

幟萃



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)

2021 Vol 37 1月號



專訪 國際青年商會 世界會長 小嶋隆文

敢夢同行

2021全港時尚專業女性選舉介紹

「聆聽童心事」介紹

領導才能工作坊：

Personal power-up! 工作坊 及
Business power-up! 工作坊

 JCI City Lady 城市女青年商會

 @jci_citylady

 城市女青年商會 JCI City Lady

www.jcicitylady.org.hk

加入我們



同心展關懷

caringorganisation²⁰¹⁵⁻¹⁹
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：梁凱瑩

出版事務顧問：黃明倍參議員

副會長（出版事務）：李麗瑩

出版事務董事：陳璧芯

主編：勞敏婷

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 楊穎琳參議員

國際青年商會香港總會指派執行委員 林卓鋒

2020 最傑出網絡行銷大獎	2015 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2020 最傑出分會（56-90人）優異獎	2015 最佳電子市場策劃 優異獎
2020 最傑出企業傳訊工作計劃 優異獎	2014 最傑出可持續發展工作計劃
2019 最佳分會（56-90人）優異獎	2014 最傑出出版刊物 優異獎
2019 最傑出出版刊物	2014 最傑出積極公民框架 優異獎
2019 最佳企業傳訊工作計劃	2013 最傑出分會（25-55人）優異獎
2019 最傑出可持續發展工作計劃	2013 最佳社會發展工作計劃 優異獎
2018 最傑出分會（25-55人）優異獎	2013 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2018 最傑出出版刊物	2011 最傑出分會（25-44人）
2018 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎	2011 最佳籌款工作計劃
2017 最傑出分會（25-55人）	2011 最傑出出版刊物
2017 最佳新工作計劃	2011 最佳企業傳訊工作計劃 優異獎
2017 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
2016 世界最傑出可持續發展工作計劃	2010 最傑出出版刊物 優異獎
2016 最佳企業傳訊工作計劃	2008 世界及亞太區最傑出新分會
2015 最傑出可持續發展工作計劃 優異獎	

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

SOUL Marketing Group Limited

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

LightHouseCospace

新家園協會

膳心小館

和富社會企業

M Patisserie

Atelier Wengi

《閱讀·夢飛翔》文化關懷慈善基金

義工服務中心

Salon Square

Emmanuel Hair Design

主編的話



全球還在新冠病毒的籠罩之下，我們都在居家避疫的新常態下生活，出門上班或上學暫時終止，餐館和娛樂消遣場所按規定關閉，出遠門旅行就更不用說了。但無論世事如何變改，我們唯一不應該變的是隨時擁有正面樂觀的態度。無論是面對疫情還是生活中的不如意事，我們都要以「敢」的心態去迎面挑戰。

雖說我自小喜歡閱讀，愛浸淫於書海中，就連手機輸入法都是特意設定為手寫，生怕自己執筆忘字，但卻是第一次當雜誌的主編，第一次編寫主編的話，這一切都是因一個「敢」字而驅使我踏出第一步。

每一個人都有很多的第一次，第一次自己上學，第一次面試第一份工作，第一次自己創業，第一次說出結婚誓言等等。在面對不確定和未知，大家難免緊張和彷徨。但無論結果如何，記住當初如何「敢」字當頭踏出自己舒適圈，在以後漫漫的長路上，重複又重複地練習。共勉之。

勞敏婷

目錄

會長的話	1
總會會長的話 / 總會指派執行委員的話	2
山形會長的話 / 香港總會資訊	3
專訪國際青年商會世界會長 Ryubun Kojima	4-5
2020活動回顧	6-7
2021董事局架構	9
2021年活動展望	10-11
2021年全年活動	12-13
感·生活 - 沏一壺茶	14
感·生活 - 桂花窈窕茶	15
感·生活 - 筋長一寸，壽延十年	16
感·生活 - 清涼補血湯	17
會員專區	18-21
訪問 - 高穎芝	22
訪問 - 何紫綸	24-25

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



各位讀者、各位青商好友、各位城市姊妹：

大家好！踏入新的一年，本人謹代表城市女青年商會，恭祝大家新年進步、身體健康、心想事成！過往一年充滿挑戰，疫情改變了我們很多生活習慣，相信大家也始料不及。狄更斯小說《雙城記》曾經有一句話——「這是最好的時代，也是最壞的時代」。我們無法選擇所處的時代，但我們可以選擇面對逆境的心態。無論身處怎樣的時代，總會有一批人脫穎而出，因為他們能保持積極正面的心態，把握機會。青商便是一個很好的平台，教曉我們如何應變和處理危機。感恩在充滿變數的環境下，本會仍上下一心，迎難而上，使得各樣工作計劃能順利推行，為社會創造正面的改變。

今年我們的主題是「敢夢同行」。本人是一位在職媽媽，希望可以鼓勵各位會員們不論在人生不同階段都可以繼續勇敢追夢，突破自己，不須受世俗的框框阻礙。我們一班姊妹亦會在追夢的路途上一起同行。今年我們希望透過不同的工作計劃令會員發揮自己的潛能，培育她們成為領袖。我們關注社會各個議題。商務發展方面，我們會繼續舉辦「全港時尚專業女性選舉」，表揚及鼓勵傑出女性。在青年事務方面增設工作計劃「全民造『升』」，希望為社會培訓一班年輕的領袖。社會發展方面，我們會透過「聆聽童心事」工作計劃改善親子關係。我們亦會舉辦一連串的「Power up!」工作坊，讓會員提升其領導才能及學習建立個人品牌。城市女青年商會的會員將以實踐「服務社會，訓練自己」為目標，為世界帶來正面的改變。本人承蒙厚愛，感恩得到會員及各位前會長、顧問及一班姊妹的支持，擔任2021會長一職。我承諾一定會盡我全力，和大家「敢夢同行」，帶領城市女青年商會過精彩豐盛的一年！

城市女青年商會會長

梁凱瑩



你有夢想嗎？

你相信有一天夢想會成為現實嗎？

你是否會想擁有一些東西、去一些地方、成就一些事情或成為一些人物？

然而，「想」過之後，你會否對自己說：這只是一個永遠不會實現的夢想？如果這就是你正在做的事情，那麼你「想」的一切將永遠不會實現。

和路迪士尼告訴我們：「所有夢想都會成真，只要你勇敢去追。」勇敢就是離開舒適圈、堅持投入時間和精力。前路的不確定性也許讓你陷入無限的憂慮甚至恐懼之中，令你無法專注於實現夢想所需要做的一切。但千萬不要讓恐懼令你退縮，反而應該問自己：「我現在需要做什麼？」

常言道，踏出第一步是最困難的。但事實上，並不一定如此。我們換個方式想，實現這夢想最小的一步是什麼？例如你想擁有美好的體態，最少的一步是什麼？早半小時起床？找個朋友一起運動？也許只是穿上運動鞋。無論第一步是什麼，只要確定自己的時間表，並下定決心，勇敢踏出一步，夢想就能實現。

