑，但這又豈是一件今天，我們有幸邀得全港時尚專業女性選舉得獎者林桂芝小姐（Karine），分享她如何規劃事業及人生。這位傑出女性的經驗，絕對值得一眾年輕女性借鏡。

別讓輕率的選擇浪費了人生

剛成為社會新鮮人的時候，Karine 與大部份的年輕人一樣，對自己的未來路向感到模糊：「當初我第一份工作，只是隨機選擇。因為當時剛踏入社會，對很多事情都不太了解。但從剛畢業的第一份工作轉變到第二份工作時，我才能大約了解自己需要的是什麼；並開始思考在社會上，我可以通過什麼途徑獲得所需的東西，再作出轉變——這一個轉變才談得上是『計劃』。而由那時起，我便開始制定了屬於我的生涯規劃。」

對 Karine 來說，每個人人生選擇，背後皆有一個相當昂貴的機會成本——時間：「人們隨心而下的決定，往往需要用寶貴的時間買回來的，我不想利用時間去換取一個教訓。」因此，每當 Karine 作出任何重大的轉變前，她都會謹慎、周詳地考慮。

理性決定的藝術

那麼，Karine 是如何進行周詳、具計劃的轉變呢？Karine 建議年青人可以先反問自己，預期五年後、或是十年後的自己將會是一個怎樣的人？想過一個怎樣的生活？

當訂立目標後，便必須做資料搜集，從中找出所有可以達成目標的可行方案，並在不同的方案中選擇一個相對感興趣的、及有能力去完成的。在眾多可選擇的方案中，亦需要考慮選擇哪個方案會面對最多變化或不可控制的挑戰。「下決定的時候，我會做一個列表，列下最重要的問題，包括：我作出某個決定後，得到的好處是什麼？付出的又是什麼？我可能面對的最大的風險是什麼？我會不會因為此決定而失去很多東西？當最壞的情況下，我能否承擔這個未知的風險？當『最好的境況』來臨時，那一個結果是否我最期待的人生？」

當年青人分析清楚每一個選擇會衍生出的可能性結果，從眾多結果中衡量利弊得失後，我們就會發現那一個方案最適合自己。

「最適合自己的方案」是什麼，自然是仁者見仁、智者見智的。對 Karine 來說，最適合的方案便是兩件事：第一、做最喜歡的事情；第二、做最有價值的事情。「做自己喜歡的事情時，自然更容易投入其中，表現得最好；另一方面，假如某件事情能夠創造獨特的價值，那也值得我們去做。所謂『價值』，不單單是金錢上的，人生、家庭及事業各方面的平衡，對我來說都是很重要的價值之一。」這也是 Karine 選擇成為專業的財富管理人的原因，因為她現時的工作，可以滿足這兩個重要的考慮因素。



敲問內心，讓過去「歸零」

每年，Karine 都會為事業制定新計劃。在年度計劃的初期，Karine 經常自我反問內心深處的渴望：今年想有什麼類型的突破？今年可以做什麼不同的事情？今年著重於哪一方面，個人成長、生活規劃、或是人生規劃？Karine 相當重視內心的聲音，因為內心的渴望反映專注力的所在；而專注力的所在，便是成果所在。「當內心給了自己一個肯定答案的時候，就會讓一切『歸零』，開始計劃來年的定位。」Karine 續說：「歸零，實際上便是忘記。讓一切歸於零的意思，是忘記舊有的包袱，從新開始。如果你一直背負過往的成功與準則去計劃今年的事情，你就會被過往的框架限制了自己，扼殺任何創新意念的可能性。」

Karine 認為，懂得「歸零」的藝術，有助自己維持學習新事物的「彈性」：「若想在任何一個範疇上擁有傑出成就，勤奮是不可或缺的重要因素。而對於我所在的行業，成功也許便是取決於你有多勤奮地改變。要知道，財富管理的方式日新月異，每一天都有新資訊、新產品、新技術，你有沒有彈性去接受不同的事物呢？當出現了新機會時，你有沒有與時並進的能力，成為第一批行動的人呢？」所以說，「歸零」除了指不戀棧過去的成功外，亦指不被過去的認知所困縛，才能提升對信息及趨勢的敏感度，抓緊每個先於別人的優勢。





領袖的「歸零」智慧

「歸零」的心態，不但體現於人生規劃上，更是一個優秀的領袖必需具備的元素。「團隊越大，身為一個優秀的領袖，就更加需要懂忘記的藝術，大型團隊內共存很多不同性格及背景的人，不同人會各執己見，成員的價值觀有機會與你的理念相違背，或是與你的價值觀有直接的衝突，這個時候，你需要有廣寬的胸襟去包容不同的意見。」

「在位者沒有一個廣寬的胸襟及忘記的藝術，便難以與不同價值觀的人共事、合作，結果就是他無法接受異己，因此他的團隊只能夠有限度的發展，他的團隊很大機會一直會維持在一個很小的規模。」

「海納百川的胸襟是溝通的根本，沒有人是天生的專才，我們需要放下對成員過往的看法、包容他們的缺點，給予成員成長空間，並在他們學習的過程中，一直與他們緊密溝通，聆聽下屬的想法，了解他們在個人成長、事業發展等方面的計劃。了解下屬的計劃，將有助我們得知每一個個體的定位，我們會考慮每一個個體計劃的可行性，以及計劃是否符合那一個人的積效。優秀的領袖必須相信每一個人的潛能是無限的，而我們作為領袖的角色，便是要點燃團隊中每一個人的可能性，透過有效的溝通，鼓勵團隊成員激發潛能。那麼，你的成員才會發展出不同的可能性，你的團隊才會茁壯發展。」





