



2024 Vol. 46

一月號

# 中國萃



封面人物專訪

國際青年商會會長 —

Kaveen  
Kumar  
Kumaravel

## 目錄

封面	國際青年商會會長
P1	會長的話
P2	總會會長的話 總會指派執行委員的話
P3 - 5	封面人物專訪 - 國際青年商會會長
P6	公共關係 - 白色定理
P7	環境、社會和管治知多少
P8	新春拜年小知識
P9	旅遊保險 玄學專題 - 從身心靈角度看領袖
P10	From Junior to Leader
P11	青春歲月專題 - MC 張天賦 與賦二代
P12 - 13	廣告

## 廣告鳴謝

1. Artisan Concept (Workshop) Co. Ltd.
2. 國際青年商會香港總會副會長施展豪
3. FREY.

## 會員贊助

ProWays 寶衛師

寶衛師  
ProWays



道淨心靈  
Whispers Love Tarot

## 出版

主編：出版事務董事石芷澄  
出版事務顧問：姚維晉參議員  
出版事務指導副會長：楊雅雯

## 青商使命

提供領導才能發展機會，促進青年創造積極正面的改變。

## 青商信條

篤信真理可使人類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。

## 青商願景

成為全球具領導性的青年領袖網絡。



## 城市女青年商會簡介

城市女青年商會為國際青年商會香港總會屬下第十九個分會，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簡介

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，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」。

踏入新的一年，本人謹代表城市女青年商會，恭祝大家幸福美滿、十全十美、美夢成真！

翻開本期的欄萃會刊，你們可以看到去年我們齊心協力下的豐碩成果。特別是：

- 最傑出分會大獎 (56-90 人分會)
- 最佳企業傳訊工作計劃大獎 - 全港時尚專業女性選舉 2023

這些大獎都是過去一年的本會一眾會友共同努力並堅持的成就，實在值得嘉許。

在新的一年，本年度商會的主題定為「城全聚美」。「城」代表傳城市女青年商會的精神，團結、和諧、齊心。我們要「成全他人 成就自己」，攜手培育更多青年領袖，為社會出一分力。同時透過各項工作計劃，我們將為姊妹提供無限機遇，讓大家可以商會「聚」集、互相啟發，使自己變得更「美」好、自信、時尚專業的女性。

今年我們會繼續推行「心連心 1+1」計劃，鼓勵會員介紹更多新朋友入認識城市女青年商會，還會推行「姊妹心連心」計劃，讓資深會友發揮領導力，帶領新會友發掘青商機會。

我們將承傳旗艦工作計劃「全港時尚專業女性選舉」，表揚剛柔兼備的傑出女性領袖，成為大眾典範，鼓勵女性如玉一樣，經琢磨後變得更好；

為響應香港政府《香港氣候行動藍圖 2050》，舉辦可持續發展為概念的「小手愛地球 - 碳世界」工作計劃，讓我們可以承傳一個更好的地球予下一代；

為提升對情緒問題的關注，我們將推行一系列的培訓工作坊，令會員可以助人助己、提升自信心、同時增加洞察他人情緒問題的能力。

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。因為香港有我們，會有所進步、有所不同！

最後，我衷心感謝各位前會長、顧問及姊妹們支持本人擔任 2024 年會長一職。

我承諾會盡我全力讓每一位 City Lady 都能夠「各美其美 美美與共」，大家都發揮到自己獨特的「美」！

感謝您看完我的會長的話，期待在 2024 的活動中會經常見到您的參與！

有您才可以「城全聚美」！

城市女青年商會會長

**林楚琮**



感謝國際青年商會榮譽顧問余振宇參議員的支持



2024 年本會董事局成員



帶兒子捷捷出席青商活動，讓他從小就了解 JCI



## 總會會長的話



總會會長的話

在過去的十多年來《城市女青年商會》舉辦過許多傑出而有意義的工作計劃，當中包括多人認識的「全港時尚專業女性選舉」，以及關注環保議題的「小手愛地球」等等，以上的工作計劃除了充份發揮到「服務社會，訓練自己」的青商精神外，更關注到社會上不同人士及階層的需要，為香港社會帶來了不少正面的改變。

《國際青年商會香港總會》在本年度以「Connect to Evolve」為主題，透過青年商會的平台聯繫世界，聯繫組織，聯繫會員；運用世界大會，區域會議及姊妹會互訪的機會，說好青商故事，說好香港故事；加強與相同理念的各組織合作，創造共同價值；更要善用我們對SDG的了解和優勢，進一步向社會和企業推動ESG的文化，為解決全球問題出一分力。

在二零二四年，《城市女青年商會》將踏入第十七個年頭，「城全聚美」為本年度的目標和口號，本人祝願所有會員都能承傳城市及青商每一位前輩的經驗和智慧；聚集所有最美的人和事，加上林楚琮會長和一眾董事局成員的帶領下，所有會員必定能大放光彩，《城市女青年商會》必定能再創高鋒。

國際青年商會香港總會  
總會會長  
麥頌斌 參議員

## 總會指派執行委員的話



總會指派執行委員的話

優雅、活力、認真、細心，這些都是城市女青年商會帶給我的感覺，本人十分榮幸獲委派為二零二四年城市女青年商會的總會指派執行委員。

在一眾會員熱情投入下，歷來創造出一個又一個足以正面影響社會的工作計劃。相信今年以「城全聚美」為主題之意在於，讓會員們能夠聚集起來，承傳過往美德，為2024年翻開精彩新一頁。

在這個充滿挑戰和機遇的時代，青年領袖是社會的未來和希望，領袖是具有獨特的視野、創新的思維和無限的潛能。青年商會的成立和存在，旨在凝聚這股力量，培養領導者，並為社會的發展注入新的動力和活力。

「Connect to Evolve」是今年國際青年商會香港總會的理念，就讓城市女青年商會繼續聯繫會員及社會各界，共同成長，為世界帶來更多正面的影響。

祝願新的一年，在林楚琮會長的帶領之下，團結一心，讓城市女青年商會更上一層樓。

國際青年商會香港總會  
副會長及總會指派執行委員  
施展豪



# Kaveen Kumar Kumaravel 參議員

封面人物專訪 -

國際青年商會會長

翻譯：石芷澄  
出版事務董事

您加入青商的原因和初衷是什麼？回想起來，是不是跟你想的不一樣？  
What was your reason and original intention in joining JCI? When looking back, does it differ from what you think?

我加入 JCI 的最初原因是想與一群年輕領袖建立聯繫並為社會發展做出貢獻。回想起來，我意識到 JCI 為我提供了更多的發展。它不僅是社區服務的平台，也是一個個人成長和領導力發展的平台。這個經歷比我最初預期的更加豐富和全面。

My initial reason for joining JCI was to connect with a community of young leaders and contribute to societal development. Reflecting back, I realize that JCI offered me much more. It became a platform not just for community service, but for personal growth and leadership development. This journey has been more enriching and multifaceted than I initially anticipated.

在您的青商道路上，有哪些成就讓您感到自豪？  
What are the achievements that make you proud in your JCI path?

在我的 JCI 經歷中，我最自豪的成就中有兩項最為突出。首先，我在擔任分會會長期間推行的清潔飲用水項目，透過提供安全飲用水，顯著改善了貧困社區的生活品質。該計劃不僅滿足了關鍵的需求，還展示了努力合作和持續解決方案的力量。其次，當洪水摧毀我居住的州份時，我參與了抗洪救災活動。在充滿挑戰的條件下動員資源和志願者向受影響地區提供援助和支持是一項艱鉅的任務，但也是一個非常有意義的體驗。這些計劃反映了 JCI 的核心價值，並顯示出我們致力於創造持久積極的正面改變。

Among my proudest achievements in my JCI journey, two initiatives stand out. First, the clean water drinking project implemented during my tenure as Local President, which significantly improved the quality of life in underprivileged communities by providing access to safe drinking water. This project not only addressed a critical need but also showcased the power of collaborative effort and sustainable solutions. Second, my involvement in flood relief activities when floods devastated my state. Mobilizing resources and volunteers under challenging conditions to provide aid and support to the affected areas was both a demanding and deeply rewarding experience. These initiatives reflect the core values of JCI and demonstrate our commitment to creating lasting positive change.

您的青商經驗對您的職涯有何幫助？  
How does your JCI experience help in your career?

JCI 對我的職業生涯發揮了重要作用。我透過 JCI 獲得的領導技能、人際網絡以及面對各種挑戰的能力增強了我的專業能力。它教會了我如何應對複雜的情況、如何合作以及如何創新思考。

JCI has been instrumental in my career progression. The leadership skills, network, and exposure to diverse challenges I gained through JCI have enhanced my professional capabilities. It has taught me how to navigate complex situations, work collaboratively, and think innovatively.



當選時情況



開會時情況



REBUILD | INVEST | SUSTAIN | EVOLVE

#RISEWITHJCI

您能否與我們分享您作為 2024 年國際青年商會會長的想法和希望（您 2024 年的計劃）？

Would you please share with us your thoughts and hopes as the World President in 2024 (your planning in 2024)?

作為 2024 年國際青年商會會長，我主要關注是增強我們會員在 JCI 的價值觀並積極與他們互動。我想 JCI 成為 18 至 40 歲個人領導力發展方面最重要的組織。為了實現這一目標，我們有 24 項新計劃，這些措施旨在滿足會員不斷變化的需求，並為他們提供發揮有影響力的領導力所需的技能和機會。這些措施涵蓋創新培訓計劃和全球網路平台，每項措施都在豐富他們在 JCI 的經驗。我鼓勵所有會員熟悉這些計劃，因為它們對於我們使 JCI 成為新興領導者的首選組織至關重要。我希望看到 JCI 成員不僅參與，而且蓬勃發展並帶頭在社區內外創造可持續、積極的正面改變。As the World President in 2024, my primary focus is to enhance the value proposition for our members and actively engage with them. I envision JCI as the foremost organization in leadership development for individuals aged 18 to 40. To achieve this, we have planned 24 new initiatives that are tailored to meet the evolving needs of our members and to equip them with the skills and opportunities necessary for impactful leadership. These initiatives range from innovative training programs to global networking platforms, each designed to enrich the JCI experience. I encourage all members to familiarize themselves with these initiatives, as they are pivotal in our journey towards making JCI the organization of first choice for emerging leaders. My hope is to see JCI members not just participating, but thriving and leading the charge in creating sustainable, positive change in their communities and beyond.

