

2022 Vol 41 6月號

# 幗萃

Lady's Link



封面人物專訪

社企 [藝術有嘉] 創辦人 及  
全港時尚專業女性選舉  
得獎者 **雕塑家 楊嘉美**

璀璨十五載 創會會員專訪



電子版

## 目錄

國際青年商會、香港總會及城市女青年商會簡介	P.1-2
會長的話 - 「玲聲」	P.3
總會會長的話及總會指派執行委員的話	P.4
封面人物專訪 - 雕塑家 楊嘉美	P.5-8
社會發展 - 2022年「童畫世界」活動	P.9-10
璀璨十五載 - 城市女青年商會大事回顧- 創會會員專訪	P.11-12
會員事務 - 新會員介紹及會長愛你在家大挑戰	P.14
會員事務 - 生活小知識 - 會員 藥劑師 黃可欣 保健品知多D	P.14
青年事務 - 2022年「香港滋悠遊」活動	P.15-16
公共關係及籌款事務 - 活動回顧	P.17
領導才能發展 - 活動回顧	P.18
商務發展 - 2022全港時尚專業女性選舉 開幕禮及活動預告	P.19-20
商務發展 - 全港時尚專業女性選舉 得獎者追夢故事集	P.21-24
專訪世界會長 - Leading is Our Duty 領導是我們的義務	P.25-26

## 主編的話

「不要讓隨波逐流成為習慣。」這是我提寫男團組合-Mirrors的最深體會。一班年輕人，為着夢想，不停鍛煉，接受批評，飽受失敗，再慢慢走上明日之星的路。如當初他們放棄夢想，隨波逐流，跟着一般大眾營營役役的過日子，就沒有今天的Mirror。

現今很多人都會因着大環境影響和社會薰陶而盲目生活。回想年輕時，為着興趣、目標和夢想拼搏奮鬥，所經歷的成就了今天的我。如果沒有年輕時想試想搏的精神，今日的我可能還在外國懵懵懂懂的過日子。回港定居的這十一年，讓我看見香港的機遇，只要把握機會，敢於追夢，定必能得著成果。凡事勿忘初衷，向着自己定下的目標前進，深信讀者們也會永遠綻放青春，擁有璀璨人生。

### 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

### 出版事務團隊



出版事務顧問  
黃明傑參議員 Willy



出版事務常務董事  
梁凱淇 Nikki



主編  
張嬌 Janice



記者  
黃淑盈 Suki



網頁版

出版： 城市女青年商會  
地址： 香港上環干諾道西21-24號，海景商業大廈21字樓  
電話： (852) 2543 8913

## 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二十個分會之一，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。

## 國際青年商會香港總會

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、冀能藉此締創建設性之改進，為全球社會發展作出貢獻。」

國際青年商會於1915年10月13日，由亨利·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」。

## 了解更多



Citylady 網頁



JCI HK網頁



JCI 網頁

## 會長的話

### 玲聲

本年城市女青年商會踏入第十五周年，在2007年成立之時，從創會會長至創會，會員全屬新力軍，都是從外來渠道逐一招徠，實屬「由零開始」。

透過前人的努力，會員的付出，多年來籌劃多個對社會各層面都有正面迴響的工作計劃，亦曾在香港以至世界層面獲取佳績。例如社會發展組別的【小手愛地球】已經持續舉辦了十三年，每年以不同緊貼社會關注的主題，提高我們未來主人翁的公民意識，今年的【童畫世界】就是讓小朋友以畫畫來欣賞我們美麗的香港，同時在疫情下得到心靈釋放。

商務發展組別的【全港時尚專業女性選舉】也持續地舉辦第十二年，共選出了超過88名時尚專業的傑出女性，她們不但具備專業時尚的特質，更樂於回饋社會，用生命影響生命，為社會帶來更多正能量。期待新一屆得獎者都展現到本年主題「展翅追夢 活出真我」。

青年事務組別也籌劃了全新的工作計劃【香港滋悠遊】，希望從年輕人眼中看到不同餐飲匠人的故事，認識不一樣的香港！從而增加對香港的歸屬感。

而我們也一直致力去提升會員的個人發展，著重提供培訓與不同聯誼活動，讓會員有所成長，建立人脈，提升自信，在青商獲得快樂與價值。

一個組織，十五年的歲月，一路走來也許未必事事一帆風順，會有高低起伏，但加起來一點一滴的經歷、經驗與回憶，成就今時今日的CityLady，就正如向日葵般，有著堅定的信念，向著太陽，璀璨綻放著。

在此感謝城市女青年商會姊妹們上下一心，無論環境順逆，大家都在努力發光，您們就是我的陽光，讓我們共渡「璀璨十五」的一年，並好好慶祝CityLady十五周年。

會長 黃翠玲



## 城市女青年商會《幗萃》第二期

### 總會會長致辭

經歷了滿是陰雨天的三月，四月份悄然而至，百花齊放，大地回春，空氣彷彿瀰漫著綻放的青春。而本人執筆之時，剛巧也是我們肩負起今年職務的第 100天。這100天，新冠肺炎第五波驟至，令本來不容易的首一百天徒添挑戰，但是我見到青商的會友們都發揮自己的小宇宙，成功地讓各大小工作計劃進入軌道。

任何困境也是一個機遇，在這個第五波的防疫期，我倒是很珍惜可以放慢腳步的機會，讓我檢視一下作為青年領袖，我們能為社會、為自己做些甚麼。我們不妨參考一下我們國際總部 (WHQ) 針對疫後復甦而推出的 JCI RISE。

JCI RISE 的四個元素 – Rebuild (重建), Invest (投資), Sustain (延續性) 及 Evolve (演變)，說的其實都是很日常生活的事。就以 Sustain 為例，一盤生意需要延續性，我們在青商所推行的工作計劃也要有延續性。所以本人欣見城市女青年商會每年持續舉辦「全港時尚專業女性選舉」以及「小手愛地球」兩大工作計劃，既能有效與持分者保持互動及聯繫，同時亦將分會的品牌效應得以延續。

渡過了首一百天的起步與適應期，襯著春天降臨，朝氣勃勃之時，城市姊妹即管勇往直前吧，好好享受精彩的青商生活，準備好心情迎接璀璨十五載。

國際青年商會香港總會  
總會會長  
楊甘琳參議員

### 總會指派執行委員致辭 綻放·將最美的你留住

#### 不知道大家有沒有制作過永生花呢？

時間不等人！疫情可能令大家放慢步伐，但是逝去的青春是補不回来的。小朋友的學習進度變慢，跟同學一齊玩耍的時間沒有了，變得內向少說話。大人的工作不穩定，亦影響了他們人生的規劃。

回顧，展望和規劃是我們必要的課題。而這個課題的要求是前所未有地高。我們需要有足夠的深度和廣度，有質量的規劃，多手的準備以及極致的執行力。

不經不覺第一季度已經完結，正在看幗萃的你有否回顧今年目標的進度？有沒有定下什麼目標？

JCI是一面鏡子。照的不是別人，而是我們自己。在投入到不同的項目時，很多自己不知道的缺點都會毫無保留的顯露出來。然而，可以直面自己的又有多少個。能夠誠實坦白的面對自己，才可以了解自己的缺點，加以改善。擁有一個謙虛的態度，敢於承認不足的心，你才可以不斷的進步，成為更好的自己。

<城市女青年商會> 充滿機會與大家嘗試，我們在這道路上有很多隊友，讓我們變成更美好的自己。讓我們一同『BE THE CHANGE』，為 <城市女青年商會> 帶來更豐盛精彩的一年。

最後，引用李小龍先生的名句，希望各位能夠不斷自省，不斷進步！“Relationship is the mirror in which you discover yourself - to be is to be related.”