以「全港時尚專業女性」得獎者的身份， 感染別人改善社會

在旁人眼中，Karine也許是典型的「人生贏家」：事業有成、生活豐足美滿，這條路當然並非一帆風順，她說：「我來自基層家庭，但我一直深信無論起步點如何，機遇都是有可能存在的，而機遇便是建於人與人之間的關係基礎上。」在成長的過程中，個人努力固然重要；但懂得懂得抓緊別人給予的機會，讓自己的路走得順遂一點，也是重要的一環。「或許這些機遇在他們眼中微不足道，但是只要我們好好把握機遇，這些機遇可以讓我們走得更遠。」

得人恩果千年記。Karine在長大的過程中，幸得不同「貴人」的扶持，深明白人與人之間的互動，其實是施與受的關係：當你弱小的時候接受社會給予的資源；到你強大後，便應該成為施贈的一方，幫助生活缺乏的社群。

「做義工服務的時候，我是一個施與者，同時也是一個受贈者。因為見證著弱小群體的情況時，我會發現自己擁有的東西其實很多，我會感恩自己所需的從不匱乏。我施與他人物質，卻收穫心靈的平靜；這對於讓一切『歸零』的幫助很大。」Karine是一個懂得感恩的人：「上天給予你能力，就是希望你能藉著自身的感染力，拉動更多人參與更多有意義的事情，以生命影響生命。以星星之火燎原。」

因此，Karine於2012年參加了本會舉辦的「全港時尚專業女性選舉」，希望通過她的故事、經歷，宣揚「只要相信，凡事皆有可能」的信念，拉動更多人關注世界。她分享以「時尚專業女性選舉得獎者」的身份到柬埔寨做服務時的深刻感受：「首先，當地還有很多地方未被開發，配套落後、居住環境惡劣，就連學校都殘破不堪。其次，當地童婚問題嚴重，當地資源上貧乏，不容許女童們繼續學習。她們在年幼的時候，就被逼面對成人的問題。這絕對是一個極需要被關注的問題！」

這次經歷讓Karine感受猶深，更堅定她服務社會的決心。現時，Karine正計劃成立慈善基金的可行性，希望通過系統化的管理，帶動更多人、更大的團隊，完成更多社會服務，實踐「讓愛成就他人，以信念成就世界」。



陳詠燊導演專訪—— 以「起承轉合」 面對逆流

「應對充滿變數的未來，最重要是裝備自己、計劃應變；哪怕挑戰重重，一樣能鬆容面對。」

起承轉合的大智慧

相信沒什麼人未聽過《逆流大叔》——這齣本土電影，早前掀起城中熱話，我們有幸與《逆流大叔》的導演陳詠燊訪談。在訪談過程中，陳導反覆利用「起承轉合」這寫作概念，來解構其電影劇本；來比喻面對困境的心態；甚至來比喻人生計劃。讓我們通過「起承轉合」，來理解陳導的處世哲思吧。

起 — 《逆流大叔》的故事由來

《逆流大叔》的構思始於2004年，當時陳詠燊導演看到一群男士在練習龍舟，壯麗的畫面發了他開始寫一個關於龍舟與中年大叔、充滿本土情懷的故事。

「龍舟運動擁有別具一格的性質。首先，運動員來自不同地方，剛開始的時候只是萍水相逢，其後卻可以同舟共濟，與香港「風雨同舟」的精神不謀而合；其次，龍舟運動員經過一段短時間的練習，與隊友互相扶持下，建立形同手足的情誼，比賽過後卻可以一哄而散——這與香港普遍現象非常相似，我們很多人會因一時興起而投入其中，而熱潮過後則各散東西。我認為這兩個特點，是讓整部電影充滿香港情懷的主要因素。」

那麼，為什麼要以中年大叔作為主角呢？「也許因為太平凡的關係吧，『中年男士的人生』這議題總是被說故事的人所忽略。但我卻希望把這班平凡而隨處可見的人物形塑出來，反思現況：雖然人到中年，受生活所制肘，卻還擁有年輕時的夢想。背負中年包袱，是否等於要放棄進步空間？我們愈漸長大、為口奔馳，是否等於要忘記初衷？是否等於要忽略過往的熱情？」不是。陳詠燊導演透過一眾主角鼓勵我們，哪怕是一寸的進步，也有機會到達夢想。就像他為電影插曲《大叔情歌》所填的詞一樣：

「天不欺 永遠真理 即使傷重倒地 捱過挫折定可等到轉機 總會等到你」

陳詠燊導演深信「機會是留給有準備的人」，哪怕世界再殘酷、挑戰再多；哪怕現在處於劣勢，只要努力的支持下去、時刻裝備好自己，總有一天會蓄勢待發，便可柳暗花明。



（相片由天下一電影發行提供）



(相片由天下一電影發行提供)

