

毛孟靜

樂·活人生

「Be Bright & Cheerful」

幟萃

城市女青年商會會刊 Vol.12
2012年8月1日出版

十大傑出青年選舉
香港亞太大會
公開演說比賽



請即登入 www.cjic.org.hk 下載幟萃電子版



目錄

P.1	目錄
P.2	清心語
P.3	超言 / 遠見
P.4	總會活動巡禮 十大傑出青年選舉 CHANGE MAKER FORUM II 青商運動日
P.5 - P.6	封面專訪 - 毛孟靜
P.7 - P.8	香港亞太大會
P.9	總會活動巡禮 公開演說比賽 五星訓練營(二) 皇者之皇青商廚神大賽 2012
P.10	總會及分會活動巡禮 中國青年政治學院國情研習班 城市青年商會三十一周年會慶

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.jcicitylady.org.hk 下載準會員表格

欄萃索取地址


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. 唐安靚美顏瘦身專門店 (唐安靚國際集團)
5. 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
6. 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
7. 創動力媒體 - 旺角廣華街48號廣發商業中心12樓1202室
8. 大安參茸行 - 沙田大圍積信街53號

開拓你的「樂·活」世界



今年三期「靚萃」已順利出版，同時亦見證著城市姊妹在青商的成長歷程。從一月號「尋找你的樂活天地」- 我們帶著好奇心探索青商活動的意義、分享友誼；到四月號「留下你的樂活足跡」- 全身心投入各項工作計劃、參與大小活動；最後今期以「開拓你的樂活世界」- 青商的經驗讓我們裝備好自己，以創意與熱情建立更美好的未來。

送走忙碌卻樂此不疲的六月，順利完成香港亞太大會，一眾會友仍為參與此盛會而興奮不已。四天緊湊的會議日程，讓我們觀摩國際性會議的程序，加深對國際青年商會的了解，及其在亞太地區的工作，可以作為將來本地工作計劃的參照。忙裡偷閒，參與國際派對在輕鬆愉快的氣氛中，透過遊戲、美食與各地青商會友交流、建立友誼，這就是青年商會提供國際發展的平台。數天的會議，其背後的籌備工作已足足花上數個月的時間。我們有幸肩負起當中部分工作，無論多晝夜、會場內哪個角落，都可以看見城市姊妹盡心盡力地做好份內工作，也從中汲取寶貴的經驗。作為會長，要再次感謝大家的付出，並為你們感到驕傲！

「靚萃」六個封面故事，六位優秀的女性開創屬於自己的「樂活」世界，並為他人帶來快樂與希望。你最喜歡誰的故事呢？誰的話語觸動你的心靈？請立即投票，選出你心中的「樂活」女性代表！

城市女青年商會
會長
周清心

克服挫折 勇於面對

多姿多采的2012，轉眼間已過了一半，隨著城市女青年商會成立5周年慶典，「牽手·承傳」所延續的旗艦工作計劃《紅蔥頭·闖天下》及《小手愛地球2012》均舉辦得有聲有色。透過《紅蔥頭·闖天下》計劃，令一眾青年嘗試創業闖天下，增加對香港及旅遊業的認識外，亦從過程中增值自己，調節一己心理狀況，以便適應營商環境，加強應變能力，克服挫折，勇於面對社會上營商的種種挑戰。

此外，城市女青年商會亦繼續參與國際青年商會推行「聯合國千年發展目標」的承諾，透過舉辦《小手愛地球2012》鼓勵小學生及中學生透過發揮「小腦袋·大智慧」的創造能力，利用不織布袋設計出獨特之環保作品，藉此帶出節能減碳、資源再用之目標，為保護地球出一分力。

而《全港時尚專業女性選舉》亦進行得如火如荼，作為現代女性，既要保持傳統婦女的美德，亦要履行現今社會獨立女性的責任，為家庭、為社會獻出一份力量。因此，我們希望透過《全港時尚專業女性選舉》表揚一群傑出的「專業女性」，及肯定她們對社會付出的努力。

最後，為配合今年總會主題：「We Decide Our Future」，我們必須「先行其言，而後從之」，才得真理，才更有說服力、影響力，希望各會友繼續積極參與青商活動，讓青商信念更有力地宣揚開去。希望每一位青商會員除了做一個有領導力的領袖外，更希望把真誠純良的心，推展至生活每一部份，並透過參與過程感染別人，照亮整個世界。

謹此 祝願城市女青年商會，在會長周清心的領導下，再創高峰！
各會友生活愉快！

**WE DECIDE
OUR FUTURE**

國際青年商會香港總會
總會會長
伍進超



上下一心

非常高興，趁此機會跟大家分享。首先我謹代表香港總會感謝城市女青商在香港亞太大會中全情投入、竭盡所能的貢獻，無論在報名人數及參與程度，成績都是有目共睹，尤其是在秘書處及大會會刊的工作，由會長周清心、上屆會長潘沁怡及會員事務顧問馮嘉盈為首的工作團隊充分表現上下一心的無比精神。

今年一月份就職典禮至今已經七個月多了，而距離周年大會亦不足一個月，相信各項工作已經進入收成期，大家應好好檢視一下，為自己在2012年創做一個完美的回憶同時履行「牽手·承傳」的任務。

未來數月，不同分會將會舉辦「皇者之皇」活動，各位City Lady，除了工作計劃之外，好趁「皇者之皇」活動與一眾青商享受一下這些聯誼活動吧！到時見！當然還有在台北舉行的世界大會，見證世界會長誕生，你我亦不容錯過。

