

# 唐安麒

樂·活人生 - 「愛與魅力」

# 幗萃

Vol.10 2012年1月1日出版



P.7 2012亞太大會 - 香港  
Change Maker Forum





## 目錄

P.2	目錄 / 青商信條
P.3	【清心語】- 會長周清心的話
P.4	【超言】- 總會會長伍進超參議員的話
P.5	【遠見】- 總會指派執行委員杜遠龍的話
P.6	2012年行政體系表
P.6	2012活動一覽表
P.7	2012總會活動預告 - Change Maker Forum
P.7	2012總會活動預告 - 2012亞太大會 - 香港
P.8-9	【封面故事】唐安麒 - 「愛與魅力」

## 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



本會現正積極招募有志服務社會的18至40歲之傑出女性，請登入 [www.cljc.org.hk/join](http://www.cljc.org.hk/join) 下載準會員表格

### 權萃索取地址

1. 國際青年商會香港總會 - 上環干諾道西 21-24 號，海景商業大廈 21 字樓
2. Coffee Lover - 觀塘偉業街171號，偉業工業大廈3樓B室
3. Future Link - 九龍灣臨興街 21 號美羅中心 2 期 9 樓 33 室
4. 香港佛蘭明歌藝術中心 - 上環皇后大道中302號北海商業大廈五樓
5. 唐安麒美顏瘦身專門店 (唐安麒國際集團)
6. OneHarvest General Insurance Services Company - 九龍旺角彌敦道728-730號廣安銀行(旺角分行)7樓C室
7. DogOne Life - 銅鑼灣駱克道384-388號嘉賢大廈地下B舖(近馬師道) 九龍灣展貿徑1號EMax 4樓 PetMAX 19-02號舖

## 尋找你的「樂•活」天地

《靚萃》在2012年1月1日如期與大家慶祝新年！

城市女青年商會今年將有一連串的新意念陸續登場：第一個突破為《靚萃》雙封面。傑出企業家唐安麒及著名藝人官恩娜。兩位時尚專業的女性美稱「樂•活」人生的最佳代表。「樂活」是追求身心靈健康，關注環境持續發展的一種生活態度。兩位主角熱愛生活，寓興趣於工作，關注心靈的成長與健康的維護，更不忘回饋社會，散發出美麗、活力、愛心與親切的魅力。

城市女青商冠上2011年的光環，手牽手迎接2012，締造屬於我們獨一無二的美麗足跡。「牽手•承傳」由董事局成員帶領一眾會友投入繁忙而豐盛的青商生活，延續我們引以為傲的旗艦工作計劃「小手愛地球」及「全港時尚專業女性選舉」，同時尋求突破擴大服務社群，推出嶄新的協助青年創業與就業計劃——「紅蔥頭闖天下」；而另一個突破將會是創意創業——「元朗元宵」，請大家到場為青年人打打氣！還有什麼驚喜？請密切留意本會最新動向。

謹祝願各位在閱讀《靚萃》或參與青商活動中找到你的「樂•活」天地！🍷

周清心  
會長

牽手•承傳



## 「樂・活人生」

生命本質在於追求快樂。快樂是個人的追求，包括身體和心靈兩方面。但在我們追求自身的享受和方便，追求經濟富裕，生活改善的同時，能否把快樂延續到子孫後代？正跟今年總會主題「We Decide Our Future」如出一轍。

「樂・活人生」乃近年流行的生活態度，它是一種積極進取的環保觀念，主張以健康及自給自足的形態過生活。在滿足人類自身需要的同時，並減少對環境的損害，協力保護共同擁有的資源。

獨自的快樂並非真正的快樂。快樂的生活質量不再取決於擁有物質的多少，而是取決於健康、快樂而可持續發展的生活觀念。地球病了已是不爭的事實，隨著七十年代社會的急速發展，人口和財富的激增，地球自然資源無法滿足人類的需求，人與自然的矛盾已越趨明顯。正如維港已回不到原來的面貌，食魚怕受污染，食菜又要吃大量農藥，人類體質不斷下降，禍延下一代，把我們現有的發展與富足，建立在子孫萬代的痛苦之上。眼前的我們只有兩個選擇：良性的持續？還是惡夢的持續？

青商一直致力推動「可持續發展計劃」，多年來籌辦多個活動支持環保、社會及經濟平衡發展，並將「可持續發展」意識普及化，幫助身處困境的人，扶持有需要的社區，共建美好和諧的社會。

快樂不會因分享而減少，反而會因分享而無限放大，願青商會員再多出一分力，把快樂不間斷的傳遞，永不止息的延展至全世界。

最後，祝願城市女青年商會，在會長周清心的領導下，再創高峰！

各會友新年快樂，生活愉快！🍷

伍進超  
總會會長  
國際青年商會香港總會

WE DECIDE  
OUR FUTURE



## 「樂」此不疲、「活」在當下

在第四十六屆總會周年大會，我們見證了城市女青年商會獲得空前的成功，連奪五項大獎；及後出席了別出心裁的四周年會慶「銀袋日」，這令我更加期待成為城市女青商的總會指派執行委員。事實證明，城市女青商是香港，以至全球最成功的新分會之一，我能夠參與其中，實屬萬幸！

2012年是城市女青商成立五周年的重要時刻，屆時也是香港總會籌辦亞太大會的難得機會，深信在總會會長伍進超參議員帶領下，亞太大會必定圓滿成功。而城市女青商在會長周清心領導下必定能夠從容地跨越每項挑戰，昂然闊步地邁向六周年。

今年城市女青商的會務口號是「牽手•承傳」，在我腦海中第一時間浮現出一群精明能幹的時代女性，手牽手、心連心向著目標進發，每一位都是掛著燦爛的笑容，展示出無限的信心，在她們笑面上展現出「樂」在其中的感覺，「樂」此不疲、「活」在當下，可能是City Lady取得各項成功的重要元素，也是她們保持美麗的秘訣。