疫情對我們的生活帶來翻天覆地的變化。一年過去了，城市女青年商會不但沒有被各種不確定性嚇怕，反而勇敢地作出不同的嘗試、學習新技能、突破常規的框框，用嶄新的方法去服務社會、訓練自己，不但為香港社會帶來了積極正面的改變，更為時下的年青人樹立了優秀的榜樣。這是我們身為青商最值得自豪的地方。

「成就他人、成就自己」是國際青年商會香港總會今年的主題。JCI 成就了我們，讓我們在逆境之中依然擁有夢想，並且有勇氣、有能力實現夢想、成就更多的年青人，而在成就他人的過程中，我們也正在成就一個更美好的自己。

讓我們一起在2021年，敢夢同行，成就他人、成就自己！



國際青年商會香港總會會長

楊穎琳參議員



今年香港總會的口號為：

成就他人 成就自己

在構思此主題的過程中，我一直在問自己：在 JCI 中，我們相信什麼？

我最喜歡的勵志演說提到：「當一切都順利時，很容易相信所有問題都可以解決。當面對挑戰時，要擁有這個信念就困難得多。但這正是我們需要信念的時候。」

因為信念就是相信看不見的；信念就是勇敢邁出第一步，即使是走向未知，仍知道一切都會好起來的。」

時代選中了我們。

疫情將我們生活的本質徹底改變了。正當許多人都在焦急等待恢復正常的同時，我們的會友很快接受了疫情下的「新常态」，並且已經做了一切應變措施令更多正面的事情發生。然而，這種不確定性可能還會持續更長的時間，我們所有人都必須支持和引領會友克服疫情下不確定性所帶來的挑戰。

我們比以往任何時候都更加需要堅定的信念。我們不僅必須相信我們做得到，還要幫助周圍的人相信他們也可以做到。這就是成就他人的意義——比他自己更相信他。

JCI 成就了年輕人創造積極改變，亦培養了社會上許多重要的領袖。讓我們擁有更強的信念，幫助我們相信看不見的事物，勇敢邁出第一步，並相信一切都會好起來的。

Empowered Leaders Empower Leaders

In the process of creating this theme, I kept asking myself: In JCI, what do we believe in?

I still remember one of my favorite motivational speeches said, "It's easy to have FAITH that everything is going to work out, when everything IS working out. It's much harder to have faith when you are facing challenges in your life. But that is exactly when you need to apply your faith."

Because faith is believing in the unseen. Faith is taking the first step. Faith is jumping in the deep end and KNOWING everything will be OK."

The time has chosen us.

COVID19 has shaken the nature of our life to its core. While many people in Hong Kong are anxiously awaiting a return to normal, I am deeply touched by the adaptiveness and perseverance of my fellow JC members who quickly accepted that the "normal" after the pandemic is likely to look very different and have been doing everything they can to make things happen in the "new normal". And yet, uncertainty might stay with us for many more months and all of us have to face the challenge of guiding our members through uncertainty.

More than ever, we need a strong faith, something to believe in. Not only do we have to believe that WE can do it, it is equally important to help the people around us to believe that THEY can do it. This is what empowerment is all about – believing in others MORE than they believe in themselves.

JCI empowers young people to create positive change and JCI Hong Kong has nurtured numerous great leaders in our society. Let's apply our faith that we are empowered leaders, ready to empower leaders.

Because it helps us believe in the unseen, to take the first step and to jump in the deep end, KNOWING everything will be OK.

總會指派 執行委員 的話



「敢霖夢瑤」之旅

恭喜2021年各位城市女青年商會董事局的成員及會友，踏上敢夢同行之旅。

很感恩本年能夠成為城市女青年商會的總會指派執行委員。我跟貴會的緣份源於我自己的NAEO（2018年會長李貝詩參議員）；而去年亦與貴會聯合舉辦了會長學堂，透過深入的認識及合作，我了解到城市女會友是實務、能幹及窩心有愛，很高興能夠加入妳們的大家庭。

在此，再次恭賀會長梁凱瑩去年誕下女兒霖霖。我真的很佩服這位兩個囡囡的在職媽媽，雖然我也是兩個囡囡的爸爸，但媽媽這個角色永遠是最崇高的，我衷心敬佩母親的偉大，更佩服這位敢夢的媽媽去感染身邊更多女性去追夢。

「敢霖」寓意「甘霖」

2021年剛開始，相信大家定必磨拳擦掌，準備了不同的工作計劃去服務社會，而疫情之下很多工作計劃都被埋沒了或是延期了，現在正等著妳們，在充滿希望的春天，正如「久旱逢甘霖」一樣，為社會重新帶來積極正面的影響。

「夢瑤」寓意「夢搖」

會長梁凱瑩曾經說過：「永遠沒有最好既時機，只要你敢夢，當刻就是最好的時機，人生從來都是NOW or NEVER，沒有重來。」在青商裡，都是大大小小的學習機會，給予大家提昇自己，影響身邊人，把握現在，活在當下，搖出自己夢想。

最後本人在此祝願城市女青年商會在2021年會務興隆，會友們敢夢敢試，體驗真正的無悔，渡過一個豐盛的2021年。

國際青年商會香港總會

總會副會長

總會指派執行委員

林卓鋒

Happy New Year, JCI CITY LADY (Hong Kong).

My name is Mamoru Miura, and I am the 66th President of JCI Yamagata (Japan). We wish you a brilliant New Year and are happy for your 14th foundation anniversary. This is also the 10th anniversary of our sister JCs. We have developed many deep friendships over the years and spent time together, talking about our dreams and the attractions of our countries.

However, the pandemic caused by COVID-19 has threatened all of humanity's dignity and has had a profound impact on our lives on a global scale. It has made it difficult for us to live our lives as before. That is why, we not only resist, but also need to build a new style of interaction. When one accomplishes something, a connection is made with another. Those connections overlap and eventually become a great connection. Let us strengthen those connections and work together for a new future. Although the power of each of us is small, we are a great force when we come together. We currently face a lot of difficulties and may not even be able to walk through them. Nevertheless, hand in hand, supporting each other, we believe that we will be able to create a brighter future for all of us.

Since the dawn of history, Japan has been actively studying foreign cultures and integrating them with traditional ones to form its own unique culture. Let us explore what we can do and think of new ways to interact with each other in the current situation so as to contribute to the realisation of a bright and prosperous society by further deepening our mutual understanding while experiencing each other's history and culture!

We look forward to greater strides in the coming year.

In the midst of a chaotic world, let us take action with courage together.

With our courage and friendship.

Mamoru Miura

JCI Yamagata (Japan)
66th President

山形會長的 話

Message from
Mamoru Miura,
JCI Yamagata (Japan)
66th President



Interview with JCI World President Ryubun Kojima



About Ryubun Kojima

Ryubun Kojima was born on January 2, 1981 in Minoh-city, Osaka, Japan. Ryubun Kojima is an Administrator of Katsuo-ji-temple, and resides in Minoh-city Osaka, Japan.

Ryubun joined JCI Osaka in 2012. In 2019, at the local level, he served as President of JCI Osaka. Last year, he served as the Executive Vice President of JCI for Asia and the Pacific.

We have sent our sincere greetings to Ryubun Kojima, congratulating him for becoming the world president of the JCI in 2021. We have interviewed him about his aspirations and goals, as well as the direction of JCI and his plan to lead JCI under the challenging circumstances of COVID-19.