您預計 2024 年將面臨哪些挑戰？

What are the challenges you anticipate in 2024?

我預計 2024 年將面臨的挑戰包括適應快速變化的全球格局，特別是在技術進步和環境問題。確保對各種事務的參與和積極參與也將是一個重點關注的地方。

The challenges I anticipate in 2024 include adapting to the rapidly changing global landscape, especially in the wake of technological advancements and environmental concerns. Ensuring engagement and active participation on diverse matters will also be a key focus area.

國際青年商會香港總會給您的印象如何？

What is the impression JCI Hong Kong gives you?

JCI 香港一直以充滿活力、對卓越的承諾以及項目和計劃的質素給我留下了深刻的印象。因在組織中培養了一些最優秀的領導者而聞名，他們為當地和全球的計劃做出了重大貢獻。香港總會的成員以他們的熱情和奉獻精神而著稱，這在他們所從事的每個計劃中都可以知道。他們解決問題的創新方法和對社區服務堅定不移的承諾在 JCI 內樹立了典範。看到香港總會如何在領導力發展、社區影響力和會員參與之間保持平衡，使其成為我們全球中的典範，令人鼓舞。

JCI Hong Kong has consistently impressed me with its vibrant energy, commitment to excellence, and the quality of its projects and programs. The chapter is renowned for producing some of the finest leaders in the organization, who have significantly contributed to both local and global initiatives. The members of JCI Hong Kong are distinguished by their enthusiasm and dedication, which is evident in every project they undertake. Their innovative approach to problem-solving and unwavering commitment to community service sets an exemplary standard within the JCI community. It's inspiring to see how JCI Hong Kong maintains a balance between leadership development, community impact, and member engagement, making it a model within our global network.

您能否提供一些建議促進了青年領袖推動正面改變，服務我們的社區，做出積極正面的改變？  
Can you give some advice and empower young leaders to drive positive change, nurturing the next generation of leaders committed to making a positive change to our community?

為了促進創造年輕領導者，我建議保持終身學習並保持適應力。專注於建立強大的網絡，不要害怕承擔經過計算的風險。請記住，領導力不僅僅是領導他人，還包括激勵他們推動積極正面的改變。培養您的團隊，傾聽不同的觀點，並以身作則，發揮作用。

To empower young leaders, I advise embracing lifelong learning and staying adaptable. Focus on building a strong network and don't be afraid to take calculated risks. Remember, leadership is not just about leading others but also about inspiring them to drive positive change. Nurture your teams, listen to diverse perspectives, and lead by example to make a difference.



與香港總會會長合照

您有什麼說話想和我們分享？

Any message you would like to give to our members?

我邀請大家積極參與我們 2024 年令人興奮的計劃。參加「表彰明星會員和分會會長」活動以慶祝您的成就，並加入「一個總會，一位參議員」活動以表彰傑出貢獻。「導師 - 受訓者計劃」等待著那些尋求成長和指導的人。

I invite you all to actively engage in our exciting initiatives in 2024. Participate in the 'Star Member and local president Recognition' to celebrate your achievements and join the 'One Local Organization One Senator' to honour outstanding contributions. The 'Mentor-Mentee Program' awaits those seeking growth and guidance.

您對「聯合國人權請願書」的支持對於代表我們的全球責任至關重要。此外，「影子會長計劃」提供了獨特的領導洞察力。購買我們的商品並加入 JVC 進行直接交流，展現您對 JCI 的自豪感。

請記住在社交媒體上使用 #LetsMakeADifference，關注並標記我們的句子以傳播我們的使命。您的參與是我們集體成功的關鍵。

Your support for the 'Human Duties Petition for the UN' is vital in representing our global responsibility. Additionally, the 'Shadow the President Program' offers a unique leadership insight. Show your JCI pride by purchasing our merchandise and joining the JVC for direct networking.

Remember to use #LetsMakeADifference on social media, follow and tag our handles to spread our mission. Your involvement is key to our collective success.

讓我們一起努力改變現狀。

Together, let's make a difference!

## 量身定制

白色是本會近年董事局成員服裝的顏色，亦象徵著時尚及專業的身份及態度。我們請來 FREY.，分享白色時尚，白色定理。

### 為什麼穿白色西裝好看

身穿白色套裝的女性可以在彰顯出強大的氣場的同時體現出她們的自信和優雅。

白色套裝具有廣泛的搭配性，可從辦公室的職場穿搭自然的過渡到參與下班後的各種活動。它們傳遞著專業和幹練的理念，是職場穿搭的理想選擇。白色作為經典的顏色，永不過時，不分季節。

在 FREY. 量身定制，我們的白色西服是專為現代女性精心打造的單品，充分體現了時尚性、功能性和可持續性的品牌理念。選擇 FREY. 量身訂做的白色西服是自信、優雅的宣言，也是對優質工藝的承諾。

### 時尚潮流

白色是追隨最新潮流元素，更是在引領一場變革運動。我們相信，衣服不僅能穿一個季度，而是堅持可持續性，用於長期的穿著的概念。

FREY. 這個品牌不是關於追隨潮流，而是在開拓一個時尚的新道路。

在我們擁抱 "輕奢風" 潮流的同時，我們也在這裡鼓勵女性投資於經濟實惠的奢侈品，拋棄「快時尚」。這不僅僅是為了美觀，而是為了投資一個符合您價值觀的衣櫥，每一件單品都能讓您看到它的品質和良心。

### 注意事項

在選擇衣服時，一定要避免「快時尚」。這些衣服可能不合體、不耐穿，最後丟掉後還會污染地球。確保品質上乘，經久耐用。我們鼓勵您投資好的單品，而不是購買很多不耐用的衣服。這不僅意味著您將擁有合身、美觀的衣服，還能減少浪費，保護環境。

明智選擇與 FREY 一起讓您的衣櫥更具可持續性。



模特兒：  
Ms. Nina Sieber

店舖地址：  
香港中環皇后大道中 9 號 G04 舖  
香港九龍尖沙咀梳士巴利道 18 號 K11 MUSEA 228 舖

網址 | <https://www.frey-tailored.com>



### 公司背景

FREY. Tailored: 城市中第一家也是唯一專業的高級女裝店。FREY. 為真正的女性設計時尚的西服套裝和單品，完美配合現代女性充滿活力的生活方式。憑藉著二十多年的縫製經驗，FREY. 創造出時尚、永恆的服裝，將獨特的風格、多功能性和永續性融為一體。我們的產品系列包括日常必備的裙子、針織衫和連身裙，以及量身訂製的禮服系列和正裝大衣。FREY. 不僅在店內和網上提供當季系列，還提供個人化的 "量身定制" 服務。

在 FREY.，我們將包容性放在首位，提供各種尺寸和款式，體現了我們為所有女性設計的承諾。同時透過環保理念的物料採購方式、布料再利用和環保理念的包裝，倡導品牌的環保責任。

### 品牌故事

#### 包容性職場服裝解決方案

FREY. 解決了職業女性面臨的共同挑戰，為限制性著裝規範提供了解決方案，在專業性和風格、經濟性和可及性之間取得了平衡。服裝的設計具有包容性，考慮到各種體型、尺寸、文化因素和環境因素，同時又不失時尚。

#### 永續性

永續發展是 FREY. 設計過程中的關鍵重點，在設計過程中，FREY. 採用了環保做法，如使用廢棄材料、對布料進行升級再造，以及優先採用天然纖維。透過推廣永續衣櫥，FREY. 滿足了女性對持久、環保時尚的渴望。

#### 創辦人的故事

創辦人 Frederieke 與中國有著深厚的淵源。起初，她並不確定自己是否要留在中國，但她花了 12 年的時間沉浸在中國的文化、工作和個人成長中。作為該領域為數不多的女性之一，她以堅定不移的決心應對各種挑戰，展現了她對精湛技藝的執著追求，並為 FREY. 在時尚界的獨特視角做出了貢獻。



# 環境、社會和管治知多少

環境、社會和管治各近幾年已經成為市場嶄新的一個主流，普遍應用在商業市場上，是一種評價公司營運成效的方式，不但考量財務表現，還著重於對環境、社會和公司治理的影響。會長打算將環境、社會和管治應用在本會上，相信本年度本會即將會耳目一新，因為非牟利組織在採用環境、社會和管治理念下必定能夠做到事半功倍。

環境、社會和管治所涉獵的範疇實在太廣闊，以下有幾個重點對於環境、社會和管治應用在會務上可作參考：

1

**策略規劃與實施：**領導者需要盡早制定分會內的環境、社會和管治策略，加入可持續發展元素，簡單而言並不是以一年的任期為目標，而是長遠地，以每年為一個進程，持續遞進並達到這些目標。會內領導者和決策者的積極參與，對於確保環境、社會和管治策略與整體目標相符是至關重要的。

2

**文化與認知：**領導者需要透過自身的行為和溝通來建立和強化環境、社會和管治相關的策略。雖然環境、社會和管治大行其道，但各人對環境、社會和管治的認知未必達致同一水平，董事局可以在日常培訓加入環境、社會和管治議題，甚至邀請會員參加，以清晰的指標加深認識並有效實踐，推動整個分會以環境、社會和管治為理念和管治的方向。

3

**各持分者利害關係：**領導者需要與各種利害關係人（包括會員、受惠機構、贊助商和其他社區組織）建立和維護關係。我們必須明白各持分者的關鍵績效指標和是否有環境、社會和管治表現的期望，從而適當地制定相關的環境、社會和管治工作計劃，符合雙方的發展目標，藉此將環境、社會和管治的力量和意義發揮得最大。