積極、參與及享受是我對「樂•活人生」的體會。凡事以積極態度面對，無論或晴或陰、是喜是悲也要克盡己任、盡己所能，必可迎難而上；參與是不問回報的付出，體現自己在生活、社會之中的價值，活出真我，發揮才能；享受是不斷積極參與所帶來的喜悅及肯定，享受當中的每一分每一秒，經驗不斷累積，成就更大夢想。如凡事都能以積極、參與、享受的態度面對及處理，必能建立豐盛人生，樂此不疲。

最後，祝願城市女青年商會在2012年再創高峰，成就每一位新時代的青年女性，發揮才能，成就更大夢想。依循「牽手•承傳」的口號，實現完美青商精神。🍷

杜遠龍  
總會指派執行委員





## 2012年全年活動計劃表

	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											
	2012年度董事局就職禮	月會 (社會發展)	月會 (籌款事務)	月會 (國際事務)	月會 (商務發展)	月會 (記錄及獎勵)	月會 (會員事務)	第六屆周年大會	月會 (國際事務)	月會 (領導才能發展)	月會 (公共關係)	五周年會慶全年頒獎禮
商務發展	全港時尚專業女性選舉											
記錄及獎勵	競投冊工作坊											
財務處	每月徵收會費											
籌款事務	工作坊											
社會發展	小手愛地球											
國際事務			探訪姐妹會		亞太大會							世界大會
領導才能發展			私家訓練營				職員訓練班	女童軍活動				職員訓練營
	青年創業活動											
公共關係	公關攻略			池畔派對						標機皇		
出版事務	幟萃			幟萃		幟萃號外	幟萃號外	幟萃	幟萃號外			
會員事務	會員通訊錄						會員通訊錄					
	更新會員資料 • 興趣小組活動											
會員擴展			聯合青商簡介會			聯合青商簡介會				Lady 5 Stars		
資訊科技	每月更新網頁及幟萃網上版											



## 雋澤保險代理公司

One Harvest General Insurance Services Company

One Harvest provides One-Stop Insurance / Financial Planning Services  
雋澤為您提供一站式保險及理財服務

一般保險  
General Insurance

物業買賣及按揭轉介  
Property Purchase and Mortgage Referral

雋澤  
One Harvest

投資移民  
Capital Investment Entrant

個人保障及投資策劃  
Personal Protection and Investment Planning

員工福利及強積金  
Employee Benefits and MPF

Willy Wong

Mobile : (852) 9200 7313

Email: willywong@oneharvest.com.hk



# Change Maker Forum

2012年首個大型公開活動Change Maker Forum將會為國際青年商會香港總會一連串活動揭開序幕。今次活動由城市女青年商會與經緯青年商會合辦，並邀請到十大傑青李根興及立法會議員謝偉俊為分享嘉賓，以他們的成功經驗鼓勵及招募更多具有熱誠的青年同時，成為青商生力軍，冀盼新一代能共建和諧社會，一起創造更美好的未來！請大家踴躍帶新朋友出席。

日期：2012年2月11日

時間：19:00

地點：北角百福道21號青協大廈



Change Maker Forum 2011  
活動花絮



2012總會活動預告

# 2012 JCI ASPAC Hong Kong

Program Date : June 7 - June 10, 2012



一年一度的國際青年商會亞太大會，是一個讓亞洲太平洋地區青商聚首一堂的大型交流活動。2012年亞太大會，將於6月7至10日由香港主辦。作為東道主的您，又豈可錯過這次難得的國際盛事？想了解詳情可瀏覽 [www.aspachk2012.com](http://www.aspachk2012.com) 國際事務發展組別亦會不時向您送上最新資訊，請密切留意！讓我們先回顧一下2011年馬尼拉亞太大會的活動花絮。

# 唐 安琪 Angel Tong

年輕時已有少女總裁之稱的唐安琪國際集團主席唐安琪小姐，多年來好學不倦，先後考取香港理工大學一體重控制學、香港大學一中藥營養學、藥膳烹調師、自然療法博士（加拿大自然醫學考核委員會認證）等學歷，且在多年的營商旅途上獲獎無數，個人獎項包括：亞洲傑出商業企業家獎、中國百名傑出女企業家，是香港女性的典範。此外，Angel 在慈善公益上不遺餘力，多年來積極推動助學活動，愛心遍佈各地，無論是貧窮的小朋友、國內外的「粉絲」、學生、顧客和家人，都感受到她那份不求回報的愛與魅力。





記：Angel當初為什麼會選擇美容這個行業？

唐：從小就喜歡打扮，媽媽見我喜歡扮靚又無心向學，就讓我去了模特兒課程，學習化妝和儀態。此後，學校的同學每當出席約會或派對時總會找我為她妝扮一番，看到他們由老土土的女孩子變得時尚漂亮的可人兒，當中為我帶來很大的滿足感，於是它便成了我終身職業的基石。

記：哪些自我的特質是成功的重要元素？

唐：今天的成就，是因背後「**不怕失敗，永遠向前，面對一切。**」的信念！現代人很容易因為小小挫折而氣餒，甚至放棄、逃避，因為他們普遍都在幸福、安全的環境下成長，習慣被受保護。故此，當面對逆境時，他們的抗逆能力相對較低。而我從小就在一個單親家庭長大，家中當大姐的角色，家境不算富裕，所以年輕時就開始半工讀分擔照顧家庭的責任。記得，在我中學畢業後曾當過兼職模特兒、TVB舞蹈藝員、健身教練和健康舞導師……直到成為美容學徒。當年的美容業出名黑暗，老闆要我硬銷名不副實的產品給顧客，我心感矛盾，最後斷然辭退職務，就連當月的工資也放棄了！十九歲那年，我儲了一些金錢，加上母親畢生的積蓄以唐安麒這個名字開展了屬於自己的事業。誠然，我是一個很孝順的人，我不忍心將母親的畢生積蓄化為烏有，同時我亦清楚自己的決定是絕無後退餘地的，所以唯一法門就是「永遠向前，面對一切。」好像是上了高山，只有向前行，再沒有退路，所以我「不怕失敗」。

