

楓 萃

城市女青年商會會刊 Vol.11
2012年4月1日出版

趙曾學韞
樂·活人生
「知足常樂」

總會就職典禮花絮
世界會長接待晚宴

請即登入 www.jcicitylady.org.hk 下載楓萃電子版



青少年勸業基金

同心展關懷
caringorganisation
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發



目錄

- P.1 目錄
- P.2 清心語
- P.3 超言 / 遠見
- P.4 青少年勳勵基金
- P.5 總會活動巡禮 - 總會就職典禮花絮
世界會長接待晚宴
- P.6 總會活動巡禮 - CHANGE MAKER FORUM
5 STAR TRAINING CAMP
- P.7 - P.8 封面專訪 - 趙曾學韜

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



本會現正招募有志服務社會的18至40歲之女性，請登入 www.jccitylady.org.hk 下載準會員表格

櫃枱索取地址

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 - 九龍灣德興街 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. 唐安靚美顏瘦身專門店 (唐安靚國際集團)
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. Dog One Life - 銅鑼灣駱克道384-388號嘉賢大廈地下B舖 (近馬師道) 旺角花園街250號曉翠閣地下B



留下你的「樂•活」足跡

如果說快樂的時光過得特別快，那麼在青商的時光就是快上加快。每天穿梭於大小活動、會議之中，與朝氣勃勃的會友一起並肩作戰，我們享受忙碌而充實的青商生活。或許遇上挫折、有過失落，甚至感到疲倦，但城市姊妹間無分彼此、齊心協力完成每一項工作計劃。在第一個季度，我們已成功舉辦了六個活動，無論規模大小，會內、會外均得到一致口碑，更重要是籌委們從中學習到公關技巧、應變能力、時間管理等，實踐「訓練自己」的青商精神，並締結真摯的姊妹情。

現在我懷著興奮的心情踏入第二季，因為三大旗艦工作計劃都已準備就緒！「紅蔥頭•闖天下」將於四月揭幕，為有志加入旅遊業的青年更好地裝備自己。「全港時尚專業女性選舉」於五月開始接受提名，請大家推薦在事業及社會服務具傑出貢獻的年青女性參選。「小手愛地球」是本會最具歷史的、關注環保的工作計劃環保熱話，並透過學校環保教育推廣至他們的家庭。在籌備活動的過程中又實踐了「服務社會」的青商精神，為自己、為本會、為社會留下我們的「樂•活」足跡。

本期雙封面的主角趙曾學韜教授及梁慧恩小姐都是「樂•活」的表率，她們全心投入慈善或環保事業，為下一代謀福祉更不斷為自己增值，盛放生命的光彩。愛心與自信從內到外散發的女性美，我們每一個人都可努力達成！🍀

城市女青年商會
會長
周清心

「繁榮」

2012是香港的選舉年，3月和9月分別有特首和立法會選舉。隨著各媒體大肆報導，即使香港普羅市民還未有特首選舉的投票權，已令整個香港充滿著投票氣氛。但當大家每天都在看傳媒報導，為各候選特首的過去及私生活議論紛紛的同時，卻好像忽略了一些更貼身的社會問題。

現時香港每天面對著雙非孕婦闖港生子，導致醫院人手及床位嚴重不足，人口結構深受影響，同時人口老化引致社會及醫療服務出現問題、樓價及租金高企導致市民難於置業、中小企及創業困難、百物騰貴、通脹加劇、整體城市基建及土地供應落後、環境污染等等問題，都是值得我們關心的議題，值得我們從中思量香港需要怎麼樣的未來領袖。

但無論如何，即使現時香港充斥著大量負面報導，香港人意見分歧越趨嚴重，我們卻可以肯定，每一市民都渴望擁有一個繁榮安穩的香港——但何謂「繁榮」？國民生產總值是否「繁榮」的全部？

國際間對「繁榮」有不同定義，以下八項「繁榮元素」是參考自英國「The Legatum Prosperity Index」，繁榮需多元化及平衡發展，缺一不可。

- 1 經濟 — 經濟穩定發展，人均收入提高，可促進市民整體福祉。
- 2 創業與機遇 — 蓬勃的創業環境，市民可以自由追求新思路和機遇，改善自身生活。
- 3 治理 — 良好的政府和社會機構的治理水平，可讓市民整體享受國家經濟增長之成果，彰顯公義。
- 4 教育 — 教育是建設繁榮之社會基石。
- 5 健康及環境 — 完善的醫療基礎及無污染的大自然環境可讓市民身心健康，亦能讓收入和生活水平提升。
- 6 人身與財產安全 — 當國家、家園或人身或財產安全受到威脅或困擾，發展必受限制。
- 7 個人自由 — 當市民享有自由，於言論、信仰、政治、組織和社會整體都充滿歡迎多元參與的文化，社會自然興旺。
- 8 社會資本 — 當市民相互信任，社會網絡和經驗得以凝聚，將對該國家城市之興旺發達帶來直接影響。

於此本人特別鼓勵城市女青年商會眾會友繼續為社會的全面發展多想辦法，早著先機，帶領各青商會友及廣大年青人推動社會，創造一個更和諧美好的城市，讓年青人可實現理想，才幹得以發揮，引領香港穩步向前。

**WE DECIDE
OUR FUTURE**

國際青年商會香港總會
總會會長
伍進超



「懂得選擇」

時間過得很快，一轉眼第二期的《楓萃》又出版了。記得，第一期我帶了「樂此不疲，活在當下」的訊息給一眾讀者；今次，我想進一步分享「樂此不疲」的真諦。

如要重覆做一件事情而不覺得厭倦，一日不難！但是如要重覆做一星期、一年……則難矣。然而，當中有兩種因素是令我感到「樂此不疲」的：一是、做事從興趣出發；二是、成功感。

成功感不一定要完成整件事情才出現，它可以在過程中獲得，而或是自我提升或某項才能被發掘的過程中經歷！這種良好的感覺的確是源於對事情的立體看法及自我認識。話說回來，從興趣出發做事是老生常談，但興趣濃厚與否，卻又是「在心中」的：真正感到興趣而做事或是隨波逐流，結果就差天共地了！我想「懂得選擇」乃係最佳的形容詞，選擇真正自己感興趣的事情。

