

幟萃



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)

2020 Vol 35 4月號



同心抗疫

童FUN同享

齊心援手救澳洲山火

全港時尚專業女性選舉 – 瑰麗無雙

www.jcicitylady.org.hk



JCI City Lady 城市女青年商會

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：嚴禧華
出版事務顧問：黃明偕參議員
秘書長（出版事務）：朱穎思
出版事務幹事：鄧伊琳
欄萃主編：劉靜怡
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

特別鳴謝：
國際青年商會香港總會會長 鄭永翔參議員
國際青年商會香港總會指派執行委員 謝啟豪
饒珮君
和富社會企業
壹集團
江美儀大律師
Proways
99ml
置富都會
Soul Marketing Group Limited
華聯港通物流（香港）有限公司
HKUST MBAP2017
王燕儀女士
黃婉璇女士

2019 最佳分會（56-90人）優異獎
2019 最傑出出版刊物
2019 最佳企業傳訊工作計劃
2019 最傑出可持續發展工作計劃
2018 最傑出分會（25-55人）優異獎
2018 最傑出出版刊物
2018 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2017 最傑出分會（25-55人）
2017 最佳新工作計劃
2017 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2016 世界最傑出可持續發展工作計劃
2016 最佳企業傳訊工作計劃
2015 最傑出可持續發展工作計劃 優異獎
2015 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2015 最佳電子市場策劃 優異獎
2014 最傑出可持續發展工作計劃
2014 最傑出出版刊物 優異獎
2014 最傑出積極公民框架 優異獎
2013 最傑出分會（25-55人）優異獎
2013 最佳社會發展工作計劃 優異獎
2013 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2011 最傑出分會（25-44人）
2011 最佳籌款工作計劃
2011 最傑出出版刊物
2011 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2010 最傑出分會（25-44人）優異獎
2010 最傑出出版刊物 優異獎
2008 世界及亞太區最傑出新分會

派發點地址：

國際青年商會香港總會
The Wave 旺角分店
The Wave 觀塘分店
Royal Dragon Group (Hong Kong) Ltd.
Mozoo Health Limited
The Artistic Mind
Hafina Lounge
香港婦女勞工協會
清潔工人職工會
兒童糖尿協會
香港女童軍總會
香港女童軍興趣章訓練中心
香港女童軍港島中心

香港女童軍新界西中心
香港女童軍天水圍何超瓊活動中心
OneStart 荔枝角總店
OneStart 中環總店
OneStart 銅鑼灣分店
OneStart 旺角分店
OneStart 觀塘分店
Desk One 銅鑼灣分店
Desk One 旺角分店
Desk One 荃灣分店
The Desk
Campfire
Ooosh

《承》

主編的話 - 劉靜怡



香港在新型冠狀病毒肆虐期間，人心惶惶，大家都缺乏面對面的交流；何不把握這個好時機，讓足不出戶的大家沉澱一下思緒，學習並回顧前人傳承下來的智慧、知識？對於智者而言，他們致力把知識發揚光大、傳承下去，這就是一種福氣。

雖說知識是日新月異，承傳及創新卻是相輔相成的，沒有承傳，創新就沒有依據，就像繁花沒有了莖根，大樹沒有了泥土一樣。

本期封面人物，2019年度十大傑出青年 - 鄭敏樂醫生。讓我們來了解她怎樣發揮個人力量，傳承知識，連繫社區。

此外，本期欄萃回顧各工作計劃之詳情，萬物錯過！感謝出版事務團隊各成員的付出。

「活在當下，活好當下」，逆境期間，希望大家更珍惜自己擁有的一切。

目錄

會長的話／總會指派執行委員的話	1
Fun 純集，Connect	2
世界會長之 Bridge the Gap	3
會員專區	4-5
會員 Fun 享	6
點子生活 - 愛藝術	7
點子生活 - 愛飲茶	8
點子生活 - 愛地球	9
愛地球 - 救救澳洲山火	10-12
愛香港 - 攜手抗疫	14-17
小手愛地球 - 童 FUN 童享	18
亞太大會 - 旅遊小 Tips	19
時尚10年	22-26
《承》：2019十大傑青鄭敏樂醫生專訪	27-29

加入城市女青年商會

- 你會為社會帶來貢獻
- 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
- 你的生命會比現在更有意義

<http://jcicitylady.org.hk/join-us/>
info@jcicitylady.org.hk



各位姐妹、各位青商好友、各位讀者：

大家好。

「承」是本年度本會其中一個目標。我們目標能承前會長們、顧問們的智慧，再加以改良、注入新知識，讓本會的理念及宗旨、以及各會員的知識能一直承傳下去。唯有一直灌溉前人所種的樹，加以栽培，便能令這棵樹茁壯成長。

蕭伯納曾說：「人生不是一支短短的蠟燭，而是一支由我們暫時拿着的火炬，我們一定要把它燃得十分光明燦爛，然後交給下一代的人們 (Life is no brief candle to me. It is a sort of splendid torch which I have got a hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.)」。他奉勸人們不要把自己的人生目標定的像一支短短的蠟燭，燃燒過後便沒有了。應把人生比喻成「火炬」，在你手時把它燃亮起來，讓你的人生發光發亮後，再傳承下去。蠟燭是短暫的，但火炬卻能一直傳下去。

故此，在定立本會各範疇的活動時，我們關注如何能接到前人的火炬，把它繼續燃亮，做到承傳。例如，匯聚前主席們暢談籌備活動的經驗及難處；又例如，讓每位會員都發表意見及需改善的地方等等，旨在「承」前人的智慧。承到本年度，我們定必讓它更光更亮。在不穩定的外在因素下，我們手持的火炬更加添了不少色彩及歷練。唯火炬不像蠟燭般容易被風雨所滅，本人更期待這把經歷煉的火炬傳到後人。

最後，借此感謝每位董事局成員的堅持、不畏艱辛，齊上齊落，為這火炬加入色彩，燃得更美更亮。

城市女青年商會會長

嚴禧華

會長
的話



總會指派
執行委員
的話



傳承依靠經驗的累積與教導，經驗累積在個人身上，把過去的經驗成為自己的經驗，再把這個經驗傳給下一代，好的經驗要傳承，好的經驗可以模仿、學習。

如何有效傳承經驗，在我們青年商會日常會務中都能夠發現，如我們都會舉辦不同的工作計劃，在活動完結後，籌委會都會進行檢討會議，一方面讓大家檢討整個活動，以求更進步，更藉著參加會議更能瞭解實務運作，下次可以舉辦得更好，而不好的經驗，可以引以為戒，不必犯上同樣的錯誤。當整個活動完結後，我們都會制作工作計劃檔案冊，將工作計劃內的文件及資料整合，活動的參加人數，財務經費，人事管理，檢討會議等等問題，都可以留下紀錄，以方便日後可以隨時參閱。雖然這只是其中一點最基本工夫，但鼓勵大家重視這個步驟，能把事情做得更好。

總會指派執行委員

謝啟豪

今年香港總會的口號為： LEAD CONNECT ACHIEVE

連接

為了加強國際青年商會亞洲地區之間的溝通，國際青年商會香港總會成立了新的全球事務團隊，以連接香港和亞太地區的成員。我們了解會員參與的重要性，因此我們鼓勵會員參與亞太大會和其他香港總會的项目，以建立友誼，建立業務網絡並增強其全球公民意識。為了擴展國際組織的優勢，我們通過香港總會網站和應用程序建立的 O2O 連接，使我們能夠在國際網絡中進行有效的溝通，與世界各地的成員建立聯繫。

CONNECT

To intensify the communications between JCI Asia, JCI HK established a new Global Affairs team to connect NOMs and members in Asia-Pacific. We understand how important member engagement is, thus we encourage members to participate in ASPAC and other NOM's project to cultivate friendships, business networks and enhance their global citizenship mindset. To stretch the advantage of an international organization, our O2O connection via JCIHK web site and app allow us to communicate effectively within the international network, create connections with members around the world.