記：身處於人生低潮的時候，Angel如何面對逆境及挑戰？

唐：當遇到逆境或挑戰時，我會首先**自我反省，將情緒放下，然後面對困難，並且想出方法把它解決。**我會先讓自己睡覺，睡夠了，精神了，心情放鬆了，然後打坐靜心，再看看佛經，再想想前路應怎走。另外，懂得「放下」（放下當中不應有的情緒）也是重要的，既然事情還是要解決，便應自我控制情緒，不應過份被情緒牽引，**我們應學會駕馭情緒，而不是被情緒操縱自己。**有時候，情緒波動會令人想走進「安全區」（Comfort zone）裏去，而我慶幸有著宗教信仰的支持，使我的心靈得以寄託。然而，心靈的寄託不一定是依靠宗教，可以是一位老師，也可以是讀書時的老師，甚至長輩或朋友。

記：身兼集團主席、母親、慈善家於一身的Angel，如何分配和平衡各方面的時間？

唐：在我而言，時間管理方面並不是重要問題。因為我的宗旨是家庭永遠是第一，該休息時就休息，該工作時就工作，適當分配時間就取決於事情的輕重。正因我十分享受生活，所以一點兒也不覺得自己很忙，反之活得非常開心呢！

我喜愛教學，愛分享，關心身邊人的感受，正因如此，我得到很多人的支持\*（現時唐安麒的「粉絲」遍佈世界各地：美國：54萬人；香港：4000人（人數正每天持續增長））

記：Angel向來好學不倦，不斷自我增值，提升自己，Angel覺得進修的最大價值是甚麼？

唐：我一直強調「世界上只有兩種人，一種是不斷學習，另一種則是被淘汰。」少年的我讀書不多，長大後投身社會後看到自己的不足，做學徒時已深明不怕吃苦頭才能爭取到學習機會。辭掉美容學徒的職務後，我遠赴日本進修美容課程，學習期間令我深深體會到日本人的細心服務，以客為先的精神。回港後在理工學院攻讀體重控制學，及後再深造自然療法，把知識學以致用，最後，令我在同業中突圍而出，證明知識就是力量。即使身懷六甲時，我仍依然堅持學習，一天閱讀兩本書，分秒必爭，每天都讓自己不斷進步，讓自己的自信魅力由內至外散發出來。

記：Angel向來熱心公益，除了募捐還在山區辦學，是甚麼驅使Angel積極投入各項慈善活動？

唐：還記得，在我二十多歲的時候，事業一帆風順，港、台開設分店，且具「少女總裁」的美譽，另外，在房地產投資上亦有可觀的回報，少年得志，慢慢失去工作的動力，頓然覺得人生毫無意義，於是決定環遊世界，把生意交給弟弟打理，一個人走上旅途。可是，在旅途中的一天，我在海邊看着經文，突然在腦海呈現一幕很多貧窮的小朋友正飽受飢餓折磨的畫面，剎那間恍然大悟，讓我感悟到世界各地仍有很多人需要幫助，既然有能力，為何不善用自己，去付出，去關懷……從這天起，我開始專注慈善公益事務上，回饋社會。**正因為我喜歡分享，慈善公益便成了我生的使命。**

記：Angel認為現代「樂·活」女性應具備哪些特質？

唐：現代「樂·活」女性首要關心自己、關心別人和體恤別人。時下女性時常會將自己跟別人比較，會嫌自己不夠及人，只將目光放在他人身上。其實**多珍惜自己擁有的一切，欣賞自己，不與他人相比，才是真正的愛自己。**此外，多與別人分享和真心付出，不問回報就是對別人的關心和體恤，能夠做到愛人愛己，自然活得快樂，活得自信！

記：2012年將至Angel對來年有甚麼大計？

唐：承前所述，家庭永遠是我的第一位，所以2012年我將會專注家庭，為女兒的升學問題周詳地計劃；此外，我亦會多參與不同類型的節目，希望與觀眾和粉絲分享更多健美心得，當然不會少了公益慈善那份兒啦！公司內繼續推行十善行，與同事們一起作公益慈善事務，保持正面思想，令大家工作得既開心又有意義。☺



後記：

在Angel到達訪問場地的一刻，她那攝人的魅力吸引了我們在座每一位，她的自信、活力、朝氣及熱愛生活的精神一一感動了我們。席間Angel再三提醒我們決不要做「火柴人」，要美麗必須由健康開始，再由心出發。是的！我們往往將時間都投放在外在美之上，卻缺乏了內在美的增長。其實不斷進修，多欣賞自己，懂得與人分享的現代女性才是最美麗、最耐看的。姊妹們，祝大家新的一年「健美自信有魅力」！



We deliver the BEST  
New Zealand Wine



BROOKFIELDS  
EST. 1987

Cloud Farm  
CENTRAL OTAGO

COOPERS  
CREEK

Gibston Valley



HAVENBANK



PEREGRINE  
WINE NEW ZEALAND



MOHUA



THE CRATER BIRD

WWW.NZWINE.COM.HK

KOBO WINE LTD

Tel: (852) 2180 7255, 2462 9059  
Fax: (852) 2456 3459, 2415 6478

www.facebook.com/KOBOWine  
nzwine@kobogroup.com

極品  
二頭。花膠



大申行  
高寶集團

大申行天然產品

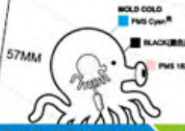
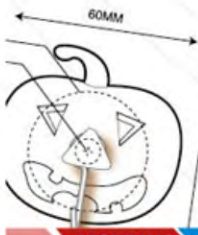
地址: 香港九龍新界荔枝角青山道501-503號國際工業大廈二樓

電話: (852) 2462 9059

傳真: (852) 2456 3459



HOUSEWARE [WWW.SUCTION-CUPS.COM](http://WWW.SUCTION-CUPS.COM)  
SMARTPHONE SUCTION ACCESSORIES



KOBO ENTERPRISES LTD.