承 — 面對問題的處世態度

陳詠燊導演在《大叔情歌》的填詞中，隱喻人生為電影中的龍舟比賽：很多時候，人生所走的路不似預期：

「人生只能跟水流轉彎 人生總是急彎誰可揀 人生不停闖關才好玩 鬥志不散」

而面對意料之外的「急彎」，最好的解決方法就是正視問題根本，以鬆容不迫的心態去思考解決方案，前路或許有轉機。很多時候，因為風阻及彎路（障礙），以致我們花了很多氣力才得了「寸進」；但其實「寸進」已是一個很好的開始。需知道，走前半步與頓足不前，已是零與一的差別！當你處於膠著狀態的時候，不妨視此為韜光養晦的一個過程，蓄好力量，當「寸進」的困境過了，自然可一帆千里。

「適當的時機就做適當的事情。」陳詠燊導演這份態度，不但表達在電影中，更反映在他人生計劃上。他自言，出身編劇的他轉執電影筒，只是身為電影人的必經階段。當時機成熟，才成就了《逆流大叔》這部電影。

「這部電影，便是適當的時機和適當的事情。如果我在資歷尚淺的時候拍電影，也許我根本不能掌握主角們深層次的內心掙扎。一位導演需要統領前期、幕後共二百多人，當掌舵人資歷深厚，懂得待人接物，一切將更順利進行。例如在《逆流大叔》龍舟比賽那一幕，龍舟上的運動員都是抽空出席助我完成這一幕畫面的。拍攝完成後，我逐一感謝所有運動員，如果在他更年輕的時候，也許我不會懂得如何這些人情世故的禮儀。」

轉 — 最好的計劃、最差的打算

陳詠燊導演認為：當你的計劃超出五年以上，普遍都不會有成果，因為總有很多未知的因素影響計劃本身的成效。就像《逆流大叔》中，每個主角都會面對不如理想的境況。因此陳詠燊導演會用最好的準備，去迎接最壞的打算。

因此當《逆流大叔》上畫前期，票房未如理想的時候，他會調節自己的心態，不讓不理想的成績左右情緒；但後期，當票房愈戰愈勇，他則會感恩，並且按原定計劃繼續實行其他目標。「人生不如意事十之八九，當最壞的情況出現時，你能調節好情緒及心態，那就不會打亂你原有的步伐。」

合 — 演活自己，成就獨特故事

每個個體的步伐都不同，每個人的「成功」也有差異。《逆流大叔》這一部寫實電影，其實充滿隱喻與伏線，人人皆有各自的解讀角度。但問到陳詠燊導演，最想透過電影傳達什麼訊息？他卻說：演活自己。

「每個人心中都有獨特的鼓聲，我們必須學懂跟隨內心節奏向前行。即使別人成就比自己高，走得比自己快，也不必勉強跟從別人的腳步。當按照自己的步伐去完成目標，這就是你的成功。」



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

變革世界的 17 個目標

2015年，世界各國通過了《2030年可持續發展議程》及其17項可持續發展目標。可持續發展目標呼籲所有國家（不論該國是貧窮、富裕還是中等收入）行動起來，在促進經濟繁榮的同時保護地球。目標指出，消除貧困必須與一系列戰略齊頭並進，包括促進經濟增長，解決教育、衛生、社會保護和就業機會的社會需求，遏制氣候變化和保護環境。

甚麼是可持續發展？

- 可持續發展指在不損害後代人滿足其自身需要的能力的前提下滿足當代人的需要的發展。
- 可持續發展要求為人類和地球建設一個具有包容性、可持續性和韌性的未來而共同努力。
- 要實現可持續發展，必須協調三大核心要素：經濟增長、社會包容和環境保護。這些因素是相互關聯的，且對個人和社會的福祉都至關重要。
- 消除一切形式和維度的貧窮是實現可持續發展的必然要求。為此，必須促進可持續、包容和公平的經濟增長，為所有人創造更多的機會，減少不平等，提高基本生活標準，促進社會公平發展和包容性，推動自然資源和生態系統的綜合和可持續管理。





聯合國發表《2018年可持續發展目標報告》，突出展現了2030年議程涵蓋的眾多領域中正在取得的進展。2030年可持續發展議程為當下和未來的人類和地球規劃出一個實現尊嚴、和平與繁榮的全球藍圖。聯合國秘書長安東尼奧·古特雷斯說：「距離2030年的最後期限僅剩12年，我們必須加強緊迫感。實現2030年議程需要各國立即加快行動，並在各級政府和利益相關方之間建立協作夥伴關係。」

為鼓勵更多人加入及繼續推動可持續發展，以下為《2018年可持續發展目標報告》摘要，希望有更多人認識可持續發展目標，共同努力。



Goal 1: End poverty in all its forms everywhere

盡管自1990年以來極端貧困大幅減少，但這一最嚴重的貧窮形式依然零星存在。消除貧窮不僅需要人人普及，貫穿人們整個生命周期的社會保障體系，而且還需要採取針對措施，降低人們面對災害的脆弱性，並解決各個國家特定被忽視地區的問題。

- 極端貧困率迅速下降：2013年的水平僅為1990年的三分之一。最新全球估計數據顯示，2013年，11%的世界人口，即7.83億人生活在極端貧困線以下。
- 過去的二十年中，全球勞動者所在家庭每人日均生活消費不足1.9美元的人口比例顯著下降，從2000年的26.9%下降到2017年的9.2%。
- 據估計，2016年全球僅有45%的人口享有至少一項社會保障現金福利。