香港國際青年商會就職典禮



城市女青年商會會友一同出席總會就職禮



全體董事局成員正式就任



會長宣誓

Fun 純集



亞太大會宣傳



二月月會網上直播 - 即時留言



二月月會網上直播 - 嘉賓在線分享



新春拜年



香港女青年商會就職典禮

城市女青年商會

2020年董事局就職典禮暨一月份會「喜承初心」已於一月十五日假城景國際酒店圓滿舉行。

當晚有接近一百位來賓及會友出席是次典禮，包括國際青年商會名譽顧問余振宇參議員、總會會長鄭永翔參議員、國際青年商會顧問鄧仕堅參議員、總會指派執行委員謝啟豪、各總會董事局成員、分會會長、前會長及各會會友一同見證2020年會長嚴禧華及董事局全體成員順利就職。在會長帶領下，我們定竭盡所能令會員享受青商的生活，承存本會的理念，帶著各位的初心共同創造更美好的2020。



出席嘉賓大合照



新一屆董事成員宣誓



啟動儀式



董事局全體成員順利就職

當晚進行的啟動儀式象徵2020年董事局今年將會將四大發展，將青商精神發揚光大，同時喻意每一位城市女青年商會會員都是喜承初心。



會員陳美玲的婚禮



沙田青年商會就職典禮



姊妹聚



荃灣青年商會就職典禮



紫荊青年商會就職典禮



城市青年商會就職典禮

An interview conducted with 2020 JCI President, Itai Manyere

Reporter: Katy Lau

Assistant: Elaine Tang

This year, Mr. Itai Manyere's theme is "**Bridge the Gap**". He is convinced that young people are responsible to shape the future they want. They should make the best out of the opportunities presented, turn around the fortunes of the present-day society to deliver a better future.

Back in early January, Manyere stopped over in Hong Kong on his visit to the Eastern Asia region. He proclaimed that members of JCI Hong Kong are young people who are passionate to serve. Frankly, we are looking forward to building a bright future - the best is yet to come...

"I like it when we see ourselves as a team more than staying right at the top... as young citizens, we are equal."

To describe his leading style, Manyere emphasized that he is a practical minimalist. He likes to keep things simple and easy to understand for his teammates. He humbly conveyed, "I like it when we see ourselves as a team more than staying right at the top. It is important that we find ourselves able to serve. That is what I tell myself every day."

As the presidentship begins, it can create mixed feelings. However, President Manyere considered it as a fantastic opportunity. It is very important on his JCI leadership journey as he is planning to serve his duty to the next level, "make sure that when you become a leader with a title, do not let it get to your head so much. Or else, your judgment would be clouded. When you make a big deal of your title, instead of prioritizing the opportunity to lead, to serve. That is my encouragement to anyone with a title or without a title; just be yourself, be the best that you can be." Thereby, it is important for a leader to be modest.

The young entrepreneur always tries to understand his team members to unleash their potentials and capabilities, encourage them to exert wisely. "When you connect with your teammates one-on-one, understand them, you will find that you can get more out of that. That is my style over time, I have carried on that style as a President."

It is important to bridge the gap - taking off from the title and work towards the same goal together. Manyere highlighted, "No one is at the top! As young active citizens, we are equal. That is how we work with members of our local organizations."

Not only within the same nation but **Bridge the Gap** should also be applied to the world. When it comes to common interests among nations worldwide, it is essential for world organizations to plan ahead. "365 days - a very short amount of time, therefore when you are given the opportunity, make the best out of it, make it happen !" Motivate yourself by believing in yourself.



Publication team interview with World President



"I continued to believe in myself after the appreciation, and the positive feedback."

Here's the secret of the JCI President on realizing oneself's potentials, "You reach your full potential when someone makes you believe in yourself." Here is a glimpse of his experience, "I was encouraged by someone because they saw the capacity I have. That is the critical thing of effective leadership. It is not necessary to keep looking at yourself but look at others. Express compliments such as, I like the way you lead this project, so I would think you can lead on the next level, what do you think?"

Great leaders recognize, appreciate teammates' accomplishments and would always be thankful for their effort. Having someone to acknowledge your capacities and give you positive feedback restore your faith in yourself.

He continued his story, "In 2006, I was the local president. Then I asked my mentor what the next stage would be, as I was really tired. I would rather be a trainer." He later received a reassuring reply, "It is good to be a trainer, but it is also good to be a trainer with the content to train others. In order to do that, you need to be a leader."

"You will be leading from experience."

His mentor's encouragement motivated him to continue the leadership journey. In 2014, He became the National President of JCI Zimbabwe; later in 2015, he put himself forward and became the JCI Vice President.

Reading books is the best way to evolve one's leadership skills. "I like to read leadership books that I find simple to understand. I do not like complicated things," Manyere chuckled. The inspiring book that he enjoys the most - **Slight Edge**, advised readers that with the right attitude, simple disciplines can lead to massive success. This book is full of surprises! It teaches you how to achieve success in every aspect of your life - health, finances, relationships, and family life.

As young active citizens, it is our obligation to create positive changes by posing the right attitude and bringing in energy and insight to solve problems locally and internationally. **Bridge the Gap** - a brighter future is right ahead of us.

About President Mr. Itai Manyere

Born 20 February 1982, Manyere joined JCI Harare, Zimbabwe in 2004. He served on the Local Board and as JCI Harare Local President in 2006. In 2008, he later served on the JCI Zimbabwe National Board in various capacities, eventually becoming the 2014 JCI Zimbabwe National President.

At the international level, Manyere served as the 2015 JCI Vice President for Africa and the Middle East and was later appointed to the 2016 JCI Skills Development Committee, 2017 JCI Growth and Development Committee for Africa and the Middle East and the 2018 JCI Executive Vice President for Africa and the Middle East.

媽媽 CLUB 聚會

城市女青年商會一年增加了不少新手媽媽，因此今年我們激活了媽媽 Club 聚會。今年第一次的媽媽 Club 聚會去玩了人體消化大冒險，讓小朋友們認識人體各種器官的功能。



與會長午餐

記得第一次參加 JCI 簡介會，直至被邀為 BA 旗艦活動籌委會成員。起初帶住做義工、曠闊圈子心態，對內容沒多了解。但由每次開會到與會長一同聚餐後就多了認識。我曾有疑問為何大家會熱衷於舉辦及參加活動？

相信每人都有目標，要完成一個 project，在籌備過程中不可缺乏責任心、互相配合及體諒，一班有想法既女仔想完成一件事的力量可以好大，在籌備過程中嘗試左好多，最終亦有所得著。

準會員 Floris

我身邊也有些朋友之前參加了 JCI，但實際是做什麼就不算太清楚，在一個偶然的機會下出席了城市女青年商會的午餐聚會和會長及一班會員傾談，大家雖然年紀輕輕，但談吐得體，讓我更好奇 JCI 是怎樣培訓人材。

雖然剛剛加入，但好榮幸有機會做了 2 個大型活動的籌委會會員，發覺每一次開會準備，議程及投票方式都跟正式的議會程序一樣，認真程度真是令我很有驚訝，亦從未體驗過。

雖然大家都有正職，但安排每一個活動的細節，聯絡嘉賓，場地安排，宣傳等，都做得一絲不苟。好有信心這裏絕對可以把我的潛能發揮得更好！

準會員 Summie

會員 Fun享

生意旅途感激每個經歷

撰文：會員 蕭學誼

大家好，我叫 Sara，加入了城市女青年商會約2年。

我是一位註冊護士，從事護理行業7年。因有感社會人口老化問題日漸嚴重，社會對醫療服務的需求增加，於2018年，我與朋友成立了皓學坊，希望滿足社會對醫療服務的需要，同時希望達至居家護理普及化的遠景，並令更多人可以接受家居醫療服務。

我們的公司提供一站式居家護理服務，包括老人服務，婦女紮肚服務，物理治療，兒童心理輔導，外傭護理教育工作等。

在創業的過程中，我是十分享受當中經歷的喜與悲，而所經歷的每一個挑戰都令我成長很多，同時我亦感激自己生意旅途中遇到的每一個人，而加入 JCI City Lady，令我有機會擴闊視野，增加人脈，裝備自己，為未來的路作更好的準備。



有人說，繪畫能傳播快樂；透過顏料的交融，滴灑的點線和色彩構成動人的旋律，讓人減壓，十分治癒。

許多研究已經證明，繪畫及藝術活動讓大家舒緩心情，釋放壓力，並培養創造力，當完成一件作品時，更會有成就的快感。

較早前，筆者與會員 Jodie 結伴參加了繪畫班。課堂教導的名畫，是來自畫家康丁斯基 (Kandinsky)，名為 "Winter Study with Mountain"

在導師的帶領下，逐步構圖，有清晰的指示讓我們去畫，自然輕易上手！值得一提的是，導師為了令我們對畫作有更深入的認識，不但教導繪畫的技巧，更細心講解藝術歷史。Jodie 本身很喜歡聆聽故事，這正合她意！當日我們都沈醉於了解畫家的生平事蹟，及其繪畫風格。此外，導師更寄語我們多閱讀有關藝術的書籍，培養藝術細胞。

康定斯基 (Kandinsky) 出生於莫斯科，早年學習音樂，他在接近三十歲時，受到莫內 (Claude Monet) 的啟發，毅然放棄法律的工作，走上了藝術家之路。

康定斯基具有聯覺 (知覺混合 - Synesthesia) 的能力，他可以十分清晰地聽見色彩。這對他的藝術產生主要影響，他甚至把繪畫作品命名為「即興」和「結構」，彷彿它們不是繪畫而是音樂作品。