2/F, International Industrial Bldg., 501-503 Castle Peak Road, Lai Chi Kok Kln., HK.  
Tel: (852) 2462 9059 (8 Lines) Fax: (852) 2456 3459, 2415 6478

E-mail: info@kobogroup.com, suction@kobogroup.com  
Website: http://www.kobogroup.com

國際青年商會香港總會副會長  
總會指派執行委員 杜遠龍 贊助廣告



- Website Consultation
- E-Shop Development
- E-Commerce Solution
- Web Programming
- Flash Game Development
- Web Maintenance
- Corporate Image Design
- Domain Name Registration
- Hosting Service

[www.web-design.hk](http://www.web-design.hk)

Tel : 2111 8293 ( 10 lines ) Fax: 2111 8296

Email: [info@bic-ltd.com](mailto:info@bic-ltd.com)

## 「大眼有法 — 眼線及眼睫毛篇」

文：古麗珍

很多女士都會化眼線以增加眼神，內眼線到底該畫在甚麼位置？方法很簡單！把上眼皮挑起來，看到裡面白白的部位，就是內眼線的位置啦！畫內眼線的好處是儘管當您的眼睛向下看時，也看不出明顯的眼線痕跡，很適合喜愛自然眼妝跟單眼皮/小內雙的女士們。提醒大家，內眼線越到眼頭越要細。先用眼線筆畫過，再用眼線液加強睫毛根部，才是均勻持久的內眼線！



另外很多女士都會擦眼睫毛液，究竟眼睫毛怎樣刷才能持久卷曲而不結塊？先把眼睫毛先夾翹。然後按照睫毛生長的方向（呈扇形）刷，最好邊刷睫毛，邊向眼皮方向輕壓睫毛。在刷離睫毛的那一刻，睫毛刷要往上而非往前帶走。

## 容光煥發，活出人生

文：蕭愛麗醫生

春回大地，萬象更新，春天是全年其中一個容易令皮膚敏感的季節。當皮膚熬過了寒冷乾燥的冬天後，春天氣溫逐漸回升，空氣中再次瀰漫著水分。此時，炎性敏感及濕疹等等的皮膚問題便開始再度活躍，侵襲我們脆弱的皮膚。

### 春季最常見的皮膚問題

一般來到春季，我們的內分泌系統回復旺盛，加速了油脂腺的生產力，因此面油過多、油脂粒等等的皮膚問題紛紛產生。加上天氣轉變，花草的生長亦令空氣中存在着致敏的源頭，使皮膚日常暴露於空氣中容易引起敏感痕癢，也是濕疹最常發病的時候。

其實不論春夏秋冬，每逢轉季，我們日常所使用的護膚品都需要作出適量調整。並不需要更換一系列的護膚產品，而是按個人需求來加減產品的滋潤度或針對性功用，主要是日霜或晚霜的變化。如果一下子轉換所有產品，皮膚會受刺激，在無法適應的情況下，反而會引起更多的過敏反應。而且，無論任何季節，我們都不能忽視基本清潔和保濕對護理皮膚的重要性。在春天中，每天除了潔膚，亦應避免使用太油膩或乳脂成份較高的保濕產品，建議使用含水量高，啫喱或乳液質感的護膚品，這類產品油脂性較輕，配方亦較清爽，使用後皮膚不容易泛出面油，油脂粒和粉刺等問題亦能相對減少。

### 轉季護膚小貼士

在春季中無需進行太多太頻密的護理，最重要是做好基本清潔的環節。護理皮膚需要耐性，按部就班去針對個別問題來逐步改善，不要過於急進而胡亂嘗試或者轉換太多護膚產品，否則引致皮膚過敏，便需花上更多時間來調理了。基本上，在這個季節我們應集中注意在潔膚方面，可以多做一些清潔面膜，亦可選擇做一些基本磨砂或磨皮的護理。無分季節，一般的日常生活，我們都需要注意健康飲食，多喝清水和多吃清淡食物，如菜蔬沙律，盡量減少吃煎炸油膩的食物，保持身體健康，皮膚自然就更容光煥發。

## 世界自然基金會專題 — 讓我們一起回饋海洋



香港人酷愛海鮮，一星期裡，總有幾餐會吃到各種各樣的海鮮。但你又是否知道，你所選擇的一尾魚，可能也跟整個海洋生態息息相關？

究竟港人有多愛海鮮？聯合國糧食及農業組織最新的報告提到，香港人均海鮮食用量2007年在亞洲排行第二，而香港更佔全球食用珊瑚魚貿易超過60%，包括你我熟悉的蘇眉。近數十年來，香港對活食用珊瑚魚的需求激增，本地的資源不足以應付，故此所食用的不少珊瑚魚都是進口自珊瑚大三角的。

珊瑚大三角面積約佔600萬平方公里，覆蓋印尼、馬來西亞、菲律賓、巴布亞新畿內亞、東帝汶和所羅門群島。它被譽為「海洋之搖籃」，擁有全球76%的石珊瑚品種，孕育著全球37%珊瑚魚品種，更是多個受威脅物種的棲息之所。然而，為了應付人類對海鮮的龐大需求，珊瑚大三角的一些漁民採取不符合可持續發展的漁業作業方式沿海開發，嚴重及長遠影響海洋生態。

