

幟萃



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)

2020 Vol 34 1月號

嘉承
初心



喜樂 享受在青商
本年度各工作計劃概覽

www.jcicitylady.org.hk



 JCI City Lady 城市女青年商會

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

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

- 2019 年最佳分會 (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：西環干諾道西21-24號海景商業大廈21樓

THE WAVE 觀塘：九龍觀塘興業街4號10樓

THE WAVE 旺角：九龍旺角西洋菜南街2A-2H 號銀城廣場25樓

《喜》

主編的話 - 劉靜怡

「無論世界怎麼變，先變好自己」

經歷曲折的一年，2020年度第一期《欄萃》帶領大家重拾喜悅、重見曙光、重新注入正能量。

本期封面人物 - 香港劍擊運動員江旻憓小姐。她面對逆境仍處變不驚，能夠快速調整心情，重現其招牌笑容。其實，生活仿如一面鏡子，只有對它微笑，它才會給你喜悅。這正呼應著《喜》這個元素，亦貫徹本會今年的口號：「喜·承·初心」。

此外，我們亦會預告各旗艦工作計劃之方向，萬勿錯過！最後，感謝出版事務團隊各成員的付出，希望大家能細閱本期的欄萃。

「內在的喜悅，是成功的密碼」，給身邊的人一個喜悅的笑容吧！



目錄

會長的話	1
總會會長的話／總會指派執行委員的話	2
Lead	
Fun 純集	3
4大發展及範疇工作	4-5
全年之日常	6-7
時尚10年	8-10
點子生活 - 愛地球	12
點子生活 - 愛飲茶	13
真正的快樂 源自於幫助別人：姚燕君	14
《喜》：江旻憓專訪	15-16

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



會長的話



各位青商好友、各位城市姊妹：

大家好！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、會務興隆！

本年度主題是「喜承初心」，其意思是營造「喜悅和諧氣氛，團結姊妹力量；「承」傳累積所得的經驗予新會友，延續青商精神；最重要是，毋忘入會「初心」。古羅馬哲學家塞涅卡說過：「如果一個人不知道他要駛向哪個碼頭，那麼任何風都不會是順風。」期望會員都能向住自己的碼頭駛進，發展潛能，找到青商的價值。

今年「會員事務組別」除繼續推行興趣及聯誼小組，以維繫大家的姊妹情外，還會了解及幫助每位姊妹實踐入會的初心，發掘青商的寶藏；「商務發展組別」方面，有提昇女性社會地位，表揚傑出女性為題的【全港時尚專業女性選舉】；「社會發展組別」有關關注兒童身心健康，發放「正能量」及推行可持續環保為概念的【小手愛地球】；為了加強培訓個人技巧，我們繼續為會員舉辦【城·袖】一連串的領導才能工作坊，讓會員從中得到進步的機會，提昇其管理能力及經驗，培訓更多領袖；亦透過本會會刊【輻萃】，為新朋友介紹青商組織，宣揚會員於日常生活、社會崗位之中，展現積極公民特質。在新的一年，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，期望為香港帶來更多正能量，甚至為世界帶來正面的改變！

本人承蒙厚愛，有幸擔任會長一職。2020年未必是輕鬆的一年，但「關關難過關關過」，感恩得到各位前會長、參議員、顧問的支持，亦有一班姊妹陪我同行。有你們的支持，我相信我會做好會長這個角色。我承諾，我會盡我所能，帶領城市女青年商會過精彩的一年！

城市女青年商會會長

嚴禧華

總會會長的 的話



新一年祝賀城市女青年商會會務興隆。很開心可以為《欄萃》撰文，分享一些開心經歷。

最近，認識了一位新客戶，總公司在外國是上市公司，積極提倡可持續發展，在香港每年都會舉辦活動給員工參與。與老闆閒聊，他的理念很簡單：我不是想為公司出名而舉辦活動，而是真心喚醒員工對可持續發展的執行及堅持，希望讓社區有更多得益。