回想自己自薦擔任2008年海港青年商會資訊科技董事一職，真的令我獲益良多！可以以客戶身份與不同資訊科技公司接觸，有效增加自己對行業的了解及客戶本位的想法。參與青商運動絕對是我樂此不疲的事情，因為我「懂得選擇」及「喜愛成功經歷」。

最後祝各位心想事成，選擇得宜，馬到功成！

國際青年商會香港總會
副會長及總會指派執行委員
杜遠龍





青少年勸勵基金

今年，本基金有幸成為城市女青年商會的全年贊助人，實在覺得深感榮幸。在此，先祝賀貴會會務昌隆。

其實在贊助貴會前，已經與貴會溝通了大概接近一年。於這一年間，清楚了解到貴會的路向，更明白到貴會有很多會員是對社會充滿著一份熱心，無私地為社會作一番貢獻，因此，能與貴會協辦一些青少年活動，實在感到榮幸及愉快。

記得在創立青少年勸勵基金時，是基於近年社會上出現一些矛盾，而這一些矛盾，都對80後造成很大的打擊，就此，青少年勸勵基金便因這些沖擊命名。

我曾經用大富翁理論去解釋這一些矛盾，其中一段節錄是這樣的：

"今天的香港正如一盤玩了50年的「大富翁」遊戲，所有產權產業早已落入其他玩家手中，年輕人踏上這盤遊戲中只是一群不斷交租、不斷交過路費的無產階級，甚至是債仔。每行一步都被罰，只渴求一個可給他們喘息的空格而已，讓他們有空間追求夢想、追尋安穩的生活和屬於自己的產業。可惜，現在的社會就連這一格夢想空間也缺乏，才令到現今的年輕人有種仇富的心態。"

青少年勸勵基金的出現，是希望修補在社會上這一些裂縫，令到青少年在社會上能有所貢獻，甚至有一番作為。因為我仍相信，不少年輕人是理性、有潛質、有理想，並等待着機會為自己和社會打拼的。

本基金與貴會其中一些合辦活動，是教導青少年創業。很多人都誤以為目的是教導他們做老闆，令青年人致富，其實這並不是我們原意。創業成功與否，並不是人能夠掌握的。我們能做到的只是在錯誤中學習，盡力把事情做好，至於成功與否，是要結合很多因素的。世界並不是經常充滿著彩虹，創業者亦並不是時常成功的，但真正的成功不是在於我們賺多少錢或有多少勝利，真正的成功是在於我們能夠承受多少失敗而去繼續向前行。教導青少年創業，主要目的是要幫助他們找出屬於自己的夢想，而做人只有這一格夢想空間，即使在這一盤玩了50年的「大富翁」遊戲，亦能找到方向，並向著目標去幹一番事情。這才是我們年輕人需要的動力。

在此，希望本基金與貴會能在來年舉辦更多有意義的活動，為青年人做好榜樣，並帶領他們找到自己的夢想。🙏



青少年勸勵基金主席
許駿森

總會就職典禮

國際青年商會香港總會一年一度盛事「總會就職典禮」已於2012年1月4日完滿舉行。在典禮上除了獲得「Full Board Attendance」之外，本會會員潘慧嫻更獲得首次的JCI networker 的獎項，實在可喜可賀。典禮當晚，各位City Lady 盛裝打扮，在總會會長帶領下，本會董事局成員齊心宣誓，並度過愉快的一晚。

會長上台就職的盛況 ▶



今年總會口號：WE DECIDE OUR FUTURE

姐妹們悉心打扮，盛裝赴宴。



我們獲得「FULL BOARD ATTENDANCE」的獎狀。



同心預祝五週年

撰文：郭智嫻

世界會長接待晚宴

很多人總會覺得國際青年商會世界會長是高高在上的。然而，這次世界會長Bertolt Daems蒞臨香港，能與他近距離接觸及交流，從他身上體會到「Passion into Action」，真的令我感到十分榮幸。那天(1月3日)更是他的生辰，我們香港青商一盡地主之誼，為他籌備生日會，一同慶賀這個難忘的日子。活動中，我再次感受到世界會長那份熱情與親切，希望他能懷著這份攝人的魅力，為世界青商及社會開拓新的里程！

那天還是世界會長生日 ▶



世界會長親切地與各會員握手

4位City Lady新成員在世界會長監禮下正式入會



世界會長分享 Passion into Action理念 ▶



撰文：簡佩詩



Change Maker Forum



“Change Maker Forum” 是國際青年商會香港總會的年度重頭活動之一。眾分會好友聚首一堂，與來自各個專業組織的新朋友分享成為青商後的心得見聞。當然，重量級的名人嘉賓更是萬眾期待的。在2月11日，城市女青年商會有幸與經緯青年商會合辦 “Change Maker Forum”，為三百多位來賓製造了成功又熱鬧的座談會！



第一位分享嘉賓，政治及法律界名人，謝偉俊議員JP，自稱最愛「搞搞震」的他，以旅遊、書本及電影，體驗人生，從而增廣見聞。上年度「全港時尚專業女性」得獎者之一的鄭麗莎，除大方公開「蜘蛛女」之謎外，亦分享了運動員的苦與樂，

以行動實踐了若要攀上高峰，就得堅持到底的道理。Chocolate Rain是近年最成功的本地創作之一，其品牌創作人麥雅端小姐解說品牌意念及成功經歷。成功的創作人，不單要具備無限創意的腦袋，更加要有堅定的決心。2011年度「十大傑出青年」得獎人之一，李根興博士，盛運商機創辦人及行政總裁。同樣喜愛閱讀的李博士，以多個故事輕鬆地道出創業者必須具備的條件，及其不斷向前進步的決心。

後段由「糊塗戲班」行政總監，魏綺珊小姐主持的清談環節，各嘉賓暢所欲言，歡聲笑語將全晚活動推向高峰！我們再次感謝當晚出席的各位來賓及會友，亦祝願5月舉行的“Change Maker Forum II” 能取得更大的成功！