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



城市女青年商會會員踴躍支持總會活動

十大傑出青年選舉



第四十屆十大傑出青年選舉，請一起出席9月30日結果公佈記者招待會！

總會會員招募日



CHANGE MAKER FORUM II



不變的，是改變本身！一眾嘉賓分享如何為自己的生命帶來改變。

分享嘉賓伍經衡先生



青商運動日



總會商務協進部聚會



在眾人眼中，毛小姐是一位資深傳媒人，想不到她會突然在網上開班教授英文，無私地與各大小朋友分享英語的樂趣，當中相信一定有許多趣事在內。身兼多職的她究竟怎樣平衡時間？積極正面的她又會給各讀者怎樣方法去自我增值？

Be Bright & Cheerful

毛
子
孟
靜





記：古麗珍(KK Ku)
毛：毛孟靜
地：毛孟靜辦公室

記：投身傳媒界多年，是什麼原因驅使毛小姐能堅持及醉心這行業？

毛：當初加入這個行業主要是好勝心驅使，第一份工作任職於法國新聞社(簡稱：法新社)。想當年，作為英文傳媒工作者是一份理想職業，高身厚職。自此，我便投身於英文傳媒工作，其後曾任職不同傳媒機構，當中包括：英文虎報、無線電視等。然而，多年的工作經驗中，我認為薪酬並不代表所有，其只是一個指標，一種用來量度自己的工作價值的指標。

記：當初是什麼原因令毛小姐開設「簡單英語網上教室」？

毛：最初只是應朋友的邀請拍一些有關英文教學的錄像片段，由於反應理想，我便計劃進一步推廣英語，於是構思將它延伸至網上媒體。另一方面，有感現時家長們非常緊張小朋友的英文水平，所以更驅使我在網上推廣英語之決心。

記：毛小姐能夠為讀者們分享提升英語水平的方法嗎？

毛：看多一點與英語有關的讀物，其可以是電影、報紙(例如：華爾街日報、時代雜誌)等，在耳濡目染下，英語便自然與生活結合，漸漸提升理解能力。另外，透過「聯想」，把英語應用於中文句子裡，亦能加強中文表達水平呢！

記：從多年教授英語的經驗中，毛小姐發現香港人學習英語的主要障礙是……

毛：現時有許多香港人，對於英文寫作尚且應付得了，然而，只要一開口，就會鬧出很多笑話來。這是由於香港人對英語會話，採取「避得就避」的消極態度，所以，不能活學活用，甚或是一些日常簡單詞彙，連英文老師也可能不知其解釋及用法。

記：毛小姐身兼作者、傳媒人、老師、母親於一身，如何平衡各方面？

毛：我認為一個「能人」必須懂得如何分配時間。時間是自己必須控制的，其實只要按個人對每件事物的看法、重要性、先後處理等排行優次，然後將它們逐一計劃、好好分配好時間，這樣就能掌握時間，控制每件事的進度，而相對作為母親的角色也會變得輕鬆，所以分配時間是需要很大的決心及有效地執行！

記：面對人生失意、低潮時，毛小姐會如何面對逆境及挑戰？

毛：在低潮時，我會盡量令自己睡得好，抽空出國旅遊平衡心靈；同時，亦會閱讀不同類型的小說，令自己把不快的情緒放下；或是，我會寫書，因為在寫作時能令我入情投入，忘卻心中不快的。

記：毛小姐認為時下年青人應該如何去增值自己？

毛：現時資訊爆炸，然而資訊不等於知識。所以，我們應該把資訊好好運用，並將它轉化為知識，成為自己的增值工具，只有這樣才能令自己與人溝通時不至於拾人牙慧、空無內涵。另外，我們亦需要多擴闊視野、豐富知識，多看書報、雜誌，調教適合自己的思想模式去觀察事物，令自己學得成功；我們不必強求以高深的角度去鑽研事物，因為這樣只會弄巧成拙，令自己充滿挫敗感！

記：毛小姐覺得現代「樂·活女性」應要具備哪些特質？

毛：「樂·活女性」必須具有「Be Bright & Cheerful」。每個人的行為是由內心直接反映出來的，而作息方面，睡眠質素亦會直接影響自己心情，所以，我們要經常保持冷靜的頭腦，注意自己的情商「Emotional Quotient」，即使無人時亦不可肆意面露難色。我認為大家在40歲後都要為自己的面容所負責任，因為相由心生，常保持內心喜悅，外表自然光亮，我們必對自己的生活負責，善待自己，才能做到「樂·活女性」。

記：毛小姐未來的目標是什麼？

毛：原本計劃今年退休的，但在反覆思量下，終於決定繼續完成小、中、大學的英語班，盡己所能，繼續服務社會。我仍然覺得有的是精力，還有，時間仍然在我的一邊！



後記：

來到毛小姐辦公室時，看見毛小姐正在與英文系的大學生分享怎樣提升英文水平。在當時，我感到毛小姐不只對英文有熱誠，對於人生亦有另一番見解。她的樂觀，熱誠，正面足以印證「Be Bright and Cheerful」。相信這也是「樂·活女性」不可缺少的特質之一。



國際青年商會2012香港亞太大會已於6月5至10日順利舉行。今次活動總共超過4000位來自亞洲太平洋地區的青商會友蒞臨香港出席盛會，來自各地眾青商受到香港會友的熱情招待，盡興而歸。現在就讓我們一同回顧當中精彩片段吧！