領導者要將環境、社會和管治理念融入到會內的策略及管理並不容易，因為會內本身有著其獨特的文化、歷史背景及各人的認知差異，所以能夠做到第一步已經相當不容易，本會能夠與時並進，將社會創新的元素融入會內，令工作計劃可以更加貼近社會議題和需要。



撰文：趙瑞萍參議員  
城市女青年商會 2019 年會長



- 認可 ESG 策劃師 (CEP®)  
- PMQ 元創坊歷史導賞員

# 新春拜年小知識

## 全盒

全盒寓意十全十美，格數多為單數，在古代，格數越多代表主人家地位越高。傳統上，全盒放「八甜」和油器，八款甜食包括糖蓮藕、糖椰絲、糖椰角、糖蓮子、糖冬瓜、糖柑桔、糖甘筍和糖馬蹄，以寓意美好，而許多人也會放瓜子和笑口棗、油角等炸物在全盒內，寓意家肥屋潤。另外全盒通常會放置一封利是和一對桔，寓意年年有餘和開枝散葉的意思。



## 團年飯

農曆新年前夕，大家會和家人吃團年飯，團年飯通常會有盆菜、髮菜、蠔豉等食物。盆菜寓意闔家團圓、豐衣足食，而髮菜寓意發財，蠔豉則寓意生意興隆。



## 壓歲錢

長輩會派「壓歲錢」給小朋友，壓在枕頭下，有辟邪之意思，希望小朋友新一年健康康康。



## 忌曬衣服

年三十不宜曬衣服，傳統上相信會招來鬼神和厄運。

## 年初一禁忌

年初一禁忌多，不宜洗頭、洗衣服和掃地，寓意洗走財氣。另外，亦忌殺生，所以年初一會吃素。

## 年初三禁忌

年初三是「赤口」，容易與人發生爭執，大家都不會出門拜年，以避開口舌是非。

## 新年添新衣

新年人們通常會添新衣，特別是紅色衣服，有「紅」運當頭的寓意。



旅行購買旅遊保險，相信大家都會有這個良好意識，但怎樣去選擇一份合適的旅遊保？以及當中有什麼事項需要注意？綜合以下幾點跟大家分享一下：

坊間旅遊保險林林總總，保障範圍亦都大同小異，但保障額及有關條款或會有所不同，故購買前應了解保險的範圍和限制。例如醫療保險、行李遺失或延誤、取消或中止旅行等。仔細閱讀保險合約，確保您明白哪些情況下可以提出索賠。

當一旦安排了機票行程，就應該盡快購買旅遊保險，免得未能獲得全面保障。最常見的例子是假如天文台公佈的未來日子預測到可預見的颱風或惡劣天氣，引致航班延誤或取消，而當時才來購買旅遊保險，有關「旅程延誤」這項的保障就列入不保事項。

此外，需注意保險索償所需的文件要求和程序。提醒大家必須保留去程及回程的登機證，其餘的就視乎所索償項目所需的有關證明文件，這樣有助保險公司盡快作出理賠。

最後，選擇一家有良好聲譽的保險公司和保險代理人，以確保在您需要時，他們能夠提供快速和有效的支援。

做個精明消費者，做好妥善保障，旅遊時自然可以玩得開心又放心。



撰文：黃翠玲

城市女青年商會 2022 年會長  
宏利人壽保險（國際）有限公司 高級理財顧問

從事保險業超過十年，主要業務是人壽及醫療保障，理財儲蓄、一般保險等

- 美國壽險理財院士 (LUTCF)
- 國際優質服務獎 (IQA)
- 百萬圓桌成員 (MDRT)
- 優質顧問 (QAA)
- 國際龍獎 (IDA)



## 玄學專題



# 從身心靈角度看領袖



作為一個好的領袖必需要懂得領導團隊。團隊建立是透過共同經歷培養核心凝聚力的過程，透過共同完成挑戰建立對公司及團隊的榮譽和歸屬感。

而一路以來，香港人從中學到大學，大學到上班，都好多機會接觸團隊建立。宿營、高空歷奇、帆船體驗總有一樣大家都有經歷。而參與心態，亦都逐漸由衝破自己到無驚喜的觀望。就像喝咖啡一樣，多喝就不再提神。

要再一次感動到團隊對公司的歸屬感，活動不只有凝聚力，也一定要觸碰到人的內心，尤其大家平常在處理資訊量高、壓力大的工作環境，能夠有一起將煩惱拋諸腦後的機會，可能比一起挑戰關卡更能感受到公司以人為本的價值。現時坊間有一些公司為員工舉辦瑜珈，以及冥想活動，團建之餘讓員工能夠釋放繁重的工作及生活壓力。

今時今日的員工都有卓越的思維和工作能力，而團隊建立的工作也需要更為深層次，滿足心靈，才能真正帶給員工及公司全方位的好處。

撰文：石芷澄  
出版事務董事



# From Junior to Leader

我相信有很多加入青商的朋友都是想「做更好的自己—Be a better self」。很多前人常常說青商是一個好好的訓練場，讓我們從錯誤中學習，學習如何成為一個更好的領袖。的確，由最初做準會員，到成為正式會員，甚至董事局成員，青商都提供不同的機會讓各位會員訓練自己。

在青商學到的東西，很多時都可以應用在生活和工作上。隨着在青商的職位愈來愈高，我們不單只是接收指令，處理自己範疇的東西，一些軟性技巧反而顯得更為重要。例如如何有效地和別人溝通，尋找資源，平衡各方的想法等等。其實無論是在青商或是在工作上，除了處理「事」，也離不開處理和「人」的關係。

要處理多元化的「人」和「事」，我覺得擁有正確的心態比做多少個工作計劃更重要，這樣可以使你走得更順利。以下是幾個我認為比較重要的心態：

## 1 擁有「成長心態」

每一個經歷都是學習，每一次總會有改變和進步的空間。成功不一定是由上天注定的，只要多聆聽別人的回饋，不斷反省自己，距離成功便越來越近。每一個工作計劃後的檢討會議其實是很有價值的，大家用心檢討，每一個人一定有得着。當自己做領袖的時候，也要帶團隊看到「過程」的重要。



## 2 多尊重多欣賞

在青商，可以有機會和不同的人做大大小小的工作計劃。每一個籌委會的組合都不同，自然會擦出不同的火花。與人合作，我覺得懂得尊重他人的意見、價值觀和感受，不輕易批評或貶低他人是很重要的。沒有一個人是所有東西都最棒的，如果學懂欣賞身邊的人，所有身邊的人都可以是自己的導師。



## 3 保持好奇心，多發問

對於新人，青商有很多特別的禮儀要了解。另外，每一個工作計劃亦可能有不同的歷史背景，有些地方需要特別留意。作為一個新人，不要害羞，盡量請教身邊的人。我相信會長，各位前會長，顧問，還有其他城市姊妹都很樂意分享。各位前人的經驗可以幫大家走少很多的路，更快達到理想。

希望大家在 2024 年可以繼續享受在青商的生活，同時也能成就「更好的自己」！



撰文：梁凱瑩參議員  
城市女青年商會 2021 年會長

- 畢業後加入銀行做見習管理生
- 前銀行高級副總裁及組主管
- 現為財富管理行業資深營業經理
- 香港科技大學工商管理學士 (主修環球商業管理及市場學)

- 香港科技大學工商管理碩士
- 城市女青年商會 2024 年商務發展顧問
- 香港女童軍港島區執行委員



# MC 張天賦 與「賦二代」



領導力某程度上就是一種吸引力，在香港曾經是某男團霸佔樂壇主流的位置，然而 MC 張天賦的出道卻令樂壇出現了變數。究竟 MC 張天賦如何令一眾「賦二代」追隨他，從而令到這個變數出現？

MC 張天賦的唱功是具有個人特色，他使用的是混聲 (Mixed Voice)，即用真聲唱歌。曾在唱歌方面試堂，老師說過在香港，使用混聲的歌手並不多，目前樂壇只有 MC 張天賦和陳奕迅做到。他為求令自己的唱功更上一層樓，不斷接受不同挑戰。由《Good Time》到《小心地滑》，每首歌都有一定程度上的難度。由於他勇於嘗試，因此其後更推出一些冷門而且好考驗唱功的歌，例如：《花海》和《第二人格》，但因曲風不太接近流行趨勢，所以流行程度有限，於是他也聽從一些意見，出了《抽》和《與我無關》兩首相當有難度的歌。最近更做出了新嘗試，唱了一首他之前從未曾唱過的曲風的歌《救命稻草》。不少賦二代都是被他的唱功所吸引，本人聽了一次《反對無效》後便成為賦二代，身邊的賦二代們都是偶然聽了他的歌而成為賦二代。當然都有不少的賦二代指出都是因為偶然聽了他的歌，覺得他是一位有實力的歌手，現場唱歌能力十分優秀而成為賦二代。

有次他唱一首難度比較高的歌，完美唱完後他鬆了一口氣像孩子般笑，從不掩飾自己的內心。加上，每次遇上緋聞的時候，他都會正面回應，不會逃避，這個都是他吸引人的地方。當年的超市事件解話的時候更向記者直言遺憾未能成為超市代言人，更在自己的紅館演唱會上坐在超市手推車上唱和傳緋聞對象拍的 MV 的那首歌——《反對無效》，其後更在處男作電影《夜校》尾段用該事件自嘲。雖然他會因為緋聞而不開心，他亦都會坦言面對和事後會向大家分享心路歷程，從不造作。由於他從不造作，所以圈內有不少的好友，甚至曾經有記者去問一些尖銳的問題時，其他記者都會幫他。雖然他是當紅明星，但他對工作人員從來沒有架子，出差回來後更會幫同行的工作人員推行李。電影《夜校》的導演劉翁給他的評價更是「他懂人情世故，無論多辛苦，也很配合別人，不會擺出明星姿態」，導演的太太柳瑩更在社交平台發文指「儘管如此，不能更多老闆、高層、監製及導演看過我們報道後會爭鮮擁後聘請他，影響我們拍攝連續劇進度及編排，我也不會後悔支持這位新演員，真心覺得他可以走更遠的路，這是我們應該做的事。」