撰文: 余潔鈴

5-Star Training Camp JC Leader Beginning

於2月25-26日假大嶼山YWCA營舍順利舉行，很高興本會準會員李美欣亦有出席參與！

自2008年以來，5星級訓練營提供了一個寶貴的機會讓青商新會員認識各分會朋友，藉著課程加深認識青商知識及提升領導才能。下次活動將於5月份舉行，如有興趣者，可聯絡領導才能發展組別。

撰文: 黃詩韻





知足常樂，感恩擁有的一切。

趙曾

學韞



以「富貴化緣人」謙稱的慈善女皇趙曾學韞教授，投入慈善事業超過30年。趙太太著「用心」、「承諾」為60多個國內、外的社會公益機構籌募經費：1997年獲香港社會服務聯會頒發「傑出慈善家獎」及2010年獲特區政府頒發銅紫荊星章，以表揚其服務社會的貢獻，獎項之多不能盡錄。身兼數職的趙太太，全情投入在社會慈善及家庭上，20年來自行理髮從不假手於人，為的是將時間盡量交給慈善及家庭上，充分展現「施比受更有福」之精神。

記：當初是什麼原因令趙太開展慈善事業的第一步？

趙：年少時一天當三份工，除了律師行的工作，還任「麗的呼聲」打字員和兼職模特兒，一直習慣了忙碌的生活。多年後，兩名兒子都長大了，而且相繼出國留學，趁此機會騰出更多時間參與義務工作。當時較難忘的慈善團體是「微笑行動」：一名患有嚴重眼腫瘤，只餘9個月命的杭州小朋友，當時一眾醫生無分種族、無分國界，盡心盡力地醫治傷困，深深感動了我，於是我義不容辭為他們籌得500萬。

記：趙太一向熱心公益，是什麼原因驅使妳能堅持、投入跨越30年？

趙：一直以來，我都本著一顆「家庭主婦的心」（凡事以家人為首，給予家人無微不至的關懷）對待他人。可別輕看她們的力量，就是那種為家人無私付出，每分每秒為著家人設想的精神是何等崇高、偉大！只要懷著這顆心關心社會，促進人與人之間和諧；無分宗教、國籍，用心地行善，就是我一直堅持的理念，對我來說：**「做慈善最大的意義是可以令別人生活得到改善。」**過程中不但建立了難能可貴的友誼，還可以在他們身上上了寶貴的一課，更重要的是這股力量能感染到許多身邊人，讓他們也一起參與義務工作、貢獻社會，為此我感到最為滿足。當然，丈夫全面給予支持、體諒亦是我全情投入當中的主要原因吧！

記：趙太在多年慈善公益中，有什麼難忘的經歷可與我們分享？

趙：30年來，難忘的經歷的確不少，有甜、也有苦，而當中令我較難忘的要算是1987年那一次經歷了。與首個探訪中國內地的慈善機構同行，首次了解到原來內地有需要幫助之人士多不勝數！亦因著這次探訪，展開了我在內地的行善之路。最近一次往山東濟南接觸到當地的慈善總會，該會主席表示：**「在我們捐助一位受惠人士之同時，他們亦會多捐助一位受惠人士，讓「愛的訊息」傳揚開去。」**他們為幫助別人而無私的奉獻，真令我十分感動。

記：身兼集團董事、母親、祖母及慈善家於一身的趙太，如何分配時間及平衡各樣工作？

趙：**「時間是自己掌握的，我從不浪費時間。」**掌握時間的要訣是爭取時間，好好安排！縱使在日程排得密麻麻的日子，我總會早上五時起床，堅持做些簡單運動，如「大禮拜」、柔軟體操，以保持健康體魄，應付日常忙碌的生活。現時兩名兒子及女兒都成家立室了，照顧家人的重任亦較以往少，所以，閒暇除了一家人共聚天倫，便是做運動和看書。

記：遇到低潮時，趙太會如何面對逆境及挑戰？

趙：1990年為慈善而賠上了健康，又多次遭別人拒絕及誤解，曾經都萌起放棄的念頭……然而，當時湊巧地接來一個電話把我消沉的意志從谷底裏翻過來。當時一位朋友想將一筆善款捐出，於是致電給我詢問意見，聽到這則喜訊令我十分鼓舞，並深深感受到原來自己在別人眼內是如斯可靠、如斯值得信賴！為我在慈善工作中注下一支強心針，此後，縱遇到別人反對或不認同的聲音，只要想起受惠者生活得到改善，就算賠上了健康，受了委屈都會一一拋諸腦後，繼續勇往直前，踏上行善的征途，**因為我相信每一分力、每一份犧牲都是值得的。**

記：趙太的籌款方式非常獨特及創新，為什麼會有這樣構思呢？

趙：1989-1990年為公益金籌款，發動了「全城衣食住行」籌款活動，當時與各大餐館就他們「招牌菜」所得的盈利捐往公益金；及後又發起「的士義載」籌款活動，眾志成城。**一切構思、一切目的乃源自於用心去做、善用人脈網絡、注意生活點滴和了解受惠者的需要。**

記：趙太應為時下年青人應該怎樣增值自己？

趙：**「不斷學習，持續行善」**，是年青人應該有的精神，就算忙碌的我亦堅持繼續學習，在校外進修課程進修普通話和中國文學。人需要不斷進步，接觸不同事物，從而擴闊自己的眼界和胸襟。

記：對於平衡壓力，趙太有何祕訣？

趙：在人生處於低潮、壓力很大的時候，運動是幫助我消除肚內的怨氣的不二法門，這是我認為最見效用的減壓祕方。無論多繁忙我都會騰出時間去運動，那怕只有30分鐘，我都會游泳15分鐘，**把握時間保持良好的體魄，這樣才可迎接每天帶來的挑戰和舒緩壓力。**