1 Heartfelt congratulations on being elected! Would you please share with us your thoughts as the World President-Elect?

First of all, as President, the first thing I think about is how honored I am to be entrusted to lead such an amazing organization, with such incredible members world-wide, sharing the same badge, the same values, and the same creed.

Given just one single year, I hope to share the essence of JCI and its true nature as a global organization, as we make inroads into the preparations for the year ahead. I hope to further consolidate the fundamental principles of JCI, extend the spirit of the Immediate Past President Itai's focus - "Bridge the gap".

2 What are the challenges of being the World President in 2021? How would you overcome them?

It's clear that COVID 19 would be one of the challenges we currently face. It brings challenges in so many aspects, particularly the division across the world.

In JCI we aim to promote world peace. But the concept of "world peace" is too distant for all of us. Instead, I believe we must focus on what we can do as individual members, starting from our immediate surroundings, starting small. As long as we are all taking action, starting small will ultimately lead us to world peace.

Reframing the Coronavirus pandemic situation, I urge our members to take advantage of the positive effects of the situation. View Coronavirus as an opportunity to improve and I believe we can overcome this challenge together.

3 What will JCI do for JCI RISE in 2021? In addition, how can City Lady, as a female-only chapter in Hong Kong, contribute to this program?

Rather than top-down projects, JCI in 2021 will focus on 'bottom up' projects whereby our action is entirely fueled by the needs coming from the grassroots to work around the 3 recognized pillars of the global JCI RISE.

JCI City Lady, as a female-only chapter, is in a unique position in which their initiative can significantly contribute toward combating inequalities and other issues currently prevailing in society relating to women. Indeed, in terms of damage to the workforce, women in general and female entrepreneurs in particular have been hit the hardest by the global pandemic, losing a higher number of jobs and facing increased childcare needs. JCI City Lady can help create solutions for female entrepreneurs by helping women-owned businesses get access to additional funding and helping their businesses with digital transformation and digital fluency, which is essential during COVID-19 and beyond. They can also find and share resources for women who are unemployed and seeking employment through entrepreneurship education and training for professional reconversion.

4 How many times have you been to Hong Kong? What was your most memorable experience in Hong Kong?

I have visited Hong Kong ten times and have felt very welcomed every single time. In particular the 2012 ASPAC. It remains a very memorable experience for me in which members from various countries and of different religious and cultural backgrounds were welcomed to a fantastic conference. Appreciations to the huge efforts from the hosts in Hong Kong, who demonstrated that the quantity is not a crucial factor for a successful event but the quality of members, and how the members cooperated, it was an impressive conference for me.



5 The theme of this issue is "Courage". What is the most courageous thing you have done during your JCI life?

For me, It's pretty clear that becoming the JCI world president is my biggest challenge. Running for the presidency of this truly amazing organization of nearly 160,000 members was a challenging decision that requires a lot of courage personally. I encourage all of you to challenge yourselves as members of JCI in any way you can. None of us are perfect, meaning we always have the space for growth. This for me is a concept that links perfectly well to the JCI core value "providing development opportunities" and I hope you can embody it in 2021.

6 Would you like to send our JCI HK members some new year greetings?

I wish all the members of JCI Hong Kong a very happy new year. Well done and thank you for all of your hard work in 2020. This year has been a trial period with the Coronavirus pandemic and all of the political unrest, but you have always shown that you have the cooperative spirit to get through any situation and turn crisis into opportunity. With that confidence, I hope you can make this year a year to remember as JCI members.



What is JCI RISE

JCI has launched a new initiative to sustain and rebuild economies and strengthen workforce morale as we face the impact of the COVID-19 pandemic together.

This initiative, JCI RISE, stands for Rebuild, Invest, Sustain, Evolve. It calls upon enterprising young leaders across the world to work together to make economies and workforces more resilient.

There three main goals with this new initiative:

Sustaining and rebuilding businesses and economies

Engaging and empowering our workforce

Acknowledging, understanding and finding solutions to the mental health impacts COVID-19 has had on the global population

By focusing our efforts on these three areas, we can reimagine the way our businesses and communities work. We have the unique opportunity to look at our traditional ways of doing things and find new paths that will make the world a better place for all people.

專訪國際青年商會世界會長小嶋隆文



關於小嶋隆文

小嶋隆文於1981年1月2日出生，出生地和現居地均為在日本箕面市。小嶋隆文是日本勝尾寺的宗教法人。

他於2012年加入一般社團法人大阪青年會議所。2019年曾擔任一般社團法人大阪青年會議所的會長。2020年，他更擔任國際青年商會亞洲及太平洋地區的執行副會長一職。本會向身在日本的世界會長送上祝賀，恭喜他在當選為國際青年商會世界會長，並簡單訪問了他的抱負和目標，以及今年國際青年商會的走向，了解他將如何帶領國際青年商會勇敢面對不明確的新冠肺炎疫情挑戰。

1 衷心祝賀你當選！你能和我們分享你當選國際青年商會世界會長的感想嗎？

首先，我很榮幸可以當選世界會長，能夠帶領一個如此令人讚嘆的全球性組織。國際青年商會在全球有許多會員，而且大家都佩戴相同的徽章，大家都擁有相同的價值觀和信念。

雖然任期只有一年，但我希望在為來年作籌備工作時能夠繼續貫徹國際青年商會以及其作為全球性組織的本質。我希望進一步鞏固國際青年商會的基本原則，繼續擴大現任國際青年商會世界會長Itai的工作重點——「縮小差距」。

2 成為2021年的國際青年商會世界會長的挑戰是甚麼？你將會如何克服？

顯然，新冠肺炎是我們當前面臨的挑戰之一。這個疫情為我們各個方面都帶來挑戰，尤其是全球的隔離和分裂。

在國際青年商會，我們旨在促進世界和平，但這個概念對於我們來說比較抽象，感覺遙不可及。相反，我認為我們應該從個人做起，專注於自己力所能及的事情，從小做起，然後慢慢改變我們的周遭環境，當大家都這樣做，最後我們會走向世界和平。

我們應該重新定義新冠肺炎病毒，我呼籲大家應該捉住目前情況的積極影響，將其視為我們改善的機會，我相信我們可以共同克服這一挑戰。

3 國際青年商會將會在國際青年商會RISE計劃中有何貢獻？香港城市女青年商會作為一個女會，能夠為這個計劃做出甚麼貢獻？

國際青年商會在2021年將採取「由下而上」而不是「由上而下」的方式去開展計劃工作，使得我們的行動完全是由民眾圍繞JCI RISE的三大公認支柱的需求所推動。

香港城市女青年商會作為女會，具有獨特的地位。在職場上，女性的見識可以為消除不平等現象和社會上當前普遍存在的與婦女有關的其他問題作出重要貢獻。的確，就勞動市場收縮而言，今次疫情將為普通女性，尤其是女企業家帶來打擊，她們可能失去工作，並面臨越來越多的育兒需求。香港城市女青年商會可以嘗試協助女企業家募集資金，並通過數字化轉型來為女企業家創建解決方案。這不但有助於面對當前的新冠肺炎，也為將來發展起到關鍵作用。另外，商會可以為失業婦女尋找和分享資源，並通過創業教育和職業轉型培訓來尋找工作機會。

