

Find us on Facebook 城市女青年商會 CityLady

www.jcicitylady.org.hk



2017年城市女青年商會會長 邱翠婷

#### 會長 邱翠婷 出版事務顧問:黃明偕 參議員 財務長(出版事務):王毓宜 第二十四期一月號幗萃主編:黃潤甜 地址: 上環干諾道西 21-24 號, 海景商業大廈 21 字樓 電話: (852) 2543 8913

特別鳴謝: 總會會長潘沁怡參議員 總會指派執行委員何世杰 黃子芳小姐 葉頌文先生 Mr. Paolo Giannelli

會長的話

、青商信條

2016年	最傑出工作計劃
	(加拿大魁北克世界大會)
2016年	最佳社區長遠發展工作計劃
	(加拿大魁北克世界大會)
2016	最佳企業傳訊工作計劃
2015	最佳數碼市場推廣(優異獎)
2015	最佳企業傳訊工作計劃(優異獎)
2014年	最傑出可持續發展工作計劃
2014年	最傑出出版刊物(優異獎)
2014年	最傑出積極公民框架(優異獎)
2013年	最傑出分會(25-55人)(優異獎)
2013年	最佳企業傳訊工作計劃(優異獎)
2013年	最佳社會發展工作計劃(優異獎)
2011年	最傑出分會(25-44人)
2011年	最佳企業傳訊工作計劃(優異獎)
2011年	最佳籌款工作計劃
2011年	最傑出出版刊物
2010年	最傑出出版刊物(優異獎)
2010年	最傑出分會(25-44人)(優異獎)
2008年	世界及亞太區最傑出新分會

### 2017 派發點地址:

■ 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

電子版: https://issuu.com/jcicitylady

Designed by 4 Dream Design Studio

## 會長的話

十年猶如昨天般,回顧與一眾前輩聚首當天,一起喊著【延續城市展愛心, 和諧女青同創新】 的口號,共同走向【活力愛心盡展現, 城市女青同創建】的目標,然後決意成為【寓愛力行. 領袖達人】,倡議青商以【新.思.維】力求創新及進步,大家【牽手.承傳】著城市的優良傳統, 努力打造一個【聚.優.悦】的領袖訓練平台,讓會員【夢.飛翔】,引發出她們內心的【喜. 躍.彩虹】,令加入這個大家庭的您我人生變得【樂活非凡】。緊接著的十年,便由我們跳進 精彩的 2017 年開始,大家一起攜手【從拾.蜕變】!

「從拾」在大家熱烈慶祝本會成立拾周年的同時,讓我們一起重拾自 2007 年創會至今經歷過的 一點一滴。正所謂「人生有幾多個十年」,本會能有今天的成就,源於每一位的無私奉獻,當 中包括各位前會長、顧問、董事局成員、一眾會員以及準會員,在數不清的日與夜,流過不少 汗水和淚水,付出無限心機及時間。在此,作為 2017 年應屆會長的其中一個重要使命,與我的 團隊一起凝聚各位姊姊妹妹,藉著慶祝本會第一個十年,締造一個讓會員有歸屬感、歡樂的大 家庭!

「 蜕變」在形容每一位加入城市女青年商會的女性,透過青商這個平台,能像幼蟲破繭而出, 成為非凡美艷的蝴蝶,展現出活力及自信的光芒。 蜕變,亦表達我們要承傳過往的寶貴經驗及 優良傳統,於十周年這個重要時刻,令會務更上一層樓!本人作為青商一份子,呼籲各位會員 能由心出發,感染更多人投入青商運動,攜手共建一個令您,引以為傲及專業的組織!

在此,讓我預告今年會務之重點:組織不同興趣小組、實踐及深化師友計劃、復辦私家訓練營, 以增進姊妹情誼;強調品牌建立,令本會活力、專業、有朝氣的形象更鮮明;此外,今年更會為「全 港時尚專業女性選舉」注入新概念,讓更多單位受惠於這個旗艦工作計劃;而在社會發展方面, 更會推出全新工作計劃-「讓手機休息吧!」,通過宣傳鼓勵大眾『放下手機』,推動家庭成 員珍惜和親人共處,為社會和諧增添力量。

最後, 感謝正在閱讀《幗萃》、關心城市女青年商會的您, 在未來的一年裡, 請繼續留意本會的動態, 期待與您在 2017 年的各個活動中見面!