對於著名畫作，平常只是透過參觀畫展去欣賞，難得有機會去畫畫，是一個很好的體驗！很開心身為初學者，都可以輕易完成作品，導師亦很用心，看著我們的完成品，真的很有滿足感！在會務以外，能夠與會友們體驗新事物，是一大樂趣呢！

如果大家有興趣了解 Kandinsky 的作品，不妨看看這影片，背景音樂是莫札特的 Piano Concerto No. 23 A Major 1st Movement：https://youtu.be/4nZ_qkeffY4

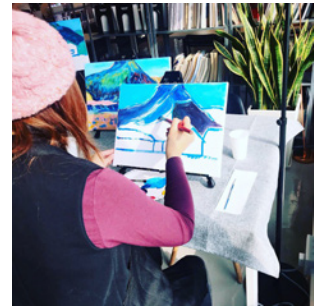
好的繪畫作品帶給我們喜悅與力量、心靈的修復。

撰文：朱欣然、劉靜怡



點子生活

Art



Artist Kandinsky
作品影片



塑膠彩畫畫體驗班 ACRYLIC PAINTING CLASS

你有多久沒有畫畫？畫畫可以令人放鬆心情，我們用塑膠彩逐步示範世界名畫，還會講解藝術史！歡迎初學者跟我們一起減減壓。

用優惠碼 JC120 報名畫班可享8折優惠！



推廣期：1/4/2020 - 30/6/2020
The Artistic Mind 保留最終決定權。

FB & IG: @theartisticmindhk Class/Online Store: theartisticmindhk.com Whatsapp: 5367 8367

the artistic mind

UNLEASH YOUR INNER ARTIST



莧菜肉片湯 【祛濕清熱滾湯】

烹調時間：15分鐘

青莧菜，含有多種維他命和礦物質，含鐵量是菠菜的兩倍。烹調後菜滑湯鮮，以菜壯梗短的為佳。此湯濃香撲鼻，口感順滑。

材料：

莧菜	350克
瘦肉(切片)	125克
蒜頭(拍扁)	2粒
水	1.5公升
油	少許
鹽	酌量

醃料：

生抽(醬油)	1茶匙
粟粉(玉米粉)	1茶匙
糖	1/2茶匙
油	1茶匙

步驟：

1. 莧菜洗淨切段，瘦肉切片，以醃料拌勻，備用
2. 水煮滾後，加入蒜頭及瘦肉片，煮一會兒
3. 放入莧菜的根部，煮至軟身，再加莧菜葉，煮滾
4. 菜稔了也稍稍變色，加鹽試味即成

春季養生湯水

春天，是萬物復甦的季節，同樣也是不穩定的季節，春雨綿綿，忽冷忽熱，飲食應以溫和為主。來為大家介紹兩款適合春季的湯水，希望大家喜歡。

(素)猴頭菇紅蘿蔔粟米栗子湯 【增強免疫力】

烹調時間：2小時內

猴頭菇，味道清香獨特，是百搭的煲湯材料，加入紅蘿蔔、栗子和粟米，口感清甜。建議用椰棗代替蜜棗煲湯，椰棗不含人造糖，含有多種維他命、蛋白質、礦物質，比用蜜棗更健康，約3至4粒即可代替兩粒蜜棗。

材料：

急凍鮮猴頭菇	6粒
紅蘿蔔	一棵
粟米	一棵
栗子	約8粒
南北杏	約2湯匙
椰棗	約8粒
腰果	約五分之一斤

步驟：

1. 先把急凍鮮猴頭菇解凍，後泡水，再用手擠乾水份沖水(重覆數次)，以滾水氽燙30秒，瀝乾水份備用
2. 南北杏洗淨浸水；紅蘿蔔去皮洗淨，切件；粟米洗淨，切件；栗子洗淨備用；腰果氽水備用；椰棗洗淨備用
3. 把所有材料放進凍水，煲約2小時即成



【南極北極熱過香港？】

美國政府研究人員表示，2019年是有史以來第二熱的一年，僅次於2016年創下的紀錄。這意味著全球距離實現解決氣候變化的目標，還是很遠。根據美國太空總署(NASA)、美國國家海洋及大氣管理局的分析宣布，該項記錄或由二氧化碳和化石燃料燃燒產生的溫室氣體排放而導致的。早於2018年，世界氣象組織一份報告顯示，該年全球溫室氣體濃度創下紀錄，把各地的氣溫推向危險的水平。

這似乎是全球暖化對地球產生影響的最新徵兆。

早前於美國紐約舉行的聯合國氣候峰會(The UN Climate Summit)，談到全球暖化對人類造成史無前例的衝擊，若再不做適當反應，恐怕難以挽回。

毋庸置疑，這些年頭，我們已經為氣候變暖帶來的災害，留下了深刻印象！

北極周邊地域，曾出現過攝氏32度的高溫，冰山融化，大量北極熊難以尋找棲身之地。這也令到在冰層上生活的北極熊，必須長途跋涉游泳，尋找食物，部份北極熊也因此而溺斃。

更震撼的是，由於難以尋找獵物，北極熊開始出現獵食幼熊的現象！

非洲方面，極端高溫令非洲大陸經歷半世紀以來最嚴重的乾旱。農作物如粟米、穀物的產量下降了最少30%，數以百萬計的人因而遭遇糧食短缺。由於非洲主要河流的水位甚低，令到部份國家的電力供應也受到威脅。

南美洲，被譽為「地球之肺」的亞馬遜森林自2019年8月，多處起火，是近十年來焚燒速度最快的山火。大火波及巴西北部多個州分，部份地區更進入緊急狀態。大火降低雨林吸收碳排放的能力，令抑制全球暖化的能力或不如此前那麼強。

下筆之時，日本氣象廳剛剛發佈了冬季(2019年12月至2020年2月)的氣象總結。東、西日本平均氣溫分別比去年高了2.2度和2.0度，創下了冬季溫度最高紀錄，亦打破最少降雪量的紀錄。

這邊廂的南半球，澳洲氣象局較早前亦公佈，2019年是澳洲有紀錄以來最炎熱、最乾旱的一年。高溫還助長了山火，自9月開始在整個澳洲東部地區持續燃燒，令約10億隻動物受災，居民也流離失所。

點子生活

Earth

至於南極，科學家則表示，於2月9日在南極半島北端一個島嶼的監測站，錄得20.75度高溫，直言從未見過南極氣溫如此之高。

面對氣候變化導致的惡果，我們怎樣應對呢？身處香港的你我，只要積極尋找解決方案，在生活中作出改變，便有機會為未來帶來希望曙光！

讓我為大家推薦聯合國(The United Nations)的氣候宣傳活動 - ActNow

此活動旨在提高大眾對氣候變化的認識，並動員世界各地人士參與，繼而定立目標，採取行動，加快落實《巴黎氣候協議》。

ActNow 主要透過社交媒體展開宣傳和教育，鼓勵個人行為，調整消費模式。透過改變習慣，打破常規，選擇對環境危害較少的做法，我們就有能力應對氣候挑戰。

怎樣從生活上作出實質改變，減少碳足跡呢？簡單行動如：只限5分鐘的淋浴、隨手關燈、自備購物袋、少吃肉類、拔掉電源插頭、減少駕駛私家車，改用可持續的方式出行、改造舊衣服、捐贈舊玩具(小編按：請留意本會的旗艦工作計劃~童FUN同享 - 小手愛地球)。

科技上，ActNow 利用人工智能(AI)促使大家改變行為。聊天機械人(ActNow bot)會推薦有助減少碳足跡的日常行為，通過記錄並分享各自的行動；ActNow 強調集體行動對地球的影響：行動的人越多，影響就越大。

日常中每一項選擇，都代表我們對生活的實踐，對地球環境、對下一代的關懷，守護宜居地球，即到ActNow 官網跟聊天機械人玩玩吧！

參考來源：<https://www.un.org/en/actnow>

救救澳洲山火

愛地球



我們該怎麼做才能拯救地球？
我們還能做些什麼？

What can we do to save our earth?
what more we can do?

在2019-20澳大利亞山火季節，俗稱的黑夏天，事源於2019年6月整個夏天，主要在該國東南部，數百火災與一些嚴重失控的大火開始。12月至1月達到最高峰的大火已被大至受控制。從2019年9月到2020年3月，大火嚴重襲擊了新南威爾士州的各個地區。在維多利亞州東部和東北部，大片森林失控了四個星期，然後在12月下旬森林大火爆發。2020年3月4日，新南威爾士州的所有大火已完全撲滅，維多利亞大火已全部得到遏制。

The 2019–20 Australian bushfire season, known as the black summer, began with several serious uncontrolled fires in June 2019. Throughout the summer, hundreds of fires burnt, mainly in the southeast of the country. The major fires, which peaked during December–January, have since been contained and/or extinguished. From September 2019 to March 2020, fires heavily impacted various regions of the state of New South Wales. In eastern and north-eastern Victoria large areas of forest burnt out of control for four weeks before the fires emerged from the forests in late December. Multiple states of emergency were declared across New South Wales, Victoria and the Australian Capital Territory.