我見證整間公司員工由上而下各階層員工的活力、快樂以及處事效率，足以證明他們的管理素質。領袖的優良管理素質，凝聚不同持份者積極推行各項公司政策，也使員工開心參與，展現積極公民特質，甚至使家庭更融洽，也啟發了一些做人做事的智慧。

十多年來，城市女青年商會締造很多出色的工作計劃，在優質領導下，會友在溫馨、和諧的氣氛下，姊妹情深，每年創造很多新思維、互相學習，創造無限可能。

國際青年商會是國際領導培訓組織，能夠給予青年人機會發展潛能。總會今年主題為“Lead Connect Achieve”，藉此鼓勵會員透過積極參與不同的青商訓練及工作計劃，持續提升領導才能。

最後，祝願城市女青年商會繼續承傳過去優良傳統的同時，發掘會友更多潛能，培育更多領袖，「喜承初心」，締造更美好的社區！

國際青年商會香港總會
二零二零年總會會長

鄭永翔參議員

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。

在不斷變化的世代中，年青人必須終身學習，裝備自己迎接任何機遇與挑戰。國際青年商會香港總會作為領袖培訓的平台，培養年輕的領袖為重要目標之一，其中透過不同的工作計劃及領袖培訓課程為社會創造更多的領袖，同時為社區創造積極正面的改變。

城市女青年商會聚集一群有理想和傑出的年輕專業女性，會員都以實踐「服務社會，訓練自己」為目標，過去十二年來推出不同的工作計劃，帶來不少正面的回響，為社會帶來正面的改變。

我們好像一粒好的種子，需要悉心的照顧，才能健康地成長，期望在會長嚴禧華的帶領下，發掘大家的潛能，為我們的社會帶來正面的改變，一同渡過豐盛而美滿的一年。

總會指派執行委員

謝啟豪

總會指派 執行委員 的話



今年香港總會的口號為：

LEAD CONNECT ACHIEVE

領導

一個成功的領導者永遠不會認為自己是卓越的，他們會賦予團隊力量並發揚所有人的才能。為此，國際青年商會香港總會將提供培訓平台，以增強成員能力並繼承培訓文化。借助工作計劃主席、董事局、資深會員及前會長研討會系列，建立技巧和培訓指南以及領導力發展路線圖，國際青年商會香港總會致力於培訓能夠賦予年輕人權力的領導者，並啟發他們成為成功的領導者。

LEAD CONNECT ACHIEVE

LEAD

A successful leader would never consider themselves superior, they empower their teams and bring out the best of everyone. To do so, JCI HK would provide training platforms to empower members and inherit training culture. With the New Chairmanship workshop series, toolkits and training guidelines from chairmen, BOD, alumni and Past Presidents, and the leadership Development Roadmap, JCI HK strike to train leaders who can empower youth, and enlighten them to be a successful leader to pass on.

Fun 純集



十大傑青頒獎禮



海港青年商會會員周年大會



會長拍照日



其他支持機構拍賣會



紫荊青年商會會員周年大會



維多利亞青年商會會員周年大會



資深會員聚會



本會會員周年大會競選環節



12月聯合董事局會議



董事局訓練營



第35屆5星訓練營



贊助商工作坊



董事局拍照日

4大發展及範疇工作

社會發展

社會發展為會有提供服務社會的機會。每年本會都會就着社會不同的環保議題去舉辦「小手愛地球」，希望引起社會的迴響。讓小朋友從小認識環保的重要性，讓家長及社會更加關注環保的議題，使我們的生活更加美好。

全年重點

今年主題為「**童FUN 同享**」

俗語「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。透過拍攝短片比賽去令小朋友講述及分享兒時玩具帶來的開心回憶及感受。同時我們亦希望得獎者，有機會帶同玩具，親身捐贈玩具給柬埔寨兒童，分享快樂，探訪當地不同社福機構，受惠更多有需要人士。



國際事務

國際青年商會作為一個國際性的組織，又點少得國際事務發展呢！

參加國際事務可以拉近世界各地人與人之間的距離，共同舉辦國際性的工作計劃，加強合作，建立友誼。每年國際青年商會都會舉辦不同地區的會議，例如世界大會、亞太大會等。我們亦會探訪姊妹會日本山形青年會議所，去欣賞當地的文化和煙花匯演。