國際青年商會香港總會副會長及  
總會指派執行委員  
鄭汝和





## 楊嘉美 (May) - 香港雕塑家、「藝術有嘉」社會企業創辦人及 2020 全港時尚專業女性選舉得獎者。

曾聽說有人稱香港為「文化沙漠」，意指藝術文化在本地沒有生長空間，發展藝術事業實是在一條不易走的路，但偏偏我們今期的封面專訪人物就選擇了這條只有少數人才會走的路。究竟有什麼原因驅使May 從小就喜愛藝術及想立志成為雕塑家？

“我很感恩父母是生命中的藝術啟蒙老師。三歲的時候，我喜歡在牆壁上畫畫，他們反其道而行鼓勵我去探索藝術世界，並和我一起做陶瓷和畫油畫。自此藝術是我小時候表達情感和交流的主要途徑，並在12歲便矢志成為藝術家。我人生的轉折點是16歲在哈佛大學遇到了John Stilgoe教授。他的座右銘萌芽我夢想的種子「藝術的表達應超越自我，與生活息息相關，成為有效的溝通渠道。」從那刻起，我決定敞開心扉，開始探索和創作雕塑、公共藝術裝置和社區藝術。”

May認為自己身為雕塑家，最大的挑戰是堅持創作有創意、有獨特性，以及有深度和力度的雕塑及公共藝術裝置。不怕失敗，嘗試以不同的題材創作，破釜沉舟不斷改進。

是她於2008年開始創作《標點系列》，通過木工將平面化身成

立體互動的藝術品，曾在美國和香港展覽，使觀眾成為藝術品的一部份。她堅持建立個人風格及面貌，做出感動心靈的藝術品。

近幾年全球疫情嚴峻，阻隔了人與人之間的見面交流，更有調查所指整個社會都陷入消極狀態，充滿抑鬱情緒，這情況又對藝術行業者帶來什麼衝擊？

May認為藝術工作者可以通過科技和平時相對難以接觸的社群建立聯繫。儘管疫情期間，很多藝術家和機構都面臨嚴峻挑戰，但是通過科技平台仍然能保持服務，甚至使藝術作品更多元化。

以《藝術有嘉》為例，直播和課後視頻特別重要 - 自2020年開始為癌症病人進行線上和線下的綠色藝術工作坊，在不同層面治愈病人的身心靈。同年，她更為醫管局亞洲國際博覽館隔離中心的病人舉行分享會，積極透過藝術推動生命教育。

可見疫情下，孕育了各種新技術的發展能令更多有需要的人受惠。只要有熱誠，所有難關對於May來說都能迎刃而解。

May認為在香港發展雕塑藝術是否一件好困難既事（香港青年人有沒有平台協助發展雕塑藝術）？如何看待雕塑藝術在香港的前景？

‘來自不同國家的藝術家共眾在香港，促進多元化藝術的交流，大家互相切磋，鼓勵一起進步。由2015年起，我和其他不同藝術媒介的藝術家一起策展法國五月節《艷陽映林》項目，以及荷蘭藝術節《彼此的碼頭》項目，舉辦多媒體藝術展覽及表演。’

May身為雕塑家，要擔任多個崗位，同時處理行政、創作、策展及宣傳。培養更多策展人才，與藝術家夥拍，使展覽成功舉行。隨着西九龍文化藝術區成立，她非常期待本地藝術家有更多展覽的機會。

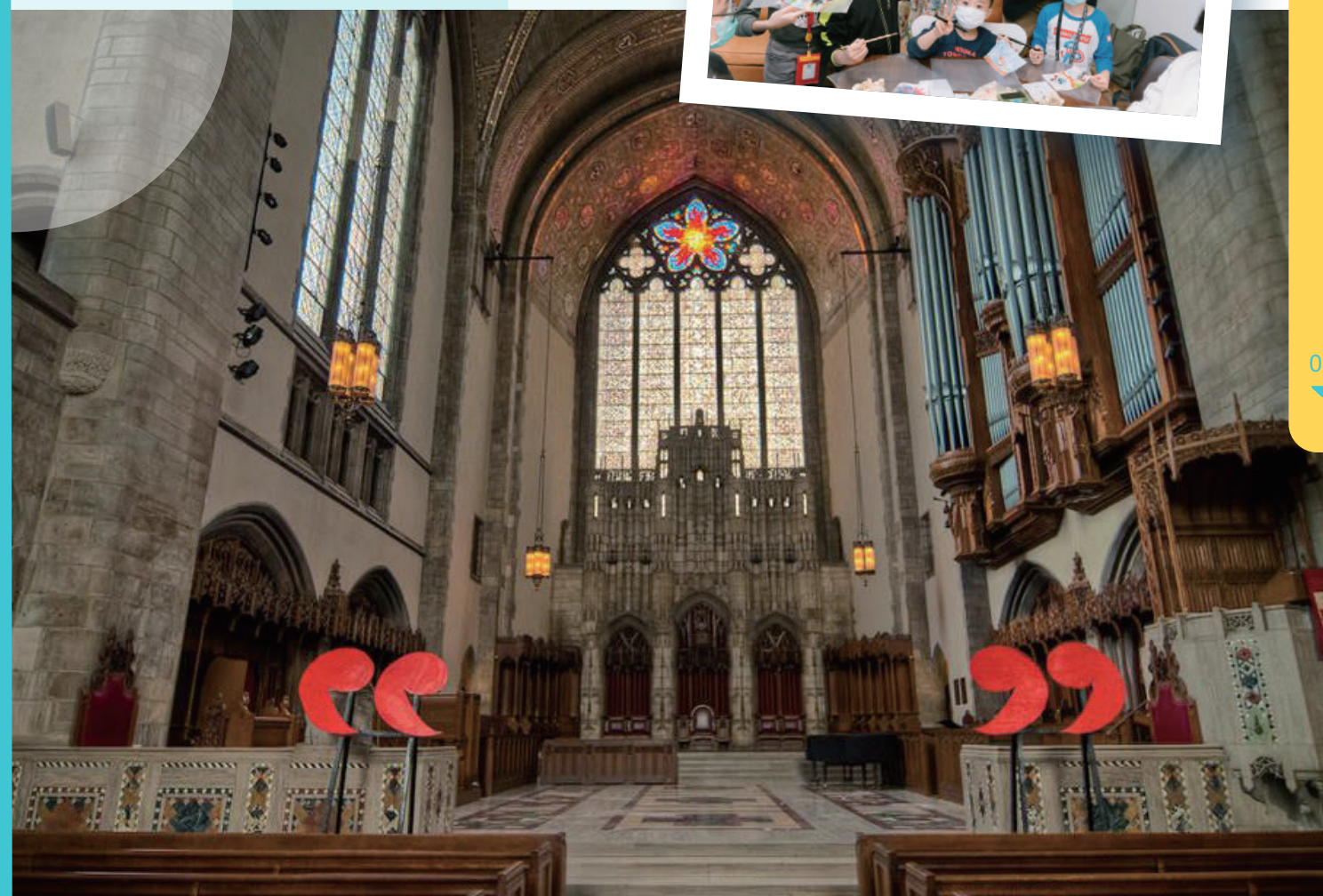
May已經身兼多職，有什麼原因驅使她成立社企「藝術有嘉」？

‘以前我擔任一家企業的社會企業責任主管，當時我發現現今兒童和青少年的夢想和感受往往被忽視，所以我決心舉辦社區藝術活動，協助兒童和青少年實踐夢想。因此，我創立《藝術有嘉》，表達核心信念「藝浪前行」。推動「藝術普及化」，把「藝術帶進社區」，使藝術融入生活，每家每戶參與藝術。’她說道。