雖然香港遠離珊瑚大三角，但作為其中一個食用珊瑚魚的主要進口地，我們有責任支持珊瑚大三角的海洋保育工作。世界自然基金會透過與漁業社區及相關行業合作，包括當地的出口商、本港的進口商、分銷商和餐廳，改善漁業及貿易的管理。作為個人消費者，我們可以改變個人飲食習慣，例如食用環保海鮮（以可持續方式捕撈或養殖的海鮮）。要選擇環保海鮮其實並不困難，世界自然基金會的《海鮮選擇指引》便提供了不少例子，其iPhone app版本亦已可供下載！

如果想進一步支持本會的珊瑚大三角保育工作，你可以選擇捐款5美元（約港幣40元），在網上象徵式擁有珊瑚大三角的一部分，請登入 [wwf.org.hk/mycoraltriangle](http://wwf.org.hk/mycoraltriangle)。



只需一杯咖啡或一頓午餐的價錢，你便可以協助保護對全球相當重要的珊瑚大三角，讓它能可持續發展。你願意出一分力嗎？

Photo: © WWF-Hong Kong



據估計，超過 50% 的食用珊瑚魚在繁殖期前便被捕獲，導致野生的成年珊瑚魚數目銳減，繁殖數量亦大幅減少。

Photo: © Jürgen Freund / WWF-Canon



超過一億二千萬人依賴珊瑚大三角的海洋資源維生。

Photo: © Jürgen Freund / WWF-Canon



珊瑚大三角的海洋資源相當豐富，譽為「海洋之搖籃」。

Photo: © Jürgen Freund / WWF-Canon

## 新年好煮意

### 《西西里白酒煮青口》

(Sicilian Mussels in White Wine)  
- Zuppetta di Cozze alla Siciliana -

材料：

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. 新鮮青口                | 1000克 (1 Kg)    |
| 2. 新鮮麵飽                | 6片              |
| 3. 特級初榨橄欖油             | 3大匙             |
| 4. 蒜頭                  | 2瓣 (切碎)         |
| 5. 荷蘭芹 (巴西利) (Parsley) | 2大匙 (切碎)        |
| 6. 白酒                  | 2大匙             |
| 7. 刺山柑 (Capers)        | 1大匙             |
| 8. 紅辣椒                 | 1隻 (切粒)         |
| 9. 蕃茄                  | 1個 (切粒)         |
| 10. 鯷魚 (Anchovies)     | 3條 (切小片)        |
| 11. 洋蔥                 | 1個 (切粒)         |
| 12. 檸檬                 | 1個 (榨汁，食用前灑上青口) |
| 13. 糖                  | (適量)            |
| 14. 海鹽                 | (適量)            |
| 15. 胡椒粉                | (適量)            |



做法：

1. 將青口沖洗乾淨，瀝去水份備用
2. 開中火，下橄欖油在平底鍋內；冷油時下洋蔥，煮至洋蔥微黃；下蒜碎和鯷魚，開大火炒；下白酒、蕃茄粒、2/3 荷蘭芹碎、辣椒粒、海鹽、糖、胡椒粉、刺山柑和辣椒粒調味
3. 下青口，蓋上鍋蓋，煮約 5分鐘至青口的殼全都打開，熄火
4. 將全部青口連汁放深碗內
5. 灑上剩餘的荷蘭芹碎
6. 食用時灑上檸檬汁，以麵飽伴食

廚後心得：

1. 意大利西西里島魚獲豐富，烹煮海鮮的方式獨特，風味遠超其他地方。西西里人煮青口不用白汁，而選用白酒，沒有肥滯的感覺，清香馥郁。
2. 加一隻紅辣椒，是西西里人的靈巧，使青口帶點微辣，除好看外亦令人增加食慾，此是其特色之一。
3. 洋蔥需在冷鍋冷油時下，慢慢加熱來炒，使洋蔥的糖份釋出，因此不用放糖，而已有天然清淳的甜味。如用砂糖則會吃後口腔帶著酸味。
4. 鯷魚炒香後與青口同煮，可提升青口的鮮味和辟去其腥昧，但很少在華人超市出售，請選用歐式超市樽庄的意大利鯷魚。
5. 刺山柑帶濃重的酸味，是很多意大利菜的必用材料，與微酸的白酒一起是天作之合。



By : Leona Chan (陳馬淑鴻)  
Tel : 1-(647)-829-9428  
E-mail Address (Facebook) : leona.chanma@gmail.com  
Web Site : www.leonasbakeryandkitchen.com

簡介

我在香港出生及成長，後隨家人移居星加坡多年。烹調美食這份快樂和熱情令我不斷鑽研各地廚藝，尤其精於廣東、星、馬、泰、韓及越南的烹飪技巧。定居加拿大後曾於溫哥華開辦餐廳專營星馬泰粵美食；現居於多倫多並開辦廚藝研習社及《莉安娜廚房》，我親自揀選健康精緻食材，用糖和油量較少，製作美食、曲奇和糕點，好讓妳也能與至愛親朋共享精緻、健康、美味和適地的佳饌。曾在明報《樂在明廚》刊出過萬聖節派對特精及星馬美食特輯等。