全年重點



亞太大會 - 柬埔寨

詳情可參考大會網頁

<https://2020jciaspacangkor.org/>



世界大會 - 日本橫濱

商務發展

本會的旗艦活動「全港時尚專業女性選舉」已成立10周年，我們會一同回顧過去10年來69位得獎者的得獎經歷，並且繼續舉辦2020的選舉。希望提高作為女性在職場上、家庭上、社會上的地位及重要性。團結歷屆得獎者的力量，繼續為社會作出貢獻。

全年重點

- 舉辦十周年時尚展覽廳展版，分享歷屆得獎故事
- 頒獎禮晚宴
- 69位歷屆及應屆得獎者一同進行交流活動



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

會員發展、會員擴展

會員是本會的核心，我們會用心去了解每一位會員的初心，以人為本。亦希望用更多不同形式的工作計劃以外的聚會讓大家增進感情，增加不同年資的會員的交流機會，能傳承 City Lady 文化。

對外，我們會舉辦更多的青商簡介會，希望更多志同道合的朋友加入青商，共同構建更好的社會。

全年重點

- 舉辦興趣班及定期聚會，例如與會長午餐，媽媽 Club，加強新舊會員對商會的歸屬感及投入感。

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。

2020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。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

- 「主席訓練班」：與總會理念相近。讓旗艦工作計劃主席及會員學習到作為主席如果能更得心應手及有效地解決工作計劃上的困難。同時讓資歷較深的會員分享以往的經驗。
- 「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。

籌款事務

城市女青年商會的籌款都是我們的會員發揮創意，表達心意的時候。

今年我們將製作實用又精美的擴香石，開設擴香石手作班，（作品將會用作3月19日籌款晚會作拍賣之用）。除了可以為今年籌款事務作準備外，又可以發揮大家無限創意的小宇宙，同時亦可以讓會友輕鬆聯誼相聚的好時機！