Goal 2: End hunger, achieve food security and improved nutrition and promote sustainable agriculture

經過長期下降後，全球人口飢餓狀況似乎重新開始上升。衝突及與氣候變化相關的干旱和災害是造成這種逆轉的關鍵因素之一。

- 全球範圍內，營養不良人口比例從2015年的10.6%增加到了2016年的11.0%。這意味著營養不良人口數從2015年的7.77億上升到了2016年的8.15億。
- 2017年，5歲以下兒童中1.51億人發育遲緩（相對年齡身高較矮）；5100萬人體重不足（相對身高體重過輕）；3800萬人超重。
- 2016年對發展中國家提供的農業援助總額達125億美元，在捐助國按部門分配的援助中的比例從20世紀80年代中期的近20%下降到6%。

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

與過去十年相比，今天更多的人生活得更加健康。儘管如此，人們仍在承受不必要的可預防疾病帶來的痛苦，許多人過早死亡。戰勝疾病和不良健康狀況需要協調一致地持續努力，重點應關注被忽視的人群和地區。

生殖、孕產婦、新生兒和兒童健康

- 自2000年以來，孕產婦死亡率下降了37%。但2015年全球仍有303 000名婦女因孕產過程中的並發症死亡。2012-2017年間，全球近80%的活產新生兒在專業衛生人員的協助下出生，較2000-2005年間的62%有所提高。
- 2000年至2016年，全球範圍內，五歲以下兒童死亡率下降47%，死亡人數從990萬降至560萬，新生兒死亡率下降39%。

傳染病和非傳染性疾病

- 2005年至2016年間，全球範圍內艾滋病毒感染率下降，從每千名未感染人口0.40例下降到0.26例。然而，撒哈拉以南非洲地區育齡婦女的這一比率要高得多，達到每千人2.58例。
- 2016年，記錄在案的瘧疾病例為2.16億例，而2013年為2.1億例；每10萬人的結核病發病率為140例，而2000年為173例。5歲以下兒童的乙型肝炎患病率有所下降，無疫苗接種時期為4.7%，2015年降為1.3%。

衛生系統和資金

- 2010年，全球範圍內近12%的人口（超過8億人）至少將其家庭預算的十分之一用於支付衛生服務費用，高於2000年的9.7%。
- 2005年至2016年已有數據顯示，接近45%的國家和90%的最不發達國家中每千人擁有的醫生不到一名，超過60%的國家每千人擁有的護士或助產士少於三名。

4 QUALITY EDUCATION



Goal 4: Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all

全球超過一半的兒童和青少年在閱讀和數學方面未能達到熟練程度的最低標準，需要重新關注這一領域，做出努力以提高教育質量。性別、城鄉地域和其他方面的教育差距仍然很顯著，需要對教育基礎設施進行更多投資，最不發達國家尤其應當如此。

- 全球水平上，2016年幼兒早期教育和小學教育的參與率為70%，高於2010年的63%。撒哈拉以南非洲（41%）及北非和西亞（52%）的參與率最低。
- 全球約有6.17億小學和初中學齡段的兒童和青少年（占該年齡組的58%）未達到閱讀和數學方面的最低熟練標準。
- 2016年，全球約85%的小學教師受到培訓；南亞和撒哈拉以南非洲這一比例分別僅為71%和61%。
- 2016年，最不發達國家中僅有34%的小學通電，不到40%的小學配備了基本的洗手設施。



作品由 香港紅十字會雅麗珊郡主學校 學生林易樂、黃詩詠、李澄恩 提供



學校簡介

香港紅十字會雅麗珊郡主學校由香港紅十字會於1962年創立，是政府資助的特殊學校，學生主要為身體弱能學童，包括大腦麻痺、神經肌肉痛症、腦部病變、骨科病等。

學校使命

1. 為身體弱能及多重障礙學生提供適切的學習環境，課程及生涯規劃，並為有需要的學童提供住宿服務，以促進其學習效能。
2. 培養學生有良好的學習態度、品格、責任感、自信心及積極的人生觀，啟發其潛能及奠下終身學習的基礎、為將來融入並服務社群作準備。

城市女菁英： 潘沁怡參議員

人物介紹

潘沁怡參議員，自2008年起正式成為青商會員。前城市女青年商會會長（2011年）、前國際青年商會香港總會會長（2017年），本年度任為國際青年商會副會長。一方面，她對青商擁有傑出貢獻；另一方面，她除了是國際智能家電品牌的董事，近年更創立了個人清酒品牌，事業成就出眾。

「青商就像一間健身室。」相信各位青年商會會友，對這比喻應該不會感到陌生，對吧？在不同公開演說的場合中，國際青年商會副會長、前國際青年商會香港總會會長及城市女青年商會前會長潘沁怡參議員（Senator Teresa）就曾數次以此比喻，解釋青商對個人發展的裨益。在健身室，我們能針對自己不同的體能需要進行鍛練；正如在青商，我們根據興趣及目的，發展個人潛能。而對Senator Teresa而言，青商豐富了她在計劃、執行、時間管理、團隊管治等方面的經驗，並融匯貫通於經營企業及開創新業務上。