《藝術有嘉》於2021年與《香港聖公會東涌綜合服務》合作舉辦「海洋世界手繪紙及摺紙展覽及工作坊」。這活動旨在通過藝術倡導計劃協助青年生涯規劃，同時為本地基層兒童提供學習日本文化及藝術的機會，以及啟發下一代對環保保育的興趣。

青少年於《藝術有嘉》輔導下成為社區工作坊導師，在Hauser & Wirth Gallery教導兒童日本手繪畫及摺紙。通過手繪海洋生物，學會珍惜保護環境，並從而更了解聯合國可持續發展目標。為啟發兒童及青少年以藝術為職業的夢想，《藝術有嘉》團隊亦在東涌分享藝術家之路及創作心得，鼓勵兒童及青少年的創意發展，以生命影響生命。

成為城市女青年團會員的May



### 選舉得獎者為嘉美帶來有什麼意義？

May 覺得自己很榮幸可以成為全港時尚專業女性選舉得獎者，從以促使她進一步推廣藝術文化發展的普及性。作為香港為數不多的女性雕塑家之一，她認為香港女性都要抱堅毅不屈的精神，而女性藝術家具有很強的協作能力和跨文化敏感性(靈活應對文化差異)，所以希望能鼓勵更多女性投身藝術工業。

### 藉以2022年城市女青年商會今年主題是 <<綻放青春 · 璀璨十五>>，青春時做過最瘋狂的事是什麼？

“征服世界上最高的山峰和艱難的徒步旅行”是May 做過很瘋狂的經歷。她登上日本富士山·韓國漢拿山國立公園·天使降臨之頂 (Angels Landing, USA) 等山峰，在冒險過程中看到的自然和風景，為她在藝術創作方面帶來新靈感，而今天訪問場地背景的蝴蝶結就是一個好例子了。

我今年鑄造了花及蝴蝶為主題的區塊鏈藝術作品。花及蝴蝶寓意永恆的祝福。因為大家都經歷過一段長時間的疫情，社會各界人士都有可能經歷過很艱難的時刻，所以希望通過藝術為各人，不論情侶、家人、朋友、社會各界送上祝福。

我的作品一向以環保為主題，同時將藝術帶入各區，讓更多不同各國人士接觸到藝術，更讓更多小朋友接觸到藝術，建立一個共融社區。



[myeungsculpture](https://www.facebook.com/myeungsculpture)



### 將來有咩目標，令自己過更加璀璨的人生？

擴大服務範圍並建立可持續性的計劃。與社會企業和教育機構合作，啟動《藝浪前行 - 藝術師友計劃》，邀請關懷社會的藝術家及藝術導師，與合適的青年配對。為青少年提供藝術培訓計劃，以師友模式培養青少年對藝術的興趣。接觸不同媒體，啟發以藝術為職業的夢想。例如：舉辦藝術家工作室開放日，及參觀博物館及藝廊。鼓勵青少年教兒童藝術，以生命影響生命。

May 的座右銘是：深信「不忘初心，方得始終；如若盛開，蝴蝶自來」，通過公共藝術裝置及社區藝術項目傳遞正能量，從而增值內在在美。

### 有什麼勉勵說話給現代的香港女性？

May 勉勵現代香港女性要勇敢面對人生遇到的困難，勇敢追夢。



# 【社會發展組別 旗艦活動】 《小手愛地球 - 童畫世界》

今年「童畫世界」秉承社會發展組別的旗艦活動「小手愛地球」十三年傳統，與香港女童軍總會協辦，希望可以透過活動，讓家長與小朋友建立良好親子關係，培養小朋友的創意思維和啟發他們的藝術興趣，及疫情下讓心靈釋放，帶出正能量，透過欣賞家、香港及世界事物，學懂感恩，對社會作出正面改變。

我們透過問卷調查，調查疫情下小朋友面對的壓力及釋放小朋友壓力的方法。透過三次禪繞畫工作坊，小朋友畫上疫情下眼中的家庭、香港及世界，讓心靈釋放。最後，圍牆壁畫繪畫比賽提供了一個機會，主題為疫後。香港仍是美麗，小朋友可參加畫出他們對香港未來的期盼。

雖然疫情肆虐，但正正因為疫情，家長和小朋友都慢了下來，多了相處和陪伴彼此的時間。透過學習禪繞畫及繪畫比賽，給予小朋友藝術創作機會之餘，更能帶出正能量給每一位。禪繞畫能讓內心平靜愉悅，讓心靈釋放，希望藉此能幫助每個家庭在疫情下舒緩壓力，並拉近彼此的內心世界。

聯合舉辦  
JCI City Lady 香港女童軍總會 THE HONG KONG GIRL GUIDES ASSOCIATION HKJCF Foundation 佛慈聯合慈善服務

贊助機構  
福善基金會 VOFoundation 香港青年協會 香港婦女服務中心 香港婦女服務中心

媒體贊助  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## 社會發展旗艦計劃 「小手愛地球」2022 -

對象：全港小朋友  
由小一至初中

3月	4月	5月	6月	7月
問卷調查1： 疫情下小朋友 面對的壓力	禪繞畫工作坊1： 疫情下小朋友眼中的家庭 圍牆壁畫繪畫比賽開始報名 主題：疫後。香港仍是美麗	禪繞畫工作坊2： 疫情下小朋友 眼中的香港	禪繞畫工作坊3： 疫情下小朋友眼中的世界	圍牆壁畫繪畫比賽 評審日
問卷發佈 問卷調查2			圍牆壁畫 繪畫比賽截止報名	比賽頒獎典禮及閉幕禮： 問卷發佈及嘉賓分享



Citylady 創會至今，踏入15載，由創會的第一年來到今天，有何感觸？

創會會員：

15年過得好快當初入會本住嘗試心態便填入會表格入JCI，當時有10個女仔開會準備開一個新分會就是JCI citylady，由零開始一齊幫忙去建立新的分會，一路以來做過不同主席和主委負責不同的工作，當中有好多深刻難忘感受會在腦海中浮現難以一一盡錄。