原因

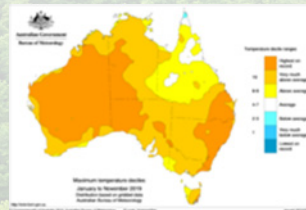
澳大利亞是地球上最容易發生火災的國家之一，森林大火是其自然景觀的一部分。是次大火歸因於破紀錄的溫度和乾旱以及嚴重的火災天氣而導致的燃油水分嚴重低於平均水平，導致加劇火災。

Causes

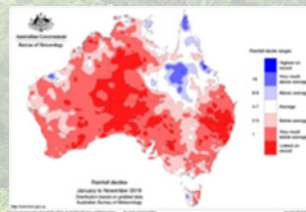
Australia is one of the most fire-prone countries on earth, and bushfires form part of the natural cycle of its landscapes. The record high temperatures, low relative humidity and strong winds, which combine to create ideal conditions for the rapid spread of fire is the major cause root of the Australian bushfire.

直至2020年3月9日，大火燒毀了大約1,860萬公頃，摧毀了5,900多棟建築物，並造成至少34人死亡。據估計有十億隻動物被殺，一些瀕危物種可能被滅絕。美國國家航空航天局估計已經排放了3.06億噸的CO₂。

As of 9 March 2020, the fires burnt an estimated 18.6 million hectares; destroyed over 5,900 buildings and killed at least 34 people. An estimated one billion animals have been killed and some endangered species may be driven to extinction. NASA estimated that 306 million tonnes of CO₂ had been emitted.



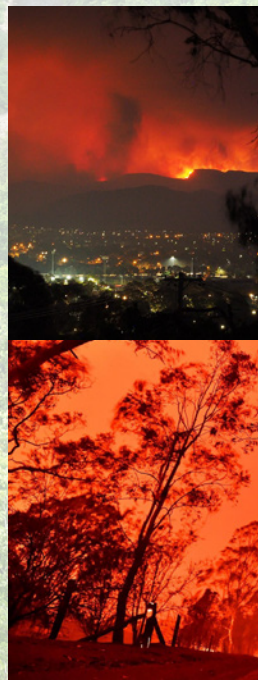
最高氣溫降低至2019年1月至11月



降雨減少，2019年1月至11月



2016年澳大利亞森林分佈



At least a billion animals
killed in bushfires

生態影響

澳大利亞為我們美麗的本土野生動物感到自豪，這是我們生態的重要組成部分。但是這場叢林大火對我們產生了巨大而長期的影響。

1. 物種面臨滅絕

大火燒毀後，由於棲息地和食物來源的喪失，估計在未來幾周和幾個月內，將有十億頭動物以及更多的蝙蝠和昆蟲死亡。這種喪失是世界上生物多樣性急劇下降的更廣闊前景的一部分。人類賴以生存的生物多樣性也將在地獄中消失，超過一百萬種物種正面臨滅絕，極端天氣事件已成為物種生存日益關注的問題。

2. 空氣污染

由於大火產生的濃煙和空氣污染，野火產生有害的煙霧，可能導致死亡。煙霧中含有有害氣體和微粒，它們會刺激眼睛和呼吸系統。煙霧接觸和吸入的影響範圍從眼和呼吸道刺激到更嚴重的疾病，包括肺功能下降，支氣管炎，哮喘加重和過早死亡。

3. 溫室氣體排放，全球變暖

在2019–2020年澳大利亞叢林大火季節之前，澳大利亞的森林被認為會吸收全國範圍內叢林大火釋放的所有碳。這將意味著森林實現了淨零排放。然而，叢林大火已經向大氣排放了400噸二氧化碳。溫室氣體排放從而導致全球變暖，並增加發生特大火災的可能性，這些火災會釋放更多的排放物。這是一個非常令人擔憂的氣候反饋迴路。

Australia is very proud of our beautiful native wildlife, which forms an important part of our ecology.

But this bushfire have a huge and long term impact to our world.

1. Species facing extinction

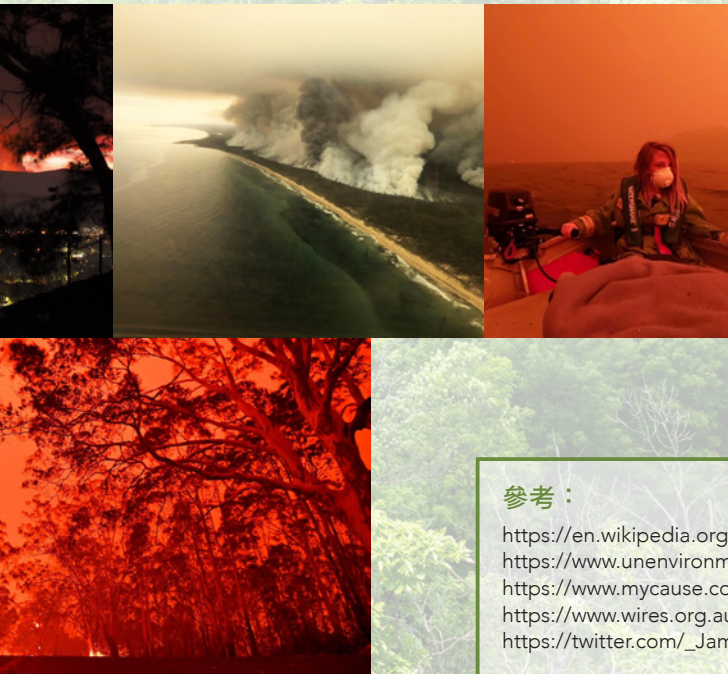
After the fires, an estimated billion animals, and many more bats and insects, are likely to die in total over the coming weeks and months as a result of lost habitat and food sources. This loss is part of a much bigger picture of a world where biodiversity is in steep decline. Humans depend for their long-term survival become disappears in the inferno, and over 1 million species currently facing extinction , extreme weather become an increasing matter of concern for species survival.

2. Air pollution

As a result of intense smoke and air pollution stemming from the fires, wildfires produce harmful smoke which can cause fatalities. The fires smoke is a health risk because it contains a mixture of hazardous gases and particles that can irritate the eyes and the respiratory system. The effects of smoke exposure and inhalation range from eye and respiratory tract irritation to more serious disorders, including reduced lung function, bronchitis, exacerbated asthma and premature death.

3. Greenhouse Effect, Global Warming

In 2019–2020 Australian bushfire season, the forests in Australia were thought to reabsorb all the carbon released in bushfires across the country. This would mean the forests achieved net zero emissions. However, the bushfires have already emitted 400 megatonnes of carbon dioxide into the atmosphere, It already impact greenhouse effect, contributing to global warming, and heighten the likelihood of recurring megafires that will release yet more emissions. This is a deeply concerning climate feedback loop.



參考：

https://en.wikipedia.org/wiki/2019%E2%80%9320_Australian_bushfire_season
<https://www.unenvironment.org/news-and-stories/story/ten-impacts-australian-bushfires>
<https://www.mycause.com.au/page/220259/jci-australian-wildlife-support>
<https://www.wires.org.au/>
https://twitter.com/_JamesMeldrum/

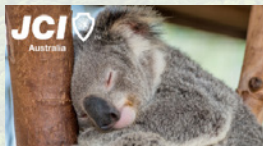
JCI 澳大利亞 – 野生動物支持

承著 JCI 的使命和願景，JCI 澳大利亞於 2020 年 1 月發起了一場募捐運動，希望聚集 JCI 的力量，支持 WIRES (新南威爾士州野生動物信息，救援和教育服務公司) 以及他們的救援行動，齊齊協助澳洲，救救野生動物。

WIRES 從事營救和照顧本地動物已有 30 多年的歷史了。他們在 28 個分支機構中擁有 2500 多名志願者，並設有專門的救援辦公室，該辦公室每年 365 天運營，幫助遇險的本地動物。這項活動收到的捐款將用於支持 WIRES 救援車，數百名令人難以置信的獸醫和充滿愛心的社區成員，他們在火災地區進行本地動物救援行動並提供日常護理。

他們的目標是 10,000 美元，現在已經通過 151 個捐款人士籌集了 9649 美元 (目標的 96%)。

立即行動並捐贈 !!



JCI -
Australian
Wildlife
Support



JCI Australia – Wildlife Support

Believing in the JCI mission and vision, JCI Australia launch a donation campaign in Jan 2020 hoping to gather JCI powers, asking our members, global JCI family, Senators and friends to support WIRES (NSW Wildlife Information, Rescue and Education Service Inc.) and their rescue operation.