「謀定而後動」—— 把握機會與三思而行，同樣重要

Senator Teresa 不但是企業掌舵人，同時是國際青年商會副會長，擔崗這麼多重要職位，相信少點魄力也不行吧！她分享，這世界機會處處，無論是商會、抑或是公司方面，最初都是由別人賦予機會的，問題在於自己能否把握。她建議我們，當機遇來臨時，即使未能夠完全掌握，也不應白白讓它流走；反之，我們應藉此使自己進步，完善自己不足之處。「You'll never be ready until you do it」（你永遠不會準備好，直至你開始行動），這道理便一針見血地指出「行動力」的重要性。

當然，「行動力」並不是指盲目衝鋒。懂得發掘機會，卻因為缺乏妥善的計劃而錯失良機，豈非更可惜？正如 Senator Teresa 近年創立的「Teresake」清酒品牌愈來愈受年輕女性歡迎，也是她發現商機、先思後行的結果。她分享，是過去參與青商工作計劃的經歷，讓她學會「先思後行」的思考模式。

Senator Teresa 一向喜嗜清酒，機緣巧合之下認識了一間清酒制作廠，啟發她創立「Teresake」的念頭：首先，清酒被視作老年化的產物，甚少青年人會主動嘗試。但清酒製作過程嚴謹、細膩，充滿日本「匠人精神」。如果市場需求不斷減弱，這種反映日本文化的傳統產物將逐漸失傳。其次，清酒一向被認為是男性化的酒類，若可扭轉這固有概念，把清酒女性化、年輕化，也許會打開前所未有的市場。

訂立了明確目標後，Senator Teresa 便著手進行資料搜集、市場調查，繼而研究哪些方案有效接觸潛在客戶，制定適當的營銷策略後，進行試驗，再根據試驗結果檢討、修整策略——沒錯！這正正是青商常用的「積極公民框架」（Active Citizen Framework）。如今，Teresake 業務蒸蒸日上，更吸引女性媒體報導，足見我們在青商習得的知識，若能應用到其他領域上，將會有多大獲益。



「三人同行，必有我師」一團體合作，互助互學，才能把成果最大化

生命充滿機會，視乎有沒有魄力把握它們。但是，每個人最多也只有24小時，再多的魄力難道不會受時間所限制嗎？這也曾是 Senator Teresa 的難題，但她在青商學會了「協同合作」：「每個人擅長的領域都不同，若與他人合作完成同一件事，每個人各展所長，那我便是運用了別人的時間，令成效倍增。」

這思維模式，也順理成章地運用到事業經營及團隊管理上：「當與資歷深的前輩合作時，我可以從前輩的經歷中，改善個人或公司的不足；當與初創企業合作時，我則能受新思維衝擊，從中發新的意念。」前年擔任總會會長，對 Senator Teresa 絕對是考驗領導能力的重要挑戰。她指，良好溝通與建立彈性方案對管理團隊相當重要：「每位團隊成員都有不同的專長、狀況或難處，因此我必須為每個成員制定獨特的方案，協助他們完成目標。這樣，每位成員都會感受到被重視，投入工作，最終便能最大化工作成效。」

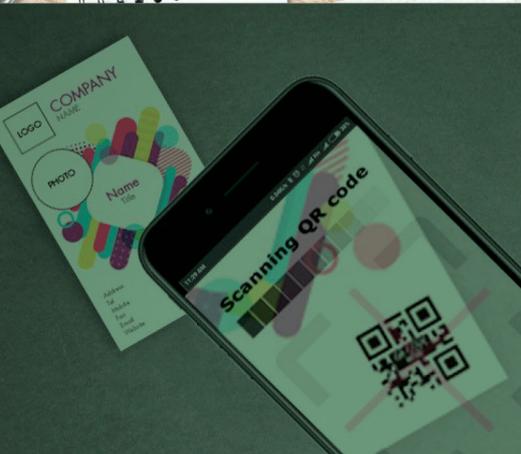
後記：立足香港，面向國際

本年，Senator Teresa 接受了更大的任務及挑戰——國際青年商會副會長，她計劃把青商推廣到更廣闊的國際層面，例如某些國家的女性會員只有單位數字，她期盼本年此情況能得到改善。而在青商體系發展成熟的香港，她則鼓勵香港會友跳出本土、接觸國際，利用青商國際性的特點，盡量打開世界視野。





CUSTOMIZED CERTIFICATE
 For QR Bizcard, we provide a range of design templates and an easy to use design tool to design certificate whenever you need!



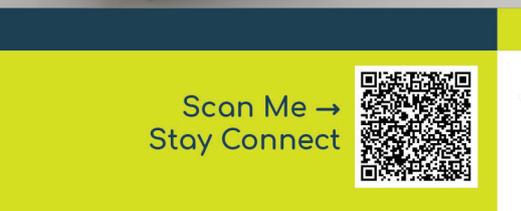
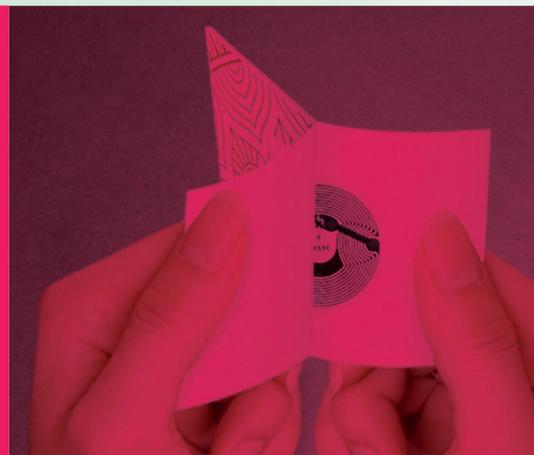
**UNLOCK INFINITE POSSIBILITIES WITH SMART QR CODE BIZCARD!
 CONNECT WITH CLIENTS IN A SMART WAY**