歡迎各分會會友及所有新朋友一同參與！

擴香石手作班詳情：

第一堂

日期：2019年12月16日（星期一）
時間：晚上七至九時

第二堂

日期：2020年1月11日（星期六）
時間：下午二時至四時

第三堂

日期：2020年2月9日（星期日）
時間：下午二時至四時

第四堂

日期：2020年2月24日（星期一）
時間：晚上七至九時



全年之日常

一月

董事局就職典禮

日期：1月15日
時間：7:30 pm
地點：城景國際2/F

與會長聚餐
主席訓練班

七月

月會

日期：7月16日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F
主題：世界大會 - 日本

會員培訓班



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



小手愛地球

六月

半年頒獎禮

日期：6月18日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F

與會長聚餐



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



小手愛地球

八月

第十四屆會員周年大會

日期：8月23日(星期日)
時間：15:30 - 22:30
地點：帝京酒店



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

九月

月會

日期：9月17日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F
主題：社會發展

十月

聯合城市月會

日期：10月8日
時間：7:30 pm
地點：帝京酒店

職員訓練班

二月

月會

日期：2月20日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F
主題：亞太大會 - 柬埔寨

青商簡介會

三月

籌款月會

日期：3月19日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F

私家訓練營



五月

月會

日期：5月21日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F
主題：會員事務

會員培訓班

四月

月會

日期：4月14日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F
主題：女性創業

亞太大會

11-14 / 6 柬埔寨吳哥窟



媽媽級聚會

十一月

月會

日期：11月19日
時間：7:30 pm
地點：城景國際5/F
主題：領導才能發展

世界大會

3-7 / 11 日本橫濱



青商簡介會

十二月

十三週年會慶

日期：12月13日(星期日)
時間：6:00 pm - 22:30 pm
地點：逸東酒店

會員／媽媽級聚會

時 尚 10 年

由城市女青年商會舉辦的全港時尚專業女性選舉，每年都成功邀請來自商界及學術界的專業人士及社會賢達當評審，選出不多於10位得獎者。至今，已有69位得獎者得到社會肯定，並一起服務社會，作出貢獻。本企劃目前已得到超過30位名人支持，當中包括婦女事務委員會主席高靜芝女士，香港女童軍總會副會長王嚴君琴女士，楊千嬅小姐，劉心悠小姐等。69位得獎者當中不乏出眾的社會人士，包括舞台劇製作人彭秀慧小姐、環保／社企責任及可持續發展總監梁慧恩小姐、慈善基金主席及上市公司董事趙式芝小姐、世界健體小姐鄭麗莎女士、著名舞台劇演員焦媛小姐、美容公司主席何倍倩小姐、美容及個人護理上市公司董事郭詩慧小姐、桌球運動員吳安儀小姐、劇團藝術總監鄭至芝女士(2017年十大傑青之一)等等。本企劃令多名得獎者的成就及貢獻得到肯定的同時，更吸引超過20名會員認識城市女青年商會和選擇入會，擴充會務之餘亦能讓我們會員認識更多社會專業人士，擴闊眼界。

全港時尚專業女性選舉已持續十週年，共有26,000,000覆蓋點，至今已由15名社會賢達評審挑選出69位得獎者，得到超過200家媒體報道及超過25家贊助商的支持。

踏入活動的第10個年頭，我們會繼續提倡時尚專業女性的形象，凝聚她們的力量去影響社會，為社會作出貢獻。





踏入2020年，城市女青年商會主辦的「全港時尚專業女性選舉」將進入第十週年，回顧過去一眾得獎的傑出女性，每一位不僅展現出女性的個人魅力，更為社會作出了不少貢獻。作為第一屆「全港時尚專業女性選舉」的得獎者、亞洲小姐亞軍兼君舞坊舞蹈學院(下稱「君舞坊」)校長的饒珮君，自獲得此殊榮後，更加積極推廣拉丁舞蹈運動，並以教授拉丁舞蹈來服務社群，同時感染他人，傳遞正向樂觀的生活態度。

得到社會各界的肯定後，饒珮君在過去10年依然繼續堅持為不同的基層人士及學校以義教方式教授拉丁舞。饒珮君坦言：「拉丁舞能夠為舞者及觀賞者帶來無限的喜悅感，而義教對我而言就是將這份喜悅傳揚開來，凝聚社會的快樂氛圍。此外，拉丁舞更可改變學者的正向人生觀，令我更有一份使命感，將教授拉丁舞成為一種社會責任。」

饒珮君憶述在義教的過程裡，曾經有一位跟隨她學跳舞已有5年多的小朋友，從一開始性格孤癖、缺乏自信心，在不知不覺間變得開朗，並從舞蹈中綻放自信的光芒，更提升了個人表達能力，增加與家人的溝通話題，令家庭關係變得更融洽。

此外，她更鼓勵學員勇於接受挑戰，帶領他們參加不同的拉丁舞蹈賽事，勇奪不同的大小獎項。饒珮君更安排來自基層家庭的學員出戰台灣的拉丁舞比賽，讓他們放眼世界，鼓勵他們積極改變未來。

饒珮君希望在新一年能夠繼續以拉丁舞展現時尚專業女性的魅力，她表示：「2020年將會是我校君舞坊重要的一年。除了積極籌備學院15周年校慶外，我更希望能夠以拉丁舞提昇社會的正向能量，同時「舞出」真我。正如『全港時尚專業女性選舉』今年的主題一樣，用拉丁舞發掘每一位「瑰麗無雙，獨一無二」的美麗，與君舞坊一同邁向另一高峰。」





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 31 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



With the Compliments of Senator Maric Cheng
2020 National President

愛地球，從你珍愛的____開始

如果就這麼說我要環保，好像很空泛，環保到底要怎樣才算環保？我今天少用了一個膠袋，他少用了兩個膠袋，是否他就比我更環保？我將垃圾分好類放，環保了嗎？

大家都著重於我們應做甚麼來達至環保，都說因為地球快死了！北極熊沒地方住了！廣泛到連我都疑惑我用一個膠袋如何會令地球毀滅，我明明每天都將垃圾分類、少用即棄用品，但地球好像還是會毀滅一樣。