態度決定高度，取決於你對一件事的熱情，MC 張天賦正正就是一個好的例子，賦二代就是正正了解過他背後的故事，喜歡他態度才成為「死忠」，他並非天生唱歌動聽，他的能力是後天一朝一夕練成，由街頭表演到成為明星，所以他是值得擁有現在的一切。同時，亦都想勉勵讀者們，勇敢去追夢。



攝於《This is MC》  
紅館演唱會

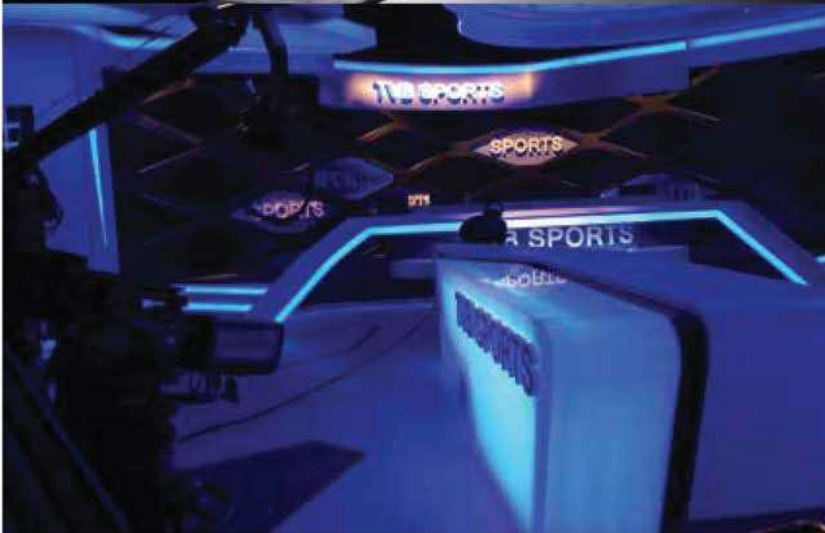


攝於自家應援活動  
《MC 與我有關生日會》



攝於《Dear Jane x MC 張天賦  
拉闊音樂會 2023》應援區

撰文及照片來源：石芷澄  
出版事務董事  
@as1498.mc (Stefany Shek)



INTERIOR DESIGN

EVENTS & DECORATIONS

FURNITURE MANUFACTURER

With the compliments of  
**Artisan Concept (Workshop) Co. Ltd.**

*With the compliments of  
2024 FCI Hong Kong  
National Vice President  
and National Assigned Executive Officer*

*Howard Sze*



# 城萃



*From Junior  
to Leader*

2023 年活動回顧及  
2024 年活動預告

環境、社會和管治  
知多少



## 歡迎加入城市女青年商會

入會條件：  
18 歲至未滿 40 歲女性

入會程序：

1

填寫入會申請表

2

繳交 \$500 準會員費用  
(有效期 6 個月)

轉數快號碼：4530499  
或  
匯豐銀行戶口：808-312623-001  
(Junior Chamber International  
City Lady (HK) Limited  
城市女青年商會有限公司)

3

參加兩個工作計劃及成為籌委

4

出席三次或連續兩次月會

5

通過董事局面試

## 加入我們

詳細申請表請掃二維碼填寫，  
或可填寫以下資料聯絡我們，  
將有專人在 7 個工作天內回覆



## 目錄

封底	常務董事局
P1	派發點及網上版訂閱
P2-3	2024 年董事局介紹
P4	行政體系圖及全年計劃表
P5	第十七屆周年大會
P6	商務發展 - 全港時尚專業女性選舉 - 2024 年活動預告 - 剛柔脫俗 柔美如玉 - 2023 年活動回顧 - 水凝傳奇
P7	社會發展 - 小手愛地球 - 2024 年活動預告 - 2023 年活動回顧 - 童步跑 Offline
P8	領導才能發展 - 2024 年活動預告 - 董事局訓練營
P9	領導才能發展 - 2023 年活動回顧 青年事務 - 2023 年活動回顧 - Teen 才築職
P10	國際事務 - 2024 年活動預告 - 2023 年亞太大會 (印尼) 回顧
P11	2024 年活動預告 - 籌款事務 - 會員事務及會員擴展
P12	媽媽心聲 小孩心聲
P13	會員生日 會員喜訊
P14-15	第五十八屆總會周年大會
P15	領袖勉勵
P16-18	第十六年會慶
P19	如何避免在全球散播的床蝨

網上版訂閱



## 派發點 - 56 個

合作機構：	地址：
國際青年商會香港總會	香港上環干諾道西 21-24 號海景商業大廈 21 樓
香港女童軍總會	九龍加士居道 8 號一樓
香港女童軍興趣章訓練中心	新界葵涌和宜合道 308 號鄧肇堅男女童軍中心 2 至 3 樓
香港女童軍港島中心	香港筲箕灣愛東邨愛善樓 6 樓 604 室
香港女童軍新界西中心	新界元朗天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 5 樓 505 室
香港女童軍總會賽馬會東涌中心	新界大嶼山東涌順東路
賽馬會元朗康樂中心	新界元朗屏山屏山里
賽馬會碧溪莊	新界上水古洞坑頭路 110 號
新德倫山莊	香港黃泥涌峽道 141 號
賽馬會博康營地	新界沙田水泉坳街 61 號
梁省德海上活動訓練中心	新界大埔大美督船灣淡水湖側
鄧肇堅男女童軍中心	新界葵涌和宜合道 308 號
天水圍何超瓊活動中心	新界天水圍天暉路 2 號
德貞女子中學	九龍長沙灣興華街西 9 號
商店：	地址：
白•燕 Nesture 燕窩養生美顏辦館	九龍荔枝角香港工業中心 B 座 8 樓 11F 室
Little World Cakery	九龍九龍灣常怡道宏力工業大廈 206 室
westart 共用空間	香港灣仔軒尼詩道 145 號安康大廈二期 14 樓 02 室 / 新界葵涌大連排道 42-46 號貴盛工業大廈 15 樓 E 室
金峰地產	新界元朗錦田永隆圍 86 號地舖
Simplelife Beauty	九龍尖沙咀加拿分道 20 號加拿芬廣場 801 號室 / 香港銅鑼灣百德新街 57 號海華大廈 5B
Cloudi Beauty	九龍尖沙咀彌敦道 27-33 號良士大廈 2 樓 220 室
Gene pro	九龍尖沙咀麼地道 62 號永安廣場 207 號舖
KMI Agency	九龍大角咀合桃街 2 號福星大廈 9 樓 B002 室
續智裝飾工程有限公司	新界開源道 54 號豐利中心 604 室
NCR Insurance Agency	九龍大角咀合桃街 2 號福星大廈 9 樓 B001 室
EY Group YF Life	九龍尖沙咀廣東道港威大廈第六座 601-2 及 613-14 室
陳糖工作室	九龍荔枝角青山道 688-690 號嘉名工廠大廈 1 樓全層 OK688 工作室 016 室
道淨心靈	荔枝角醫局西街 1035 - 1037 號匯華工廠大廈 2 樓 C 座 02 室
Pro Ways	粉嶺中心 105 號舖
世嘉專科醫療	九龍尖沙咀漢口道 28 號亞太中心 14 樓 1401-06 室
UBU DECO Gallery	香港中環鴨巴甸街 35 號 PMQ A 座 4 樓 S407 室
COSWAY 沙田瀝源店	新界沙田瀝源廣場 2 樓 211 號舖
SENSE TRAINING HOUSE	九龍九龍灣宏開道 13 號景發工業中心 8 樓 803 室
ICHI HAIR	九龍奧海城二期 UG02E 舖
CathyPaul Diamond Limited	香港九龍尖沙咀加拿芬道 8-10 號加芬大廈 A 座 3 樓 A3 室
HSDK Fragrance Limited	荔枝角大南西街 615-617 號百福工業大廈 4 樓 A13 室
Vov Wedding	九龍黃大仙五芳街 18 號立安工業大廈 3 樓 A23 室
李胡律師行	香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 20 樓 A 室
123 醫務中心	新界荃灣楊屋道 88 號 2 樓 19 號舖 / 新界荃灣圍墩圍 65 號安豐大廈地舖
誠信家庭醫學中心	九龍紅磡德民街 36 號地下 B1 舖
Cytologics Pharmaceutical Limited	九龍尖沙咀海港城 LCX 19A 專櫃 / 香港皇后大道中 93 號中環街市 1 樓 Kisok 1 號舖 / 香港荃灣海盛路 3 號 TML 廣場 C 座 11 樓 1 室
Amazing Built Limited	香港上環皇后大道西 2-11 號聯發商業中心 9 樓 905 室
AGBA	香港灣仔皇后大道東 183 號合和中心 38 樓
Nicedrape Solar Protection System Co., Ltd.	新界荃灣柴灣角街 84-92 號順豐工業中心 28 字樓 I 座
科駿系統有限公司	九龍荔枝角青山道 479 號麗昌工業大廈 6 字樓 603C 室
傳信人間有限公司	香港灣仔港灣道 18 號中環廣場 32 樓 3208 室
Good Enuf Digital Ltd	九龍觀塘興業街 4 號 The Wave 7 樓
Tumbler Gymnastics Company Limited	香港火炭坳背灣街喜利佳工業大廈 15R 室
貓狗一族	新界元朗教育路 15-19 號嘉誠廣場 3 樓 3092 舖
Not Your Usual Education Limited 神奇教育	香港灣仔駱克道 114-118 號嘉洛商業大廈 20 樓 C 室
印衫易	九龍紅磡民裕街 36 號榮業大廈 4 樓 A1 室