- Personal Mobile Website
- Portrait Photo
- Personal Contact Page
- Facebook Fanpage Ready
- Direct Download Contact to phone Book
- And More... Tailormade Functions as Requested



STAY CHIC!
 UNLOCK YOUR NETWORK WITH THE LATEST TECHNOLOGY
NFC NAMECARD

NFC BUSINESS CARD



With the Compliments of
 Senator Zenith Lin - 2019 National President



城市女菁英： 麥曉彤



2018年對麥曉彤（Candy）來說，是相當特別的一年——不但因為她以行政董事的身份，首年加入城市女青年商會董事局；更因為她在這一年開展了自己的事業——輔導。

成為孩子光明路上的扶手

Candy的辦公室麻雀雖小、五臟俱全，電腦前的書架上放滿心理學、輔導、教育學書籍，角落則佈置了一個小朋友遊戲位置。Candy說：「我主要的服務對象是特殊學習需要（SEN）學生，包括過度活躍、讀寫障礙、自閉等，了解他們的需要後，度身訂造一系列共八堂的療程。」



就連非社工或教育界的我們都知道，輔導SEN學生有多不容易。Candy分享，她現在的事業決定，起源於大學時期的實習經歷：「當時我被獲分配至青少年中心，接觸了十多個個案。每個家長都有正面反應，因為子女的改變而感謝我，給予我莫大的信心。」及後，在Candy的大學導師穿針引線下，她開始與現在的合作伙伴合組公司，接受由導師轉介的個案。

Candy自言，在選擇小朋友、青少年、老人三種服務對象中，服務小朋友給她最大的滿足感：「小朋友的未來，充滿無限的可能性。能在他們成長的過程中，見證他們愈長愈大、愈變愈好，那是一件讓人很感動的事。當小朋友因為完成治療後，學會控制情緒、減少行為問題，我就像為他們的光明未來出了一分力，非常有滿足感及成功感。」

「勇」字當頭去創業

創業需要勇氣、目標及計劃，缺一不可。如果想服務 SEN 小童，Candy 大可以於私營或非牟利機構工作，為何選擇創業這條路呢？她笑言，創業的確是「心口掛住個勇字」的決定。除了家人的支持給予她勇氣外，扶助弱小的使命感及對於輔導的熱誠，亦是她決定創業的原因：「一來，最初導師介紹的個案，大都是來自低收入家庭。雖然 SEN 學生可選擇政府服務或私營機構服務，但若申請政府或教協的服務，起碼需排隊等候一年半至三年；私營機構的收費則非常昂貴，低收入家庭根本無法負擔。我希望提供價錢較相宜的服務，幫助這些低收入家庭；二來，自己開公司的話，在選擇個案上的彈性也較大。坦白說，因為行業人手短缺而需求龐大，很多服務機構一日需要接觸二、三十個個案，這樣流水作業式的服務，難免讓輔導變得機械化。我想為針對每一個小朋友的需要，用心訂制療程，而非把一套通用的方案應用在每個個案上——這樣不但難以達到最好的治療效果，更容易讓人失去對輔導的熱情。」

Candy 的公司開業一段時間了，總會面對過棘手的個案。比方說，有些家長會因她的年齡，而懷疑 Candy 的能力及專業性，甚至曾有家長直接質疑她：「你這麼年輕，未結過婚、又未生過仔，有什麼資格教我的兒子呢？」家長的不信任，也許是 Candy 目前最大的難題，但她每次都會努力說服家長先嘗試，當小朋友在治療後有明顯轉變，家長亦會慢慢建立對她的信心。每一次成功衝破家長對她的既有印象，看到家長由質疑到肯定自己，Candy 都會深受鼓舞，推動她繼續前進。而她未來的目標是成為一位心理學家，並計劃於一、兩年內進修心理學博士。同時，她也計劃報讀更多治療課程：「有些小朋友比較好動，便與他們玩遊戲；有些小朋友音樂感強或有藝術天分，便進行音樂治療、藝術治療。現代治療方法愈來愈多，輔導人員需持續增修，才能提供有彈性有效的方案予給不同需求的小朋友。」



青商影響生命

在訪談的過程中，Candy 展現了她成熟專業的一面，與她剛加入青商的形象截然不同。Candy 分享，青商其實幫助她成熟了不少。「剛畢業的時候，同學都有各自的工作，無法如從前一樣常見面；而自己的生活亦開始只圍繞著工作、生活打轉，開始感到枯燥。最初，我是抱著擴闊生活圈子的心態而參加城市女青年商會的。成為「讓手機休息吧 2017」的籌委及參與各種小型工作計劃後，真的認識了各種不同背景、專業的朋友，更有機會結交社會有影響力的人士、老闆，這都是平日難得的機會。因此，我很欣賞青商這一個平台，賦予來自不同職業、背景的人平等交流、互相學習，令我慢慢變得自信及成熟。」