其實做到環保這一步，已經是一個結果。

而且，我並不認識甚麼環保，我只單純喜歡我家樓下的一棵木棉樹。它的斑斕伴著我整個童年，可惜，因為氣候的變化，花葉的更替逐漸不正常，葉未落，花蕊已急急生長。我珍愛的木棉樹，我怕它嶙峋的身軀過不了多少個春秋。

因此，我願意去愛惜環境，正如文章開首提到，怎樣才算環保，其實講求的是心態，而不是我每天做了多少。如果這地球上還有你珍愛的東西，你自然就會想守護它／他／她，若沒有這般心態，即使做再多也不能持之以恆。

愛地球，從你珍愛的____開始。

撰文：會員 王嘉欣



冬季美顏 養生特飲

撰文：會員 呂敏

秋冬天氣乾燥，單靠護膚品保養皮膚，怎麼可能足夠？還可以透過含有豐富膠原蛋白的食物來攝取營養。雙管齊下，做個水噹噹的美人。下面介紹兩款簡單又滋潤的甜品，讓你吃出美麗新世界。



點子生活

Tea

雪蓮子桃膠銀耳羹

雪蓮子，又稱皂角米，它是一個含有豐富膠原蛋白的天然綠色食品，而且它還有清肝明目，健脾滋腎，疏通利尿，潤膚養顏的功效。

桃膠，是桃樹上的天然分泌物，對潤腸，通便有很大的幫助，而且還能生津滋陰。

銀耳，有補脾開胃，益氣清腸，滋陰潤肺的功效。它裡面含有豐富的膠原蛋白質，維生素，長期服用還可以抗老去皺，緊膚的效果。

簡易製作：

材料：銀耳1朵，桃膠20顆左右，雪蓮子30克，冰糖適量

桃膠和雪蓮子需要提前一晚浸發，桃膠浸發，後需要洗淨裡面的雜質。銀耳泡水兩個小時左右，去除根部，撕成小朵再泡約二十分鐘撈起瀝乾水。將桃膠，雪蓮子及銀耳放入燉盅，加入清水慢燉3個小時，最後加入適量冰糖再燉五到十分鐘就可以吃了。



雪燕燉牛奶

雪燕：雪燕樹的分泌物，有植物燕窩的美譽，功效完全不輸燕窩，它有減肥排脂，補水保濕，緊緻皮膚，潤腸通便的功效。

簡易製作：

材料：雪燕10克(二人份量)牛奶適量，冰糖適量

雪燕提前一晚泡發並去雜質，雪燕，牛奶放入燉盅，隔水燉25分鐘

小提示：雪燕容易燉融化，切勿燉太久。

** 想要有口感，可以加適量蔓越莓乾一齊燉，味道酸酸甜甜。

Rose Chinese Tea Collection 玫瑰中國茶系列



功效：
美顏潤膚、潤肺保濕
消食健胃、祛濕減肥
緩和情緒、紓解鬱氣

3 款 X 4 包

購買“玫瑰中國茶系列(12包)”，可享8折優惠。

[優惠碼: SG20_OFF, 只適用於網上商店，

www.royaldragon.com.hk]

推廣期：2020年1月1日至2020年3月31日。

優惠數量有限，售完即止。

御龍集團(香港)有限公司有權更改優惠細則及保留最終決定權。



Royal Dragon Group (Hong Kong) Ltd

Tel: (852)2522 0088 Fax: (852)2522 0118

Email: info@royaldragon.com.hk

www.royaldragon.com.hk

機場店：

香港大嶼山香港國際機場一號客運大樓L7E110號舖

Tel: (852)2558 0332 Fax: (852)2522 0118



真正的快樂 源自於幫助別人

Mozoo Health Limited

當初創立 Mozoo Health 時，只希望將健康的產品帶給身邊的人。由於自己從小身體就不好，面對很多奇難雜症，於25歲後就堅決要好好愛護自己身體，成為90後養身的一分子。由於自己在醫療行業發展，對藥廠的接觸也相對較多，希望能夠將中西兩方的療法結合，因而取得了由溫感刮痧板起家的品牌—艾益生的港澳總代理。