撰文：簡佩詩

國際青年商會課程



副會長簡佩詩完成了國際青年商會培訓師及國際青年商會行政課程，成為城市女青年商會第三位培訓導師！

開幕典禮 (6 / 7)



歡迎晚會 (6 / 7)



作為東道主，一眾香港青商攜手籌備香港之夜招待各位越洋而來的朋友。除了有地道街頭小食，還有手工藝表演及攤位遊戲，而本會負責的傳統剪紙工藝攤位亦忙得不可開交。看到朋友們拿到精緻剪紙後流露出的滿意笑容，再忙一點都是值得的。

國際派對 (6 / 8 - 6 / 9)



這兩晚由亞太區國家的青商負責安排表演及攤位遊戲。參加了亞太地區精華遊的姊妹，除了感受各國不同的文化特色之外，亦取得不少戰利品。



山形青商接待晚宴 (6 / 8)



ASPAC期間，國際事務組別安排了接待晚宴，為日本姊妹會山形青年商會競投2014年亞太大會打打氣！當晚兩會共有41位與會友出席了接待晚宴。在維港夜色與美食的烘托下，相信山形青商會友對City Lady的熱情款待定有深刻的體會。

2014年亞太大會主辦權競投 (6 / 10)



姊妹會日本山形青年商會近百名會員遠道來港，競投2014年亞太大會。在鼓聲雷動下，山形會友為大家獻上精彩的山形傳統花笠舞，令全場會友情緒高漲。山形會長野口帶領百名會員一同吶喊助威，深深打動在座每一位會友，最終成功奪得2014年亞太大會的主辦權。

本會謹送上誠心恭賀，預祝一切順利，並相約大家2014年到山形大玩特玩！

晚宴 (6 / 10)



能夠與各地青商共進晚宴，姊妹們都感到十分興奮，她們亦趁此機會與不同國籍的會友交流及拍照留念。

亞太大會工作人員

城市女青年商會一眾會友身體力行對亞太大會大力支持。除了盡情玩樂，背後亦有一班默默耕耘的姊妹「全天候」為大家搜羅不同資訊，務求使活動進行得更加暢順。感謝您們的付出，我們以您為傲！

國際事務組別

公開演說比賽4月21日決賽 — 心聲

撰文：潘慧嫻、岳芷聆



「邁向成功的第一步」 — 潘慧嫻

人生當中一個測驗經已完成了。過程中，我學會了很多，很感激一班支持我、不斷鼓勵我的同學和朋友，當然，我亦要感謝教練、老師的用心教導，顧問的分享：「過程永遠比結果重要，重要的是在過程中學會了什麼、領悟了什麼！」，在您的鼓勵和支持下，我終於完成了今次的演講比賽。我會在下一次更加努力，冀望成功的來臨！

「魅力新體驗」 — 岳芷聆

演說本身就是一種魅力。台上的感覺難以言喻，從鞭策、到修正、再進入磨練、成長階段、最後毅然站起來接受挑戰！觀眾並不介意你會否奪冠，然而，站在台上你卻擁有了賺取掌聲的資格。一羣高質素的參賽者、觀眾、青年人聚焦於一場高水平的比賽，投入而興奮令人回味無窮，連呼吸的空氣中也散播著明日領袖的種子。演說本身就是興奮劑，嘗過了會上癮。將來誰會知曉？我，會再努力！



為新會員而設的青商訓練營

撰文：黃詩韻



恭喜會員簡曉慧、梁逸翹、駱燕惠及陳美玲完成5月5、6日舉行的「五星級訓練營(二)」。

畢業那天，看見她們每位臉上掛著燦爛、喜悅的笑容，便知道活動內容有多吸引！藉著今次訓練營，不但令會員加深對青商的認知、發展一己領袖才能外，還認識了各分會的朋友，建立友誼。下一期訓練營將於11月舉行，有興趣的會員，歡迎與領導才能發展組別聯絡。



皇者之皇青商廚神大賽 2012 — 已於6月24日順利舉行

撰文：郭智嫻

本會喜獲是次大賽之青商盃五連霸，此確實有賴會友郭智嫻、梁逸翹和楊嘉欣的精湛廚藝。至於會長盃方面，會長周清心及上屆會長潘沁怡亦組隊參賽並獲得最具創意獎，期望下有更多會友一齊參與。



會長周清心以上屆會長潘沁怡



中國青年政治學院國情研習班

總會會長伍進超參議員帶領總會職員及分會會長參與為期4天的國情班，訪問全國政協、中國企業聯合會、統戰部等，並與當地青年領袖交流，促進兩地青年組織的認識，從政制、經濟及法律等角度了解當前的中國發展。



◀ 中青院於6月帶領青年交流團回訪國際青年商會香港總會。



在北京的歡樂時光▶

與北京青年領袖交流



▲ 中國政法學院教授

支持其他分會活動

城市青年商會三十一周年會慶



浩洋青年商會會慶



11會聯辦歡樂時光



太平山青年商會籌款活動



▲ 沙田青年商會籌款活動



▲ 海港青年商會青年領袖選舉



▲ 獅子山青年商會傑出義職人士選舉



We deliver the BEST
New Zealand Wine



BROOKFIELDS
EST. 1987

Cloud Farm
CENTRAL OTAGO

COOPERS
CREEK

Gibston Valley

★
PENGUIN

PEREGRINE
WINE FROM THE SOUTH

MOHUA

THE CRATER RIM

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
中
行
高
寶
集
團

大中行天然產品

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

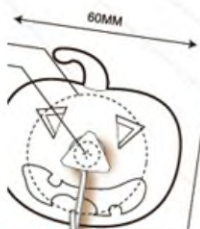
電話: (852) 2462 9059

傳真: (852) 2456 3459



THE SUCTION CUP EXPERT

HOUSEWARE SMARTPHONE SUCTION ACCESSORIES
WWW.SUCTION-CUPS.COM



MOLDING PAD PRINTING PACKAGING

KOBO ENTERPRISES LTD.