原來已經15年回想當時創會之夜，由最開頭的時候大家都沒有經驗沒有人知道要做什么，每一步要什麼做，當大家本著青春熱血零晨時分也會利用電子郵件互相聯絡去什麼做好每個活動，初初是會做到零晨5點早上9點又起床之後繼續進行籌備工作，到之後開始做好時間管理就沒有做到零晨時分，現在已運作15年時間利用科技便利，可更快完成每項活動。

當年是怎樣情況下加入Citylady？有什麼特別難忘的經歷回憶？

創會會員：

先生是城市青年商會會員邀請另一半加入城市女青年商會，大部分是城市青年商會會員推薦加入城市女青年商會，還記得當時成立時必須要有25位女成員加入城市女青年分會，還要做很多報告給審核部門才能成立新分會，創會時一定需要別人帶入來城市女青年商會，因為初成立時沒有任何歷史難以令外人加入一個全新城市女青年商會，聯會比較多。

創會時大家當然負責什麼崗位及有冇預到什麼困難最後怎樣解決困境令城市女青年商會順利誕生？

創會會員：

創會時遇到困難大部分會找城市青年商會資深會員幫忙協助解決問題，也會遇到其他18個分會不支持成立一個新分會的時候，當時有很多城市青年商會資深會員幫忙去其他分會進行遊說工作支持，說開一個新分會其實是會帶更多新資源入來城市青年商會，不是分了其他18分會資源，最後達到雙贏效果，可以得而成立新分會城市女青年商會，當時18個分會進行投票一定要夠13個分會投贊成票才能正式成立新分會，最終我們有剛好13票贊成成立新分會，所以我們可以正式成立城市女青年商會。

周清心 - 創會會員

我們相聚在此編織青春的夢想，以創意與熱情籌劃溫暖、愉快、有意義的工作計劃。

馮嘉瑩 - 創會會員及資深青商會主席

JCI City Lady 過去15年成績斐然，願與各會友一同分享這份喜悅，並一同創造更美好的將來！

黃志欣 - 創會會員

凝聚力量，與愛同行，綻放光芒，再創輝煌！

何佩珊 - 創會會員

祝城市女青年商會繼續發光發亮延續落去！

陳蔓華 - 創會會員

努力以赴、精益求精，跨越式發展增光添彩



## 專訪城市女青年商會 資深青商會主席-馮嘉瑩

### 1. 創立資深青商會的目的是什麼？

a. 城市女青年商會創會後數年間已有多名資深會員，她們不但經驗豐富，而且積極參與本會活動，為使她們持續參與和經驗傳承給後輩。希望透過資深會的成立能夠團結一班資深會員，一邊吃喝玩樂之餘，又能作為工作計劃的顧問，分享她們寶貴的經驗。

b. 於總會層面方面，透過總會資深會活動能與各分會，超過七百名資深會員，建立友誼、交流會務，和達致其他青商發展機會。

### 2. 資深會員及普通會員在會內的分別。(可權益方面)

基本上除了未能參與董事局，作為工作計劃籌委及沒有投票權之外，資深會員和一個普通會員分別不大，她們能夠參與本會及總會所舉辦之活動。而本會的資深會都會不定時舉辦活動，以輕鬆為主，同是歡迎所有會員參加的。資深會員更有個不能不提的優惠，就是會費是比普通會員少一半。

### 3. 資深青商會在Citady中扮演一個怎樣的角色？

資深會員大多是一班已入會多年的會員，曾經參與各大小工作計劃，參與董事局、香港總會、甚至國際青年商會，她們的會務經驗實屬寶貴，假若他們能作為活動的顧問必定能令活動籌委會大有裨益。

此外部份資深會員來自社會上不同的專業範疇，她們可以作為活動嘉賓或導師，分享自身的專業知識，以及人生閱歷，相信對會員是大有獲益的。

### 4. 資深青商會未來有什麼發展計劃？

本會資深青商會只成立數年，架構漸見雛形，期望能夠有一個完善的管理架構，並設定宗旨及每年活動方針。

除此以外，希望多鼓勵資深會員積極出席月會、參與工作計劃及至姊妹會活動，籍以拉近與會員的距離。達到老、中、青無界別，延續城市精神，團結、和諧、齊心！



# 新會員介紹



## Caroline Ho 何鳳妍

我相信很多人兒時曾經都有一個夢想做航空員，除了因為可以到世界各地見識不同的地方。而且每一次航班都是跟不同的同事合作，所以可以增進見識之餘，也充滿挑戰性。過去幾個月，幫忙籌備了兩個網上會議。感覺就好像從事了航空業一樣，每一次都跟不同的會友合作，負責不同的崗位，不同的項目。所以我覺得城市女青年商會，很像一架飛機。你可以在裏面跟不同的人合作，見識不同的眼界，而且飛機的目的地，就是讓你成長！



## Lily Chen 陳利梅

轉眼間加入JCI City lady就黎半年啦，呢半年由當初充滿希望地等待內地通關，到等來第五波更嚴重的疫情，讓一切工作和生活變得更加艱難，特別係心理上大受打擊，好彩，係呢個過度期間，有一班會友邀請我一齊搞月會嘅活動策劃，雖然合作基本上都在線上完成，但係唔會影響會友對所有活動嘅認真態度同積極性，令我好有啟發，明白積極嘅心態能戰勝一切！有一句說話：人傳人速度最快嘅並唔係病毒，而是希望和熱情！



## Celia Leung 梁靖嫻

「綻放青春，璀璨十五」是我加入城市女青年商會最大的感受。與一班年紀相約而又有共同理念的姊妹相處，讓我重拾活力和重燃生命意義。看見大家踴躍參與活動，幫助社區，並一起無私奉獻時間精力去統籌大大小小的活動，感染我在繁忙的工作和家庭中再次尋找到自己的生命目標。很高興認識大家和為自己成為城市女青年商會的一份子而感恩。



## Suki Wong 黃淑盈

我在2021年11月份受楊彩紅會員邀請參加了青商簡介會從而加入做準會員，初初感覺城市女青年商會只有女性參加幾特別，主要入會原因是可以認識多點不同界別的專業女性，吸取經驗知識從而增加自己認知去豐富人生和幫助有需要的人，盡自己一分力去幫助社會，近幾個月參加了2022年1月份的就職活動和全港時尚專業女性選舉活動，覺得籌備一個活動真的不容易，需要各成員的努力和各方的意見才可以成事，期望我將來在城市女青年商會努力完成目標，學習到更多在個人發展和商務發展方面的知識。



會員 藥劑師  
黃可欣 Cathy Wong

## FACT CHECK 維他命可預防新冠病毒？

經歷了2年的抗疫迎來最嚴重的第五波疫情，「怕蝕底」的市民由以往搶鹽、搶口罩、搶廁紙，到現在搶退燒藥及維他命，究竟維他命是否真的可以預防新冠病毒？

大眾對維他命能夠「增強抵抗力」的認知源自媒體廣告及宣傳口號：維他命C強化免疫系統、維他命D有助於調節免疫系統等等，結果第五波疫情爆發時大量維他命D及C的各類保健補充劑被「海嘯式」搶購一空。

維他命C有抗氧化及對抗自由基功效，從而協助身體組織的生長和修復，故被認為有可能預防及治療新冠病毒。外國對此作了一系列的觀察性研究和隨機對照臨床試驗，發現維他命C並無減低新冠重症或死亡率。美國國家衛生院 (National Institutes of Health) 的新冠治療指引已明確指出目前沒有足夠的證據推薦使用維他命C 治療或預防新冠病毒。