WIRES has been rescuing and caring for native animals for over 30 years. They have over 2,500 volunteers in 28 branches and have a dedicated Rescue Office that operates 365 days a year assisting native animals in distress. Donations received to this campaign will go towards supporting WIRES rescue van, hundreds of incredible vets and caring community members performing native animal rescue operations and ongoing care in fire-affected areas.

Their goal is \$10,000, which now already have \$9649 raised (96% of the goal) with 151 donations.

Act now and donate!!

城市女青年商會

澳洲山火持續數月仍未撲滅，幾乎生靈塗炭。野生動物大量無家可歸，覓食困難，造成大型自然災難。JCI City Lady 立即響應關注澳洲山火災難，社會發展組別發起籌款，在一月份本會就職典禮晚宴上，總共籌得港幣 \$4,660，多謝大家共襄善舉。本會已將全數直接捐贈 JCI Australia。積極公民一人一分力，為世界各地伸出援手。

JCI City Lady

The Australian bushfire has been going on for a couple of months, and the situation is dire. Thousands of wildlife animals lost their homes and had difficulties foraging. To provide support to this disastrous event, JCI City Lady raised HKD\$4,660 in the 2020 Inaugural Ceremony. All donations were transferred to JCI Australia and we appreciate everyone's kindness.





DOES YOUR BUSINESS NEED ATTENTION?

We will help you bring out the best know-how...

We pride ourselves with building culture, knowledge, skills and attitude by taking your vision for your business, and helping you reach its fullest potential.

~~Effective January 1st December 2020~~
Produced in consultation with ICAO

Dangerous Goods Regulations Edition 61

The guide recognized by the world's airlines



Questions?



+852 3705 2100



+852 9254 5094



PLUS ONE
GLOBAL CONSULTING LIMITED



With the Compliments of Senator Maric Cheng
2020 National President

疫情

愛香港

「5個 thx」 Give me 🙌

肺炎疫情令香港市民對防疫物資需求大增。面對口罩嚴重不足／需要用上高昂價格購買，試問一個基層的清潔工人、病童、家庭、老人家又怎能負擔呢？但偏偏他們卻是最需要口罩的一群。

有見及此，城市女青年商會早於2月份的時間推行「5個 thx」 Give me 🙌 活動，自發口罩捐贈，現階段已籌得共10,000多個口罩，49.5升搓手液及其他防疫物資。再次感謝各位善長人翁的支持。

抗疫包分別轉贈到以下機構：

清潔工人職工會、香港婦女勞工協會及垃圾收集、公廁工人
受惠對象：約390位工人

協康會：特殊學習需要學童
受惠對象：約80個家庭

兒童糖尿協會：一型糖尿病病患者及家人
受惠對象：約100個家庭

救世軍竹園：護老長者
受惠對象：約80位長者

第一輪抗疫包派送於3月1日，由城市女青年商會會員親身派送到油尖旺區共6個垃圾收集站，約60位清潔工人手上。

第二輪抗疫包派送本會榮幸邀請香港特別行政區商務及經濟發展局副局長陳百里博士以及4位全港時尚專業女性選舉得獎者（2014年得獎者吳頌蘭 Yolanda Ng、2018年得獎者徐靄研 Sally Chue、2019年得獎者歐陽鳳盈 Michelle Au Yeung 及譚麗時 Angel Tam）身體力行支持，與一眾會員於3月14日，親身到深水埗區共4個垃圾收集站，為80位清潔工人送上抗疫包。

城市女青年商會其後更在將4,000個口罩及5桶3.8升酒精搓手液分別送到兒童糖尿協會及清潔工人職工會，希望社會上更多不同層面的人士受惠。

第五輪抗疫包派送於3月21日，由一眾 City Lady 姊妹們親身派送到觀塘區共6個垃圾收集站公廁，約45位清潔工人手上。

雖然我們募集得到的數量並不能夠滿足全港各區的清潔工人、病童、家庭、老人家，但希望藉著我們少少的力量，能夠喚醒其他人的關注，一同為這個社區出一分力，繼續以初心服務社會，訓練自己。



Give me 5 抗疫包送暖日



第一輪



第二輪



第三至五輪

COVID 19

清潔工人職工會、香港婦女勞工協會

清潔工人職工會於2002年初成立，是香港婦女勞工協會的附屬組織。本會由清潔工人組成，為清潔工人爭取改善待遇，令工人權益發聲。服務包括關注基層就業處境，支援長者勞工權益保障，協助零散就業女性保障，培訓青年關懷基層勞工等。



There is a huge demand for medicinal supplies during this Coronavirus outbreak. Where Hong Kong also faced a serious shortage of masks or buying at a high price. How can a grassroots cleaner, sick child, poverty family, or the elderly be able to afford it? But they are the ones who need masks the most.

In view of this, JCI City Lady launched the "5 thx" Give me 5 event as early as February, and hope members can donate 5 masks and a small hand sanitizer from theirs if possible. We collected more than 10,000 face masks and 49.5 liters of hand sanitizer and other sanitizing products from our members, volunteered individuals and other companies. Thank you again for your kindness.

The 5 Thx sanitizing packages are transferred to the following beneficiaries and associations:

Cleaning Workers Union, Hong Kong Women Workers' Association & public refuse collection stations and public toilets workers
Beneficiaries: about 390 workers

Heep Hong Society: Children with special educational needs
Benefiting 80 families

Youth Diabetes Action : Patients with type 1 diabetes and their families
Benefiting about 100 families

The Salvation Army - Senior Citizen Services: Caring for the Elderly
Benefiting about 80 elderlies

The first round of sanitizing packages was delivered on March 1st by JCI City Lady's members to 6 public refuse collection stations in Yau Tsim Mong District one by one hand out to around 60 cleaners.

In the second round of sanitizing packages delivery, it is our honour to have Dr. CHAN Pak Li, Bernard, JP, The Under Secretary of the Commerce & Economic Development Bureau, and 4 awardees of Hong Kong Professional Elite Ladies Selection (2014 awardee Yolanda Ng, 2018 awardee Sally Chue, 2019 Awardee Michelle Au Yeung and Angel Tam) show their support, handing out bags of supplies to 80 cleaners in 4 refuse collection stations together with our City ladies and volunteers in Sham Shui Po.

Follow by that, JCI Citylady also has sent 4,000 masks and 5 buckets of 3.8 liters of alcohol hand sanitizer to the Youth Diabetes Action and the Cleaning Workers Union, Hong Kong Women Workers' Association, hoping that more people in the society will benefit.

The fifth round of sanitizing packages was delivered on March 21st by JCI City Lady's members to 6 public refuse collection stations and public toilets in Kwun Tong District hand out to about 45 cleaners.

Although the amount we have collected and distributed cannot cover all the cleaners, sick children, poverty family, and the elderly in all parts of Hong Kong, we hope that with our little strength, we can awaken the attention of others and work together for better community. We train ourselves and serve our society.



協康會

協康會創立於1963年，是香港最具規模的兒童教育及復康機構之一，致力為不同潛質的兒童及青年提供專業評估、輔導及訓練，讓他們盡展所能；並支援其家庭，締造平等融和的社會。服務對象包括自閉症人士、弱能或發展遲緩的兒童、專注力不足/過度活躍症 (ADHD) 人士、SEN 兒童。



兒童糖尿協會

兒童糖尿協會成立於2001年，是一個致力為全港糖尿病患兒童、青少年及其家庭提供支援的註冊慈善機構。為糖尿病患兒童及青少年爭取權益，提高社會對糖尿病對兒童及青少年影響的關注與認識。為糖尿病患兒童、青少年及其家庭以及公眾舉辦各項教育及聯誼活動，及提供經濟援助。



救世軍竹園

救世軍竹園致力為有需要人士和弱勢羣體提供多元化而優質的社會服務，以照顧個人、家庭及社區的全面發展。服務支援包括提升護老者照顧長者的能力及信心，推進護老工作之持續發展、促進長者社交及社區生活，提高他們的生活質素、鼓勵社會人士認識護老者之社會功能及角色，推廣家庭護老概念等等。



