



沁聲

您好！「新思維」的City Lady，「新思維」的幗萃號外讀者。
 青商工作計劃的高峰期盡在五月至七月份，值得高興是各City Lady 奉獻了自己的時間，在最忙的日子裡，會互相拍一拍身邊拍擋的膀頭，報以一個燦爛的微笑，示意：「姊妹，一齊加油！」。
 作為積極的女性，每日在家庭、愛情、健康、工作、友情、理財、社會服務、自我增值、藝術修養等不同地方上建立自己的地盤。顧及要平衡各方面，日積月累成種種壓力。一旦缺乏方向，我們可能偏離自我，煩惱亦像惡性循環般越來越多。所以City Lady計劃了「思+訓練營」，協助重新整理自己，重新出發。
 今年，City Lady嘗試從不同角度探討社會、接觸社會上不同階層，以至用一個簡單的「笑容」去做一個大型社會服務工作計劃「活出融和•吃皮手作坊」。曾幾何時，我們都是沒有煩惱、每天臉上掛著笑容的嬰兒，但人長大了，笑容變得少了。City Lady透過「吃皮手作坊」，將「開心其實可以好簡單」的道理帶給本地弱勢社群，讓他們感受快樂無分階級、無分你我的共融關係。
 從不計較得失，因為City Lady都乘搭了「愛與夢飛行」客機，這班客機機艙不大，沒有劃分頭等或經濟客位，每一位City Lady對號入座，在崗位上履行被安排好的工作，慢慢體會「群體」的力量。這班客機沒有指定目的地，但我們一天比一天飛得高，一天比一天飛得遠。就像是要飛去地圖上沒有顯示的地方。我們想尋找一個新大陸，期待著一個又一個的高峰。
 有時，「愛與夢飛行」客機在中途會稍作停留，接載新加入的City Lady，她們選擇跟我們一同飛行，從初時不了解到慢慢融入我們當中，整個過程靠的是互相信任，然後維繫著一份解不了的情感。
 讓「愛與夢飛行客機」有日飛到世界各地，將活出融和的信息與City Lady的喜悅與更多人一同分享！
 會長潘沁怡

甚麼是吃皮？

「吃皮」，除了是英文「Happy」的諧音，更直接地說出開心的奧秘——只要凡事都能學會連皮吃下，不管它有多寡口苦面，亦依然吃得津津有味，生活又怎能過得不開心？我們相信「開心可以為港人創造融和」，大家都應下點苦功把「吃皮」學好。



社區導者學會與本會合辦之「活出融和•吃皮手作坊」已於三月二十六日假黃竹坑香港醫學專科學院舉行。活動在民政事務局、南區區議會及社會各界的全力支持下，五百位學生、教師、家長、來自天水圍低收入家庭及弱勢社群的朋友和我們一起渡過了充滿歡笑的一天。手作坊邀請了不同的嘉賓，透過教導思考方式、物質管理、健康飲食、瑜珈運動、平靜心靈等主題，讓大家學習以開心正面的態度去構建積極的人生。

活動一開始由司儀 Vera Lee、藝員蔡梓銘及本會副會長陳韻琪帶領大家熱身遊戲。在各小組組長的協助下，各位參加者都分享了自己人生中的喜與悲，並學習以不同的角度去觀察事物，帶出「生活其實可以有多種選擇，而快樂就是其中之一」的訊息。

大會邀請到專業人士從不同的角度拆解快樂的秘密：理財分析師 Ms. Mazhar Sultana 與大家分享個案，教導管理物質生活；專業導師鄭會圻先生及蕭何卓惠女士教授自我調解的技巧；註冊營養師劉立儀小姐說明吃出健康之道及由曾繁光醫生傳授獲得健康幸福人生的秘笈等。多名接受了吃皮大笑瑜珈始祖 Dr. Kataria 訓練的吃皮大笑瑜珈大使帶領現場參加者做吃皮大笑瑜珈，將這有益身心的運動滲透社區層面。電視藝員唐詩詠親臨為在場參加者打氣，一同大吃皮大笑瑜珈，以甜美的笑聲，親身示範「開心其實可以好簡單」。李家仁醫生亦身體力行，連續獻唱「小明上廣州」等四首金曲，以開心的歌聲，將快樂傳播開去。

「吃皮」系列獲得傳媒廣泛支持，先後獲得明報、都市日報、南華早報、蘋果日報、星島日報、太陽報、東方日報、壹周刊等及媒體無線電視台《東張西望》、香港電台Radio 3《Naked Lunch》、有線電視健康生活台《TODAY 今日》、NOW Sports 6 爭相訪問！

特此鳴謝：
 國際青年商會香港總會會長李騰駿參議員
 總會指派執行委員總會副會長梁樹聰
 財務處顧問馮嘉盈及(美國)萬通保險分行經理徐斌誠
 出版事務顧問黃明倍參議員
 領導才能發展顧問劉鴻昌參議員
 會員事務顧問洪振興參議員
 支持《幗萃號外》出版

Harvest
 萬澤保險
 willywong@oneharvest.com.hk

精選食譜
 美國頂級安格斯西冷扒
 登入 Steakhome Facebook 瀏覽更多食譜
 Http://www.facebook.com/pages/Steakhome/19822697479
Tel 2117 1100 Email: info@steakathome.com.hk
 www.steakathome.com.hk

萬昇健康創富策劃中心
 Smart Health Marketing Center
 www.spadavid.com
 Tel: 9339 6467

Fit
 Fortune Information Technology Limited
 Tel: (852)2851 8480 Fax: (852)2318 1958
 E-mail: sales@fit.com.hk
 Web: www.fit.com.hk

一年一度由本會領導才能發展組別籌備的會員訓練營剛剛於六月十八至十九日舉行。今年活動以「思+訓練營」命名，目的是透過兩日一夜的訓練，讓會員好好調整思緒、提升思考能力，迎接下半年精彩的青商生活。

是次活動破格邀請到香港童軍總會的助理領導訓練主任黎澤林先生Sammy擔任總教練，為我們度身訂造訓練內容。在空氣清新、山明水秀的青協賽馬會西貢戶外訓練營學習，姊妹們都格外醒神。通過合作完成大大小小的任務及總教練嶄新的解說，引導我們反思工作上、會務上及待人處事上常常忽視的地方，姊妹間感情和默契亦大大增進。所有團隊的成功都必須要各成員做好自己本份、互相協助及包容，相信我們都可以將所學好好運用作自我增值、將City Lady的力量發揮得更好！



思+訓練營 2011



【編·心】

吃皮不是一個口號，而是一種生活態度

我曾經以為大笑瑜珈可以神奇地令身邊的人「一定笑得出」，但很快就發現即使學會了大笑瑜珈，如果不懂得放下，不願意開懷，心情亦不會有正面改變。還記得思+訓練營時，導師一直強調不要問原因，鼓勵我們先要投入遊戲之中，因為付出最多的人，經歷最多，收穫亦最多。沒錯，付出與回報是相牽引的。於是，參與得越多，得著便越多，我們亦會因為能夠成就更多而感到無比快樂滿足。以開放的心情面對事物，以生命感染生命，這不正是我們青商在做的事情嗎？我們不會沒靈魂般振臂高呼「我好快樂」，姊妹們，就讓我們一起真切地由心底將吃皮的精神散發開去吧！

編輯區灼賢

出版事務組

出版事務顧問：黃明偕參議員

副會長：陳韻琪

幹事：岳芷荳

編輯：區灼賢