# 2024 年董事局介紹



林楚琮 Celia

會長

## 入會經歷

在 2020 年受朋友邀請出席當年一月份就職晚宴，初步了解到城市女青年商會。原來成為青商不僅能為社會作出貢獻，同時也能夠提升自己的領導能力。我被這個理念深深吸引，我深信人生需要不斷尋找新的經驗與挑戰，這樣才能使我們的生活充滿意義，讓自己不枉此生。當晚我毫不猶豫地加入了青商這個大家庭，並在疫情這幾年間結識了許多新的朋友。這個決定為我打開了新的門窗，讓我有服務社會、挑戰自我，並提升個人領導能力的機會。這些經歷像一道道燦爛的光芒，為我的人生帶來了無盡的美好與喜悅。我期待著在這個大家庭中的未來，並且我將繼續努力，讓每一刻都充滿意義。

自薦入會，主要是想趁空餘時間，貢獻社會，提升自己，擴闊人際網絡。在機緣巧合下，認識了城市女青年商會，並參加了青商簡介會。自入會以來，透過籌辦各大大小小工作計劃，參加多元化的青商活動，擔任不同的崗位，提升了自己待人接物、領導、溝通能力等等。從中得到很大的學習及成長，並能做到服務社會，訓練自己的宗旨。同時間，亦認識了一班志同道合的姊妹，成為彼此的同行者。我的生活從此更添色彩！



司徒詠詩 Waynes

上屆會長



俞珺寧 Ecquinne

秘書長（秘書處、紀錄及獎勵及國際事務）

2015 年結束十年的國外生活回香港並重新建立新生活圈，經由前總會會長徐小龍參議員介紹入會，抱著交友擴展人脈，亦希望透過不同的工作計劃提昇自己並服務社會，所以決定加入城市女青年商會。2016 年遇到日本的工作機會而離港至 2021 年，再續當年姐妹情所以決定復會，2021 年才正式開始投入青商生活，也感恩認識到一群熱心積極又志同道合的姐妹一起奮鬥，為生活增添了很多色彩。

我在 2018 年參加月球燈籌款工作坊認識城市女青年商會。我特別喜歡籌款事務，每年凝聚姊妹們去一齊做手工藝品為本會籌款感到很有意思。這些年有幸加入董事局學習做領袖，帶領成員完成不同活動，教學相長，感到很大的成長。



朱欣然 Jodie

財務長（財務處、籌款事務及資訊科技）



楊雅雯 Jackie

副會長（商務發展及出版事務）

2012 年讀大學時參加了《紅蔥頭·闖天下》旗艦青年創業計劃「香港一日遊比拼」比賽摘冠，因而認識了城市女青年商會。近年亦透過大學師兄（活躍於母會城市青年商會）介紹，參加了旗艦社會發展計劃《小手愛地球》，正式加入了城市女青年商會的大家庭。先後嘗試過擔當副會長、籌款晚宴主席、司儀、辯論員、演講者；期待今次機會學習訓練自己，服務社會。

在偶然的機會下，看到上屆會長經常在面書發佈自己在青商的生活點滴，知道青商是訓練自己，服務社會的地方。還可以認識到不同行業的朋友，增廣見聞！在上屆會長的邀請下我便參與青商簡介會，因此就加入成為會員，展開了青商生活。眨眼間，三年的青商生涯我嘗試過做大型工作計劃《小手愛地球》籌委會成員、周年大會籌委會成員、董事局就職典禮籌委會成員、「時尚」主席，青商官方課程指導，明年更有幸成為本會副會長，感謝各位前輩的指導還有會友們的支持！



楊彩紅 Rainbow

副會長（社會發展及公共關係）



崔子欣 Annie

副會長（領導才能發展、會員事務、會員擴展及青年事務）

因為陪伴朋友來到青商簡介會了解國際青年商會是一個什麼組織，因而被其工作計劃吸引，希望從籌備活動過程中訓練自己領導才能，擴闊社交圈子，與人溝通的技巧。

一次巧合下受到城市青年商會李旭鈞的邀請下，參加了 2022 年十月聯會，認識了城市女青年商會，由於自己真的很喜歡白色，所以對於城市女青年商會印象很深刻，後來都希望多參與公益事務，開拓人際網絡，便順利成章加入了城市女青年商會。加入了城市女青年商會後，參與籌辦不同的工作計劃，也擔任了不同的崗位，除了提升待人接物、情緒管理、時間管理及溝通能力，也找到一個地方可以讓我發揮自己的搞笑本能。當然也認識了不少新朋友，新伙伴，成為彼此共同進步的借鑑。所以，希望自己為繼續進步，貢獻社會，為世界創造更多價值！



練詠嫻 Anealbee

行政董事

在經過十多年的文職工作後，我突然想多認識工作以外的世界，於是上網找尋不同的機構，偶然下看到城市女青年商會的不同大型旗艦活動很吸引，加上其宗旨是讓會員「服務社會，訓練自己」，與我的想法不謀而合。因此我便主動參加了六月的一個講座，並在後來自薦加入。短短數月，我透過參與大型旗艦活動和籌備月會，慢慢領略到青商文化及學習到不同的技能。非常榮幸獲邀參與出版事務的工作，期望在一年後的我，溝通和表達能力能有所提升，在籌備活動上也能有更多經驗，同時與各戰友們有更多機會交流。



**黃汝瑩 Dorthy**

財務董事



**趙燕虹 Mango**

商務發展董事

還記得 2022 年 10 月第一次參加城市青年商會及城市女青年商會聯合十月月會，相隔數月決定在 2023 年 2 月入會成為城市女青年商會準會員，好開心這段時間可以參與各類型活動，服務社會，同時嘗試到不同崗位，挑戰自己。同時亦認識一班好姐妹經歷不同回憶。希望 2024 年有著更多開心好玩，又可以創造更多價值和不一樣的 JCI 旅程。

非青商的朋友邀請本人出席她老師梁葆迅參議員做分享嘉賓的青商簡介會。當天，本人被他的演講魅力吸引，並且想發揮自己的才能，所以加入了青商。加入青商後，本人希望各位會員也可以發展自己的才能及透過青商進行商務對接，所以加入了董事局，為大家盡一點綿力。



**石芷澄 Stefany**

出版事務董事



**林慧心 Sophia**

會員事務董事

當時收到城市青年商會李旭鈞邀請，希望我參加青商簡介，自己從事醫療行業多年，認識的朋友多從事醫療相關產業，希望可以認識更多不同行業朋友，擴闊眼界，尋求更多新發展機會，所以參加青商簡介後變決定入會，加入青商大家庭。

因為疫情關係，2022 年 3 月特別嚴重，留在家中，剛好刷到面書有簡介會，了解後覺得很有意義，所以加入了。



**黃若濠 Karin**

國際事務幹事



**李秋銀 Shirley**

國際事務幹事

在機緣巧合下，已略有聽聞過城市女青年商會，2023 年由朋友介紹認識及參加了青商簡介會。透過籌辦各大大小小工作計劃，擔任不同的崗位，提升了自己待人接物、溝通能力等等。同時，認識了志同道合、正能量和有能力的伙伴，成為彼此的良師益友。繼而，希望為城市創造更多社會貢獻和價值！

2020 年 5 月透過一個珠寶配搭工作坊接觸城市女青年商會，後來加入會員。短短兩年內，我參與及籌備本會的社會發展旗艦活動、《時尚專業女性選舉》旗艦活動、青年事務旗艦活動、青商簡介會，和月會等等，甚至其他分會的聯誼活動。另外也體驗到濃厚的人情味和青商文化，實在獲益良多。獲邀參與 2024 年董事局，以及社會發展旗艦活動的籌備工作，深感榮幸。期望透過加入董事局，可以有更多成長和新的體驗；籌備活動上能發揮創意，並在人際關係、表達技巧上更上一層樓。



**張婧 Janice**

社會發展幹事



**嚴詠零 Christine**

領導才能發展幹事

入會前經歷了 4 年的全職媽媽生活，再重投社會工作，從事零售行業。想認識更多唔同界別朋友、與時並進、令自己有所進步。同時亦希望以身教、以身作則與小朋友貢獻社會。經朋友邀請下出席第一次月會了解更多城市女青年商會，當中不同社區活動、當晚各短優秀會員所吸引，想自己亦能夠成為其中一份子。入會後透過數個活動成為當中籌委之一，擔當不同崗位，令自己學習到不同技能，不斷挑戰、成長。

# 行政體系圖

行政體系圖



# 全年計劃表

全年計劃表

	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
秘書處	每月常務董事局會議 / 董事局會議 / 月會											
財務處	徵收會費			中期財務檢討				核數				
籌款事務	籌款工作坊		籌款	徵收籌款款項								
月會安排	董事局 就職典禮	月會	月會籌款晚宴	月會	月會	月會暨半年頒獎禮	月會	月會	第十八屆會員周年大會	月會	聯合城市月會	十七周年會慶暨全年頒獎禮
國際事務						亞太大會		探訪姐妹會			世界大會	接待山形姐妹會
社會發展	小手牽地球 - 碳世界											
青年事務	青年事務「精神健康守護者」											
領導才能發展		JCI官方課程						職員訓練班		董事局訓練營		
會員事務		新春行大運				媽媽Club聚會						聖誕派對
會員擴展	「心連心1+1」											
			青商簡介會		青商簡介會		青商簡介會		青商簡介會			
商務發展	全港時尚專業女性選舉											
公共關係		新春團拜			聯誼活動							十七周年會慶
出版事務	第一期權益			第二期權益			第二期權益					
紀錄及獎勵					半年頒獎禮	競投冊工作坊						全年頒獎禮
資訊科技	每月活動更新官方網頁、面書											



常務董事局成員

## 第十七屆周年大會



晚宴當日

城市女青年商會「第十七屆會員周年大會」已於 2023 年 9 月 17 日在城景國際酒店順利進行，一眾董事局成員完成報告，回顧過去一年董事局的工作計劃才。另一方面亦在遴選委員會的監察下完成會員投票，一人一票選出二零二四年度常務董事局成員。