2/F, International Industrial Bldg., 501-503 Castle Peak Road, Lai Chi Kok Kin., 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

Lady's Link

城市女青年商會會刊 Vol.12
2012年8月1日出版

麥雅端 樂·活人生 「盡情投入」

全港時尚專業女性選舉2012
「綻放·珍美」

《小手愛地球》 -
「不織大變格設計比賽」

青年創業計劃《紅蔥頭·闖天下》
「香港一日遊比拼」

Chocolate Rain



請即登入 www.cljc.org.hk 下載欄萃電子版



同心展關懷
caringorganisation
Awarded by the Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務發展局的資助



目錄



- P.1 目錄
- P.2 全港時尚專業女性選舉2012「綻放 • 珍美」
- P.3 《小手愛地球》-「不織大變格設計比賽」
- P.4 青年創業計劃《紅蔥頭 • 闖天下》「香港一日遊比拼」
- P.5 - P.6 封面專訪 - 麥雅端
- P.9 小改變，地球健康大改善
老爺牛腩
- P.10 悠閒教室
- 學會品嚐葡萄酒 ONE BY ONE (續)
- 預防癌症
- 卸妝四重奏
- P.11 我最喜愛的「樂 • 活」女性

繼上期分享有關「知足常樂 • 熱愛生命」的人生態度，今期《靚萃》「雙封面」的兩位專訪人物於訪問中亦提及「快樂」人生。可見心境開朗、發放正能量是何等重要。若要回想起你的快樂時光，你會想起哪些片段呢？

對我而言，精彩的青商生活，也是難忘、愉快的經歷；盼望各位讀者讀過今期《靚萃》，亦能感受到當中的樂趣。

《靚萃》一連三期專訪六位「樂 • 活」女性，各自有明確的人生目標，對生活持守著不同的「樂 • 活」態度。細閱她們的故事後，你最喜愛的「樂 • 活」女性又是誰呢？



主編：
周賢秀

主編的話

後記：

非常感謝會長周清心、出版事務顧問黃明偕、出版事務及資訊科技副會長楊卓姮、出版事務董事朱鎧滿、副主編古麗珍、主編助理梁希彤一起盡心盡力把第三期《靚萃》呈獻，每一篇文章、每一幅相片都拼貼出我們的「樂 • 活」人生！

全港時尚專業女性選舉2012「綻放・珍美」 選文：杜嘉儀

由城市女青年商會主辦，「全港時尚專業女性選舉」開幕禮暨新聞發佈會已於5月27日（星期日）下午假尖沙咀海港城・海運大廈二樓 SportX 圓滿舉行。在開幕禮中，名譽贊助人王嚴君琴女士 B.B.S. 及謝寧女士聯同總會會長伍進超先生、會長周清心與一眾評審及嘉賓，包括：高靜芝女 S.B.S.、JP、吳子文博士、陳燕玲女士、趙慧君教授、趙麗娟女士、陳子賢博士、鍾可成先生，一同揮動喻意著12種時尚專業女性特質的魔術棒，除代表綻放出時尚、珍美的魅力外，亦意味著「全港時尚專業女性選舉」提名期正式展開！

本屆「全港時尚專業女性選舉」不但獲名人嘉賓支持外，還得到十大傑青著名歌星謝安琪小姐擔任宣傳大使，希望以其正面的形象及傑出的成就為大會對外宣傳，鼓勵全港的時尚專業女性踴躍參加，攜手為社會事務而努力，共建和諧社會，追求理想，積極人生！

請踴躍參與，見證時尚・專業魅力的新一代女性「綻放・珍美」

歡迎參加頒獎典禮：

日期：2012年9月2日（星期日）

時間：下午二時正



不織大變格設計比賽

撰文：杜光子



2012年7月7日是重要的一天。因為這天是「小手愛地球2012 - 不織大變格設計比賽」頒獎典禮舉行的日子！當日，馬鞍山廣場聚集了超過二百多名市民共同參與這項盛事，由環境保護署首席環境保護主任林國麟博士擔任主禮嘉賓，並在頒獎台上為一眾優勝者加冕。此外，多位名人嘉賓亦大談環保心得，當然不少得龍騰體操訓練中心小朋友表演體操及宣傳大使陳鈺芸小姐獻唱助慶。

這數個月來籌委會為籌備這個旗艦工作計劃而忙個不停。從策劃到實施，我們團結了六名有志服務社會的現代女性，為我們居住的地球盡一分力量。各委員的全情投入，確實令人感動！誠然，對於非牟利機構來說，尋找活動經費是首要面對的難題，幸而，我們得到眾多贊助者的鼎力支持，肯定我們的計劃。謹此機會向贊助者致意，當然，還要感謝顧問們循循善誘的教導與及各位城市女青商姐妹們的幫忙！

共建綠色和諧社會，其實是每個人都可以做到的事情，請繼續支持「小手愛地球2012」壓軸活動，宣揚正確使用不織布袋，以減少對環境造成的破壞，加深市民環保意識，讓香港變得更可愛。