全港時尚專業女性選舉2020主席

作為一個創業女性，我常常會借鏡時尚女性的成功特質，希望令自己在業務及個人發展上變得更成熟獨立。但在創業的路上，難免會遇上自我質疑的時候，擔心做得不夠好。但經過經驗的累積，我明白到當女性尋找到自我價值的肯定時，會更懂得欣賞自己。因此作為來年時尚的主席，我期望每位女性欣賞自己的獨特美，貫徹「瑰麗無雙」的主題。

真正的快樂源自於幫助別人

當自己的事業能夠幫助更多的人，那份滿足感是難以形容的。曾經有兩位客人，在使用公司的艾灸貼後，向我和公司拍檔報喜訊，說自己成功懷孕了，當時我真的不知道是因為自己公司的產品有幫助，還是幸運之神的眷顧，但收到那份喜悅，我相信是每位創業家的鼓勵及動力。

撰文：會員 姚燕君



江旻憓

香港重劍女將

“ 做好自己 ”

「在我受傷康復的過程，一步一步地克服過來，無論怎樣擔心將來，也無補於事，不如做好當下這一刻，準備好自己，努力達成將來的目標。」



更多訪問內容：
<https://www.youtube.com/user/CityLadyJC>





香港運動員人才輩出，你更成為世界重劍一姐；在多年訓練的過程中，有遇過一些人，對你影響深遠嗎？

「很多人都教導過我，可是第一個想多謝的，都是教過我的教練們，主要是啟蒙教練陳偉勁先生，以及現時的香港隊教練Tavi。他們指導我劍擊運動之餘，亦經常給予我機會去學習新事物，讓我更了解劍擊這門運動，令我這麼長時間仍喜愛劍擊。」

現時的教練Tavi，他是羅馬尼亞人，2015年奧運之前來港。他真的很利害，能夠看出每位隊員的強項、弱項，從而針對性地規劃訓練方案。」

不少香港人對劍擊的認識還不太深，你認為怎樣提升社會對劍擊界運動員的關注？

「現在可以做的是打好劍，獲取更好的成績，讓更多人認識我，從而認識這項運動。說實的，我覺得劍擊是世界上最好的運動！只要有興趣嘗試，我有信心大家會愛上的。」

你曾經順應媽媽的喜好，學習溜冰達6年之久，面對自己不甚愛做的事情，是怎樣堅持下去的？

「其實我幾年前才跟媽媽說出這番真心話：我不喜歡溜冰！結果，媽媽很傷心，責備我怎麼浪費這麼多時間在溜冰。因為我是家中獨女，媽媽全職照顧我，故此我不想她傷心，都硬著頭皮去溜冰了。然而，對於不擅長的事情，做出來的動作自然不優雅，後來媽媽也看不順眼呢。」

「劍擊是格鬥中的芭蕾舞」

「劍擊是格鬥中芭蕾」，可以分享這句話的箇中意思嗎？對你的劍擊運動生涯，有什麼啟發？

「芭蕾舞跟劍擊，其實頗為相似的，包括步法、優美的動作，兩者都講求協調。現在成長了，反而有興趣重返芭蕾舞，覺得芭蕾舞很美；芭蕾舞作為一種藝術，是受劍擊所啟發的。現時更會觀看芭蕾舞的影片，從中揣摩劍擊的動作。」

早前因備戰世界賽，十字韌帶斷裂，當時你很擔心不能再打劍。面對漫長的康復之路，你怎樣把逆境變成經驗，重拾自信的笑容？

「現在回想起來，彷彿日子過得很快！受傷期間有兩天我在想：我的劍擊運動生涯，會就此完結了嗎？我不夠膽上網查，當時每天都看著自己逐漸康復，一天比一天好起來，身邊很多人都想盡辦法，協助我康復，陪我做物理治療，醫生的手術亦做得相當好，我沒有時間去想自己有多麼慘。」

而且令我有更大的決心，那次是我首次受這麼重的傷，當時還想在這運動做得更好、更出色，因此不想就這樣完結。種種一切，使我更想加快康復的進度。雖然不知道要多久才能完全康復，但還是有決心，我的劍擊一定會打得更好！傷患只會令我變得更強！」