同心

新型冠狀病毒於2019年12月在中國武漢首次發現，到現在為止，該病毒仍在世界範圍內流行，203個國家已經受到影響。

抗疫小貼士

Tips for the novel coronavirus

要有效控制傳染，我們每個人都需要注意衛生，增強自己的免疫力，讓我們一起同心抗疫。

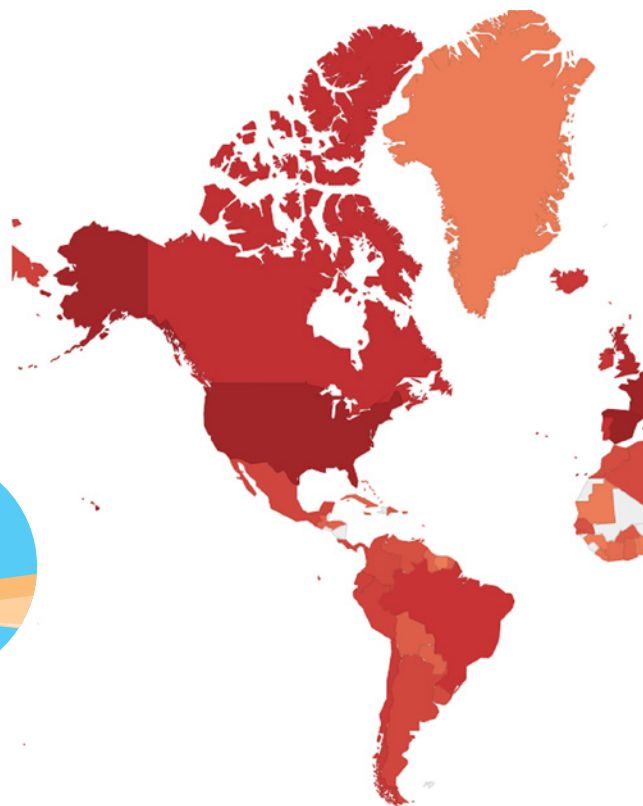
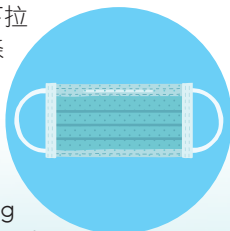
To effectively control the infection, everyone should pay attention to hygiene and strengthen their immunity, so we can fight the epidemic. Stay healthy.



注意衛生

Aware of personal hygiene

1. 手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒
Proper handwashing with soap and water when rubbing hands, rub hands for at least 20 seconds
2. 常可用含70%至80%酒精的搓手液，揉擦雙手
Often use hand rub containing 70% to 80% alcohol to rub your hands
3. 如廁後，先蓋廁板再沖廁
After using the toilet, cover the toilet board before flushing
4. 口罩有顏色或摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上橡筋繞在耳朵上，上下拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部
The face with the color or folds facing downwards and the side with the metal strips facing up. The elastic band is wrapped around the ear, and the opening cover is pulled up and down, completely covering the mouth, nose and chin. Press the metal strips tightly along the sides of the bridge of the nose, close to the face.



提升免疫力

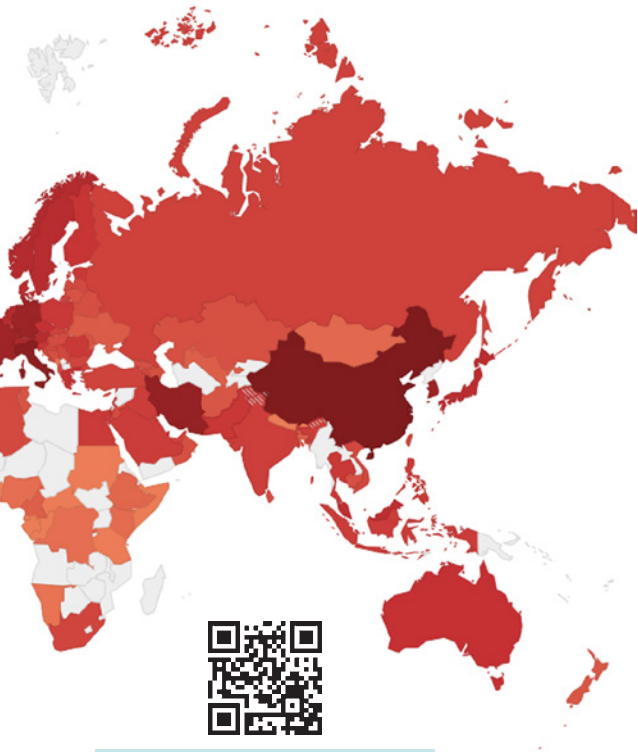
Boost Immunity

1. 每天喝八杯水
Drink eight glasses of water a day
2. 多做運動充足睡眠
Get more exercise and get enough sleep



抗 疫

The novel coronavirus was first discovered in Wuhan, China on Dec 2019. Up to now, the virus spread though around the world, 203 countries has been affected.



<https://thewuhanvirus.com/zh/>



減少外出是避免感染肺炎的有效方法，不少人選擇家居工作，甚至開始自我隔離。為保持健康體魄不定要出外行山的，在家中也可時刻做運動。

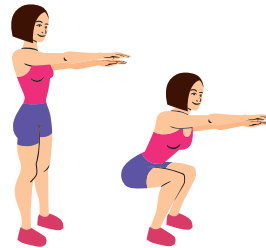
In order to avoid being affected, many people will choose work at home and even self-isolate. To stay healthy, going out hiking is not the only way, you can always exercise at home.

原地跑 Easy Run



每次大腿應提起至到盆骨高度

深蹲 Squat



蹲下，然後站起來

開合跳 (猩猩跳) Jump Jack



雙腳於肩旁距離分開站著，雙手垂直放在肩旁
雙腳向外跳開，距離要闊過肩膀，同時舉直雙手

波比跳 Burpee



蹲下，雙手撐地
雙腳往後跳，呈現伏地挺身的姿勢
伏地挺身，雙腳向前跳回
站起來，往上跳高

每個動作進行1分鐘為一次，休息15-30秒，就可以再做。建議這套動作共做4-5次。每天共20-30分鐘
Each of these exercise should stay for 1 minute, with a rest of 15-30 seconds. And full set of exercise is recommended to do 4-5 times in total and takes 20-30 minutes a day



小手愛地球



涅槃寺



高棉的微笑 - 巴戎寺

「童FUN同享」短片拍攝比賽 Video Competition

活動目的：

「施比受更有福」。施予及分享的過程能夠為參與者帶來開心，正面的能量，促進社會心靈健康。家裡有太多玩具又不知道怎麼處理嗎？其實舊玩具可以捐贈出去，幫助更多社會弱勢社群！把你的愛心傳到更多地方。透過短片拍攝比賽讓小朋友以故事分享，講述兒時玩具帶來的開心回憶及感受，及加強環保意識。

得獎者有機會捐贈玩具給柬埔寨兒童，受惠更多有需要人士。

截止日期：4月30日

留意 Facebook：

童 FUN 同享 - 小手愛地球 2020

Objectives:

Sharing and giving is the key to spread happiness! Trying to get rid of old toys? Join us and donate them to give joy to those in need and save the environment! Take part in our video contest; Record your kids' happy memories and stories they got from their old toys! At the same time, we will arrange a small "recycled toy workshop" to teach children how to refurbish and transform toys, so that children can enjoy the fun of sharing toys and regain the value of toys

Winners can get a chance to donate their toys to Cambodia, bringing joy to all around the world!

Deadline: 30th April 2020

Stay tune on our Facebook page:

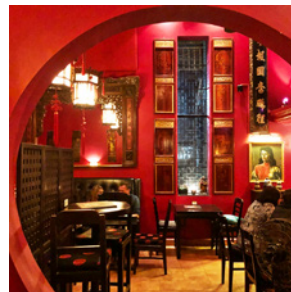
童 FUN 同享 - Little Hands 2020



吳哥窟日出



暹粒 FCC Angkor 餐廳



暹粒 Miss Wong 酒吧



暹粒 Miss Wong 酒吧雞尾酒



阿木魚 Amok fish



Cuisine Wat Damnak 法國菜餐廳



暹粒 Temple Massage 按摩店



Cuisine Wat Damnak 法國菜





塔普倫寺

東式

柬埔寨對香港人來說帶點陌生，其實是被忽略了的寶藏。

國際聞名的吳哥古跡被 UNESCO 列為世界文化遺產之一，也是世界七大奇景之一。古跡數目超過30座，當中以吳哥窟最為著名，是世界上最大的神廟，其他古跡如“高棉的微笑”巴戎寺、電影“盜墓者羅拉”曾經取景的塔普倫寺等等，把吳哥化為現今旅遊熱點。古跡範圍廣大及數量眾多，在當地聘請導遊(有懂得說中文的)來接載、引路和講解是很好的選擇。

遊覽古跡後，晚上可以到暹粒市吃喝玩樂，除了地道美食阿木魚配便宜的啤酒外(美金一元一大杯)，當地的法國菜更是美味而且便宜。覺得疲累的話，可以試試當地著名的四手按摩(甚至八手按摩)及香料磨砂，我嘗試了辣椒磨砂，渾身散發熱力感覺舒適又有趣

當我花了一星期在暹粒與吳哥遊覽後，馬上問自己：為何這麼遲才來？

撰文：Ken Liu (都市遊魂)