一眾學生與家長支持「不織大變格設計比賽」頒獎典禮



恭喜一眾得獎學生



主禮嘉賓環境保護署首席環境保護主任林國麟博士與籌委會主席杜光子小姐合照



嘉賓、總會職員、分會會長與一眾城市女青商 姐妹合照



一眾嘉賓、宣傳大使、贊助機構代表合照



世界自然基金會氣候項目主管余遠騁博士現場分享



宣傳大使歌手陳鈺芸小姐獻唱



龍騰體操訓練中心小朋友精彩的表演



國際青年商會香港總會會長伍進超青商於台上致辭

活動	參觀及工作坊	得獎作品展覽
時間	2012年7月28日 上午10時至下午2時	2012年10月
地點	屯門仁愛堂環保園 塑膠資源再生中心	港鐵中環站



「不織大變格設計比賽」得獎作品



《紅蔥頭·闖天下》「香港一日遊比拼」 揭幕禮、評審日及香港一日遊圓滿舉行

撰文：岳芷玲

城市女青年商會主辦的青年創業計劃《紅蔥頭·闖天下》「香港一日遊比拼」新聞發佈會暨揭幕禮已於4月29日(星期日)假荃灣如心廣場1樓活動廳圓滿舉行。主題喻意：(紅)雄心壯志的聰(蔥)明小腦袋(頭)怎樣創業闖天下！

今次活動十分榮幸得到主禮嘉賓港區全國人大代表田北辰 BBS JP出席支持，同場進行點睛醒獅儀式為活動揭開序幕；青少年勉勵基金創辦人兼主席許峻森先生及國際青年商會香港總會會長伍進超先生亦親臨現場為青少年打氣，鼓勵青年走出社會，面對營商的種種挑戰，突破框架，向理想邁進；榮譽顧問立法會旅遊界議員謝偉俊律師太平紳士分享香港旅遊業界關注的最新發展及社會議題，相信有意向旅遊業進發的年青一代可說是獲益匪淺。

評審日及香港一日遊比拼圓滿舉行

剛於6月16日、7月19日分別舉行之評審日及香港一日遊比拼經已圓滿舉行。今年《紅蔥頭·闖天下》收到眾多具質素、內容創新的計劃書。感謝各嘉賓出席擔任評審，當中包括：創意和諧委員會主席何緯豐先生及大志旅運(香港)有限公司董事梁錫大先生。要在眾多優秀作品中擇其一二，確實費煞思量，並更為各參賽者給予精辟獨到的意見，參賽者及籌委均獲益良多。此外，「一日遊」當日更給予三十多位寧夏交流團學生難忘珍貴的文化體驗之旅，別具意義。

青少年勉勵基金創辦人兼主席許峻森先生

青少年勉勵基金於2011年由80後企業家許峻森先生創辦，創辦人希望透過基金的成立鼓勵本地年青人學習並實踐創業。現今社會競爭激烈，創業維艱，由零開始的事業雖然困難，但困境往往見機遇，青少年勉勵基金就在青年人對創業卻步時提供平台讓他們取得寶貴創業經驗及建議途徑讓他們籌集創業資金。

如欲親臨恭賀本計劃之得獎者或進行交流，歡迎蒞臨 8 月 5 日(星期日)之頒獎暨閉幕典禮，如有任何查詢，歡迎電郵 2012ya@cljc.org.hk 與我們聯絡，再一次感謝各界人士支持! 下午再見!



一眾嘉賓與田北辰 BBS JP 留影



主禮嘉賓港區全國人大代表、荃灣愉景區議員田北辰BBS JP主持剪綵儀式



醒獅採紅蔥頭為大會活動揭開序幕



榮譽顧問立法會旅遊界議員謝偉俊律師太平紳士到場支持活動



評審團認真研究計劃書內容



香港一日遊正式開始，三組入圍隊伍兵分三路帶領寧夏交流生遊香港



一眾學生從尖沙嘴乘坐天星小輪到中環



學生於評審日簡介香港一日遊計劃書



寧夏交流生與本地學生在星光大道合照



寧夏學生於香港大學門前留影



寧夏回族自治區青年聯合會寧夏交流生歡迎晚宴



平安包工作坊



相架製作工作坊



寧夏交流生與各位工作人員在香港大學本部留影

「20歲前努力學習，40歲前努力在事業上衝刺，40歲之後20年為所欲為」
- 引自李樂詩博士

對很多年青朋友來說，夢想看似遙不可及。Prudence則敢於追尋自己的夢想，堅守信念，永不放棄。自2000年創立自家品牌Chocolate Rain，積極參加世界各地大小展覽推動本地原創，更透過創作設計在社會上發光發熱。

麥雅端

盡情投入，實現夢想。





記：周賢秀 (Joyce Chow) ——
 麥：麥雅端 (Prudence Mak)
 地：將軍澳港鐵商場PopCorn一樓中庭



記：Prudence 創立 Chocolate Rain 品牌，藉此帶出甚麼意念？

麥：夢想——我認為年青人應相信自己的夢想。回想過去，自己獨個兒創立 Chocolate Rain 這品牌，除了面對缺乏資金的困難外，成立過程也挺辛苦。然而，我深信設計靈感源於一己的語言、思維表達出來，所以我只外間任職了兩年，便毅然辭職，決定用自己雙手一針一線打造屬於自己的品牌。只有這樣，才能建立充滿人性的品牌，得到的成功感卻是無法言喻的。