Candy 更指青商「服務社會」的宗旨，也許是感染她服務低收入家庭的其中一個原因。「這一年擔任董事，不斷誦讀〈青商信條〉，」她笑言，「也許潛移默化地影響了我！讓我想對這個世界出一分力，哪怕是多麼微小的幫助。」





我們城市女好開心和大家分享兩位拿友劉子瑋 Cherry 和梁凱瑩 Jojo 喜獲掌上明珠！兩位小小 Citylady — 小蜜蜜和瑤瑤非常可愛和精靈。

Cherry 和先生拍拖十年，結婚五年，上年9月誕下8磅重的小蜜蜜。小蜜蜜可說是 Cherry 和先生相愛十年的大禮物。

回想起懷孕期間，起初六個月的孕期身體十分不適，經常嘔吐，連飲水、吃雞蛋都感到嘔心。經常失眠和患上濕疹，可說苦不堪言。但性格樂觀的 Cherry 懂得放鬆心情，生日當日獎勵自己一頓日本料理，淺嚐海膽壽司和魚生。懷孕6-7個月時，有次發現BB係肚裡整天都沒有郁動，Cherry好擔心BB有事，整天拍肚皮。到第二日BB活躍起來，先放下心頭大石。

小蜜蜜出世後，醫院鼓勵Cherry餵哺母乳。Cherry初初無從入手，不懂得如何「埋身」餵小蜜蜜，加上乳量少和產後的傷口，令Cherry數度想放棄餵哺母乳。但Cherry抱著遇強愈強的心態，不施加壓力予自己，以平常心對待。

Cherry的先生十分照顧和關心Cherry，陪產的經歷令先生明白到Cherry生育之苦，縱使工作忙碌，但Cherry的先生都盡力陪伴和協助Cherry。誕下小蜜蜜後，Cherry發現自己十分有耐性，她認為保持開朗的心情令一切困難的事都會水到渠成。回想起整個懷孕、生育過程好不容易，Cherry十分感恩小蜜蜜健康康康。

Cherry希望小蜜蜜會陪伴媽媽去吃喝玩樂、旅行，和小蜜蜜成為好朋友。Cherry更笑言小蜜蜜最好7歲就懂得入廚煮飯、照顧Cherry。聽著Cherry開心的笑聲、小蜜蜜甜甜的笑容，深深地感受到Cherry一家喜得千金的喜悅！在此祝賀Cherry一家健康快樂！



JoJo於上年8月誕下6點9磅的小可愛瑤瑤，瑤瑤頭髮濃密，「怒髮衝冠」的樣子酷似卡通人物Monchhichi，十分討人喜愛。回想起懷孕初期，JoJo見紅數次，曾經平安夜入院。幸好胎兒三個月後穩定下來，同時JoJo並沒有孕吐等身體不適，精神也很好。

JoJo認為上天為她安排好了一切，她正在修讀MBA課程，BB出世時剛好是sem break，不會因生BB而延後課程進度。同時，JoJo也面對工作上的轉變，由銀行經理轉成保險從業員，雖要適應，但保險從業員工作上的彈性更配合JoJo的生活作息。丈夫EV對JoJo十分支持、關心和照顧，她稱讚他是100分的丈夫！懷孕和整個生產的過程丈夫都陪伴左右，現在也有幫手照顧BB。JoJo直言想像不到這段時間如果沒有丈夫的支持如何渡過。

瑤瑤出生前，JoJo和丈夫工作、個人行程十分忙碌，夫婦兩人早出晚歸。自從家中多了個小可愛後，JoJo和丈夫都盡量抽時間和瑤瑤相處，十分珍惜和享受親子時光。

瑤瑤的誕生令JoJo更有動力努力工作，成為一個更好的人，希望成為瑤瑤的榜樣。JoJo強調女性不要用既定思維限制自己，已婚女士或媽媽也應放膽去嘗試不同的挑戰。很多女性的能力不輸男性，如因家庭限制自己的發展，是浪費上天給予的禮物。

縱然JoJo的行程滿滿，但她認為鬆容、正面、積極的態度可以面對一切難題。JoJo來年仍然積極投入JC的生活，對服務社會抱有熱誠。來年她將擔任「小手愛地球」工作計劃主席，她滿滿的熱誠和衝勁，相信來年生活必當精彩和豐盛。恭喜JoJo喜顏如玉！祝願JoJo一家人幸福美滿！

姊妹瘋旅

TG Travel

能夠認識及建立深厚的姊妹情，是城市女青年商會最珍貴的地方！就像會員司徒詠詩 Waynes 與王潔燕 Amy，便是相識於 City Lady，然後一拍即合了。她們倆更於上年一起到泰國旅行呢！