由於維他命C屬水溶性維他命，而水溶性維他命不會儲存在體內，一般成年人每日建議攝取量不應多於1000mg，腎功能正常人士如服用多於所需之維他命C，多餘的都會隨尿液排出。大家應按衛生署建議「日日2+3」：每日進食2份水果及3份蔬菜，其實已能攝取足夠的維他命C，無須額外補充。

維他命D受體存在於B細胞、T細胞等免疫細胞上，因此具有調節及活化免疫系統的潛質。美國前總統特朗普於2020年確診新冠時的雞尾酒實驗療法藥單亦有包括維他命D，但至今維他命D能治療或預防新冠病毒的科學證據仍然存疑。

根據國際權威性實證研究機構Cochrane Database of Systematic Reviews於2021年就維他命D與新冠病毒曾發表過的臨床試驗作系統性回顧研究，結論為維他命D補充劑治療對新冠病毒有效性證據非常不確定。英國國家健康和臨床醫療研究所 (National Institute for Health and Care Excellence · NICE) 的新冠快速指南亦指出目前沒有足夠的證據支持服用維他命D能夠預防或治療新冠病毒。

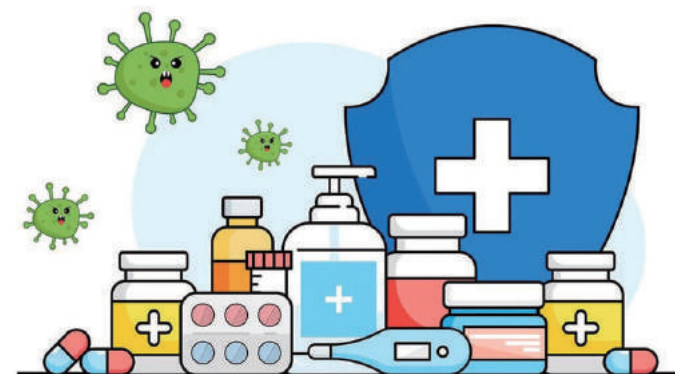
維他命D又稱為「陽光維他命」，因為人類皮膚可透過陽光紫外線的照射製造足夠維他命D。由於維他命D屬於脂溶性維他命，多餘的維他命D可積存於身體的脂肪組織及肝臟6個月，故經補充劑攝入過量維他命D有較高的中毒風險，例如導致骨骼、心臟和腎臟問題。

一般成年人維他命D的建議攝取量為每日600IU至800IU，故每日「曬太陽」15分鐘其實已經可以製造足夠的維他命D。身體是有自我調節機制，當吸收了足夠的紫外線B (UVB) 後，身體就會自動停止製造維他命D，所以「曬太陽」不會造成維他命D過量。由於玻璃會隔絕陽光中的UVB，所以是需要到戶外「曬太陽」才有效啊！

疫情期間大部份市民都work from home或留在家中避疫，能夠「曬太陽」的機會減少，可多吃添加了維他命D的食物，例如食物標籤註明加入了維他命D的牛奶、早餐穀物片等，或含維他命D的天然食物，例如深海魚及蛋黃，作適量的補充以維持正常身體所需維他命D。但留意這並非與預防新冠病毒有直接關聯，而是因為疫情期間的作息時間及生活習慣改變，令大部份時間逗留在室內未能外出「曬太陽」製造足夠的維他命D而已。

所以搶不到維他命真的無須驚慌，絕對沒有「嗱幾粒維他命可以增強抵抗力」這回事。一般人最緊要的是均衡飲食、適量運動、充足睡眠及保持心情愉快才是健康體魄的王道。疫情這兩年多相信最多人體會到的是健康無價，祝各位身體健康。

作者  
黃可欣，英國註冊藥劑師，香港執業律師，興趣為手工製作新娘欄門花球，持有多个外觀設計專利。  
FB&IG @FrenchFlowersHandmade



## 《會長愛你 | 在家大挑戰》

由3月初疫情失控，為左自己同家人健康，大家都只可以留在家中，為左幫大家解悶，會員事務連同紀錄及獎勵範疇安排了名為《會長愛你 | 在家大挑戰》的活動為大家解解悶。是次活動由3月12日至4月20號為期40日，我們一共安排4場大挑戰當中有做瑜伽，煮野食相片分享，旅遊美景相片分享，而壓軸亦請到Becky廚神教我哋整雪花酥。希望大家就算呢幾個月出唔到嚟聚會亦都可以聯誼一番。





# 【青年事務組別 旗艦活動】 - 《香港滋悠遊 短片拍攝比賽》



## City Lady 青年事務「香港滋悠遊」短片拍攝比賽推出啦！

一個城市嘅美食能夠反映一個城市獨特嘅故事，我們希望從年輕人眼中看到不同餐飲匠人的故事，認識不一樣的香港！今年我們邀請到數位餐飲旅遊界達人作為活動導師，包括說故事的廚師 - John Rocha 鹹蝦燻、SohoFarmer創辦人Larry Tang、九記魚蛋及糕點時光創辦人Anita Lee、朱古力品鑑師Christy Chan、文化旅遊達人Jerry Yeung，更邀請到著名導演麥曦茵擔任短片評審。

如果身邊有18-25歲、才華洋溢愛美食文化的年青人，不要吝嗇分享，誠邀他們參加「香港滋悠遊」短片拍攝比賽吧！

報名截止日期	2022年5月14日
第一階段結果公佈日期	2022年5月21日
活動工作坊及導師配對日日期	2022年6月18日
第二階段日期截止日期	2022年7月31日
結果公佈	2022年8月20日
報名連結	<a href="https://forms.gle/buxmwagr9L42DgeU6">https://forms.gle/buxmwagr9L42DgeU6</a>

另外吉祥物滋悠仔限量精品包括T-shirt、抱枕、便條紙、襟章等正式推出！

購買連結：<https://www.instagram.com/hkyummytravel>

**香港 Hong Kong Yummy Travel 滋悠遊**

## 短片拍攝比賽 正式開始招募!

尋找香港獨特的味道，探訪香港餐飲匠人故事，發掘這城市的深度美麗。

**主題** 探訪餐廳故事，帶領大家了解香港本土飲食文化，發掘香港深度美麗

**形式** 第一階段：以不多於500字撰寫一個關於餐飲的回憶故事，及全組組員的自我介紹短片(3分鐘內)  
第二階段：選5隊並由導師指導下拍攝有關餐廳故事的訪問片(短片時間約10-15分鐘)

**對象** 18-25歲的青年人，參賽者可自由組隊，每組參與人數不得多於5人

**獎項** 冠軍隊 (1隊) 獎座、合作機構實習機會、價值港幣\$3000獎品  
優異隊 (2隊) 獎座及價值港幣\$1000等獎品

作品評審 電影導演麥曦茵

JCI CITY LADY 城市女青年商會 | [hkyummytravel@jcitylady.org.hk](mailto:hkyummytravel@jcitylady.org.hk)