記：Prudence 如何在這個分秒必爭的香港堅守理念？實現夢想？

麥：創業的首三個年頭可真是不容易的，因為當時很多人都不甚讚賞我的產品，不太喜歡這些比較浮誇的設計，更甚的是人們總是不太支持本地原創，覺得外地創作才是最好的。然而，我本著阿Q精神，即使全世界都不認同我的設計，但我仍然堅守信念，永不放棄，而且還會積極地思考其他辦法。及後，我成功申請了政府資助，遠赴英國及法國，觀摩其發展創意產業的意念了解。她們有關手作的歷史後，我決意回港發展屬於自己的創意產業，並且在短短三年間收到很多來自歐洲的訂單，為我的設計事業注了一支強心針。

記：Prudence 對年青人創業有何寄語？

麥：年青人創業切勿輕易被人打倒。就以我的經驗為例，任何人都可以把你打倒，例如：顧客會不購買自己的產品、又或者父母可能不給予支持，勸女兒別再當「織女」，每天織織復織織……這時候，你唯一可以相信的人就只有自己了。因為，可以是人生中最大的敵人，也可以是自己強大後盾！年青人必須相信自己，找到人生目標後，要有自信，堅持理想，努力地走每一步。

記：Prudence 本著甚麼信念，以創作設計於社會上推動環境保育？

麥：我熱愛環保，覺得把東西扔掉是一種很浪費的行為。或許我自小住在木屋區的緣故吧！在這裡長大，會珍惜所有事物，時常把東西循環再做、重新設計，好讓整個生活環境變得環保意識、饒有拼格色彩。我希望把這種生活態度帶回現代的世界之中，以自己的設計一點一滴推動環保。我會到每間學校進行演講，跟同學分享環保訊息及創作意念；此後，我也會到慈善組織當義工、募捐、舉辦公開展覽等社會活動。我覺得自己好像一個傳教士，透過實踐，在每區逐家逐戶地以正能量感動社會大眾，用好的設計讓大家認同自己的理念。

記：壓力常存於我們生活中，Prudence 認為應如何自處，平衡壓力？

麥：我認為做事的時候都要 100% 全情投入。每當完成一件事以後便要讓自己放鬆一下。我喜歡去旅行、看動漫、看電影，投入自己的漫畫世界，脫離現實，跳出框框，沈醉在夢幻世界之中。因為，現實的世界太壓逼了，尤其身處於這個節奏急速的香港，每天都要趕死線，然而，再忙也好總得要盡量爭取時間休息。即使無法到外地散心，也可以試試心靈旅遊，比如未能抽空到法國遊一趟，你或可以嘗試買很多法國製造的巧克力、別緻的東西、書本、相集、畫簿等，感受一下當地獨特的文化。香港人有時候也搞不清楚旅遊是怎麼一回事，往往走馬看花的。心靈旅遊就是和最喜歡的人一起做最想做的事。我最喜歡找媽媽一起去逛逛、往外欣賞美麗的設計展、一起下午茶，然後在家裡「織織復織織」，這樣已經能令心靈得到釋放，非常開心。

記：作為現代「樂·活」女性，Prudence 認為應具備哪些條件/特質？

麥：快樂是靠自己爭取的，「樂·活」女性總是情緒智商很高，培養好的情緒，人自然感到快樂。有些人生活營營役役，只為爭扎求存。但是，生存和生活是有很大的分別。「樂·活」女性應享受有選擇的、盡情投入生活每一個環節；喜歡自主，做一些自己想做的事。

記：Prudence 認為讀者們應如何去裝備及增值自己？

麥：平時不要與香港人比較，跟上司、同事比較，因為這樣做只會令自己增添不必要的壓力。好像我做設計的，我會時常參加世界各地的比賽，豐富經驗。其實，大家不一定要靠讀書才能認識事物，大家可以嘗試用不同的形式「放眼世界」。去外地旅行不一定要選擇佳餚美食，其實也可以多去參觀一些公司的展覽，觀摩人家採取的營商策略、了解它們的文化及水平，從而得到更多啟發。

記：Prudence 設下的短期及長遠目標是甚麼？

麥：這陣子我正參與330新精神康復會的一個計劃，希望把那邊的庇護工場越做越好，幫助更多人，培養他們的手藝，發展DIY，協助他們建立自己的品牌。我也希望當自己事業達到一定程度，便返回英國，回到校園，尋找藝術的夢。其實我一直很喜歡藝術，只是為了商業方面的發展，這段時間比較奔波。我希望在40歲之前回到英國皇室藝術學院修讀純藝術，填補心靈所缺乏的一塊拼圖。



後記：

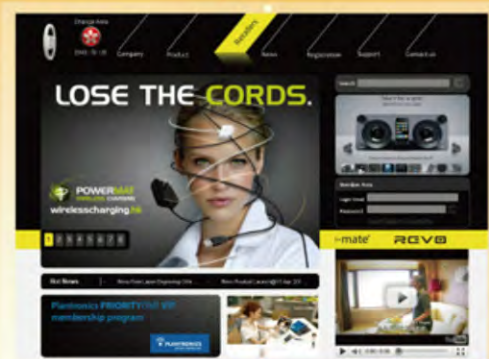
與 Prudence 於其本地董基地首個開放日作訪問，感受到的不單是她對藝術創作的滿腔熱誠，還有那股追尋夢想的動力，切實地表現了「樂·活」女性的特質，享受、投入生活每一個環節，為美好的將來奮鬥，實現未圓的夢。





謹此 恭賀城市女青年商會 會務蒸蒸日上
趙曾學韞太平紳士 致意





- 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

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

Email: info@bic-ltd.com

小改變，地球健康大改善



世界自然基金會國際會長Yolanda Kakabadse女士曾經提到：「目前人類已消耗超過一個地球的資源。如果每個人也如港人般消耗，就需要2.2個地球的資源才能應付。」當我們胡亂浪費紙張，又或把不用的電器開著，甚至為方便而棄用公共交通工具時，有否想過我們對自然資源的消耗已經遠遠超於地球的負荷呢？