祝願本年在會長帶領之下，凝聚新舊會員、上下一心、團結一致，為本會帶來更輝煌的成績。繼續傳承城市女青年商會一貫團結、和諧、齊心的精神、培育更多領袖，實現 2024 年主題「城全聚美」！

感謝遴選委員會各成員，包括城市青年商會前會長王維旭參議員、城市女青年商會前會長周賢秀參議員、李貝詩參議員、趙瑞萍參議員及梁凱瑩。另外亦感謝總會副會長何子欣及北區青年商會前會長陳春抽空出席擔任選舉監票員、還有記錄秘書會員袁慧詩及計時員會員陳韻琪的幫助，使這次選舉順利進行。最後，亦感謝全體城市姊妹、秘書處、籌委會成員、現場工作人員及所有出席嘉賓的支持！

撰文：黃翠玲  
遴選委員會主席及 2022 年會長



會長林楚琮發表選舉演辭



上屆董事局成員



會長林楚琮與上屆總會董事局成員合照

## 全港時尚專業女性選舉

### 2024 年活動預告 - 剛柔脫俗 柔美如玉



玉是一種情感很深的材料，是很好的文化象徵，它的寶石意涵包括謙虛、溫潤、柔美、君子比德如玉等。

《2024全港時尚專業女性選舉》期望香港現代女性能像玉一樣，不論心理或身理，需要經歷剛柔

並重的力度，才能琢磨出一件超凡脫俗的作品，變得更好，象徵女性以內在外在的自身經歷，成為柔美而有感染力的人，活出女性自我，成為傑出女性領袖，大眾典範，將正能量散播開去，以生命影響生命，撰寫屬於自己的傳奇故事。

撰文：本年商務發展範疇團隊



商務發展董事及旗艦計劃主席 趙燕虹（左）及副會長（商務發展及出版事務）楊雅雯（右）

### 2023 年活動回顧 - 水凝傳奇

《2023 全港時尚專業女性選舉》是由城市女青年商會主辦的旗艦工作計劃，選舉由 2011 年首屆之今已是第十三屆。一直以獨立、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，宣揚女性賢慧、獨立及高雅的形象。並希望能令大眾重新認識時尚女性的定義當中包括涵養、談吐、工作上的專業及對社會貢獻等，並利用自身力量感染其他女性，為社會帶來積極正面改變。得獎者們獲社會一致認可其傑出成就外，亦透過此活動平台，以自身的能力協助他人，建立更多貢獻及服務社會的渠道，在未來讓更多社會有需要的人受惠。

第十三屆《全港時尚專業女性選舉》，我們以「水凝傳奇」為主題。面對新常態作出不同的改變，猶如水有著不同的形態。作為現今時尚女性，看似水柔美賢良，但亦能如水般演變，能夠從不同經歷中成長，以樂觀心態突破自己，迎難而上。每一滴水滴看似渺小，但一經凝聚後力量不容小覷。《2023 全港時尚專業女性選舉》期望能鼓勵更多香港現今女性以積極正面價值觀，成就自我，並能像水的漣漪效應，以自身強大的感染力將正能量散播開去，以生命影響生命，撰寫屬於自己的傳奇故事。

八位 2023 年全港時尚專業女性選舉得獎者亦已經誕生（排名不分先後）：



八位得獎者

得獎者：	界別：
陳灝婷 職業訓練局項目主任（講師）	公共及社會服務界
蔡宛珊 藝人	藝術及文化界
鍾趣之 高級律師	專業及學術界
馮德怡 ShopEasy 集運公司創辦人及行政總裁	工商、環保及創意產業界
金盈 公司營運總監（前任無線新聞台高級主播及記者）	工商、環保及創意產業界
麥立菁 聯合創始人及董事（研發產品成分檢測）	工商、環保及創意產業界
譚天韻 公司總監（雞仔嘜繼承人）	工商、環保及創意產業界
黃嘉欣 股東及教練（包山后）	專業及學術界

撰文：2023 年商務發展範疇團隊



2023 全港時尚專業女性選舉電車交流派對



2023 全港時尚專業女性選舉開幕禮



最佳企業傳訊工作計劃大獎



德貞 / 真光女書院服務日 - 生涯規劃分享

## 小手愛地球

### 2024 年活動預告 - 碳世界



2024 年社會發展將會繼續延續小手愛地球的精神推行可持續發展工作計劃，主題為《碳世界》，目的是響應「香港氣候行動藍圖 2050」及 2024 年四月一日實施的垃圾徵費，我們將與學校及不同環保機構合力宣

傳環保意識，帶領一眾小朋友學習低碳生活及學習資源回收，減少浪費，從而自小培養「珍惜」的良好習慣。參與我們一連串親子活動更可擔當環保宣傳大使及將會頒發證書及獎牌喔，大家密切期待！

撰文：本年社會發展範疇團隊



副會長（社會發展及公共關係）楊彩紅（左）及社會發展幹事張靖（右）

### 2023 年活動回顧 - 童步跑 Offline



3 月 8 號開幕禮暨親子繪畫工作坊，邀請了主禮嘉賓文化體育及旅遊局副局長劉震先生和活動大使黃乙頤女士

我們歷時半年的社會發展旗艦活動，小手愛地球 2023《童步跑 Offline》舉行了五場大大小小的繪畫「白飯魚」工作坊，閉幕禮更以親子運動嘉年華的形式進行了一系列活動，當中的親子二人三足活動，帶出親子間合拍性的重要，並利用這些活動分享我們的理念小朋友的人生是可以由自己編織，一步一步走出屬於自己色彩斑斕的人生。疫後的生活，我們更需要密切關注兒童在復課後的適應，因為不少兒童可能會因突然不同的節奏而令心理壓力大增，導致情緒、精神健康欠佳。

整個計劃除了幫助家長與小朋友透過繪畫及運動抒發疫情下的情緒困擾問題，同時亦令到他們建立更好的親子關係，宣揚「真正成功的人生，是走出自己的人生」這個信息。希望透過我們一系列計劃信息、活動體驗，喚醒大眾對人與人之間溝通、相處、合作的熱情，適當放下電子產品依賴，外出多走，培養良好家庭身心健康的成長環境。



畫了多對「白飯魚」



小朋友投入參加嘉年華



親子繪畫工作坊

撰文：2023 年社會發展範疇團隊



## Better Me 成為更好的自己

### 2024 年活動預告 - Better Me 成為更好的自己

秉承 2024 城市女青年商會口號「城全聚美」由內而外散發自信美，本年會舉行不同工作坊提升會友們內外美兼備，成為更好的自己“Better Me”。

**內在美：**透過活動讓會友更了解個人不同情緒，關注自己身心靈上的需要，從而認識精神健康的重要性。

**外在美：**舉辦化妝及髮型速成班，讓會友們學以致用於不同場合上以最佳形象示人，除左儀容外表，儀態及談吐亦很重要，透過工作坊學習怎樣“7秒”內令人對你留下好印象。

撰文：本年領導才能發展團隊



副會長（領導才能發展、會員事務、會員擴展及青年事務） 崔子欣

## 董事局聯會訓練日及訓練營

訓練自己，服務社會！我們除了參加了 2023 年 11 月 4 日，一整日由城市青年商會及城市女青年商會合辦的董事局聯會訓練日外，我們亦參加了年 12 月 2 至 3 日兩天的訓練營，希望大家可以活學活用，大家一起煮食，一起觀賞漂亮的維港景色。在此多謝多位前會長們的寶貴意見及分享。



會長親自下廚，帶領董事局成員為所有參加者準備豐富早餐



各位董事局成員積極參與培訓



參加者一同燒烤



城市青年商會及城市女青年商會合辦的董事局聯會訓練日



董事局訓練營



撰文：楊雅雯  
副會長（商務發展及出版事務）

## 領導才能發展 -

# Ladies 看地球 學遍世界各地

## 2023 年活動回顧

本年度主題是「I'M Possible」勉勵青商會友突破自己成為明日領袖，把「不可能成為可能」！透過多個不同的活動提升會友的領導才能。當中「Ladies 看地球 學遍世界各地」為一個 120 分鐘董事局線上培訓，每月邀請來自世界各地的青商傑出女性領袖，如 2023 年國際青年商會執行副會長、不同國家的前總會會長等，透過她們的故事向會員們分享如何由普通會員成為青商的優秀領袖、青商對她們事業或個人機會和勉勵青商會友，讓會員們得到啟發，把握青商機會讓自己成為未來出色的領袖。



前會長黃翠玲參加了總會  
Trainer Mentorship Program



她的培訓題目是「情來自有方」



撰文：本年領導才能發展範疇團隊

領導才能發展 - Ladies 看地球 學遍世界各地

## 青年事務 -

# Teen 才築職

## 2023 年活動回顧

整個活動歷時橫跨九個月，全年共舉行六場大型青年職涯活動。最後閉幕禮以分享會形式讓學生分享實習成果。形式包括嘉賓分享、僱主分享、座談會形式及頒發證書。同時亦發佈分享冊及精華片段，當中包括國際青年商會的介紹、參與、對學生的感受及介紹相關僱主的公司。我們希望從履歷、面試技巧、職場實習這幾個方面上，幫助青少年全面提升他們的職場技能，也藉這個機會讓他們更了解自己的性格及對不同行業的興趣。籌委會成員這半年來的努力，由構思至實行，一直不遺餘力地準備，務求讓一眾嘉賓、僱主及學生們有最好的體驗。

撰文：石芷澄  
出版事務董事



會長和一眾參加者拍照及頒發證書



閉幕禮盛況

青年事務 - Teen 才築職

# 亞太大會及世界大會

撰文：俞珺寧

秘書長（秘書處、紀錄及獎勵及國際事務）

## 2024 年活動預告

### 2024 亞太大會柬埔寨



2024 亞太大會將會在 6 月 6 至 9 日於柬埔寨暹粒舉行，大家密切期待。我們將於 2、4 月會上抽出幸運兒，有機會贏取高達 \$1500 的半額亞太大會報名費！請大家踴躍報名！