**DOG ONE LIFE**  
TOKYO · HONG KONG · TAIWAN · OSAKA · MACAU



## 董事局職員訓練營

我們加入青商，本著「訓練自己・服務社會」的精神，從工作計劃籌劃的過程中，不斷努力、嘗試，從而提升領導才能，使自己不斷進步及成長。

透過今次兩天一夜的董事局職員訓練營，讓各位董事局成員清楚了解一己的權與責。顧問們以深入淺出的方式講解籌劃工作過程中細節，如：指導副會長、指導董事等的角色、工作計劃進行期間如何與會友之間建立良好的關係……經過他們詳盡講解後，相信各位董事局成員日後在執行工作計劃時目標更加清晰，定必事半功倍！而會友在精神上獲得無限支持與鼓勵，確立了投入青商工作計劃的信心，從而向人生至美至善的躍前邁進，務求與青商信條之崇高精神合二為一。



## 2012年全新青年發展旗艦計劃

### 「紅蔥頭・闖天下」

— 青年創業計劃即將展開，意思是（紅）雄心壯志的聰（蔥）明小腦袋（頭）怎樣創業闖天下！打頭陣的是喜氣洋洋農曆新年，於2012年1月18—22日（年廿五至年三十晚）元朗年宵市場舉行。計劃邀得「青少年勳勵基金」贊助年宵攤位予十多位有志開展生意、實踐理想的青年人一嘗創業夢。

#### 活動理念

現代青少年出生於資訊爆炸的年代，對世界有相當瞭解，他們雖有機智的頭腦及創新的思維，但處事未經歷練，畢業生常面對就業逆境，人際及溝通問題等，令他們容易在職場上「撞板」，更遑論創業？青少年是未來人力資源發展的重要方向，教育他們成才、發揮其優勢，事在必行，但要與時並進、適應商環境的變化，就必須具備持續學習的能力，並時刻增值自己，更要廣泛地學習其他不同範疇的知識，全方位裝備自己。我們瞭解他們往往只欠缺一些技巧、一個機會。本活動目標旨在讓青少年提升自我形象，克服挫折，加強應變能力，面對社會上營商的種種挑戰。邀請青少年參與年宵攤位，讓他們有機會由策劃到執行，協助他們由貨品訂購至出售，吸取實戰經驗。年輕人需要你的鼓勵、接納和支持，才能叫每一個年輕人茁壯成長！

#### 面試嚴謹

甄選面試已於2011年11月25日舉行，並邀得國際品牌建立專家「企業工程公司」總裁黃翊維博士 (Dr. Terence Wong) 作評審，分享轉化產品意念、包裝設計、市場分析及購買心理學實例。並以財務規劃及攤位管理等10項評分準則篩選出優勢組別贏得資助。

除了年宵，整個活動之新聞發佈會暨揭幕禮亦將於2012年3月舉行，邀得社會各界人士出席參與，藉此宣傳及發佈是次活動之理念之餘，更會邀請青少年分享年宵創業的經驗及播放活動片段，而一連串創業實戰工作坊亦陸續於3至8月推出。

今個農曆新年，一齊來元朗年宵市場支持一班「紅蔥頭」青年創業家，一同湊熱鬧「闖天下」！屆時必有好玩潮物登場大賣！

領導才能發展暨青年發展組別



評審委員與青年人分享創業經驗。



評審委員正細心評審各位青年人的面試表現。



入圍青年與評審委員大合照。

# 4<sup>th</sup>週年會慶暨全年頒獎禮

銀袋夜

我們的四週年

4年前，一群充滿熱誠的青年人走在一起並成為城市女青年商會的創會會員。  
她們攜手邁向一個又一個寒冬，踏過一個又一個充滿挑戰的人生旅程，  
為人生譜上一首又一首永誌不忘的樂章。

今年，城市姐妹創造了多項歷史佳績。為了答謝一眾姐妹的付出，承傳實幹文化，  
昂首闊步邁向五週年，我們特別在今年會慶舉行了……銀袋夜！

由籌備至宣傳直到會慶當晚，主席與籌委們共用了四個月多的時間，精心設計了令人既窩心  
又難忘的盛宴。盛宴上，出現了不少屬於我們的青商階梯，屬於我們的成長片段，  
還有屬於我們的努力印記……

那些年，我們在青商內互勵互勉，所以每一微格的片段將會是「牽手•承傳」  
我們同步邁向五週年的最佳見證！

現在就讓我們一起重溫每一微格的片段吧！



最強大的後援 - NAEO



感謝青少年勉勵基金的支持



感謝山形姊妹會親臨支持



四週年銀袋夜籌委成員致送  
附有所有賓客簽名的花瓶給會長，  
別具意義



2012年董事局成員齊心推動  
來年會務，共創佳績



銀袋日的主題元素 - 帽子、紳士、淑女



經過一年的努力，大家的付出  
都值得嘉許



城市女青年商會人才濟濟，攜手共渡四週年



#### 後記：

可能許多人都把焦點集中於Ella的外表和娛樂新聞，直至有一天在電視節目上，被她技驚四座的歌聲吸引了，才發現她的聲音是如此動聽，但今天我看到的Ella是美麗的，是內在散發出來的美麗，是爽朗、是快樂、是正面、是成熟的，所以『靚女』不一定是欠內涵！姊妹們，今天我們還忙著找哪支美白精華的同時，也是時候為自己的內涵工程計劃一下了。

祝大家新一年『八面玲瓏』！

記：Ella 向來給予觀眾樂天、積極的感覺，是什麼元素令她一直保持着這份正面態度？

官：要保持正面、積極的態度人人都會懂，但實踐時卻好像很困難。然而，沒有事情是值得害怕，因為我們往往害怕的都是未發生的事情！**既然事情未發生，就不用花時間去擔心，反而應該著力去看此時此刻可以做的是甚麼，「活在當下」才是最能支持正面、積極態度的力量。**