世界自然基金會於今年5月發表最新一期《地球生命力報告》，透過地球生命力指數和生態足印，評估地球的健康狀況。不幸的是，我們發現地球的健康狀況岌岌可危。人類使用的資源已超過地球所能供給的50%。過度消耗、人口增長、空氣污染、水土流失等等問題，均為地球的生物多樣性和自然生態帶來嚴重威脅。如果我們不改變這趨勢，十八年後即使兩個地球也不能滿足我們的需求！

有不少人認為個人改變不足以為環境帶來影響。如果你也抱有這個想法便大錯特錯了！其實作為地球的一分子，我們對於環境的影響絕不能小覷，而要改善地球的健康，個人力量是不可或缺的。透過一些簡單的行為，我們不但可逐步減少碳排放，持之以恆的話更可有效改善生態失衡，實踐可持續發展的生活，例如循環再用、把不使用的電器關掉、盡量使用FSC認證的紙張、選購可持續生產的漁農產品等，這些都能減少消耗資源，減低人類活動對自然環境和生態的影響。

地球只有一個，如果我們不好好愛護它，最終可能連自己的家園也會失去。每個人的一小步都會為下一代帶來改變，請和我們一起行動，推動環境保育！如果想進一步了解你為環境保育做些甚麼，可以登入 www.org.hk/getinvolved/actlocally/。



城市的燈光經常把夜空照亮，令我們倍加懷念繁星閃耀的天空。改變耗電模式能節省能源，減少生態足印。



© Simon Rawles/ WWF-Canon

過度捕魚、不斷開發土地等問題令漁農業走向不可持續發展，使直接依賴大自然維生的貧窮國家的人民，生計大受影響。



© WWF-Hong Kong

生物多樣性令大自然變得豐富和多姿多彩，也為我們提供不同的天然資源。



© Simon Rawles/ WWF-Canon

水是生命之源。當所有水源都受到污染時，我們才後悔便太遲。由珍惜水源、珍惜海洋做起，相信大家都可以做得到！

【老爺牛腩】

這是粵臺CrossOver簡單設計的美味菜饌，既可下飯，亦宜送酒。

【材 料】/ (Ingredients)

1. 牛腩 (Beef Brisket) 600克 (gm)
2. 紅蘿蔔 (Carrot) 300克 (gm)

【香 料】

1. 大洋葱 (Onion) 1個 (1 whole)
2. 青葱 (Green Onion) 4枝 (4 whole)
3. 芫荽 (Cilantro) 1棵 (1 whole)
4. 蒜頭 (Garlic) 6瓣 (6 cloves)
5. 薑 (Ginger) 4片 (4 slices)
6. 八角 (Star Anise) 2個 (2 whole)
7. 陳皮 (Dried Orange Peel) 1小片 (1 small slice)
8. 指天椒 (Red Chilli) 1隻 (1 whole)

【調 味 料】

1. 台灣沙茶醬 (Taiwan Barbecue Sauce) 3大匙 (3 tbsp)
2. 粵式原豉醬 (Original Soy Paste) 1大匙 (1 tbsp)
3. 糖 (Sugar) 1小匙 (1 tsp)
4. 麻油 (Sesame Oil) 1大匙 (1 tbsp)
5. 紹興酒 (Shaoxing cooking wine) 2大匙 (2 tbsp)
6. 鹽 (Salt) 適量 (to taste)

**這款牛腩菜式是粵臺烹飪的合成菜，「色」澤亮麗，濃「香」撲鼻；沙茶醬(臺)遇著原豉醬(粵)混合成就了這和諧之「味」，色、香、味皆全。其間還混合了清甜的紅蘿蔔、辛香的洋葱和八角，那種連文字也不能描述的味道，滲進味蕾時還有指天椒微微的辣味，使人不肯稍停箸筷。



1. 牛腩洗淨切大件，汆水，瀝乾；



3. 放入已汆水瀝乾的牛腩件，續炒至稍乾身，下紹興酒續炒片刻
4. 放入沙茶醬和原豉醬續炒至香



2. 熱燜下油，先炒香薑、八角、果皮，下蒜頭和洋葱續炒至洋葱軟身；



5. 加入糖和鹽續炒約數分鐘
6. 加水蓋過牛腩面，放進指天椒



7. 將所有材料轉進真空煲內燜，蓋上煲蓋，大火煮約30分鐘，熄火並原煲放進真空外燜(不要揭蓋)，燜最少5小時。後將原煲取出放爐上，(此時牛腩稔度應是9成左右)
8. 放入紅蘿蔔，大火煮滾後，轉中火續煮約15分鐘至蘿蔔和牛腩柔韌適口，再開大火煮至汁稠
9. 埋薄芡收汁，加葱段，下麻油，拌勻上碟，灑上芫荽裝飾便成。

Cooking with Leona: 陳馬淑鴻
Email: leona.chanma@gmail.com
Website: <http://www.leonasbakeryandkitchen.com/>

學會品嚐葡萄酒 ONE BY ONE (續)