記：趙太覺得現代「樂·活女性」應要具備哪些特質？

趙：**對我來說：生活是一種享受，快樂要從享受中尋找，這就是「樂·活」。**日常多關心他人、令他人開心，自己就會在當中得到最大的快樂，這已經是一種享受。而尋找快樂的源頭就是愛錫自己，我認為「樂·活女性」最重要是懂得愛自己，因為**自愛是令世界更美的第一步。**適當的時候，買些喜歡的東西鼓勵自己，此舉不但能為自己「加油」，又能推動本港經濟，一舉兩得。接著用自己的能力去幫助別人，好像我年輕時教授香港家傭日常英語，一心幫助她們適應在外國人家庭工作，分毫不取，她們的世界變美好了，我的世界也變得很美很美，所以生活也會很美。

記：趙太未來的目標是什麼？

趙：慈善工作一定停不了，本年度會主力推廣弱視工程，期望全中國每一省、每一市均設一所合作醫院，廣泛幫助內地的弱視兒童，完成這項慈善工作後，我會多抽時間學習油畫和多去旅行，享受生活。



趙太熱情親切，令我們留下深刻的印象



行善無國界



不遺餘力擴展內地弱視工程



樂活是做愛自己的事，例如旅行



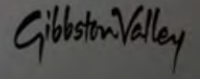
趙太感染義工們一同為內地免醫小朋友重展笑顏

後記：

與趙太書談的短短兩句鐘，看到趙太許多角色：時而慈母，時而時代女性。坐在她身邊感覺十分親切。書談過程中，趙太展現了對慈善公益那份執著、那份熱情，分享人生點滴，自信洋溢，毫無保留，為的是希望與讀者分享「樂·活女性」新思維！會談結束時，趙太還提醒姊妹們要找一個愛自己的另一半，無論將來遇上多少難關，對方都會以你為先，彼此扶持，一同解決困難。這一席話也啟發了我：**「幸福」就是兩口子互相支持與體諒。願你們都「幸福·快樂」！**



We deliver the BEST
New Zealand Wine



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

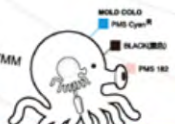
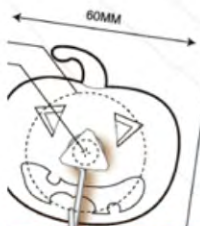


大申行
高寶集團

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
SMARTPHONE SUCTION ACCESSORIES



MOLDING PAD PRINTING PACKAGING

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

香港亞太大會活動攻略

六月份的2012香港亞太大會籌備工作正進行得如火如荼。大會每天都安排了精彩豐富的活動期待你參與，以下精選活動你又豈能錯過？

撰文：區灼賢

重點活動	日期及時間
JCI Trainer	6/6 (三) 09:00 — 18:30 + 7/6 (四) 09:00 — 13:00
Opening Ceremony	7/6 (四) 17:30 — 19:30
Hong Kong Welcome Night	7/6 (四) 20:00 — 23:00
JCI Presenter	8/6 (五) 09:00 — 18:30
National Parties	8/6 (五) 21:00 — 24:00 及 9/6(六) 21:00 — 24:00
Awards Ceremony	10/6(日) 17:00 — 18:45
Gala Conference Ball	10/6(日) 20:00 — 24:00



想了解其他活動內容，請登上<http://www.aspachk2012.com> 查詢。



和姊妹會同樂



去年精彩的Gala Dinner



香港之夜



呼び起せ日本のプリンシプル!

Awaken the Principle of Japan As a Sovereign Nation!



Thank You So Much For All Of Your Support Following The Massive Disaster!

START : 09:00PM,
JUNE 9th, 2012

L'HOTEL NINA ET CONVENTION CENTRE 5F

JCI Asian Chapter International Japan

ASPAC--日本之夜，您怎能錯過？



去年開會情況



齊心出席，又怎能少您呢？



國際青年商會世界副會長接待晚宴

來自韓國的國際青年商會副會長 Seung Sup Shin 於3月8日至11日到香港探訪，並出席了3月10日由香港總會安排的接待晚宴。當晚氣氛熱鬧，副會長 Seung Sup Shin 分享了總會的資訊，亦聽取了各分會2012年的抱負，與會長周清心交流愉快。準會員李美欣在副會長的見證下進行了入會儀式，正式加入城市女青年商會的大家庭，成為青商一員。



席上大家都互相交流心得



會長及董事局代表致送紀念品予世界副會長



世界副會長與會友合照



撰文：簡佩詩

獲邀參加婦女事務委員會之展覽



會長及代表出席婦女事務委員會之展覽

會長接受感謝狀



本會時尚專業女性選舉之展板

約會變「髮」

很多人都喜歡有束馬尾頭上班或赴約的習慣，然而你的馬尾頭及結嗎？仔細看一下自己的側面，從下巴往上45度延伸至頭皮的位置，就是最適當的馬尾高度了。這個高度可以修飾臉形，令下巴看上去更修長。其實，馬尾亦有很多變化，例如在馬尾束上三股辮，又會是另一種味道了。

撰文：古麗珍



近年三股辮非常受歡迎，不同的變化有日式、韓式……其實只要學好束三股辮，往後很多不同類型的髮式你也會容易掌握得到。



把頭髮分成3等份，即1、2、3



把③從上面壓在①和②的中間，之後的排列會變成① ③ ②，然後到左邊。



把①從上面壓在③和②之間，現在排列變成③ ① ②



然後又到右邊了，把②從上面壓在③和①之間，排列變成了③ ② ①，再重複以上動作，漂亮的三股辮就完成了。

【烤豬肉】 是一道在美國南部地區非常流行的燒烤美食。豬肉通常會選用豬肩肉、豬大腿肉或俗稱「不見天」肉，用慢燉鍋 (Slow Cooker) 或焗爐 (Oven) 烹製，直至肉質熟軟，能用叉子把肉輕輕撕拉成纖細肉絲為準 (所以英文稱為 Pulled Pork)。通常享用這道烤豬肉時，多會蘸以美式燒烤醬 (barbecue sauce) 作為晚餐主菜；或可夾進漢堡包內做為三明治來吃。作為主菜時，多伴以耶菜沙律 (coleslaw)、豆類 (beans) 或薯仔沙律 (potato salad) 等



美式烤豬肉 (American Pulled Pork)