# 公共關係及籌款活動回顧

## 土耳其神秘之夜



## 動態玩zoom仔

是次活動聯同浩洋青年商會公共關係組別一同舉辦，於4月18日以Zoom形式順利舉行，主題為「動態玩 zoom仔」，當日合共有32日名會友參加！全場爆滿！透過ZOOM的形式，懷舊又具新元素的遊戲，包括大電視、估歌仔、meme圖、猜猜畫畫。更邀請了兩位外籍人士作為嘉賓一同參與，為各位會友注份正能量！全晚氣氛熱烈！感激各位參加者大力支持！



## 月黑風高桌遊夜

是次活動聯同城市青年商會公共關係組別一同舉辦，於3月8日以Zoom形式順利舉行，當日合共有30名會友參加，全場爆滿！透過簡單易玩、攞笑又益智的board game為各位會友注入正能量，將board game由線下帶到線上。亦為會友提供更多交流的機會！當晚玩了幾個不同的線上遊戲，將有包括:9 UPPER、命懸一線、猜猜我是誰等等。全晚氣氛熱烈，感謝各位城市兄弟姊妹參加！



## 璀璨15大挑戰



# 2022年領導才能發展計劃 Mind your Qs

“As we look ahead into the next century, leaders will be those who empower others.”  
「放眼下一世紀，領導者即是賦予我們力量的人。」

– Bill Gates, Chief Executive Officer, Microsoft 微軟行政總裁比爾·蓋茨

領導才能不局限於作為領袖時使用，也可在職場上使用；甚至在青商作指導、主席時也可實踐到。本年度領導才能發展範疇提供個人發展的機會，追上疫情帶來的影響，培養新時代領導所需的要素；提升大家的心理質素，令大家可以以積極的心態去面對不同的挑戰，珍惜青商為大家可以帶來的價值。

Mind your Qs 3Q工作坊着重實踐，讓大家提升 3Q：Emotional Intelligence Quotient (EQ情商)、Adversity Intelligence Quotient (AQ逆商)及Time Management Quotient (TQ時間管理商數)，邀請嘉賓分享成功之道。

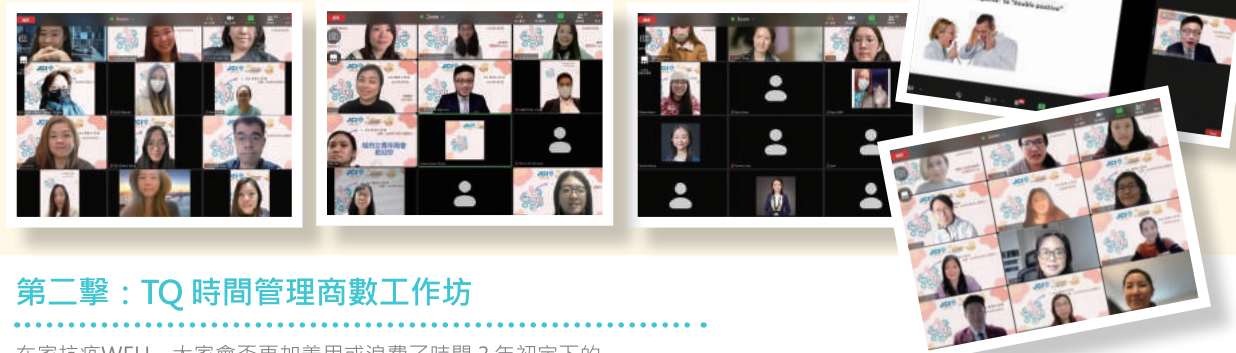
領導才能不局限於作為領袖時使用，也可在職場上使用；甚至在青商作指導、主席時也可實踐到。本年度領導才能發展範疇提供個人發展的機會，追上疫情帶來的影響，培養新時代領導所需的要素；提升大家的心理質素，令大家可以以積極的心態去面對不同的挑戰，珍惜青商為大家可以帶來的價值。

Mind your Qs 3Q工作坊着重實踐，讓大家提升 3Q：Emotional Intelligence Quotient (EQ情商)、Adversity Intelligence Quotient (AQ逆商)及Time Management Quotient (TQ時間管理商數)，邀請嘉賓分享成功之道。



## 第一擊：EQ 情緒工作坊

夫妻WFH，子女提早放暑假！全家人在家抗疫，「困獸鬥」大家情緒崩緊，難免發生衝突。本會有幸邀請了香港調解仲裁中心主席 Dr. Albert So 蘇文傑律師為我們分享調解、溝通技巧、衝突處理及控制情緒。工作坊已於2022年4月2日以線上會議舉行，有60人參加，當中來自本會及其他商會，亦有20名新朋友，第一擊工作坊非常成功。再次衷心感謝大家出席！



## 第二擊：TQ 時間管理商數工作坊

在家抗疫WFH，大家會否更加善用或浪費了時間？年初定下的目標，會否因為拖延實行，而遲遲未能達成？遇到壓力，大家會怎樣處理？

本會有幸邀請了全球第一位男子足球隊女教練（外號牛丸）陳婉婷女士為我們分享，作為職業運動員教練，如何管理自己及團隊的時間、處理壓力及提升效率。就讓我們從專業中學習吧！

日期：2022年5月22日（星期日）  
時間：上午10時至11時半  
形式：線上會議

# 「展翅追夢 活出真我」

3月20日線上開幕典禮



圖左起：城市女青年商會會長黃翠玲 Tracy Wong、  
「2022全港時尚專業女性選舉」活動大使香港著名  
主持及演藝人 - 姚子羚小姐 Elaine Yiu

「全港時尚專業女性選舉」一直致力鼓勵和表揚本港女性在專業工作、社會服務、文化藝術等領域的貢獻，宣揚女性價值同時為香港創造更多正能量，演繹真正的「時尚專業女性」。女性選舉一直被定為選美，卻往往忽略了女性對社會的真實貢獻與價值。而「2022全港時尚專業女性選舉」已經踏入第十二屆，並以「展翅追夢 活出真我」為主題，希望透過選出不多於10位具代表性的傑出女性，嘉許並鼓勵更多香港女性勇敢追求夢想。

開幕禮已於於3月20日以線上形式於「全港時尚專業女性選舉」Facebook專頁播放。很榮幸當日「2022全港時尚專業女性選舉」活動大使香港著名主持及演藝人 - 姚子羚小姐亦親身為活動做推廣，並且吸引了大量傳聞到來採訪。

另外當天來臨現場的還有評審 香港傑出青年協會主席陳建強醫生SBS, BBS, JP、優誌執業會計有限公司獨立會計師鍾可成先生、2015年全港時尚專業女性選舉得獎者李欣蓓女士、2019年全港時尚專業女性選舉得獎者江美儀女士、2019年全港時尚專業女性選舉得獎者歐陽鳳盈女士、2020年全港時尚專業女性選舉得獎者陳雪麗女士，非常感謝各位的支持。

提名期已於3月20日開幕典禮播放當天起接受提名，而截止日期為6月12日。提名期有限，準確參選需時！請儘早報名及提名！可能你就是2022全港時尚專業女性！

## 「2022全港時尚專業女性選舉」時間表

2022年3月20日	線上開幕禮
2022年3月20日至6月12日	接受提名期
2022年6月25日	參加者選選面試日
2022年7月23日	頒獎禮晚宴暨閉幕禮
2022年11月	社會服務日