4 你來過香港多少次？你在香港最難忘的經歷是甚麼？

我已經到訪香港十次，每次都感到備受歡迎。特別是2012年的亞太大會，是一次非常難忘的經歷。來自不同國家和不同宗教和文化背景的成員參加了一次精彩的會議。感謝香港主辦單位所做的努力，他們證明了數量並不是成功舉辦活動的關鍵因素，成員的質素以及成員之間的合作方式才是至關重要的。



5 本期的主題是「勇氣」，你在國際青年商會生涯中所做過最勇敢的事情是甚麼？

對我而言，將會擔任國際青年商會世界會長是最大的挑戰。國際青年商會擁有16萬的成員，能夠擔任這個組織的會長，是一項極具挑戰性的決定，我付出了很大的勇氣。我鼓勵所有國際青年商會會員應該盡可能地挑戰自己。我覺得沒有人是完美的，這也意味著我們總有進步的空間。這正正與國際青年商會其中一個核心價值——「提供發展機會」完美地聯繫在一起。我希望大家都能夠在2021年實現它。

6 你可以給我們香港國際青年商會會員一些新年祝福嗎？

我祝願國際青年商會香港總會會員新年快樂。感謝你們在2020年的辛勤工作，大家都做得很好。今年你們經歷了政治動盪和新冠肺炎的肆虐，但大家仍然展現出合作精神，勇敢地扭轉局面，有化危機為機會的信心。有了這種信心，我希望你們也能夠把2021年變成值得回憶的一年，活得精彩。



What is JCI RISE

新計劃有三個主要目標：

面對全球疫情，國際青年商會推出一項新計劃來幫助重建經濟和提升工作士氣。

這項新計劃是JCI RISE - 旨在「重建」、「投資」、「扶持」和「發展」，鼓勵全球年輕領袖一同努力，勇敢面對和帶領全球經濟和勞動力復甦。

扶持及重建業務和經濟

激勵和增強勞動力

應對、了解及解決新冠肺炎疫情對世界造成的精神和心理影響

我們可以透過集中在這三個領域去重新建構我們經濟和社會的運作模式。透過這次獨特的機會，我們可以重新審視以往的行事方式，以嶄新的方法創造一個更好的世界。

2020回顧



第十四屆會員周年大會

第十四屆會員周年大會已於2020年9月5日在香港城景國際酒店順利舉行。當日有逾50位會友出席，除了回顧過去一年董事局的工作計劃外，更重要的是見證了2021年常務董事局的誕生。



第55屆總會周年大會

第55屆總會周年大會於9月26及27日舉行。即使受疫情的影響，不能與各會友晚宴，仍然無損大會精彩的節目和各位姊妹的歡聚。是次參與姊妹人數高達30人，為歷年之冠。希望今年將有更多姊妹一同出席，見證 City Lady 的成長。回望過去，總結努力，City Lady 亦取得一張亮麗的成績表。

另外，恭喜本會2011年會長、2017年總會會長及本年度國際青年商會常務副會長潘沁怡參議員獲得「Presidential Appreciation to National Advisor - Senator Teresa Poon」殊榮。亦恭喜本會2017年會長邱翠婷參議員及本會2018年會長李貝詩參議員成為 Baby senator。同時亦祝賀會員朱穎思擔任2021年度總會董事。

在此，讓我們再一次恭喜各位得獎者，祝願各位在青商能更上一層樓，繼續貢獻。

2020年度獲得的獎項有：

- 最傑出網絡行銷大獎
- 最傑出分會會長(56-90人)優異獎 嚴禧華
- 最傑出分會(56-90人)優異獎
- 最傑出企業傳訊工作計劃 優異獎 - 全港時尚專業女性選舉2020



2021 董事局訓練營

受疫情影響，2021董事局訓練營一改以往宿營的模式，改以兩日的培訓課程，讓各位2021董事局成員能好好裝備自己，迎接各種的挑戰，帶領 City Lady 走過更豐盛的一年。

青商簡介會

逆境之下，不少人都尋求機會，增值自己，為未來做好準備。在9月28日我們舉辦了一場青商簡介會，並邀請到李貝詩參議員為分享嘉賓。當晚有不少新朋友出席，並即場報名成為準會員。希望各位在 City Lady 都能提升自我，發揮所長。



月會

過去一年疫情肆虐，有八個月之久不能舉辦實體月會。幸好，趁着疫情在10月、11月稍有減緩，我們便把握機會舉辦了實體月會，讓一眾姊妹好好相聚。

OCT

10月月會以「十月歡聚“WE”嘩夜」為主題，各姊妹都穿上各式萬聖節服飾狂歡一夜。



歡迎新會員勞敏婷 Elena



10月生日之星：會員梁希彤

NOV

11月月會以「髮現X初心」為主題，並邀請到化妝師兼半永久項目技師 Cherry 分享髮型技巧，讓各姊妹更能展現個人魅力。



歡迎新會員司徒恒祈 Kody



11月生日之星：2020年會長嚴禧華、財務長李健彤、出版事務董事陳璧芯及新朋友小萍



化妝師兼半永久項目技師 Cherry 即場指導髮型技巧



With the Compliments of
2021 JCI Hong Kong National President

Senator

Winnie Yeung





城市女青年商會

(國際青年商會香港總會成員)

2021年度董事局行政體系表

會員大會



*創會會長
梁海蘊



*資深會主席
馮嘉盈



*總會指派執行委員
林卓鋒



*會長助理
劉子塘

董事局



*會長顧問
周清心參議員



*會長顧問
陳曼華參議員



*會長顧問
王維旭參議員



會長
梁凱瑩



上屆會長
嚴禧華



*會務顧問
黃詩韻參議員



*會務顧問
周賢秀參議員



秘書長
司徒詠詩



財務長
李健彤



副會長
吳曉燕



副會長
麥曉彤



副會長
黃翠玲



副會長
李麗瑩



行政董事
李雅斯



國際事務董事
劉靜怡



社會發展董事
梁詠心



公共關係董事
林楚琼



出版事務董事
陳璧芯



領導才能發展幹事
周淑華



財務幹事
楊雅雯



資訊科技幹事
勞敏婷



商務發展幹事
鄧伊琳



會員事務幹事
黃嘉慧

義務法律顧問：
鄭程律師
義務核數師：
錢君林會計師
審計專員：
駱佩傑參議員

範疇顧問：
籌款事務顧問：莫德明參議員
財務處顧問：梁逸聰
出版事務顧問：黃明儲參議員
會員事務顧問：劉鴻昌參議員
公共關係顧問：葉能參議員
領導才能發展顧問：劉旭參議員

秘書處顧問：郭智姚參議員
國際事務顧問：黎倩璇參議員
資訊科技顧問：何瑛珊參議員
商務發展顧問：姚維晉參議員
青年事務顧問：馮嘉盈

義務公關：
林查理參議員

*備註：於董事局中沒有投票權

2021年 活動展望

2021全港時尚專業女性選舉

「2021全港時尚專業女性選舉」是城市女青年商會商務發展組別的旗艦活動，為全港首個為女性而設的大型選舉，旨在嘉許一眾職場上有傑出表現及對社會公益有貢獻的女性。本選舉希望透過肯定其背後的精神能凝聚各人的力量，鼓勵其繼續發光發高的同時，能向社會宣揚女性賢慧、獨立及高雅的形象。