記：忙碌而排山倒海的工作當中如何平衡生活、工作、家人和朋友的時間？

官：對我來說，最重要的是工作和家人，「時間」無疑是有限的，但我會堅持工作後第一時間回家，那怕只是與家人短聚片刻，始終**質素比質量重要！**

記：對於減輕壓力有何秘訣？

官：其實壓力往往來自我們對慾望的追求，好像蘋果教主的名句『Stay Hungry, Stay Foolish』就是鼓勵對夢想的追求，就我個人而言，當然欣賞及認同他對科技的貢獻，但亦由於過份追求身邊事物，人的痛苦便隨之而來，加上現今的都市人很容易受他人的價值觀影響，往往所「活」的都不是自己真正想要的，最後社會上出現的卻是一個個標準的「倒模人」！如果我們懂得事事盡力而為，對所擁有的能「知足」，就自然能夠「常樂」。此外獨立思想亦極之重要，我們應認清自己究竟想成為怎樣的人，想要的是怎樣的生活，然後勇往直前，**我時常都奉行『The Power of Now!』，只將焦點放在現在，不作過份追求，自然可以快樂。**

記：人生總有高低起伏的時候，Ella 面對逆境或挑戰時會怎樣應對？

官：我時常都會鼓勵自己，並將鼓勵自己的說話說出來。數年前朋友告訴我，一位行內人曾說我的態度對她帶來很大的鼓舞，令她十分欣賞。當時我是很驚訝的，因為沒想到：「我竟然可以鼓勵別人。」正因此，才令我發現自己在**面對挑戰的時候從不會放棄，而且相信自己一定做得到！**

記：Ella 覺得現代「樂·活」女性需具備哪些特質？

官：我覺得一個現代「樂·活」女性要有完整的自我。完整的自我包括：**願意付出自己的愛、時常分享、不多要求別人、有自己愛的生活、家人和朋友。**我覺得現今女性無論單身或是已婚或已為人母的都要有自己的事業，要有獨立的思想。至於愛情方面，我覺得愛人比被愛幸福，有一個可以讓自己付出愛的另一半，與他一同成長就是最大的幸福了。

記：Ella 參與許多社會慈善事務，在參與過程中有什麼得著？

官：除了交稅，慈善是另一種回饋社會的途徑。在我最初入行時，公司已經為我安排了許多社會慈善的事務，然而，當時我只會視之為一個工作，但漸漸卻十分享受，甚至覺得有份參與慈善事務的一天，人也倍感精神爽利，或許**「慈善就是分享愛，分享愛就是快樂」。**

記：Ella 如何將「樂·活」的訊息傳揚給大眾？

官：我會繼續宣揚活在當下，透過自己的音樂和參與更多慈善工作去傳揚『分享愛』的訊息。

記：Ella 如何作自我增值？

官：上課學習，多閱讀都是很好的增值方法。我自己對歷史特別感興趣，但卻沒有充裕的時間，所以餘暇時都會看一些有關歷史的書籍，因為可以在前人的所累積的經驗中學到不少寶貴的人生哲理。我又會學琴和吉他，令我的音樂事業發展更上一層樓。此外，我亦有學習馬術。其實**增值不限於外在，也在於內涵**，我不斷學習、接觸不同的新事物，目的就是使自己不斷進步的過程累積更多經驗，從而讓自己更具內涵，表現「樂·活」自信的一面。

記：2012年Ella會有甚麼大計？

官：首要當然是出新專輯，其次亦想多參與電影工作，除了工作方面，我希望我的馬術更進步，期望能做到跳欄動作 Levade（註：馬術盛裝舞步中，馬匹騰空的一個動作，是盛裝舞步中的高難度動作之一），這就是我在事業上、自我增值上的大計。

記：Ella 目前最想達到的目標是甚麼？

官：今年已經達成了一個多年的目標——與媽媽、婆婆一起旅行去，因為能夠三代同堂一起旅行實在是十分難得的呢！其實目標不一定要好輝煌，只要是自己想要的，那怕在人眼中目標是多麼平庸，**只要能突破自己、達到目標的碩果永遠是滿足的、是甜美的。**我的終極目標就是「擁有一個屬於自己的農場，與家人簡樸地過着幸福的生活」。所以我會努力工作，懷着信念，相信自己一定可以達到目標。行內許多演藝名人都成為了「十大傑出青年」，看見他們對社會作出的貢獻，使我亦以他們作為效法的榜樣，期望終有一天自己也會是其中一位。為此，現在的我會繼續努力向前，提昇自己，並且多關心社會，為將來作好準備。🍎



# 官 恩娜 Ella Koon

# 活在 當下



曾於英國留學的 Ella，回港後就被模特兒公司工作發掘，晉身模特兒這個行業，並為她日後開啟了演藝事業的大門。Ella 表示自己屬「遲熟」的一類，唯慶幸在初出茅廬時就找到自己的終身事業，而過往 11 年的演藝旅途中，最大得著的是工作讓她更「立體」（多角度）客觀的看到自己的潛能，提昇了待人接物和解決問題的能力。總括來說，演藝事業讓 Ella 成為了更美麗的「樂•活」女性。

## 「小手愛地球」大成功！

過去數十年間，氣候變化已成為全球的熱門話題。作為地球村的一份子，我們絕對有責任以積極和正面的行動去維護、遏止全球氣候持續惡化的情況。因此，我們繼承小手愛地球傳統，於2011年舉行「小手愛地球—地球高峰會」活動。

活動於四月九日舉行揭幕禮，然後收集各位小腦袋的大創意，交出不同的環保計劃書。途中，我們於六月二十五日舉行了企業實地考察活動，參觀了兩所不同的企業。至七月十六日，「小手愛地球」假香港紅十字會雅麗珊郡主學校舉行了「小手愛地球—地球高峰會」，並公佈得獎計劃書！

高峰會後，隨即進行「環保藝術坊—再造紙D.I.Y.」。透過專業導師之講解及示範同學們發現原來簡單一件東西，看似沒有可再用的價值。然而，只要細心思考，加以發揮，物件不但可以循環再用，而且別有一番觀賞價值呢！