## 提名程序及提名準則

### 提名程序：

各參選者需要填寫

1. 提名表一份；
  2. 個人履歷簡介一份(文字及圖片)。
- 參選者需於提名期結束前將相關表格及文件交回城市女青年商會。逾期者作不參選論。

### 提名準則：

1. 符合下述條件的人士，均有資格於是次舉選中被提名為候選人：
2. 有有效香港身份證之18-40歲女性；專業及學術界
3. 心參與社會公益服務
4. 事業方面有卓越表現
5. 有時尚女性的思維及質素
6. 於以下其中一項專業界別：
  - I. 專業及學術界 II. 工商界 III. 公共及社會服務界 IV. 藝術及文化界

評審團將依據參加者的外貌形象、儀容、生活態度、工作方面的專業表現、參與社會公益服務、推動本地文化藝術、運動康體的發展或教育等各個範疇作出評審。各得獎者隨後將被通知選舉結果，而得獎結果亦會於媒體公佈。為表揚得獎者的卓越成就將舉行頒獎禮暨晚宴。



2019年全港時尚專業女性選舉得獎者歐陽鳳盈女士Michelle Au Yeung



2015年全港時尚專業女性選舉得獎者李欣蓓女士 Andree Lee



香港傑出青年協會主席陳建強醫生，銀紫荊星章，銅紫荊星章，  
太平紳士 Dr. Eugene CHAN SBS, BBS, JP



優誌執業會計有限公司獨立會計師鍾可成先生  
Mr Steve H S Chung, CPA(Practising)



2020年全港時尚專業女性選舉得獎者陳雪麗女士 Kitty Chan



2019年全港時尚專業女性選舉得獎者江美儀女士 Charlotte Kong

## 時尚的慈善舞蹈家

香港，一個紙醉金迷的社會，總會聽過「人情比紙薄」這個說法。但在2019年「全港時尚專業女性選舉」的得獎者歐陽鳳盈女士 (Michelle) 身上只會感受到她對香港社會滿滿的愛心和關懷。Michelle在母親的熏陶下，展開了超過30年的義務工作。

在兒時，當其他同齡小孩大多到遊樂場遊玩之時，Michelle卻定期到靈養中心做義工去探望院內的長者。起初天真無邪的她沒有意識到這些老人都將不久於人世，她總是期待著下次探訪時會再見，和長者一起共渡快樂的時光。直到有一次她如常到院內探訪，她看見最關心的老婆婆不見了，床舖上空無一人，原來老婆婆已經離開了人世。只個讓她驚嚇、傷心、痛心的經歷令她深深的體驗到生命的無常，啟發她要珍惜當下，也成為她出社會工作後仍致力去幫忙不同弱勢社群的動力。

憑藉自小在地區工作的經驗，在10年前她更創立了慈善機構「盈善樂」，令她可以更直接地幫助社會各個弱勢社群，以及組織更多人一起服務社區。當中要數最特別的是與東華三院合作，Michelle帶領一眾弱能人士做義工，帶他們定期去探望長者，而且已持續了近10年的時間。這讓社會眼中的弱勢社群也有貢獻自己、發揮所長的機會，令「施者」及「受者」角色互相交替，真是別具意義！

Michelle除了熱愛擔任義務工作外，她從小就喜愛跳舞，夢想成為舞蹈老師。雖然沒把舞蹈成為她的全職工作，但沒有阻礙到她將慈善結合舞蹈的想法實踐出來。10年來每星期為基層家庭和少數族裔的小朋友提供跳芭蕾舞和爵士舞訓練，即使疫情來襲亦無間斷，轉線上課堂繼續義教。除了義教，還鼓勵學童參加公開比賽和表演，令基層學童都有機會增廣見識、提升自信。不止於跳舞訓練，Michelle還會幫這些小朋友補習功課和教他們廣東話，真是貫徹她幫人幫到底的精神。

觀乎Michelle幾乎整个人生都不斷為社會貢獻自己，也是一種活出真我的方式。

完全活出她的座右銘「與人為善，助人為樂，人人為我，我為人人。」

2019年全港時尚專業女性選舉  
得獎者 歐陽鳳盈女士



## 信自己一雙手，可以創造無限可能！

李漢芝 (Hencher Lee) 現在是一名遺傳及基因組病理學專科醫生，也是2020年全港時尚專業女性選舉得獎者。Hencher是一位正面積極的女性，原來她兒時夢想竟是當一名天文學家，乍聽之下與現在的職業似乎截然不同，唯是兩者也是走在科學發展的前方，以尖端科技為人類文明尋求進步與幸福。成為一名專科醫生的道路特殊不容易，成為一名化學病理專科醫生在學習病理學的知識外也要熟習化學原理，整個過程除了職訓練也要兼顧考試，而在完成六年化學病理專科課程後，她更毅然選擇繼續進修讀第二個專科，深造遺傳病理學，因為她很清楚自己的理想，是要把先進的遺傳科技應用於臨床醫學上，進一步提高本地醫療診斷服務的水準。

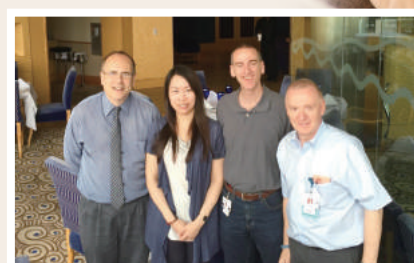
作為一位時尚專業女性，平時工作必然非常忙碌，何況Hencher更是兩名活潑小男孩的媽媽。她在工作忙碌之餘也很珍惜與家人一起的時間，而她認為時間管理至為重要，因為孩子的成長不能沒有父母的陪伴，她會盡量親身教導孩子課業，和孩子一同發掘新興趣，也會為他們從小灌輸正面的人生道理，逆境之中也要迎難而上。

女性在人生不同階段可能會面對不同的阻力，例如一旦結婚生子，很多人就會停止工作，不敢再追夢。Hencher卻有另外看法，她認為若情況許可，編排好時間，善用現今科技，也可以兼顧家庭事業兩者。所謂事業可能未必是朝九晚五的工作，但她鼓勵女性忠於自己，擁有家庭還是可以繼續尋找自己的價值，實現自己的夢想。畢竟踏上社會步伐是希望成為更好的自己，同時也是更好的母親與妻子，而追夢不一定拘泥於形式，實在毋須為自己設限。比較起追夢的過程與結果，Hencher認為要看夢想的性質，若果是為社會謀求，當然必須要有成效方能造福人群；可是追夢的過程亦必結出大大小小的果實，艱困的道路走過後，自己終會有所成長。

成為全港時尚專業女性選舉得獎者後，Hencher覺得意義甚大，希望藉此公眾可以更加認識遺傳及基因病理學，同時她也鼓勵擁有不同夢想的女性跳出舒適圈，勇於追尋自己。她認為這項不是一個人的榮譽，而是屬於整個行業和團隊，同時亦非常感謝各位評審的認同。最後Hencher送上一句座右銘給大家：「信自己一雙手，可以創造無限可能！」

追夢靠的是一份堅持與敢於挑戰自己，Hencher的堅毅精神和工作熱誠希望也能成為一份鼓舞，勉勵身邊正在追夢的每個你，相信自己，You can do it!