舉辦至今已有一十屆歷史，成功選出共79位來自不同組別的時尚專業女性得獎者，當中包括工商、環保及創意產業界、藝術及文化界、公共及社會服務界、工商、環保及創意產業界、專業及學術界等組別。選舉每年均吸引大量傳媒採訪，包括 TVB、星島日報、明報、東方日報、蘋果日報等等，廣泛推廣「全港時尚專業女性選舉」的宗旨及精神，為社會帶來正面的訊息。

2021年活動以「逆風翱翔」為主題，目標透過嘉許一眾在社會中於專業、時尚、社會領域都出色的女性，由她們向社會傳遞逆境自強的故事，鼓勵社會向前。逆風不一定是壞事。它可以作為飛翔的動力，帶領我們飛得更遠，放眼世界；同樣，即使身處逆境，我們都可以迎難而上，擁抱夢想。現今女性不但風姿綽約，面對逆境時仍能堅毅勇敢，活出自主、豐盛的人生。



加入成為
籌委會成員



聆聽童心事

「小手愛地球」是城市女青年商會社會發展組別的旗艦活動，由2009年開始至今已踏入第十二個年頭。貫徹成為積極公民的理念，並對社會作出正面改變。今年活動將以「聆聽童心事」作為主題，希望帶出親子關係的重要。

兒童是社會未來的棟樑，父母的愛、關懷和了解都對他們的成長十分重要。父母不但要讓他們吸收充足的營養，健康地成長；也要培養其多元智能的發展，以期將來能發揮所長貢獻社會。

然而近年很多專家、學者、社福機構指出25至44歲的雙職父母既要外出工作，又要照顧家庭，在工作和家庭之間容易失衡。故「聆聽童心事」希望提醒父母需要營造有質素的親子時間，享受相處時光，促進親子關係。同時，透過一系列活動提升社會大眾對雙職家庭的關注，喚醒家長關注與子女正向溝通建立良好親子關係的重要性。

加入成為
籌委會成員



領導才能發展

領導才能發展組別為青商會員提供多元化的培訓發展，成就更多出色的領袖，為社會帶來正面積極的改變。

2021年我們將提供更全面的發展機會給會員及董事局成員，增強培訓，提供軟硬兼備的知識，令會員自我增值。將分為三大方向：會務發展、個人發展及商業發展。另外我們更鼓勵資歷較深的會員傳承知識給新會員。

全年重點

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，從而提升會員能力給予機會增值和訓練自己。

Personal power-up! 工作坊

舉辦有關個人發展的工作坊，如何從衣著行為方面提升個人形象，為自己建立正面的個人品牌。

Business power-up! 工作坊

希望提升會員的商務知識，令會員在商務上更得心應手。例如商務禮儀、公開演說技巧、建立團隊的技巧等等。

國際事務

讀萬卷書不如行萬里路！想深入了解不同地方的風土人情？想認識不同國家的人？國際青年商會是一個平台，給予你機會踏出香港，面向世界的機會。當你參與國際事務活動，除了有機會探訪姐妹會日本山形青年會議所，與當地會友交流，還可以參加亞太大會及世界大會，與世界各地的青商會友交流，建立跨國人脈。

千里之行，始於足下。走出國際，就在此刻。
一起參加國際事務活動吧！

全年重點

6月

台中亞太大會

11月

南非世界大會

會員發展、會員擴展

今年我們以「敢夢同行」為主題，希望陪伴每位會友一同實踐夢想，在青商發揮所長。我們將籌辦多個工作坊，希望照顧到會友的各方需求。同時，我們知道現今女性要兼顧家庭與事業的多重角色，今年亦會多關注已為媽媽的會友。無論要對什麼生活的挑戰，我們都會與會友一同並肩前行。

同時，在社會不穩的環境下，越來越多人希望拓展網絡，提升自己。我們將會籌辦多場青商簡介會及與會長午餐。

全年重點

春日美肌班

親子廚藝班

瘦身迎夏
(纖體營養班)

聖誕派對

青商簡介會

與會長午餐

2021 年全年活動

一月 January

董事局就職典禮

日期：2021年1月11日
時間：7:30pm
地點：城景國際2樓

籌款工作坊

青商簡介會

二月 February

月會

日期：2021年2月22日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓
主題：國際事務

籌款工作坊

與會長午餐

Personal Power-up! 工作坊

五月 May

月會

日期：2021年5月17日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓
主題：領導才能發展

親子廚藝班

與會長午餐

六月 June

半年頒獎禮

日期：2021年6月21日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓
主題：國際事務

亞太大會 – 台中

「瘦身迎夏」(纖體營養班)

九月 September

第十四屆會員周年大會

日期：2021年9月5日
時間：3:30pm
地點：城景國際2樓

十月 October

聯合月會

日期：2021年10月21日
時間：7:30pm
地點：香港康得思酒店
主題：公共關係

青商簡介會

三月 March

籌款月會

日期：2021年3月15日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓

春日美肌班

四月 April

月會

日期：2021年4月19日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓
主題：商務發展

青商簡介會

七月 July

月會

日期：2021年7月19日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓
主題：青年事務

Business Power-up! 工作坊

「瘦身迎夏」(纖體營養班)

八月 August

月會

日期：2021年8月16日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓
主題：社會發展

十一月 November

月會

日期：2021年11月15日
時間：7:30pm
地點：城景國際5樓
主題：會員事務

世界大會 - 南非

職員訓練營

與會長午餐

十二月 December

十四周年會慶

日期：2021年12月13日
時間：7:30pm
地點：城景國際2樓

聖誕派對

沏一壺茶

「茶」是一種源遠流長的飲食文化。老人家喜歡每天「飲茶」、女士們喜歡享用「下午茶」，就連啤酒來到廣東一帶都成了「鬼佬涼茶」。常見茶葉有三種屬性：涼性的茶－綠茶、鐵觀音；中性的茶－烏龍茶；溫性的茶－普洱茶；熱性的茶－紅茶。除單純飲用外，還可加入其他食材一起飲用。例如奶、水果、堅果、蔬菜、花草等，豐富茶的變化。

從古至今，由東往西，「茶」都在日常生活裡扮演著重要的角色。古時歐洲人因為長途航海無法補充新鮮水果和蔬菜，經常有海員缺乏維生素而患壞血病身亡。明朝時鄭和下西洋時率領龐大船隊長途航行，卻沒有記載船員因為患壞血病死亡。故此西方人認為因為中國船員經常喝茶，茶中的維生素令船員不會患壞血病。從此歐洲人長途航海時都會帶同茶，間接改寫了茶的歷史。茶的主要成分包括茶多酚（如兒茶素、黃酮類物質）、咖啡因、茶多糖、茶黃素、茶紅素、維生素、纖維素、蛋白質、碳水化合物和礦物質等。茶能否令中國海員避過壞血病就不得而知了，但茶的營養價值確實對健康有益。