### 2024 國際事務團隊：



秘書長俞珺寧（左）、幹事李秋銀（右）



以及幹事黃若濤

### 2024 世界大會台灣



而 2024 世界大會將會在 10 月 29 日至 11 月 2 日於台灣桃園舉行，詳細資訊將會在 2024 年下半年公佈。

## 2023 年亞太大會 (印尼) 回顧

本會有 15 位會友及其家人一起於印尼雅加達渡過了開心難忘的旅程。期待 2024 與大家柬埔寨見！



會員在開幕日場地合影



出發印尼前與 2023 年香港總會會長於香港機場合影



國際青年商會香港成員為香港之夜歡呼



城市女青年商會與 2023 年香港總會會長及本會之總會指派執行委員合影



城市青年商會及城市女青年商會於印尼分享交流晚宴



城市女青年商會與姐妹會山形青年會議所於亞太大會合影



國際青年商會香港成員大合照



會員們為頒獎晚宴悉心打扮

## 俄羅斯娃娃籌款工作坊



**JCI City Lady** 俄羅斯娃娃籌款工作坊

**1月份工作坊詳情**

- 2024年1月13日(六) 16:00-19:00
- 2024年1月22日(一) 19:00-22:00

地點：觀塘開源道54號豐利中心6樓604室  
費用：每位 \$ 88\* (可獲贈一套俄羅斯娃娃及顏料套裝)

\*免費參與餘下場次的工作坊，所有現場完成的作品將捐予本會作慈善拍賣用途\*

APPLY NOW 報名及查詢

財務董事 Darthy Wong 93298925  
財務長 Jodie Chu 61551456

撰文：本年籌款事務團隊



首場為本會 2023 年會務經費籌款的《俄羅斯娃娃籌款工作坊》已於 12 月 28 日舉行。當晚出席人士皆為新朋友，旨在齊心為城市女青年商會籌款外，亦令新朋友更了解 JCI 的服務宗旨。當晚大家都好評不絕，期待下次再參與。

### 2024 年活動預告

接著 1 月份兩場的《俄羅斯娃娃籌款工作坊》將於下列日期舉行：

- 1) 2024 年 1 月 13 日 (六) 下午四時舉行
  - 2) 2024 年 1 月 22 日 (一) 晚上七時舉行
- 地點：觀塘開源道 54 號豐利中心 6 樓 604 室  
費用：每位 \$ 88\*

每位參加者可獲贈一套俄羅斯娃娃套裝，包括一套五個的俄羅斯娃娃模、一套顏料、兩支畫筆、俄羅斯娃娃模、一套顏料和兩支畫筆。

\* 參加者可以免費參與餘下場次的工作坊。所有現場完成的作品將捐予本會作慈善拍賣用途大家精美的作品將會於 2024 年 3 月 14 日籌款晚宴拍賣，所有款項會用作本會 2024 年會務經費之用。

## 心連心 1+1

### 2024 年活動預告

本年度將延續「心連心 1+1」的精神，繼續以「+\$1 優惠帶新朋友參加月會」外，優化計劃以「+\$1 參加活動」形式推廣至本會其他活動上，提供優惠吸引及鼓勵更多會友帶同身邊具潛質的朋友一同出席月會或活動認識城市女青年商會及青商價值，加入城市女青年商會。

新舊會員配對，讓資深經驗會員，會長關心年資淺的會員了解她們所需，帶領她們認識更多青商寶藏，在過程中建立姊妹情增加歸屬感。

會內有不少會員成為新手媽媽，透過媽媽會聚會除可互相交流育兒心得，帶同小孩一起出席活動更可令小朋友之間互相認識彼此成為朋友仔。

撰文：本年會員事務、會員擴展事務團隊



會員事務董事林慧心 (左) 及 副會長 (領導才能發展、會員事務、會員擴展及青年事務) 崔子欣 (右)

## 媽媽心聲

各位青商姊妹和家長好。相信最近這三個月是家長們最緊張和最忙碌的時候。由預備班進入幼稚園的也好，由幼稚園升讀小學的也好，還是孩子已經長大升讀中學也好，每年開學都是家長們與孩子最重要的環節。當中除了家長和孩子需要適應外，還有學校不同種的課程等，都是我們需要面對的挑戰。當中一定感到壓力和焦慮。

我作為兩位小孩的媽媽，在這段時間也時常提醒自己常存無比的耐性和愛心。家校合作固然重要，但也不能忽略親子關係。學習和休息玩樂的時間都應取得平衡。讓孩子能夠愉快學習，身心靈健康成長。每天抽空與孩子伴讀或談天，讓他們多分享校內日常，更有助他們適應校園生活。與孩子建立長遠的互信互愛關係比考取名次更為重要。不論是學業成績，還是親子關係，都需長時間用心經營。共勉之。

資深會員  
梁靖嫻



## 小孩心聲



作品名稱：我的貓哥哥 Tamama

由會長林楚瑋兒子 楊捷繪畫

## 會員生日

### 一月



石芷澄 Stefany  
出版事務董事  
1月4日



朱欣然 Jodie  
財務長  
1月6日



黃詩韻參議員 Anna  
2014年會長及會務顧問  
1月9日



黃汝瑩 Dorthy  
財務董事  
1月10日



黃綺婷 Janice  
會員  
1月28日

### 二月



李秋銀 Shirley  
國際事務幹事  
2月1日



馮嘉盈參議員 Gloria  
財務處顧問  
2月5日



司徒詠詩 Waynes  
上屆會長  
2月15日



庾頌欣 Joan  
會員  
2月16日



盧思敏 Cman  
會員  
2月27日

### 三月



杜光子 Cathy  
會員  
3月7日



嚴詠雪 Christine  
領導才能發展幹事  
3月14日



俞珺寧 Ecquinne  
秘書長  
3月15日



廖洛誼 Crystal  
會員  
3月22日



鍾思雅 Sweeti  
會員  
3月23日



周賢秀參議員 Joyce  
2016年會長及會務顧問  
3月29日

## 會員喜訊

### 籌備婚禮有詔見

我和未婚夫 Henry Chan 將定於 2024 年 1 月 5 日結婚，趕上這雙春兼潤月的好年結婚，感覺喜上加喜。我們籌備婚禮只有半年，去了兩趟婚展，又飛到台北拍婚照，現時已籌備得七七八八，幸好有各方親朋好友，當中不乏有經驗的人士，提供意見和物資，令我們籌備得更為順利，感謝他們，以及將會在婚禮上協助的親朋好友的幫助和支持！

籌備婚禮最難忘的事是到台北影婚照，化妝師把我們都打扮得很美、攝影師都很專業、拍得我們很出色，到第三天選相便有些困難，幸好當地職員都很有耐性協助，才順利完成。我有幸在 2023 年 8 月加入城市女青年商會，曾在 2023 年 9 月的會員周年大會和 11 月月會擔任籌委，從中參與籌備晚宴，的確很能幫助我籌備婚禮，謝謝 JCI! 我們非常期待大日子當日各項順利進行，各人都能盡興而歸！

會員  
朱玲穎 Katrina



### 學有所成

恭喜 Jodie 和 Grace 畢業啦，分別完成了文學碩士課程及工商管理碩士課程！本會非常榮幸兩位學有所成，亦希望兩位從中享受學習過程。



財務長（財務處、籌款事務及資訊科技）  
朱欣然 Jodie

會員  
袁慧詩 Grace

## Best Chapter of the Area (56-90 members)

### Award



# 第五十八屆總會周年大會

最傑出分會大獎 (56-90 人分會)

第五十八屆國際青年商會香港總會周年大會已於 2023 年 9 月 22 日至 9 月 24 日於佐敦龍堡國際酒店順利舉行。當屆主題為「Unite for Impact」，冀能匯聚青商國際網絡一起為社會帶來正面影響力。特色節目「亞太青年微電影節」連繫多個亞太地區國家，提交具質素的微電影勵志故事，一起探討青年社會議題。

此外，全賴本會各會員的努力和付出，本會及本會的工作計劃於總會周年大會中榮獲多個獎項，當中包括：

獎項：	得獎人 / 得獎單位：
最傑出分會大獎 (56-90 人分會)	城市女青年商會
最傑出分會會長大獎 (56-90 人分會)	上屆會長司徒詠詩
最傑出分會貢獻總會活動 (56-90 人分會) 優異獎	城市女青年商會
最佳企業傳訊工作計劃大獎：Aqua Legend of ELITE	《全港時尚專業女性選舉 2023》
Full board Attendance of 2023 Joint Directors Meeting	城市女青年商會
Highest Rate of Member Involvement (Group B: 56-90 members)	城市女青年商會

在香港的 21 個分會的見證下，周年大會也成功選出以 2024 年香港總會會長麥頌斌參議員為首的 2024 年香港總會董事局成員。香港總會本年的口號是「Connect To Evolve」，期待本年度隨著總會的帶領，引導城市女青年商會再創高峰，為社會帶來更多正面的改變！

第五十八屆總會周年大會



大家都為成功歡呼



最佳企業傳訊工作計劃大獎：Aqua Legend of ELITE



最傑出分會貢獻總會活動 (56-90 人分會) 優異獎



最傑出分會會長大獎 (56-90 人分會)：上屆會長司徒詠詩



一眾城市女青年商會會員

恭喜城市女青年商會及會員們在 2023 年度內獲得多個獎項：

獎項：	得獎人 / 得獎單位：
2023 年度聯合董事局會議 全體董事局出席	城市女青年商會
最高會員投入率	城市女青年商會
JCI HK Networker Award - 珍珠級別	上屆會長司徒詠詩
JCI HK Networker Award - 銅級別	會長林楚琮 副會長（商務發展及出版事務）楊雅雯
銀贊助	2011 年會長潘沁怡參議員
Power Learning Path - 第四級	上屆會長司徒詠詩 副會長（商務發展及出版事務）楊雅雯
Power Learning Path - 第三級	2022 年會長黃翠玲 秘書長（秘書處、紀錄及獎勵及國際事務） 俞珺寧 李雅斯
Power Learning Path - 第二級	財務長（財務處、籌款事務及資訊科技） 朱欣然 副會長（領導才能發展、會員事務、會員擴 展及青年事務）崔子欣
Power Learning Path - 第一級	副會長（社會發展及公共關係）楊彩紅 商務發展董事趙燕虹 國際事務幹事黃若溱 陳加美
Power Training Path - 鉑金級別	領導才能發展顧問朱穎思參議員
Power Training Path - 金級別	副會長（商務發展及出版事務）楊雅雯
Power Training Path - 銅級別	2021 年會長及商務發展顧問梁凱瑩 秘書長（秘書處、紀錄及獎勵及國際事務） 俞珺寧
Active Member Framework - 第三級	副會長（領導才能發展、會員事務、會員擴 展及青年事務）崔子欣 商務發展董事趙燕虹
Active Member Framework - 第二級	財務董事黃汝瑩 出版事務董事石芷澄
Active Member Framework - 第一級	行政董事練詠嫻 會員事務董事林慧心 國際事務幹事李秋銀 黃淑盈 梁靖嫻 庾頌欣 劉穎 陳寶珍 林素儀 廖洛誼 林惠榆 黃綺婷 彭鈺頤 嚴穎欣 王詩妮 夏美婷

“

The joy of leadership  
comes from seeing  
others achieve more  
than they thought they  
were capable of.