6-8人份

【材料】

豬肩肉、豬大腿肉或俗稱「不見天」肉 - 3磅
(剪去脂肪及用噴槍燒淨豬毛，洗淨抹乾水份)

【烤肉醬調味料】

1. 蘋果醋或普通白醋 - 1/3杯
2. 雞湯 - 1/4杯
3. 紅糖 - 1/4杯
4. 黃色芥末醬 - 1 1/2湯匙
5. 喼汁/Worcestershire sauce - 1湯匙
6. 辣椒粉/paprika (不辣) - 3/4湯匙
7. 大洋蔥 - 1個 (切碎)
8. 蒜頭 - 5瓣 (壓碎)
9. 乾百里香 (dried thyme) - 1茶匙
10. 蕃茄膏 (tomato paste) - 1 1/2湯匙
11. 茄汁 (ketchup) - 1/2杯
12. 月桂葉 (bay leaf) - 2-3片

- 1) 焗爐預熱到華氏280 (攝氏140) 度爐溫。
- 2) 用攪拌機混合調味料1-11成烤肉醬。
- 3) 放置豬肉在一個大焗盤內，淋上烤肉醬，放入月桂葉。(圖1)
- 4) 用錫紙(鋁箔)將焗盤緊緊蓋着。
- 5) 放焗盤和豬肉進焗爐，烘烤6-7小時或直至豬肉熟軟柔軟，可以輕易用叉子撕拉成肉絲。(圖2)
- 6) 盛整塊豬肉於大碟上，小心用叉子將豬肉撕拉成肉絲，去骨。(圖3)
- 7) 同時，以低中火燒煮焗盤內的醬汁，不斷攪拌至剩下一半份量變成稠濃。(圖4, 5)
- 8) 將稠濃的醬汁均勻地淋在豬肉絲上，拌勻。(圖6)
- 9) 將肉絲夾在漢堡包內與沙律同吃。(圖7)

Cooking with Leona

陳鳳淑

Email:

leona.chanma@gmail.com

Website:

http://www.leonasbakeryandkitchen.com/

【廚後心得】

- 1) 慢燉鍋/高壓鍋/蒸汽壓力煲/普通電磁爐等，都可以用來代替焗爐，只要將豬肉煮至熟軟即可，注意燒煮過程中要確保豬肉充份被烤肉醬覆蓋著，否則肉會變得乾硬。
- 2) 怕辣的朋友或家中有小孩的，可用paprika取代辣椒粉，顏色一樣好看而不會辛辣。
- 3) 此菜式可以作為晚餐的美味主菜或夾在漢堡包內作為輕食午餐。

紅酒人生



撰文：黃詩韻

葡萄酒 悠閒教室 (一)

相信大家都在生活上無意間接觸到葡萄酒，無論在工作或者在朋友的聚會。如果想提升品味、增進生活情趣，葡萄酒絕對是眾多酒類中最佳選擇！坊間有許多書籍會講述品嚐知識，但要走進葡萄酒世界，不可只靠文字的敘述，更應多作嘗試，才可以從中領略箇中的樂趣！

撰文：黃詩韻

學會品嚐葡萄酒 ONE BY ONE

1. 認識葡萄品種 — 每一種葡萄品種都有不同的特色，選某幾種葡萄品種開始嘗試，是最容易快速上手的方法。
2. 認識葡萄酒產區 — 每個國家或是每個產區都有不同的文化、法定規條、土壤、氣候等變化，都會對葡萄酒產生不同的表現，嘗試從國家或產區中選擇，可以初步了解葡萄酒的風味及特質。

待續... 07

為地球未來， 訂下節能目標



目標不一定要很長遠或很難達到的，即使是簡單的目標，也可助我們邁向成功。在學業或事業上，你會否為自己訂下短期或長期目標，努力達到？有沒有想過，在節約能源方面，我們也需要一個目標？

今年的3月31日（星期六）就是「地球一小時」的大日子。世界自然基金會再次邀請你在晚上八時半，熄燈一小時。地球一小時今年的主題是「一人一目標，節能惜未來」，我們希望大家反思自己使用能源的態度，並呼籲大家在節約能源的同時，訂下節能目標，為可持續發展未來努力。

雖然邀請大家熄燈一小時，但我們可做的遠遠多於熄燈慳電。根據世界自然基金會最新公布的「香港能源指數」，本港在過去約二十年間（1990-2008年），整體浪費了26%能源，可見節能的必要。其實我們在日常生活各方面都可以節約能源，例如：改變使用和購買電器的習慣；在交通方面、煮食和洗澡時亦可積極節能。積少成多，小小的行動加起來，你已為地球付出了不少！當然，訂下節能目標，更有助你實踐節能大計！

另外，只要在地球一小時的廣告上見到QR code，用智能手機「啱」一「啱」，依指示簽署承諾支持地球一小時，即可下載Chocolate Rain x Earth Hour手繪電話桌布，並收到有關活動的最新資訊！你亦可登入 wwf.org.hk/earthhour 地球一小時網站，簽署承諾支持及瀏覽更多相關資訊。

請支持地球一小時，為人類可持續發展的未來而努力！



平時燈光璀璨的維港，
都為地球一小時而
關掉非必要的燈。



新星薈「萃」



陳美玲 Agnes

去吧！讓人生有點不一樣！常言道：「人生如戲」。加入了城市女青商都是有點巧合吧！但正正這個巧合就令我的人生多了點色彩，認識了一班志同道合的好姊妹；透過不同的工作計劃，服務人群，訓練自己，來讓這人生多添了一個角色！



梁希彤 Niki

今年是充滿驚喜的一年，因為我遇上了City Lady，接觸很多意料之外的機遇和經歷，豐富了我本來平淡而公式化的生活，圈子更是擴闊了，讓自己大開眼界，就好像自己的世界變大了。還記得第一次參與工作計劃時，做得不甚理想。然而，姊妹們告訴我：「這裡是個容許犯錯的地方。」我不但沒有因做錯了而放棄參與工作計劃的機會，姊妹們還鼓勵我，給予我參加更多大型工作計劃的機會！今年更有機會參與總會Change Maker Forum，衷心感謝姊妹們的鼓勵，讓我能從錯誤中成長！City Lady就是一個能令自己在短時間內成長的寶島！