撰文：黃詩韻

上一回，我們曾介紹品嚐葡萄酒先由葡萄品種和產區；接著我們將會學習竅門及食物配搭。

1. 掌握竅門

紅酒可分「色」、「香」、「味」為三個主要因素：「香」及「味」兩者之變化均與酒中揮發性物質和溫度有密切的關係；而酒的「色」（色澤）則受到使用的容器所影響。因此，適當的溫度和選取正確的酒杯，才能讓每瓶葡萄酒的氣味和酒體個性「展現」出來。

2. 食物配搭

食物和葡萄酒的關係就如「婚姻」一樣，配合恰當、巧妙，則能令彼此相互生色，令味覺添上一份的和諧。「紅酒配紅肉，白酒配白肉」是基本的口訣，然後再了解單寧、酸、甜、香氣與食物之間的協調，便可享受當中的奧妙。



預防癌症

撰文：馬天慧醫生(腫瘤科專科醫生)

癌症現已成為全球主要的健康負擔之一。在香港，由1970至2009年期間，每年新發癌症患者的總人數已由8900躍升至25977，幾乎是三倍。超過60%的癌症發生在60歲以上的人，每四名男士和每五名婦女就會有一人在75歲時患上癌症的風險。

早期診斷及治療會增加癌症的治癒率。然而，預防勝於治療，定期檢查及適當的預防措施是你對預防癌症的最佳保證！

生活在繁忙的香港，我們很容易忽略身體發出的警號。但只要你能將任何身體變化、生活方式和遺傳病歷告訴醫生，醫生就可以根據你的年齡估計你患上癌症的風險，從而制定出一個預防疾病方案。

乳癌、腸癌、肺癌、子宮癌和甲狀腺癌都是香港婦女最常見的癌症。在過去12年中，取代了肺癌)更為現今最常見的婦女癌症。近年來，香港婦女對乳癌的認識已大大提昇，這是由於乳癌病例在香港日益增加的緣故。在2009年，香港有2945名女性被確診患上乳癌。換句話說，每天有八名女性被診斷患上乳癌。然而，肺癌仍是男性最常見的癌症，其亦居於婦女最常見癌症的第三位。它是男女癌症殺手的第一位，值得一提的是：過去超過90%的肺癌病者都是吸煙者，然而，有越來越多不吸煙的婦女被確診為肺腺癌(adenocarcinoma of lung)。最近醫學研究發現，這些病者都是因為一個特定的基因突變。幸而，現在已有測試檢測到這個突變基因，而測試呈陽性的患者更可以進行針對性的治療。

健康的生活方式固然減少患癌的風險，隨着醫學的進步，現在有很多檢查及測試可以幫助醫生增加診斷癌症前的病變或早期癌症的發現率，使病人可以得到更有效果的治療。不過，健康飲食，持之以恆的運動和學懂有效管理壓力仍然是預防癌症的最佳方法。

要預防癌症，單靠驗血是不足夠的，因為大多數腫瘤指標不能百分百檢驗出來的，而且更有機會呈假陰性結果。所以檢查應針對個人及家族的病史。每年為50歲或以上婦女進行乳房X光造影檢查可減少乳癌婦女相對死亡的風險達15%。定期子宮頸抹片檢查加上人類乳頭瘤病毒(HPV)檢測也可以發現子宮頸癌前的早期病變，以便及早治療。對於某些高危人士，醫生或會建議在特定年齡時段進行結腸鏡檢查。

請向你的醫生查詢有關癌症風險因素的評估方法，這樣可以幫助你更有效地選擇適合你的體檢項目，使你從中得到保障。

卸妝四重奏

撰文：古麗珍

很多人都喜歡化眼妝，但大家有沒有發現，卸妝後眼部周邊肌膚變得又乾又皺？然而，只要大家注意正確的卸妝程序，比用上千元的護膚品都來得更重要！



步驟 1：首先，把卸妝棉沾滿卸妝油；然後，將它放在上、下眼皮約10秒，好讓溶液將睫毛膏、眼影及眼綫分解。

步驟 2：接著，將化妝棉摺疊為四份，並利用摺起的角尖輕擦睫毛根部，去除殘留在眼部的眼綫液和睫毛膏。切記：卸妝油的份量要好好控制，免得溶液浸入眼睛喔！

步驟 3：之後，再將卸妝棉放在眼底，並利用沾有卸妝油的棉花棒在睫毛位置輕輕擦拭。

步驟 4：最後，利用沾有卸妝油的卸妝棉再輕拭眼部，便可徹底將妝容清除。

《櫃萃》



唐安娜

「感恩自己擁有的一切，欣賞自己，不與他人相比，才是真正的愛自己」



官恩娜

「願意付出自己的愛，時常分享，不要多要求別人」



趙曾學輻

「自愛是令世界更美的第一步」



梁慧恩

「以身作則，以生命影響生命」



毛孟靜

「40歲後都要為自己的面容所負責任，因相由心生，常保持內心喜悅，外表自然光亮，我們必對我們的生活負責，好好對待自己。」



麥雅瑞

「『樂·活』女性應享受有選擇的、盡情投入生活每一個環節；喜歡自主，做一些自己想做的事。」

「樂·活」

女性

2012年三期《櫃萃》，分享了共六位「樂·活」女性的人生經歷和態度，相信讀者在六篇專訪當中必定找到一番共鳴，她們分別分享了不少實用的金句，你最喜愛是哪一句呢？現在就立即行動，一人一票投選你心目中的「樂·活」女性。請登入城市女青年商會Facebook專頁或以頁底的QR CODE 進入 <http://apps.facebook.com/funpoll/poll.php?id=304296> 一按投選你心目中的「樂·活」女性。投票者有機會得到城市女青年商會送出的神秘大獎一份，請大家踴躍參加。