趁著寒冬，泡一壺熱氣騰騰的茶，與家人好友閒話家常，好好享受片刻的寧靜吧！



桂花窈窕茶



好處：

促進新陳代謝、增加飽足感、窈窕塑身、維持身材。

適用對象：

一般女性。

材料：

葛根5錢、玉竹5錢、黃芪1.5錢、荷葉1.5錢、桑葉1.5錢、桂花1錢、檸檬草2大匙。

製作方法：

方法一：

將全部材料分為6份，每次取一份裝入茶包袋中，放入保溫杯中，加入250cc滾水沖泡，燜泡5分鐘後，即可飲用。可回沖一次。

方法二：

除桑葉、桂花及檸檬草外，其餘材料放入湯包袋中，加入2000cc水，大火煮滾後轉小火，熬煮45分鐘，加入桑葉、桂花及檸檬草，熄火，過濾出茶水後飲用。

參考來源：《女中醫寫給女人的保健書》——莊雅惠著，邦聯文化事業有限公司出版（2016年9月）。



筋長一吋，壽延十年

不知道有沒有聽過筋長一吋，壽延十年？聽起來很誇張，但筋的柔軟度確實會直接影響我們的日常生活。我們可能因為工作需要，長時間穿高跟鞋，我們看劇的時候可能喜歡蹺腳、盤腿坐，缺乏運動、長期吹冷氣等各種不良的生活習慣，日積月累，我們的筋變得越來越硬。

引致的問題

頭暈、頭痛、耳鳴、胸悶、心悸、血壓偏高、便秘、腹瀉、消化不良、肩頸僵硬、腰痠背痛、五十肩、脊椎側彎、四肢痠麻、四肢無力、疲勞、暈眩、失眠等。

由此可見，筋缺乏彈性所帶來的後果可大可小。那麼，拉筋除了可以預防上述所說的問題，它到底還有什麼好處呢？

增進活動度

在拉筋伸展的過程中，我們是在拉長肌肉的長度，降低肌肉張力，當肌肉減少了緊張和張力，便能擴大肌肉所屬部位的正常活動範圍。

當我們的肢體活動度變大，大大減少了我們的肌肉和肌腱受傷的機會。

減輕疲勞

我想人人都有過這個想法：「好累啊，明天又要返工。」有時候，你並不是討厭工作，而是你的身體跟你的心鬧矛盾。疲勞是人人都面對的問題，面對著各種精彩的活動，但卻感到力不從心，特別是有運動習慣的人更容易面對疲勞問題。疲勞不但會降低我們體能和腦力，而且會影響我們的生活質素。持續做拉筋操可以增加柔軟度，進而減輕負責運作的肌肉所承受的壓力，達到預防疲勞的效果。

如果大家想進一步了解拉筋，可以閱讀香港著名中醫朱增祥的「朱氏拉筋法」或者「痠痛拉筋解剖書」，都是深入淺出而且全面的著作。

清涼補血湯

好處：

補血滋陰。

適用對象：

月經量多、煩躁身熱、口乾口渴、夜晚流汗、青春痘、粉刺、大便乾硬或排便不順暢等燥熱體質者。

材料：

組別1：天冬5錢、玉竹5錢、白芍3錢、當歸2錢、陳皮2錢。

組別2：烏骨雞雞腿1隻、硬豆腐1塊、泡軟竹筴半碗、黑棗6個、薑片2片。

調味料：

米酒2大匙、鹽適量。

製作方法：

步驟1：將雞腿切塊後，放入滾水中汆燙去除血水，撈起沖淨；硬豆腐切塊；全部中藥材放入湯包袋中。

步驟2：湯包袋放入鍋中，加入1000cc水，煮滾，放入材料組別2、米酒，大火煮滾後轉小火，燉煮約1小時，取出湯包袋。

步驟3：起鍋前加入鹽來調味便可。

參考來源：《女中醫寫給女人的保健書》——莊雅惠著，邦聯文化事業有限公司出版（2016年9月）。



會員專區 邱翠婷參議員

在剛過去的2020年，很榮幸我們2017年會長邱翠婷及2018年會長李貝詩被確認成為參議員。青年商會設立參議員以表揚一些有超卓服務記錄及貢獻之會員或前會員。同時，又可以藉此維繫此等會員與青年商會組織之關係。能夠成為國際青年商會參議員是一項榮耀。



想當年加入青商初期，聽到有些前輩的名字被加上「參議員」的名函，覺得蠻有趣，還以為是跟美國參議會有甚麼關係，或跟區議員、立法會議員混淆……後來明白一位會員能被推薦成為青商參議員，必需對青年商會有一定程度的貢獻，無論在分會、總會及國際層面，這是一種榮譽、一件很酷的事情。

今年我能有幸在香港總會周年大會被確認了參議員的身份，仿佛提醒我仍很熱愛這個地方！感謝青商旅程上一直用心提攜我的前輩們，讓我在不同領域體驗及學習，確認自己為青商帶來價值，不斷為社會種好種子。



說到在青商最「敢」的事情，相信是選擇成為城市女青年會長，回想當會長那年有懷疑過自己的領導能力、想放棄的時候，亦沒有太多人脈及財力資源，每天都要提醒自己要勇敢要突破，同時得到前會長們、青商前輩們及各會員的支持及協助，創造了精彩回憶滿滿的2017，亦讓我感恩、無悔做了這個勇敢的決定。但願各 City Lady 都可以勇敢擔當成為領袖及讓自己變得更好的機會。



還記得在8年前的某一天，朋友介紹了我參加由城市青年商會主辦的青商簡介會。那天，我加入了城市女青年商會，從此改變了我的人生。

在青商八個年頭裡，透過籌備不同的工作計劃，除了做到「服務社會、訓練自己」外，還結識到很多志同道合的朋友，亦有機會與政府官員及社會賢達交流，以及透過國際事務的會議及探訪，認識到世界各地的朋友，互相交流大家的生活與文化。漸漸地改變了我對人生的看法及方向，學懂把握每個機會，讓自己及身邊的朋友帶來正面改變。

在2018年擔任城市女青年商會會長後，由於我對國際事務的熱愛，在2019年擔任了總會國際事務董事，帶領267位會員到韓國濟洲參與亞太大會及68位會員愛沙尼亞參與世界大會，讓我加深認識 JCI 世界性的架構與文化。而於2020年更進一步提昇自己，擔任總會副會長一職，參與 JCIHK 的決策性工作，以及成為三個分會的總會指派執行委員，這些經歷都是獨有與難能可貴。

在2020年我亦跳出自己的舒適區，毅然辭去收入穩定又不錯的工作，全力發展自己的事業，都是青商帶給我的信心與力量。能夠成為參議員是一份光榮與對青商作出貢獻的認同，多謝城市女青年商會的栽培，讓我在青商及社會上作出貢獻，培育更多明日領袖，也讓自己成為更好的人。



之子
于歸

2020是充滿變數及不確定的一年。然而，我們很高興在這艱難的一年，有不少姊妹能夠與另一半執手渡過，更許下一輩子的承諾，相伴到老。在此，我們恭祝這幾位姊妹與丈夫白頭到老、永結同心。