吳婷婷 Trinity

加入城市女青年商會，由月會到週年大會再到旗艦活動，每項活動都讓我有機會接觸到自己不曾涉足的範疇。面對著樣樣皆能的姐妹，深感自己的不足，而最令我佩服的是大家付出。

三月份聯合青商簡介會 - 「發掘你的人脈寶藏」

撰文：籌委會主席 周賢秀

國際青年商會如一個蘊含無窮寶藏的地方，倘若你願意付出時間，開放自己，投入參與青商各項活動，你的生活將會變得不一樣。由城市青年商會與城市女青年商會聯合舉辦之三月份聯合青商簡介會之「發掘你的人脈寶藏」。當晚(三月十六日)分別邀請了2010年城市青年商會會長葉浩然參議員及國際青年商會香港總會執行副會長暨2010年城市女青年商會會長陳曼華擔任簡介會之主講嘉賓，與在場參加者分享他們不一樣的青商歷程。

是次簡介會以「發掘你的人脈寶藏」為主題。透過國際青年商會為青年人提供一個擴展人脈的平台，讓你認識來自不同行業的青商好友、社會賢達、知名人士等，從而建立一己人際網絡；更可與世界各地的青商好友交流，擴闊視野。

「國際青年商會是一個多於義工的組織」

國際青年商會本著服務社會、訓練自己的宗旨，讓會員透過參與各類型的工作計劃得到不同層面的訓練和提供服務社會的機會，成為明日領袖，貢獻社會。新朋友於青商簡介會後都踴躍發問，欲進一步了解城市青年商會與城市女青年商會的最新動向及入會安排。不知不覺間，大家在輕輕鬆鬆的心情下渡過了一個既有意義又愉快的晚上。



城市青年商會前會長葉浩然參議員

國際青年商會香港總會執行副會長陳曼華

「夢想意念、成就計劃」商務計劃書講座

「夢想意念、成就計劃」商務計劃書講座由城市青年商會及城市女青年商會於2012年首次合辦並得到品牌大師黃翊維博士的鼎力相助及指導下，於2012年2月18日成就計劃，順利完成。當日黃博士在講座中生動的教導、有系統的剖析，輔以實戰技巧，各會眾均聽得如癡如醉，是次講座實是一個可令知識及經驗奉手傳承的一大良機。各姊妹在籌組計劃、拓展業務、開拓商機、工作業務及在會內獲取贊助等事項中，從此：

- Yes Trust (得到信任)
- Yes Need (取得需要)
- Yes Help (支援客戶)
- Yes Hurry (快速成交)



夢想意念，成就計劃講座正式開始



您的意念正確嗎？



會後一起影大合照



致送紀念品予分享嘉賓

撰文：籌委會主席 簡曉慧

全港時尚專業女性選舉2012

撰文：籌委會主席 劉夢如

智慧・成就・獨立・高雅
以上四點恰如其分帶出是次活動選舉的主題。在職場中，不難發現很多具有實力的女強人，在其專業領域中擔當重要角色，她們在行內的成就備受肯定，而且懂得生活品味，其個人風格及處世態度亦值得欣賞。然而，香港人的審美眼光卻只會集中於女性的體態美，但品德修養卻沒有得到同等程度的重視，更遑論其貢獻及成就。只著重外表的社會風氣嚴重影響下一代的價值觀，有見及此，我們積極舉辦時尚專業女性選舉，希望能令大眾全面及正確認識何謂「個人形象」，包括：談吐、涵養、禮儀、待人接物、生活態度及對社會貢獻等，為下一代建立「美」的楷模，以她們為目標，提升個人素質。
我們誠意邀請你參加是次活動選舉，成為我們的參賽者，活動籌委或選舉提名。希望透過活動，令你更認識女性，欣賞女性，成為現今社會時尚與智慧並重的專業真女性！



2011年傳媒介紹是次選舉之報導



2011年之開幕儀式



2011年之名譽獎助人

小手愛地球活動預告

—「不織大變格」設計比賽



撰文：籌委會主席 杜光子

政府剛完成第二階段膠袋徵費計劃公眾諮詢，計劃進一步擴大膠袋徵費範圍。為了配合政府政策，我會旗艦工作計劃《小手愛地球》將以此作為本年度活動主題。今次活動的主要目的為教育我們的下一代，讓他們了解減少使用塑膠購物袋及不織布袋的好處，鼓勵我們的下一代自備購物袋。此外，透過活動讓學生發揮「小腦袋，大智慧」的創作能力，以家中囤積的不織布袋作為主要原料，加上其他廢棄的物品，將它改造成另一高效用的物品，賦予不織布袋第二生命。優異作品將有機會於頒獎典禮內發表其創作意念，並於商場內作公開展覽，讓市民一睹學生創作的環保物品，從而加深循環再用的保育意識。

本活動已列入教育局全方位學習(簡稱：LWL)及新高中課程其他學習經歷(簡稱：OLE)內，為全港學校作參考/建議之活動。並已邀得著名品牌Chocolate Rain為支持機構。

畫出大時袋

三月份月會暨籌款晚會

一年一次的活動 - 「小手作」又到了！

當你收到三月份月會的宣傳電郵時，正意味著城市女青年商會一年一度的籌款晚會即將來臨，換言之，又是各位姊妹發揮藝術細胞、展露女性柔美靜態的一面了！

是次籌款拍賣品均是我們一眾姊妹親手做的！當中包括：環保袋、自畫油畫及數字畫作等。

當晚十分榮幸邀請到城市青年商會永遠名譽會長余振宇參議員、總會會長伍進超參議員、各分會會長及一眾城市前會長出席支持，來賓多達60多人。而晚會高潮當然就是「油畫拍賣環節」，各位競標者為了奪取「心頭好」均踴躍競價，你出價、我還價，戰情十分激烈，人聲鼎沸極了，而口材了得的拍賣官更將當晚氣氛推到最高峰呢！