齊齊 NC 獲獎



天氣咁熱，一定要食雪糕



關係一點一滴建立



食完先有腳力繼續行夜市架嘛



泰國海鮮咁平，一定要食海鮮放題（究竟有無唔係食既相？）



2018年 全年頒獎禮得獎名單



1. 最佳司儀 - 周躍玲
2. 最傑出小型工作計劃籌委 優異獎 - 劉雅雯
3. 最傑出小型工作計劃籌委 - 張少玲
4. 最傑出大型工作計劃籌委 優異獎 - 楊麗婷
5. 最傑出大型工作計劃籌委 - 周躍玲
6. 最傑出小型工作計劃主席 優異獎 - 麥曉彤
7. 最傑出小型工作計劃主席 優異獎 - 陳本泳
8. 最傑出小型工作計劃主席 - 黃翠玲
9. 最傑出小型工作計劃 優異獎 - 五月份青商簡介會《SHERO勇抱夢想》
10. 最傑出小型工作計劃 - 三月份月會暨籌款晚宴《城光映夢》
11. 最投入準會員 優異獎 - 鄧伊琳
12. 最投入準會員 - 李麗瑩
13. 最投入新會員 優異獎 - 呂敏
14. 最投入新會員 - 朱欣然
15. 最投入會員 優異獎 - 潘艷梅
16. 最投入會員 - 楊小婷
17. 最傑出幹事 優異獎 - 出版事務幹事 李健彤
18. 最傑出幹事 - 資訊科技幹事 劉靜怡
19. 最傑出董事 優異獎 - 會員事務董事 梁凱瑩
20. 最傑出董事 優異獎 - 商務發展董事 吳曉燕
21. 最傑出董事 - 國際事務董事 盧穎欣
22. 最傑出常務董事 - 秘書長 孫靄瑩

城市女青年商會工作計劃簡介

社會發展工作計劃：《小手愛地球》

每年舉辦以小朋友為對象、針對環保議題的工作計劃。來年以「絕膠吧」為主題，因為塑膠問題已嚴重影響生態環境，「山竹」一役形成的塑膠海，相信大家都印象至深，可見問題已迫在眉睫，刻不容緩。我們期望小朋友及家長透過參與各項活動，教導小朋友從小開始培養正確的環保意識，減少造成塑膠污染。我們將與香港女童軍總會、各類環保機構、小學學校、媒體合辦活動，讓大家從今起「絕膠吧」！

商務發展工作計劃：《全港時尚專業女性選舉》

「全港時尚專業女性選舉」是城市女青年商會向外建立形象的一個重要旗艦活動，活動以表揚現今優秀女性的傑出表現及背後精神，積極鼓勵女性利用其自身的影響力投入在社會服務上，發揮所長，為香港年青女性作榜樣。我們一直致力為香港社會推廣及建立積極環境及連結共同的理念，鼓勵女性領導發展、創新思維及提倡女性平等。

領導才能發展

透過提供一系列工作坊及活動，讓會員提昇不同技巧及發展個人才能，能應用於社會、工作及個人生活上。活動包括：說話技巧訓練（演講/辯論/溝通）、寫作技巧訓練（媒體及機構邀請/新聞發佈）、領袖技巧訓練（團隊管理及合作/籌組活動）等。

國際事務

國際青年商會是一個國際性的青年組織，在全球超過一百個國家、五千個分會及二十萬會員。會員可以與世界各地的青商建立友誼及人際網絡，透過參與六月韓國濟洲亞太大會、八月探訪日本山形姊妹會、十一月愛沙尼亞世界大會，及安排十二月的姊妹會接待，讓大家擴闊國際網絡，把眼界放遠國際。

出版事務

《蠟萃》是本會的官方刊物，每年出版四期。每期訪問社會知名人士、社會企業、商業機構、報導青商消息。參與製作會刊，會員將得到人物專訪、寫作、拍片、監製乃至市場推廣的新嘗試！

公共關係

如聯誼活動、人際網絡等 – 建立本會品牌形象，提升本會知名度，並且藉著不同的青商活動，接觸社會及商務上的知名人士，擴闊視野，建立合作關係。

城市女青年商會簡介

城市女青年商會（JUNIOR CHAMBER INTERNATIONAL CITY LADY，又名JCI CITY LADY）為國際青年商會香港總會屬下21個分會之一，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。

有興趣了解或加入城市女青年商會嗎？

城市女青年商會是你實現理想的跳板：
你會為社會帶來影響
你會擴展事業人際網絡
你會結交更多朋友
你會在工作及個人能力上有所成長
你有機會到國際交流
你的生命會比現在更有意義

立即
加入

請以正楷填寫本表格

中文姓名： _____

英文姓名： _____

婚姻狀況： _____ 國籍： _____ 教育程度： _____

出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 身份證號碼： _____

聯絡地址： _____

行業： _____ 職位： _____

聯絡電話： _____ 傳真號碼： _____

電郵地址： _____

本人證實以上資料乃屬正確完整，如有虛報，將被取消資格，已繳款項將不獲退還。

簽署： _____ 日期： _____

備註：

1. 請將填妥的表格連同港幣500元正的準會員費用劃線支票寄交本會
(支票抬頭「城市女青年商會有限公司」/「Junior Chamber International City Lady (Hong Kong) Limited」)
2. 所繳交的費用將用作支持處理入會申請的行政費用
3. 本會接受影印本的申請表格

個人資料收集聲明：本人同意城市女青年商會有權將以上資料轉送香港或以外地方，作統計及配對之用（根據個人資料（私隱）條例），並運用以上資料和其他有關本人資料作非商業用途。

郵寄地址：香港上環干諾道西21號-24號海景商業大廈21樓 城市女青年商會

Email: info@jcitylady.org.hk Website: <http://jcitylady.org.hk/join-us/>



城市女青年商會 City Lady