暹粒 Petit Temple Suite - Spa 酒店房間



暹粒 Petit Temple Suite - Spa 酒店房間



Cuisine Wat Damnak 法國菜



Cuisine Wat Damnak 法國菜甜品

亞太大會



<https://www.citytraveldreamer.com>

HKG → REP

FLIGHT 2020亞太大會 - 柬埔寨

註冊費：Regular

Early Bird: HK\$ 2,740 (12/5前)

Regular: HK\$ 3,060

HK Delegate Hotel 為 Sokha Palace Siem Reap Hotel

第一日：開幕禮，歡迎宴會，Cambodia Night，世界會長招待宴

第二日：大會 General Assembly 1，貿易攤位，招待，Trainings，National Parties

第三日：參議院高爾夫，大會 General Assembly 2，Twining，Trainings，參議院晚宴，National Parties

第四日：大會 General Assembly 3，頒獎儀式，Farewell Gala



DEPARTURE
ASPAC (柬埔寨)
20-23 AUG 2020



<https://2020jciaspacangkor.org/>

ANGKOR
CAMBODIA
2020
JCI Asia-Pacific Conference

ANGKOR
CAMBODIA
20-23 AUG 2020

<https://2020jciaspacangkor.org/>



壹集團
THE FIRST CLASS

Ms. Karine Lam

獨立天使投資人。
壹集團創辦人/友邦保險國際有限公司區域總監。
2012 十大全港時尚專業女性得主。
2017 Asia Trust Insurance Agency Leader of the Year 亞洲保險第一領袖大獎得主。
2018 亞洲傑出女領袖得主。
2019 Jessica Women of Excellence 旭榮年度傑出女性得主。

個人深信財務策劃、資產管理及保障能改變命運，透過各類型投資及理財工具如保險、基金、股票、外匯、房產、私募項目等，建立有效被動收入系統，通往財務自由之路。同時熱心公益慈善回饋社會，抱持「讓愛成就他人，以正念影響世界」的願景。



打造真正私人銀行家平台
成為您的專業財務策劃唯一·首選

查詢電話 Tel: (+852) 8200 2121

你願意伸出援手，加入我們嗎？
Would you like to join us and help elderly in need?

宜：捐飯 分享愛
Give hotmeal & share love
地址：九龍牛頭角
彩霞道55號
彩頤居地下



Our FB:
Agapegardenhk

EVERYDAY
每一天
Address: 6/F, Cheerful Court,
55 Choi Ha Road, Ngau Tau Kok,
Kowloon.



Giving Warmth

A Hotmeal Ticket

一餐溫暖

一張飯票

AGAPE GARDEN

小騰心館

「疫」流而上

1

和富領袖網絡與社會各界攜手抗疫

和富領袖網絡顧問與學生一起製作消毒濕紙巾及包裝防疫物資，一個月內向大約150名有需要的長者及殘疾人士贈送防疫物資。盼藉此活動向受助者提供及時的幫助，並一如既往與學生一同社區宣揚關愛精神。



2

香港開心D 六合一 抗疫包

由李國賢基金會贊助，和富社會企業—香港開心D連同計劃《社區改變者》的社區伙伴：荃灣的「廣發茶餐廳」及「素悅軒」、深水埗的「喜樂餐飲教室」及「劉森記」，準備了共5600份「香港開心D 六合一 抗疫包」，派發予社區上有需要既老人家，小小心意，共渡「疫」境。



3

「愛從家開始」推出【親子抗疫系列】網上資源，內容包括一系列有關抗疫的資訊，如有親子活動推介、實用資訊以及心靈支援等等，希望能夠幫助家長和小朋友在這段困難的時間，一起努力抵抗肺炎！



愛從家抗疫



4

「簡生活」 抗疫錦囊

疫症蔓延，「在家中如何繼續實踐簡約生活？」可能會考起一家大小。「簡生活」特意準備了網上資源，包括素食煮食、家人相處錦囊等等，希望大人小朋友在家中一樣可以實踐簡約生活，迎接未來可以除下口罩的生活。



群策群力 齊心抗疫



Wofoo Social Enterprises



wse.hk



wse.wfooo



和富社會企業



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)



白金贊助:



基金贊助:



銀贊助:

江美儀大律師



禮品贊助:



場地贊助:



全港時尚專業女性選舉

2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection

提名期

2020 年 3 月 8 日至 5 月 17 日

評審及面試日

2020 年 6 月 27 日

提名電郵

hkpels2020.cljc@gmail.com

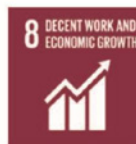
報名表格下載



城市女青年商會
官方網站



「全港時尚專業女性選舉」
官方網站





全港時尚專業女性選舉 2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection

十週年重點回顧 之 「時尚展覽廳」 公眾展覽

今屆活動選舉報名及提名期：8/3 - 17/5/2020



- 2020 第十屆主題: 瑰麗無雙
-- 成就獨一無二的美麗人生
- 2019 第九屆主題: 現代木蘭
- 2018 第八屆主題: 從信出發 - 職場真女子
- 2017 第七屆主題: 愛 • 從身出發
- 2016 第六屆主題: 「姿。識」創前路
- 2011-2015
第一至第五屆主題: 綻放 • 珍美 - 智慧、成就、獨立、高雅

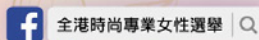
「全港時尚專業女性選舉」是城市女青年商會的旗艦活動。此選舉由2011年首屆選舉至今已第十屆，以獨立、公平、公正的評審委員會，每年選出不多於十位兼具時尚、專業及社會貢獻的傑出女性，藉此表揚她們的背後精神 以及所代表的價值觀，亦凝聚各人的力量，繼續宣揚女性賢慧、獨立及高雅的形象，為社會傳遞出更多愛，推動社會。

我們的影響力

10 年Years 26,000,000+ 覆蓋Reach

69 得獎者Awardees 16 評審Judges

200+ 傳媒報導Coverage 30+ 贊助Sponsors



城市女青年商會
官方網站



「全港時尚專業女性選舉」
官方網站

時尚10年



全港時尚專業女性選舉 2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection

歷屆活動花絮



全港時尚專業女性選舉 2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection



2019
第九屆

“成為最好的自己，
然後成就他人”

- Ms. Manci Man 文慧詩
(Founder)



2019
第九屆

“When there is a Will,
there is a Way”

- Ms. Angel Tam 譚麗時
(Director)



全港時尚專業女性選舉

2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection

歷屆得獎者



全港時尚專業女性選舉

2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection



“時尚專業，瑰麗奪目
活出真我，不枉此生”

2019
第九屆

- Ms. Charlotte Kong 江美儀
(Barrister-at-Law)



全球引力移民
Global Life Immigration

2016
第六屆

“保持赤子之心，
「知其不可為而為之」”

- Ms. Ying Hui 許瑩
(全球引力移民有限公司董事總經理 /
香港首位國家註冊拍賣師)



全港時尚專業女性選舉

2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection

歷屆得獎者



全港時尚專業女性選舉

2020 Hong Kong Professional Elite Ladies Selection



壹集團
THE FIRST CLASS

2012
第二屆



“沒有人記得你從哪裡來，
只會在乎你現在為社會發出的光芒
願一起讓愛成就他人，以正念影響世界”

- Ms. Karine Lam 林桂芝
(獨立天使投資人 /
壹集團創辦人 / 友邦保險國際有限公司區域總監)



2015
第五屆



“盡力而為，不解釋”

- Ms. Andree Lee 李欣蓓
(Founder and Director)

鄭敏樂

傑青醫生的心聲： 傳承、初心、放眼世界

撰文：劉靜怡

面對現今千變萬化的環境，醫護人員不但只是救急扶危這麼簡單，還要作多方面發展，例如：創辦課程，教育前線的醫護人員。醫療工作每一分一秒都充滿風險、挑戰，究竟醫生是如何保持初心，繼續以飽滿的熱情投入工作？懷著一份好奇之心，我們採訪了伊利沙伯醫院外科副顧問醫生、香港大學李嘉誠醫學院名譽臨床助理教授、2019年度十大傑出青年 - 鄭敏樂醫生。