正因為得到來賓慷慨支持，今次籌款數目高達港幣90,000元，為此，再次由衷表示謝意。

本人第一次擔任主席，在籌劃是次月會暨籌款晚會中感受到城市姐妹的團隊及互助精神。

感謝會長、顧問及所有姊妹當晚的指導與幫忙，令整個晚會在順利、開心過程中完滿結束。

撰文：籌委會主席 梁逸翹



會長用心地作最後一個步驟



Art Jamming



勞苦功高的籌委會成員



會長專心製作及設計餐巾環保袋中



餐巾款色太多選擇，實在花多眼亂，也是設計上的一大難關



前會長正努力設計



NAEO鼎力支持



城市姊妹們齊心支持籌款晚會



嘉賓喜獲心頭好

CITY LADY 活動

龍年 新春團拜



努力自我增值的Viann正在學習急救



熱心參與公益



熱愛環保的Viann尤其喜愛潛水



環保文化大使梁慧恩正在向同學們深入講解全球氣候變化問題

後記：
與Viann做訪問時，深深感受到她的正面思想，她對什麼事都充滿憧憬，熱愛生命。特別欣賞她能夠好好運用時間，身兼多職下還努力學習，不錯失人生的黃金時間及機會，貼切地演繹了「樂·活」女性。

撰文：古麗珍

Viann



記：Viann對環保工作不遺餘力，是什麼原因令你投入其中？

梁：我熱愛生命、欣賞生命。因為生命是如斯奇妙、如斯震撼！現今世人們都非常浪費，浪費得甚至與大自然脫節了，他們忘記了又或是不覺得自己是來自大自然的……基於上述原因我特別想從環保教育讓大家知道人類與大自然的關係，以及讓他們知道大自然是非常奧妙，簡單來說：「沒有大自然就沒有人類，人類和大自然是息息相關，不可分割的。」

記：Viann參與許多環保工作，在參與環保工作的過程中有什麼得著？

梁：對於現時看見很多人對身邊事物眾般不滿、諸多投訴，此舉實令人感到不快的！現今都市人過於追求物質，日夜奔波勞碌為的只是物質生活，卻忘記了欣賞身邊事物、忘記人與人之間的愛。然而，只要細心觀察我們日常生活的各項細節，例如：時裝、科技、藝術等靈感都是源於大自然，它其實是我們生命的一部份。所以透過環保工作，我希望藉著另一角度，啟發身邊人，讓他們回首：「原來生命是多麼燦爛、多麼奧妙！」及感染更多人懂得可以滿足欣賞真正生活，這就是我從事環保工作中過程中的得著了。

記：Viann除了繁忙工作以外還積極地自我進修，修讀碩士課程，是什麼原因驅使Viann能堅持終身學習？

梁：在這個資訊發達的社會，自我進修除了可以加強一己的競爭力外，同時亦令我們透過不同形式的學習擴闊知識、擴闊對生命視野。就我而言，我覺得終身學習可以令我接觸更多新鮮、有趣的事物，不會錯過這世界的精彩事情。只要能力所及，我是願意走出這世界，親身感受更多、體驗更多不同事物，好讓日後有屬於自己的故事與子女分享。

記：在忙碌的工作中，Viann如何分配生活、工作、與家人和朋友相聚的時間？

答：睡少一點和減少「等」的時間就是我分配時間的祕訣。現在我每天大約睡四小時，餘下的時間我會學習和感受身邊事物。我又會用「等」拍戲時去溫書、讀書，自我增值，盡量不浪費每一分每一秒。

記：人生總有高低起伏，Viann如何面對逆境帶來的挑戰？

梁：2007年是我人生的低潮：母親離世、自己因墮馬而弄傷腰還需要躺在病床上休養、繼而與相識多年的男朋友分手……及後到北京讀書。頓然，感到人生毫無方向，然而我不是一個消極的人，我絕不會做一些傻事傷害自己，所以，當時我選擇了盡量找朋友傾訴，找尋適當的渠道發洩好讓情緒得以舒緩，甚至還會找醫生作生理性分析，令自己在短時間內走出陰霾，因為我認為人總不可長時間沉溺於低潮及被負面情緒支配的，傷痛痊癒過後，人才會有經歷，更懂得愛自己。

記：Viann對於平衡壓力有何祕訣？

答：世上有什麼比死更可怕呢？我們所遇到的壓力其實是一件很渺小的事情。試想想，身處於第三世界的飢餓兒童、戰爭中的人民，我們的壓力又算得上什麼？其實當你退一步看，所謂的壓力都只是一些微不足道的事而已。此外，我會把一張「在伊拉克戰爭中拍攝到一位小朋友正生活在苦困中」的相片放在自己的電腦桌面上，每當我面對壓力時，我就會看看相片，想想自己的問題，反省一下，這樣就自然會看開一點，簡單來說：懂得放下身段，勇敢面對問題，積極解決它，才能適應環境，平衡壓力的不二法門。

記：Viann認為現時「樂·活」女性應具備哪些條件或特質？

答：「樂·活」女性應要懂得自愛、自信，同時亦要孝順父母，因為我認為孝順的人必會是仁愛的人。而且有愛心、忍耐力的人亦會懂得順應生活環境而改變自己，做任何事情也自然會事半功倍！另外，我又認為現今時代女性應作多方面嘗試，超越前人未曾試過的事情或工作，不過凡事總不需要力求完美，爭取第一，我們只須盡力去經歷不同的事物，當中有所得著這才算圓滿的女人。要緊記：「不要為明天的憂慮而憂慮」，其實難過的路往往是成功的路，當你跨過所有難題後，成功自然會達到。

記：Viann如何將「樂·活」的訊息宣揚給大眾？

答：「以身作則」，以「生命影響生命」，就是我要把「樂·活」訊息宣揚給大眾的最好方法。不只在傳媒面前，日常待人接物，我會以身作則積極地把正面訊息感染身邊的家人、朋友及同事，令他們也同樣感受到「樂·活」（欣賞生命）的正能量。

記：Viann認為讀者們應如何去增值自己？

答：我認為增值自己不一定只靠讀書的。其實透過日常生活，任何事物均可自我增值，例如看電影時，我會留意電影中的燈光佈局，日後我會應用於我日常生活中；閒時，我又會多細心觀察、多思考身邊事物，盡量不要被世界規範自己，亦不要被群眾壓力而左右自己的判決，這樣，就自自然然學會更多了！