2016年會長
周賢秀



上屆會長
嚴禧華



出版事務董事
陳璧芯



弄瓦之喜

兩年前生了大女兒瑤瑤後，去年十月再為家庭添加一位新成員——霖霖。很高興瑤瑤也很喜歡妹妹，平時會在BB床邊望妹妹，還會幫手一起扶着奶樽餵奶，輕拍妹妹的背幫手掃風，當妹妹哭時還會撫摸妹妹的額頭安慰她。看着這些畫面，作為媽媽，倍感溫馨，希望他們兩姊妹可以一起長大，成為大家最好的閨蜜。

成為媽媽之後覺得自己的責任更加重大，因為兩個女兒的生活便是靠我和丈夫一起維持。我們總希望給她們最好的教育，更好的居住環境，還有快樂的童年。雖然照顧她們有時也會需要花很多時間精力，但是她們也是我們最好的推動力，鼓勵我們努力工作，使我們的生活更充實、更有希望。大女兒瑤瑤現在開始牙牙學語，十分可愛，回到家和她說話，整個人都會覺得輕鬆愉快。看到她們開心，覺得什麼也是值得的。希望她們可以健健康康，快樂成長！爸爸媽媽都期待見證兩位寶貝女兒之後每一個人生的重要里程碑。

會長 梁凱瑩



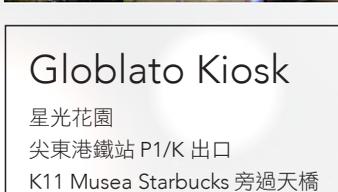
開幕誌喜

長期活在一個舒適安全的環境，慢慢就會變得不願接受新事物及新挑戰，原地踏步。但往往心裡卻不太願意，想拿起勇氣離開這個舒適區。

作為一個律師，我從來沒有想過會以雪糕為事業。當我走過公園，看到無論大人或小朋友都開心悠閒地吃雪糕，腦海裏便萌起一個念頭：我的事業也可以為人帶來歡樂。那麼，會不會我也可以開自己的雪糕店？

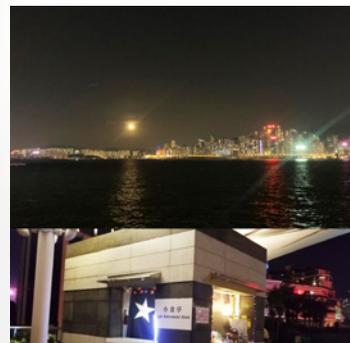
雖然過程中面對了很多困難和挑戰，雪糕店至今仍在等候政府發牌，未能正式售賣雪糕，我也沒有後悔，仍然很感恩有不同的天使協助、扶持和鼓勵我。很多人說95%生意都會失敗，但其實沒有人一開始便懂如何做生意，只要勇於嘗試，忠於自己，也算是成功。自己開心也是一種得著。成功學到新事物，達到新目標也很滿足。踏出第一步，才會知道蛻變後，自己會變得更強，更開心。

公司名稱「GLOBLATO」原意是為大家帶來源自世界各地的雪糕口味。雖然我們現在不能周遊列國，但是希望大家還能透過味蕾，感受到吃喝玩樂的愉悅。



Globlato Kiosk

星光花園
尖東港鐵站 P1/K 出口
K11 Musea Starbucks 旁過天橋



會員 楊雅雯



金紫荊女企業家獎 Sorry Ko

恭喜會員高穎芝 Sorry 剛奪得第三屆金紫荊女企業家獎！相信不少會友都認識 Sorry 及她的功能內衣品牌，但對她的創業故事只是略知一二。今次很高興邀請到 Sorry 接受訪問，分享她的創業點滴。



「我是幸運兒」

當問及 Sorry 的創業起點，她第一句便是感恩：「我是一個很幸運的人。出生在一個小康之家，雖不是大富大貴但生活所需從不短缺。」Sorry 的父親經營製衣廠，專做針織衣物。然而父親早逝，頓失經濟支柱，在她18歲時家庭負債已高達2000萬元。「我是長女，還有弟弟和妹妹。18歲時我選擇了離開學校，出來工作賺錢養家，減輕母親的負擔。」

打工 vs 創業？

「我沒有選擇過要創業。」Sorry 說道。「當時我打算找售貨員的工作，只要見到店外貼上招聘廣告就應徵。終於，有一間願意給我機會。」乍聽起來，似乎是一個頗順暢的歷程。不過，正因為這個經歷，令 Sorry 心裡種下「反標籤」的種子。「我自小便屬於肥胖身型，很難買到時尚的衣服。很多時裝店老闆都覺得我無說服力，難以銷售時裝，所以不願意請我。終於有位老闆在聽到我的故事後願意給予機會，不過當時招聘廣告上寫的薪酬是7000元，她只願意給我4500元。」雖然薪酬微薄，但考慮沉重的家庭負擔，Sorry 還是接受了。

「我本來想買些新衣來上班的，但發現市場上沒有大碼的時尚服飾，於是我便去找裁縫度身訂造。」原來裁縫裁衣，即使只造一件，餘下的布碎亦不能重用。於是，Sorry 便在網上尋找同路人一起訂購。「我第二個幸運是有營商的意識。原來有很多人都在尋找大碼時裝，想夾單的人很多。可能因為爸爸是營商的關係，我懂得將自己的時間成本、溝通成本、運輸成本等等都計算在售價裡。第一個月便已有6位數字的利潤！自始我便開始了我的創業之旅。」

從時裝走到功能內衣

原來，「多碼內衣女王」是由時裝開始的。但為什麼會從時裝走向內衣呢？「時裝生意一直不錯，收入亦相當可觀。但隨著 Fast fashion 進入香港市場，大碼時裝都不過是一百幾十，我的生意便開始受影響。後來淘寶的出現，進一步分薄我的客源，我便不得不另覓出路。」幸好，Sorry 與客戶的關係很好，除了時裝，還會托她搜購其他大碼衣物，例如內衣。「很多內衣店都沒有大碼內衣提供，一件好的大碼功能內衣不易找到，慢慢我發現原來這是一個未被開發的藍海市場。」

內衣王國

Sorry 一直希望帶她的內衣王國衝出香港，登上國際舞台。「第一步希望打進日本市場，因為我本來就十分喜愛日本。接下來都希望先打進東南亞市場，畢竟地理上接近，易於管理。我都有與歐美地區的買家洽商。」疫情令外遊銳減，有沒有影響內衣王國的擴展呢？「沒有，反而更能看出哪個更有誠意合作。」Sorry 總是這樣樂觀的面對困境。

後記

常說每一個企業家的背後都有一個動人的故事。雖然 Sorry 的創業故事夾雜著負債與歧視，但更多的是她的勇敢和樂觀。今次訪問我特別印象深刻的是她那感恩的態度。感恩使人知足常樂，祝願 Sorry 的內衣事業蒸蒸日上。