讓我們看看這位傑青醫生，怎樣感動傷患者、感動患者的家屬，也感動著自己吧！

【專注事業】

滿足感激發仁心

鄭敏樂醫生 (Mina) 除了是伊利沙伯醫院外科副顧問醫生，也是香港大學李嘉誠醫學院名譽臨床助理教授。早前與團隊首創「三合一」盤骨骨折療程，救活傷患者，因而揚名國際，當然有好一些因素令她堅守理念，為香港作出貢獻。例如：一些嚴重骨折的病人，因為車禍、工業意外而倒下，以致盆骨碎裂，這時候 Mina 的團隊使用三個方法，在手術室把三個出血的源頭制止。「創傷的傷者大多數都較年青，約30至40歲，都是家庭支柱，故此救得到他們，相等於救到一家人。」Mina 指出以前有一個病例，一個大約40歲的地盤工人，被數噸重的重物撞倒，當抵達急症室時，已經是昏迷休克的状态，除了嚴重的盤骨骨折外，大腸也斷了，腳部的血管也撕裂了；因此醫護人員要用「三合一」療程處理盤骨骨折，也要開腹做手術開造口，還需要做一些修復，把血液引流到腳部，而經過多次手術、及長達一年的復康物理治療後，這位創傷病人終於能夠站起來！醫療團隊繼而協助培訓他一些技能，後來他更轉行從事資訊科技行業。Mina 認為，傷者能夠重獲新生，這種非筆墨所能形容的滿足感及使命感，激發她不斷去思考，怎樣能夠幫助更多的傷患者。

從醫多年來，的確有一些醫治個案，令鄭醫生有深刻的體驗。大約四年前，一位年約30歲的女病人，發生事故時，她正在駕車送小孩到興趣班，可是卻遇上交通意外。Mina 娓娓道出，「入院後做電腦掃描，發現她的十二指腸穿了孔，情況嚴峻，我們立即開刀做手術，修補十二指腸，由於她交通意外前食得好飽，以致未消化的食物也走進腹腔裡，故手術團隊利用大量生理鹽水清理腹腔減低感染的風險。手術後，我跟她解釋情況，她卻面有難色地說：早知如此，車禍前我便不應吃得那麼飽。我便回應她，其實你也不知道會發生交通意外，對嗎？」

Mina 繼而道出，這位女病人近日返醫院覆診，知道她康復之後再懷孕生了第二胎小孩，她對醫療團隊表示感激，並說如果當天沒有盡力搶救她，她這個小孩便不會出現在這世界上，而長子亦會因此失去了媽媽。

這個故事的确令 Mina 有很深刻的感受，努力去救回一個傷者，就等於救回一家人，為全家都重燃希望，意義重大，相信對任何一位醫護人員來說，都是很鼓舞的。



人生無常，珍惜當下

作為醫生必定會盡力搶救傷者，然而，也有輸的時候。

醫生見證着很多生命的流逝，傷者去到醫院，每當真的救不了，家屬們都會很傷心，面對哭斷肝腸的家屬，Mina 細說：「作為外科醫生，經歷了這麼多年後，我發現《活在當下》是相當重要的，很多人都不知道，如常出外，結果下一秒就遇上意外，《今天的事今天做，要愛得及時》，否則便會後悔莫及，有些家屬趕到醫院後，竭斯底理地說：很遺憾趕不及跟至親說最後一句話！」

的確，愛是一種深遠廣大的力量，我們要愛得及時。

【傳承的責任、使命】

臨床工作以外，鄭醫生更把創傷救治的專業知識，傳授給前線醫護人員。

「我的恩師李建恩醫生講過『教識一位醫生，比起自己救十個病人更加有意義，一對手做事有限；相反，教識一個團隊，可以救活更多的人』」Mina 跟她的團隊創辦了一個高級創傷課程，培訓前線醫護人員，此課程同時也成為醫院管理局轄下的指定課程，培訓醫療團隊。同時「演而優則導，現時香港的骨科醫生考專科試前，也需要修讀骨折課程，所以推動了我繼續做教育。」年紀輕輕的 Mina，致力把醫學知識變成可持續發展的方向；儘管在培訓過程中，與團隊花盡心思，然而，能夠把自己擁有的知識傳承下去，卻是一件令她喜悅的事。

發揮個人力量，傳承知識，連繫社區

創傷急救的知識日新月異，除了教授醫護人員之外，Mina 更從海外把《Stop The Bleed Course 止血課程》引進香港，連繫了本地社區，把創傷救治的技術及知識普及化，帶到民間的層面，讓市民大眾更輕易處理傷患。

此課程目的是教導普羅大眾一些止血技巧，例如，當救護車未抵達前，市民除了等待以外，更可發揮所長，從旁協助傷者，提高存活率。是什麼機緣促使了 Mina 把課程引進到香港呢？「Stop The Bleed Course 的創辦者源於美國，在美國有很多槍傷的個案，當我們團隊從美國交流返港後，認為可以到本港的中小學教導這課程，令年青一代能及早接觸到創傷救治的知識。此外，政府機構如機電工程署，僱員需要經常接觸機械，受傷機會較大，故此一些基本的創傷課程亦較適合他們。其他界別如安老院舍也是其中目標。其實概念就如香港消防處找《任何人》去教導 CPR 一樣，令市民當接觸到大量流血時，能夠臨危不亂，並做基本的止血技巧。」在工餘時間發揮個人力量，為社區出力，這正是一個青年積極公民的社會責任。同時，連繫了本地社區 (Connect)，讓市民大眾知道，初步創傷救治的技巧，並不是很難接觸的事情，間接令社會都會變得融洽起來。



至於海外方面，她跟團隊每一年都會到星加坡，教授一些創傷的專業課程，培訓東南亞以及澳洲的醫生有關創傷的知識。一些發展中的國家例如柬埔寨，他們有技術，可是沒有完好的系統去處理創傷病人，在創傷救治的系統裏，救治的先後過程，往往影響存活率。故此 Mina 亦教導他們怎樣制定這個救治創傷的制度。

談到培訓傳承，Mina 直言現時的人手實在有限，未來期望能培訓新一批的導師，使導師們能教導更多的受眾，令普及性更大。也希望不久的將來能與本地的急救團體合作，把創傷救治的技巧，加持到他們的急救課程上。

疫情肆虐，如何面對？

面對現時新型冠狀病毒的疫情，作為仁醫，的確有點難處。Mina 表示公營機構的工作量很大，例如內科病床的床位，幾乎長期都百分之百滿額，特別是在冬季流感高峰期，加上現時的疫症更是百上加斤。她直言：「醫護人員的裝備不太足夠，雖然如此，我會謹守崗位，盡力做到最好；如果政府能提供更多的支援會更好，例如實施封關措施、減少人流到香港，這對我們的幫助很大。人手不夠、裝備不夠、床位不夠，是不爭的事實。雖然於17年前已吸取了教訓，但現時仍未做得好，我們仍然有進步的空間。」



【工餘的自己】

作為醫生，進行手術時絕不可出錯，控制情緒是醫生必須要學懂的，為了能夠高度專注於手術，鄭醫生會透過做運動來放鬆自己，平衡情緒。「工餘時間，我會去跑步，而每到馬拉松比賽前夕，都會專程練習多一點，週末則會去行山；另一平衡工作及生活的方法，是潛水。海底的世界相當平靜，可以在完全清靜的環境下放鬆自己的腦筋。」原來 Mina 也熱衷於音樂，例如拉小提琴及聽聽音樂，人的心情也隨之而變得放鬆。「拉得太緊條繩都會斷，放鬆過後，工作時能夠更加專注。」眼前這位年紀輕輕便懂得 work-life balance、更懂得照顧自己情緒的女醫生，總散發出自信的力量。

做好自己，不忘初心

有什麼寄語給新世代醫生？她鼓勵大家做好自己的份內事，不忘初心，覺得正確的事便堅持去做，覺得不正確的便不去做：「我在十大傑出青年頒獎禮上曾經提及，知足知不足，有為有不為。要活在當下，懂得知足，同時也要知道自己的不足之處，認清目標，並努力去達成目標。青年人要學懂好好保護自己，努力做好自己，用實力說話，以平常心去面對每一件事。」

心目中的時尚及專業女性

談及現今香港男女性之間的地位，Mina 強調還有進步空間，以本港外科醫生為例，都是以男性作為主導或佔大多數，故此期望將來會有更多女性成為外科醫生，她認為時代女性所擔當的角色，都是多方面的、面面俱圓的，除了要顧及工作之外，還要關注家庭，在香港當女性實在是不容易的。

她表示一個時尚及專業的女性，必然能在其專業領域上發放光彩，努力不懈，堅持自己信念；時尚的定義則是要緊貼時代的脈搏，「家庭主婦也不能只著眼於自己的家事，亦要放眼世界，了解更多國際大事」。

面對瞬息萬變的環境，女性也要提升自我價值，吸收更多知識、經驗，祝願各位女性都能緊貼時代、放眼國際、綻放光芒，讓外界看見香港女性的力量！



鄭敬樂醫生專訪 《傳承·初心·放眼世界》



《第一節》

作為一個醫生，如何發展她的事業
同時間又傳承她的理念給年輕人？

《第二節》

她的時尚女性，她的專業，
她的初心及鼓勵年青人。



幟萃



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)

2020 Vol 35 4月號

承
初
心

《傳承醫德、不忘初心、放眼世界》
2019傑青鄭敏樂醫生：
活在當下，要愛得及時

幟萃網頁版