記：Viann目前最想達到的目標是甚麼？

答：目前實在有太多目標想達到喔！但若當中要排優次的話，最渴望達到的目標是考獲博士學位。因為我發現在求學的過程當中，才能讓從書本學習得到的知識，透過大膽假設、小心求證下，驅使我有更豐富的創造力，讓我印證生命更多奧妙之處，使人生更加添精彩呢！

享受生命，欣賞生命。

梁 Viann

慧恩

前言：

對很多從事影視娛樂事業的藝人來說，大都無暇進修、自我增值。然而，對於 Viann來說，時間如黃金般珍貴，在她心中每一刻、每一秒也不許浪費，把握時間投入參與各項工作，學習不同東西才令她不斷向前，擴闊視野，讓人生體會到生命的真正意義。



2012年全新青年發展旗艦計劃 - 「紅蔥頭・闖天下」

「紅蔥頭・闖天下」- 青年創業計劃現已全面展開，意思是(紅)雄心壯志的聰(蔥)明小腦袋(頭)怎樣創業闖天下！農曆新年前1月17-22日，十多位青年人抱著夢想於元朗年宵市場一嘗創業夢，年宵攤位主題圍繞挨瘋，潮物沙發坐墊登場大賣！早前亦有幸得明報作傳媒採訪，廣泛報導，並邀得「青少年勸勵基金」贊助人與本會會長一同分享參與慈善工作及管理的心得。創業難，守業更難，怎樣維持雄心壯志的熱情去管理一門生意更需無比毅力。透過今年宵，我會會友親身陪伴幾位青年成長，由躍躍欲試的小伙子變得謹慎細心，財務收入支出管理顯得井井有條，人際問題、溝通及資源不足的衝擊並未把他們嚇退。由貨品訂購至出售，他們學懂更加珍惜、互相鼓勵、加強應變，面對種種挑戰，吸取實戰經驗，更叫人茁壯成長！

除了年宵，整個活動之新聞發佈會暨揭幕禮亦將於2012年3至4月正式舉行，屆時將會邀請，與青少年一同分享奮鬥中的經歷與體驗，適應營商環境變化的創業經驗，亦藉此宣傳是次活動的理念。一連串創業實戰工作坊亦陸續於3至8月推出，活動將邀請各大專院校青年參與以創業為題的競賽。

今個季節，繼續支持一班「紅蔥頭」青年一同創業「闖天下」！



撰文: 籌委會主席 岳芷玲

領導才能發展暨青年發展組別
副會長 黃詩韻(Anna Wong)
董事暨工作計劃籌委會主席 岳芷玲(Sylvia Ngok)

「承傳卓越・從『心』出發」

2012年1月份月會「承傳卓越・從『心』出發」，為本會首個月會暨2012年董事局就職典禮，此向一眾來賓介紹新一屆董事局成員及了解新一年會務方向。當晚參與人數多不勝數，各位來賓們更是盡情投入當晚活動中。透過活動，來賓們初步了解我會今年的旗艦工作計劃，期望活動得到各分會的積極參與。另一方面，籌委會在今次工作計劃中更創造了一個既難忘又愉快的經歷，各位成員的用心，打造了一個別出心裁的月會，而姊妹間的感情更是與日俱增。期望日後再有機會與姐妹們一同接受新挑戰，學習及享受青商生活，繼續「承傳卓越」。

撰文: 籌委會主席 朱鑑滿

~當晚盛況~





目錄

- P.1 目錄
- P.2 CITY LADY活動 - 「承傳卓越•從『心』出發」一月份月會暨董事局就職典禮
全新青年發展旗艦計劃 - 「紅蔥頭•闖天下」
- P.3 - P.4 封面專訪 - 梁慧恩
- P.5 龍年新春團拜
三月份月會暨籌款晚會
- P.6 《小手愛地球》- 「不織大變格」設計比賽
全港時尚專業女性選舉2012「智慧•成就•獨立•高雅」
「夢想意念、成就計劃」商務計劃書講座
三月份聯合青商簡介會 - 「發掘你的人脈寶藏」
- P.7 悠閒教室
- 約會變“髮”
- 美式烤豬肉
- 紅酒人生
- P.8 為地球未來，訂下節能目標
新星薈“萃”
- P.9 香港亞太大會活動攻略
婦女事務委員會展覽
國際青年商會副會長訪港晚宴



承接上期精彩的內容，今期我們再接再勵繼續以「雙封面」登場！能夠成為今期主編，真的令我獲益良多，尤其能夠得到兩位封面人物答允，接受我們的訪問，她們都是熱愛生命的佼佼者：對慈善不遺餘力的趙太，教懂我們無論做什麼事都要「用心」、「持之以恆」，因為快樂是從享受生命中尋找的；而從Viann身上則深深體會到「以生命影響生命」：懂得分享、享受生命、積極向上，以及不要浪費生命的寶貴時間，才能讓人成長。

「樂•活」女姓，我相信在不同的人身上會有不同的演繹方式，今期兩位主角為我們演繹了屬於她們的「樂•活」生活態度。各位讀者，您找到屬於自己的「樂•活」人生嗎？



主編
古麗珍

主編的話

註：能順利誕下今期的心血結晶 - 《欄萃》，實有勞一隊能幹的團隊通力合作，在此特別感激會長周清心、出版事務顧問黃明偕、副會長(出版事務及資訊科技)楊卓姮、出版事務幹事朱鎧滄及副主編周賢秀，以及為我們提供精彩文章及相片的各位朋友！

Lady's Link

城市女青年商會會刊 Vol.11
2012年4月1日出版

畫出大時「袋」籌款晚會
「夢想意念、成就計劃」
商務計劃書講座
國際青年商會副會長訪港晚宴

梁慧恩
樂·活人生
「熱愛生命」

請即登入 www.jcicitylady.org.hk 下載蠟萃電子版



青少年勸捐基金

同心展關懷

caringorganisation

201112
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務發展局頒發