2020年全港時尚專業女性選舉  
得獎者 李漢芝女士



## 不斷追求知識; 不斷追尋夢想 - 陳雪麗

2020年「全港時尚專業女性選舉」的得獎者陳雪麗女士(Kitty) 不但是一位統計師，今年7月她將會多一份社會公職 — 就是擔任國際扶輪3450地區新界扶輪社的社長。雖然疫情在過去兩年一直持續不退，但卻沒有影響Kitty 服務社會的初心。

### 學懂感恩 回饋社會

Kitty除了需要處理日常公務外，在空餘的時間她常常與一些志同道合的青年人為社會出一分力。在疫情嚴峻之際，她成為「愛心青年車隊行動」的一份子，運用自己的能力協助車隊，把抗疫物資運送到老人院和殘疾人士院舍。她認為社會在過去一直給予自己許多機會，並栽培她成才，長大後有能力便應回饋社會，幫助更多有需要的人，把這份貢獻的精神延續下去，以生命影響生命。

追求新知識是追夢的一個過程 一要不斷努力求進步

Kitty自兒時讀書年代已懂得規劃人生，做任何事都會為自己訂立目標，向著目標邁進。往往在達成一個目標後進又會再為自己尋找和訂立下一個新目標，挑戰自己以求進步。由大學時期修讀心理學，到碩士攻讀的數量分析課程，以至接觸社會數據及研究並成為一位統計師，Kitty 多年來不斷自我增值。她剛剛亦已被北京中國人民大學以全資獎學金錄取，準備攻讀公共管理的博士課程，她孜孜不倦學習新知識的態度實在令人敬佩。

Kitty認為人生在不同階段，可以追尋不同的理想，而夢想也可能隨身份角色的轉變而有所調整。最重要的，是我們需要認清自己的性格、興趣和目標，並與良師益友同行，在人生路上互動互勉。在接觸新事物時，從中觀察自己是否對該事物產生興趣，如有興趣的話，便應該堅持鑽研學習，這樣便會幫助自己找到新的理想和目標。同時要相信每個人都擁有不同的才華，在追夢過程中嘗試發掘自己的潛能，也可以從不同方向發展自己的興趣，並把自己真實的一面展現出來，活出真我。最了解自己人其實莫過於是自己。

追夢從來不會遲，正如 Kitty 的人生格言 - 「有志者事竟成」  
堅持自己的信念，隨心而行，總有一日夢想便能達到！

2020年 全港時尚專業女性選舉  
得獎者 陳雪麗女士



# 不忘初心 服務社群

## 「2020年全港時尚專業女性」 陳雪麗 *Kitty Chan* 始於追夢 · 活出真我

### 個人履歷

- Top Honors of the Goldman Sachs Global Leaders Award全球50名得獎者之一
- 尤德爵士紀念基金、悟宿基金會、香港匯豐銀行基金、包玉剛（心理學）、辰術圖書有限公司（心理學）、中華旅行社、Y.W. Kwok、香港大學環球交換生獎學金得主
- 海港青年商會最佳小型工作計劃籌委會主席（優異）
- 專業統計師
- 國際扶輪3450地區新界扶輪社第54屆社長及理事
- 中國國情研習促進會（香港）理事
- 文善社副會長
- 香港大學畢業生議會幹事
- 香港成長教育協會副會長
- 香港青少年軍團副主席兼行政事務署署長
- Beta Gamma Sigma香港舊生會副會長
- 香港童軍總會新界第1750旅教練員
- 港僑動力青年協會會董
- 海港青年商會資深會員



# 社會需要更多領袖

世界會長啟發每一個人把領導成為自己的使命



## 疫情下 科技化身 隨意門

新冠病毒疫情對全球經濟造成重大打擊，科技產業也不例外，一些科技行業在實體商店都關門的情況下遭受連帶影響。

不過在新冠病毒疫情下卻給驅使科技發展進步為人們帶來了的好處。

世界會長更認為，疫情下不但沒有阻礙到與世界各地的青商交流，更加是科技令到我們一Click 便能通往全世界。

國際青年商會在不同地方的分區不同飛到當地參與各種培訓課程，更可以透過Zoom 或其他線上活動與不同地域的青商好友互相做文化交流，學習具各地特色的課堂，進以結識不同國籍，種族的人，大大減省了時間和活動成本，令更多青商受惠。

「Leading is Our Duty ( 領導是我們的義務 )」是2022年國際青年商會的主題，同時是世界會長Argenis Angulo的座右銘。他期望藉此鼓勵各地JCI會員，不論在青商的職責是什麼，都意識到一個強而有力的領導者，包括他們對自己、對JCI 朋輩和對社會的責任。在不同大小JCI項目裏成員合力把事情做好，而已承擔其固有的責任，取得最豐盛的成果。

談到主題的背後意義，會長對「Duty義務」這個字詞有獨特的看法。

世界會長說：Leading is Our Duty 不單是一個主題，而是任何人應有的哲學和中心思想。領導對我們一群JCI成員更不應是選項，是我們的義務和應盡的本份。縱觀多個世代，我們總是倚重權利，這當然重要，但相對不位高權重或身份顯赫的人的責任、職份卻不怎會提起。

每一個人，作為員工、公民、父母，兒女等任何一個身分，也在承擔某些責任，不必要是會長、領導人、主席，老闆才承擔。成為領袖的第一步是領導自己，這是確切的。若我們沒有領導好自己，反會變成問題。學習去領導自己的生涯，到了一天或會成為問題的解決方案。

我們選擇宣誓成為一分子和決定籍JCI訓練自己服務社會那一刻，就有了相當的職責和義務。而我十分高興看到各地的JCI分會和總會紛紛有很多有承擔的領袖，不單口頭承諾，更是做實事的，貢獻良多。



2022 Vol 41 6月號

# 幗萃

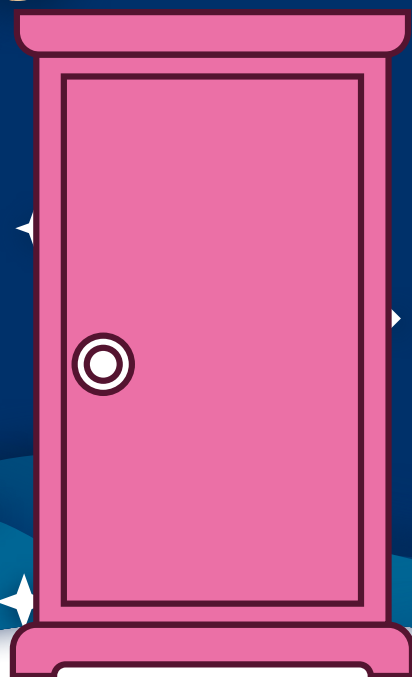
Lady's Link

JCI   
City Lady

城市女青年商會  
(國際青年商會香港總會成員)

5 years +  
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

綻放15  
青春璀璨



## 疫情下科技 化身隨意門

世界會長 : Aregenis Alexander Angulo Parra

Leading is Our duty 領導是我們的義務

封面人物專訪 - 得獎者追夢故事集



電子版