我們的薑療薰蒸
Our Grand Spa

限
優

定
惠



VIP只需HK\$688
可享以下4項皇牌療程



1 面部經絡線條
FACIAL



2 薑療背部



3 薑療暖宮



4 排毒理療

歡迎預約 By Appointment



3460 2804



5596 5734



ourgrandspatst



薑Spa金馬倫店

薑 Spa 創辦人

何紫綸

疫市創業，敢於挑戰

為甚麼選擇在疫情期間、經濟低迷時期創業？

我覺得自己比較勇敢、大膽。別人知道我是開製作公司、舉辦選美會，做幕前工作和出席活動。但因為疫情，所有活動都停止了。我就開始思考，在這個時機，我有甚麼可以做？於是我就很勇敢地去物色店鋪，創立我一直都想拓展的養生和按摩生意。我認為健康養生是必需的，亦很想推廣這個訊息，分享健康養生的心得。

你覺得創業中最需要勇氣的是甚麼地方？

開設公司不難，但必需要敢於面對創業後的困難和挑戰。當店內完成裝修，一切都準備就緒時，卻遇上疫情高峰而要停業。這對我而言的確有些許打擊，但我覺得這也是對自己的一個挑戰。於是我集中處理內部事務，例如增聘人手、環境清潔做得更加充足。我很感恩店鋪最後可以順利開幕。

俗話說：「有危就有機。」你如何看待疫市中的危和機，你是如何為危機作準備和如何把握機會？

機緣巧合之下，我因疫情而開薑 Spa。另外一個原因就是業務多元化。我認為薑 Spa 是男女老少皆宜，以薑來養生不但對女性有益處，男性也適用。我的身體偏寒涼，小時候經常頭痛，自己的子宮曾經做過手術，所以我很注重養生。因為今次疫情，希望短時間內可以把薑 Spa 這個品牌拓展得更好。薑 Spa 以特許經營模式，已經低調地開了三間分店。

在創業過程中是否曾經歷低迷？如有，是如何克服同自我勉勵？

每一個創業者一定會面對挫敗感和不開心。我是一個敢於挑戰的人，年少時一人去開拓模特兒事業，再成為導師教導學生走天橋，教導女生儀態。而且亦要到不同國家工作，例如內地、台灣、新加坡和馬來西亞等等，我很喜歡一個人去挑戰。

我覺得最不开心的是第一次開公司，頗受打擊。因為我之前做幕前的工作較多，通常我是被別人照顧的那個，不用很花心神去跟客戶商議價錢和工作詳情等等。但當我創立了製作公司之後，我要帶領女團「星座少女」。我的角色從幕前轉移到幕後，發現原來做一個經理人，需要管理她們的情緒，訓練她們，甚至如何跟客人洽談工作細節，這些對於我來說都是很大的考驗。我曾經為此而哭泣，不解為甚麼我明明是過來人，經驗豐富的，但角色轉變後的壓力是我始料不及的。但我從中獲益良多，我學會了更加細心、獨立和與他人更融洽地相處。

不敢告勞，持續成長

你創立藝人公司時的心態跟你現在創立薑 Spa 的心態有甚麼不同？

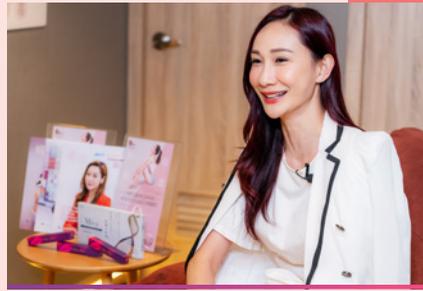
之前創立製作公司的心態是以「勇」為先，我，總是先行動後思考，不理後果。即使效果未如理想，我都先行動。但從營商的角度看來，這是很危險的。在多次的碰壁和挫敗後，我發現原來不是只靠「勇」就可以成功。所以在開薑 Spa 之前，我做了大量的預備工作，差不多用了一年時間去構思和準備，放了很多心血在聘請員工、裝修、環境、衛生等等。

如果時光倒流到你創立藝人公司前，你會想同自己講一句甚麼話？回去你創立薑 Spa 前，你會跟自己說甚麼？

如果回去創立製作公司之前，我會多謝所有每一個經歷。我從中成長和得到勉勵。我覺得每一個人面對挫折，不應該感到害怕或者不開心，其實挫折是一個很好的回憶。所以不要害怕挫折，挫折是成長中必會遇到的。我之前遇到的挫折才使得我在這一兩年成長了很多。

經常聽到女人錢容易賺但到處都有 spa 或美容院，薑 Spa 的最大競爭力是甚麼？

薑 Spa 的優勢是男女老少適用，沒有偏向於任何一個類別的人。當然因為女性較男性愛美，女性在美容養生上的消費比男性較高，加上我經常分享扮靚心得，所以可信度較高。但是我發現其實男士也很愛美，加上他們也喜歡養生。不論男女，甚至長者，我們都有適合他們的養生服務。我覺得薑 Spa 不但是很擁有很舒適的環境，而且服務有治療功效，所以我這個品牌涉及不同範疇。



敢於追夢，美麗綻放

經營了自己的事業多年，你獲得了甚麼？

我很感恩在事業的路上有很多朋友、天使的眷顧、支持和幫助。因為我以往所從事的行業都是服務性行業，以人為本，我覺得「朋友」擔當很重要的角色，我們應該擴寬自己的圈子。我以前忽略了朋友的重要性，覺得認識朋友是再正常不過的事情，但原來認識每一個朋友都是種下一顆種子，最後長出了很多果實。當我創立了薑 Spa 之後，不少朋友打電話給我預約療程，我真的十分感恩。

跟男性相比，你覺得女性在創業上有甚麼優勢和劣勢？

先談優勢，我覺得女性比男性細心，同一件事情，我們會很仔細地去分析和解決，但是有時候會因此想得太多，錯過機會。男性的性格普遍比較強硬，一遇到機會就會抓住，行動為先。兩種行為方式都是可取的，沒有誰更好，但如果能夠取長補短，取之平衡則為最佳。

有甚麼說話鼓勵準備創業嘅女性？

我會說：「勇敢嘗試。」不分男女，我們都應該勇敢嘗試，而且要堅持。如果你有夢想，你應該堅持。每一次我要拓展自己事業和夢想，我會很堅持，我堅信最後會成功的。當然在達到成功之前的過程會辛苦，但你要享受過程，最後就會嘗到甜美的成功果實。

本會今年以雀鳥代表自己，請問你會選擇哪一個雀鳥來代表自己？為甚麼？

我會選擇孔雀。因為孔雀的形態類似於雞，牠有挺立的站姿，但性格卻是膽小怕事。牠靜下來的時候會仔細觀察周遭的一切。我覺得比較符合我的性格，比較慢熱。但是當必要時，孔雀會開屏，展開牠大而美的尾屏，就如我一樣，在燈光背後或者工作以外的時候，我很文靜和比較被動，也不容易與別人交往。當需要強硬的時候，我會好像變了一個人一樣，展示我最強硬和自信的一面。而且孔雀開屏很漂亮，我很愛美，所以非常切合我。



幟萃



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)

2021 Vol 37 1月號



《疫市創業，逆流而上。》
薑 Spa 創辦人 何紫綸：
無懼疫情的困難和挑戰，
自立品牌去宣揚健康養生的生活態度。

 JCI City Lady 城市女青年商會

 @jci_citylady

 城市女青年商會 JCI City Lady

www.jcicitylady.org.hk

同心展關懷

caringorganisation[®] 2015-19

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

加入我們