「傷患只會令我變得更強」

話說回來，Vivan 你又是怎樣開始你的劍擊旅程呢？

「當時在某商場的溜冰場外，看見劍擊班的招募廣告，然後便遇到陳偉勁教練了，陳Sir正想訓練劍擊界的明日之星。」





「你有不少機會遠赴外地、參與國際性的比賽；哪一個國家或地區，令你有最深刻的印象？為什麼？」

「必定是古巴。古巴是我的福地，首次踏足古巴，是我復出後第15個月。而第二次去，便取得世界獎杯的第一名。觀察到當地人民挺開心的，印象最深刻是，在古巴上網需要購買上網卡，網速亦相對較慢，偶爾會看見古巴人在公園閒坐上網。所以每次從古巴返港，我都很珍惜香港的Wi-Fi上網。」

「有趣之處是街道上滿佈古董車，經常會聞到汽油味，此外都見到一些被遺棄的房屋，天真爛漫的小朋友都會走進這些小屋玩耍。我希望下次去古巴，可以真正去旅遊觀光，而不是比賽呢。」

「是什麼驅使你在美國史丹福大學讀書時，選擇修讀「國際關係」？」

「其實小時候的我，毫無頭緒要讀什麼科目，我對很多東西都有興趣，但卻沒有特定一個方向，是我認為長大後必須要發展的。在美國，大學第二年才需要揀選主修科目。主修國際關係，令我遠赴世界各地比賽時，能更深入認識當地，應用國際關係的知識，也能幫助自己跟世界各地的運動員溝通。」

「除此之外，我剛剛完成了中國法律的碩士學位課程。其實我對很多事情都有興趣，包括佛學、藝術。只要我不出外比賽，便會運用留在香港的時間，進修學習，平衡一下生活。」

「得知你是素食者，可以分享一下素食帶給你的樂趣嗎？」

「食素是好開心的！我特別喜愛食菜、豆腐、及素食甜品，最開心的是吃完一餐都不會有內疚的感覺。素食其中一個好處是減低炎症的出現，例如減低手術後的炎症。食素一段時間後，亦感到自己的體能提升了，不會容易感到疲累、眼睏想睡、身體機能亦恢復得較快，從前，接受一節的訓練後，肌肉可能會酸痛一兩天，現在已沒有這種情況。素食帶給我的另一個樂趣是，例如出國比賽時，可以專程搜尋當地的素食餐廳，品嚐一下當地的素食佳餚。」

「較早前，你獲社會企業研究院 (Social Enterprise Research Academy, SERA) 頒發資深院士榮譽資格。你認為香港運動員，能怎樣為社會帶來正面的改變？」

「我認為作為運動員，有責任為社會帶來正能量，做個好榜樣，團結香港人。另外，我們應該不時推廣做運動，當然你無需成為全職運動員，只要你踏出第一步，換上一身運動衣服，便會發現做運動的樂趣，我希望香港人都有健康的生活方式。」

「作為運動員，有責任為社會帶來正能量」

「請給《城市女青年商會》的會員講幾句鼓勵說話吧。」

「哈哈！我們城市的女性是很有才能的，我身邊所認識的時尚女性，她們要同時兼顧家庭、工作，是頗有壓力的。希望大家對自己好一些，多做運動，保持健康的體格。」



「請分享一件令你開心的小物。」

「就是這個人形鉤織公仔喇！最近到訪了很多中學校的陸運會，而這是中學生送給我的紀念品，真的好開心。這件小物令我覺得打劍不只是個人的事，我看見年青一代，對我說加油、鼓勵我取得更好的成績，繼續為香港爭光。種種一切都給我很大的力量，我亦被他們感染到呢！大家給我正能量，讓我更用心去練習；與此同時，當我取得好成績，大家會很高興，這就是互相感染！」

「正能量是互相感染！」

幗萃



城市女青年商會
(國際青年商會香港總會成員)

2020 Vol 34 1月號



《逆境變成經驗 重現喜悅笑容》
世界重劍一姐江旻憓：
打劍不只是個人的事

幗萃網頁版