社會發展組別



### 小手愛地球進駐中環站：

繼獲教育局批核，成功將「小手愛地球」列入新高中課程其他學習經歷之參考活動後，本活動再一次得到社會各界之認同，成功衝出社區，向每日人流超過200,000人次的港鐵（中環）站進發！

## 「第一屆全港時尚專業女性選舉」

「第一屆全港時尚專業女性選舉」已於2011年9月17日完滿舉行，並正式誕生了具代表性的時尚專業佼佼者：焦媛、饒佩君、賴英華、鄭麗莎。

在一眾城市姊妹同心協力下，5月15日舉行了啟動禮暨新聞發佈會，並於5月23日及6月11日由獲得美國通過國際形象顧問協會(AICI)一級認證評審的華人形象專家、兼是次活動之榮譽顧問陳子賢博士主持了兩場時尚工作坊後，一眾參加者均由內而外散發出攝人的魅力。

是次選舉邀請了社會賢達作為名譽贊助人，包括：婦女事務委員會主席高靜芝女士、G2000集團主席田北辰先生、王嚴琴君夫人。評審方面更是陣容鼎盛，包括：香港大學專業進修學院常務副院長李正儀博士、著名時裝設計師何國鈺先生、香港會計師公會副主席趙麗娟女士、越世代創新媒體有限公司總經理陳燕玲女士、香港兒童合唱團音樂總監/首席指揮霍嘉敏小姐。下一屆時尚女性會是你嗎？



## 2011年世界大會 - 比利時

2011世界大會於11月順利舉行，今次世界大會讓我們認識到來自歐洲、美國、巴西等不同國家的青商會友。還記得他們那份熱情，與及總會會長和其他分會會友一同暢遊法國及具「世界最美的城市」之美譽的布魯日這些難忘回憶，那份友情、那些趣事、那些歡笑聲是我青商生涯另一畢生難忘的印記呢！

剛入會的時候，還以為國際青年商會是一個小小的地區組織。及後，當有機會接觸不同地區的分會：數月前到馬尼拉出席亞太大會，及剛到布魯塞爾參加世界大會後，讓我大開眼界，更對這個「地區組織」有更深入的了解和體會，明白他們在世界不同角落為社會、為培育未來青年領袖作出不懈的努力。



讓我們一起見證2012世界會長 Bertolt Daemssof的誕生

## 健力士游泳慈善日

2011年7月10日的健力士游泳慈善日，在500人共同見證下，城市女青年商會與來自不同國家、不同年紀的308位游泳健兒在一小時內打破了2008年創下的健力士世界紀錄，並創造了同項紀錄308位的佳績。透過是次極具意義的活動，不但提倡普及運動及宣揚團結精神，最重要的是成功為「學前弱能兒童家長會」籌款，惠澤社群。





## 目錄



- P.2 目錄 / 【滴滴細語】 - 出版事務幹事朱鎰滴的話
- P.3 大事回顧
  - 小手愛地球
  - 時尚專業女性選舉
  - 2011世界大會 - 比利時
  - 健力士游泳日
- P.4-5 【封面故事】 - 官恩娜「活在當下」
- P.6 我們的四週年 - 銀袋夜
- P.7 JCI Citylady 活動 - 職員訓練營
- P.7 青年事務旗艦計劃 - 「紅蔥頭・闖天下」
- P.8 悠閒教室
  - 新年好煮意
- P.9 悠閒教室
  - 大眼有法 - 眼線及眼睫毛篇
  - 容光煥發・活出人生
  - 世界自然基金會專題 - 「回饋海洋」

## 【滴滴細語】

當大家翻閱今期的《欄萃》時，會發現封面既是封底，又是封面，這正意味著：「只有開始，沒有終結。」，2012出版事務新突破——《欄萃》雙封面。城市女青年商會姐妹們充滿著活力、創意，「牽手・承傳」繼往開來，攜手培育青商新力軍。而2012年《欄萃》將會為各位搜羅更多會內會外的資訊，與大家一起放眼世界，成為新一代的「樂・活」女性。

早在2011年下旬我組已開始策劃2012年《欄萃》。由初擬內容到排版、尋找贊助、聯絡派發點等，我組上下均盡心盡力，費盡心思。務求令我們的心血，讓你們好好收藏，日後再度翻閱，再度回味。

能夠成為今期《欄萃》主編，首次當上記者和主編，感覺極富挑戰。當中最深刻的經歷是為今期兩個封面故事做專訪，Angel的自信、堅持與大愛；Ella的活在當下分享愛，都深深的打動我。在她們身上體會到要成為「樂・活」女性，最重要的是「愛人愛己」，愛人：令身邊的人快樂，欣賞和體恤別人；愛己：時常肯定、鼓勵自己，不怕挑戰和獨立思考。這樣生命才變得更有意義、更甘美。

訪問期間，有一首歌 - 《沒那麼簡單》入面的一段歌詞深深的觸動了我——

「感覺快樂就忙東忙西 感覺累了就放空自己  
別人說的話 隨便聽一聽 自己作決定  
不想擁有太多情緒 一杯紅酒配電影  
在周末晚上 關上了手機 舒服窩在沙發裡」

姊妹們，在忙碌的生活中，要愛自己啊！你今天愛了沒有？🍷

朱鎰滴  
2012年出版事務幹事暨本期主編



# Lady's Link

Vol. 10 1 January 2012



**Ella Koon**

樂·活人生 - 「活在當下」

P.6 我們的四週年 - 銀袋夜

P.7 青年事務旗艦計劃 - 「紅蔥頭 · 闖天下」

P.9 悠閒教室 - 容光煥發，活出人生