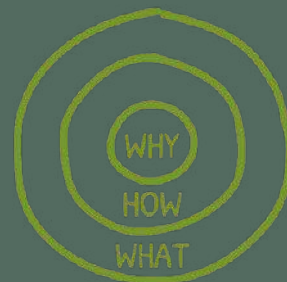
領導的樂趣來自於看到別  
人所取得的成就超出了他  
們的想像。

Simon Sinek  
西蒙·斯涅克

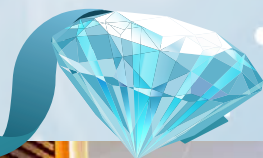
Inspirational Speaker  
(勵志演說家)



西蒙·斯涅克 (1973-) 是英國人，其 TED 演講「偉大的領袖如何激勵行動」是觀看次數最高的影片之一，據他所發明的「黃金圈」法則，所有的成功領導者都是以核心理念— 為什麼 (Why) 為出發點，再依如何 (How)、什麼 (What) 順序向外延伸。







## 十六周年會慶特輯

每年的 12 月 13 日是本會的大日子 — 城市女青年商會的創會紀念日！

在剛過去的 2023 年 12 月 13 日已是本會 16 周年會慶，當晚以「詩意承鑽 匯聚翹楚」為主題，每位 City Lady 都衣香鬢影來到為本會慶祝生日！

我們非常榮幸邀請到主禮嘉賓民政及青年事務局局長麥美娟，SBS, JP、國際青年商會榮譽顧問余振宇、總會會長余修賢、總會指派執行委員林仲賢及日本山形青年會議所會長阿部則裕出席並致辭。

十六周年會慶特輯



主禮嘉賓民政及青年事務局局長麥美娟，SBS, JP 一同進行亮燈儀式



會長林楚琮與國際青年商會榮譽顧問余振宇及一眾前會長合照



由國際青年商會榮譽顧問余振宇主持會長鏈交接儀式。台上還有總會會長麥頌斌、前總會會長們及前會長們一同見證，恭喜會長林楚琮！



會長林楚琮介紹常務董事局成員



上屆會長司徒詠詩與常務董事局成員聯同總會指派執行委員一同表演跳舞



本會之姊妹會日本山形青年會議所會長阿部則裕及其會友遠道而來支持本會

# 匯聚翹楚



全場來賓大合照！

本會在會慶當晚舉行了頒獎典禮表揚所有會員的付出，並感謝入會超過 5 年、10 年及 15 年的會員支持。最後亦進行了莊嚴而隆重的會長鏈的交接儀式，當晚在一片歡樂聲中圓滿結束。

當晚座無虛席，超過 120 人參與本會會慶，再次感謝各位城市兄弟姐妹、青商好友的支持！會慶之所以能順利舉行，全有賴主席黃淑盈的帶領及一眾籌委會成員的努力，再一次感謝各位姊妹！



邀請了歌手何洋 Ernestine 為大家高歌表演，現場氣氛高漲！



城市會友關天朗 Andy 和 會員嚴詠雪 Christine 為會慶擔任大會司儀，表現出色、非常合拍！



會慶主席黃淑盈 Suki 上台發表感言，並介紹她的籌委會成員



感謝會慶籌委會每一位成員的付出，讓每位出席的來賓都賓至如歸

## 全年頒獎禮得獎名單

獎項：	得獎人 / 得獎單位：
最傑出常務董事	秘書長（秘書處、紀錄及獎勵及國際事務）俞珺寧
最傑出董事	副會長（領導才能發展、會員事務、會員擴展及青年事務）崔子欣
最傑出董事（優異獎）	黃淑盈
最傑出幹事	財務董事黃汝瑩
最傑出幹事（優異獎）	國際事務幹事黃若溱
最佳司儀	國際事務幹事李秋銀
最受歡迎月會	2023年11月份月會《「蟹」逅中醫師》
最佳活動宣傳	《2023全港時尚專業女性選舉》
最傑出旗艦工作計劃	《2023全港時尚專業女性選舉》
最傑出旗艦工作計劃（優異獎）	《2023小手愛地球 - 童步跑 Offline》
最傑出旗艦工作計劃主席	副會長（領導才能發展、會員事務、會員擴展及青年事務）崔子欣
最傑出旗艦工作計劃主席（優異獎）	趙嘉儀
最傑出旗艦工作計劃籌委	商務發展董事趙燕虹
最傑出旗艦工作計劃籌委（優異獎）	國際事務幹事李秋銀
最傑出旗艦工作計劃籌委（優異獎）	庾頌欣
最傑出大型工作計劃	2023年董事局就職典禮暨一月份月會《心匯城市 凝聚承鑽》
最傑出大型工作計劃（優異獎）	2023年《16周年會慶暨全年頒獎禮 - 詩意承鑽 匯聚翹楚》
最傑出大型工作計劃主席	會員事務董事林慧心
最傑出大型工作計劃主席（優異獎）	鍾思雅
最傑出大型工作計劃籌委	商務發展董事趙燕虹
最傑出大型工作計劃籌委（優異獎）	夏美婷
最傑出小型工作計劃	2023年11月份月會《「蟹」逅中醫師》
最傑出小型工作計劃（優異獎）	Ladies 看地球《學遍世界各地》
最傑出小型工作計劃主席	行政董事練詠嫻
最傑出小型工作計劃主席（優異獎）	陳璧芯
最傑出小型工作計劃籌委	王詩妮
最傑出小型工作計劃籌委（優異獎）	唐瑗璘
最投入會員	副會長（商務發展及出版事務）楊雅雯
最投入會員（優異獎）	趙嘉儀
最投入新會員	商務發展董事趙燕虹
最投入新會員（優異獎）	國際事務幹事李秋銀
最投入準會員	王詩妮
最投入準會員（優異獎）	朱玲穎
5年長期服務獎	財務長（財務處、籌款事務及資訊科技）朱欣然 李麗瑩
10年長期服務獎	2017年會長邱翠婷參議員 2018年會長李貝詩參議員 2019年會長趙瑞萍參議員 領導才能發展顧問朱穎思參議員
15年長期服務獎	2011年會長潘沁怡參議員 2013年會長楊嘉欣參議員

# 如何避免在全球散播的床蝨



床蝨危機由歐洲蔓延到亞洲，香港作為亞洲其中一個熱門旅遊地點，被波及自然也是預料中事。雖然床蝨在香港是相當普遍的家居問題，不少滅蟲公司也有相對應的滅蟲服務，但如果集體在社區發生爆發，市民的日常生活一定會受到影響。以下綜合幾個消滅床蝨的方法供參考，以便不時之需：

## 消滅方法 1

### 蒸氣及熱力處理

高溫可直接殺死床蝨及卵，使用可以噴出高溫蒸氣的機器，消滅在各個家事 / 衣服表面及藏在細縫（包括床墊、梳化墊、窗簾等各種家具）的床蝨。如果有地方遺漏了，未除掉的床蝨很容易再次出現，因此需要用具殘留性的殺蟲劑預防床蝨再次出現。

## 消滅方法 2

### 清洗紡織品

一旦發現床蝨，家中的衣物、床單、窗簾等，應先用密封的厚膠袋裝好，防止上面的床蝨接觸其他物品。然後用高於 80 度的熱水徹底將它們洗乾淨，能用乾衣機烘乾更佳。清洗後的衣物應暫時放在厚膠袋裡隔離，等床蝨被完全消滅後再取出使用。

## 消滅方法 3

### 化學方式消滅床蝨

採用殘留性的殺蟲液劑等化學物品滅蟲。於牆壁、牆腳線、床架、衣櫃、地板、門框、梳化等隱蔽處及縫隙，噴灑殺蟲液劑以確保能滲透到床蝨匿藏處。但若家中有小朋友及寵物，便要小心殺蟲液會否容易被小孩接觸到繼而影響健康。

## 消滅方法 4

### 環境防治

要預防床蝨問題，應定期檢查及洗刷被褥、衣物和家具。保持家居環境乾爽，避免用二手家具。如從外地回港，也要徹底檢查行李，必要時回家前用高溫處理行李、衣服及身上物品，確保沒有把床蝨帶回家中。

最後，如果不幸中招，甚至床蝨出現抗藥性，使用以上方法都沒有用的話，便需要盡快找滅蟲公司，藉着有經驗的師傅再去進行處理。

撰文：趙瑞萍參議員  
城市女青年商會 2019 年會長



- 認可 ESG 策劃師 (CEP®)  
- PMQ 元創坊歷史導賞員