## 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

## 青商使命:

提供發展機會以促進青年人創造積極正面 的改變

## 青商願景:

城市女青年商會 CityLady

成為全球具領導性的青年積極公民網絡





國際青年商會香港總會會長 潘沁怡 參議員

## 國際青年商會香港總會會長的話

致幗萃的讀者:

「不要試圖去做一個成功的人,要努力成為一個有價值的人。」-愛因斯坦 City Lady 會員平均年齡 30 歲,現今女性日趨獨立,在香港正值芳華的一群年青女性究竟心目中有何理 想?在 30 歲這個人生分水嶺,也許以一層樓為目標,也許以一份安穩收入的工作為目標,也許以為了 組織家庭、生娃娃為目標,也許以繼續追求學問為目標。如果一個女性有 86 歲壽命,30 歲確是太年輕。 受周邊環境影響,很多年青女性會以物質的豐盛作為成功的指標,但我更確信新一代年青女性以建立自 身價值作為人生目標更為實際。

我們只有透過把自己融入社會,以服務人群,貢獻社會作為終身己任,才能一步一步了解自己,創造自身價值,才能找到自己的人生路。

或許有人對「服務人群為人生最崇高的工作」嗤之以鼻,有能力服務別人表示我們得此能力的恩賜,帶 給我們信心;能夠付出表示我們比別人多,帶給我們滿足;可以同時有信心及滿足,我們便會輕易得到 快樂。

這種一目了然的結果,讓我們 City Lady 破解了一直以來對於目標及成功的迷思,開啟了一個讓大伙人 一同創造自身價值的平台。還記得我們通宵達旦籌備超越 4000 人的亞太大會,為訓練青年人覓對策, 為如何對社會作出真正有效影響而爭辯,為如何消滅貧窮而討論。JCI 比學校課程提供更多貼近社會需 要的平台,讓我們透過服務社會,作出正面改變。

我深信,正在走向 21 世紀的香港,應以青年人看待為解決社會問題的獻策伙伴,而不是將青年人看待 為問題的根源。

我期待於 2017 年,我們青商的會友、資深會友、參議員成為香港更好明天的其中重要的貢獻者。為未來種下美好的種子,創做美好的價值。



國際青年商會香港總會副會長 總會指派執行委員 何世杰

## 國際青年商會香港總會副會長 總會指派執行委員的話

本人深感榮幸能獲委派為《城市女青年商會》總會指派執行委員,與《城市女青年商會》各會友攜手推 動青商工作。2017年是一個重要性的一年,是成立了10週年的一個大日子,亦是2017年總會會長潘 沁怡參議員的母會,邱翠婷會長亦揀選『蜕變』兩字作為城市女青年商會的願景。

蜕變是人生觀裡,非常正面積極的思維,在昆蟲世界裡,極富戲劇性的特殊現象。幼蟲不斷成長,不斷 吸收外間的營養,直到吐絲成繭,漸漸地,身上的細胞根據遺傳基因的指令,轉換成另一種型態的模樣 和生命形式。不斷努力成長、破繭而出時,牠已改頭換面,成為亮麗的蝴蝶。

這正好比喻城市女青商成長的歷程,過去十年,在各前輩不斷努力和付出讓她們建立了鞏固的根基及培 育出不同出色的領袖,亦秉承「城市女青年商會」的優良傳統及各前輩的協助繼續發展,在過去已創辦 了各類社會具認受性的活動,如「全港時尚專業女性選舉」、「紅蔥頭,闖天下」、「小手愛地球等各 類活動」,亦切合我們青商信條其中寫上的「服務人群是人生最崇高的工作」。

我們的青商歷程中: 一次大膽的嘗試,一個燦爛的微笑,一個習慣性的動作,一種積極的態度和真誠地 籌組活動,都能成為生命中意想不到的起點,它能帶來的遠遠不止於一點點喜悦和表面上的報酬。我亦 期待著由邱會長的帶領下,寄喻城市女青年商會各會員破繭成為蝴蝶,以「蝴蝶效應」的力量發揮青商 精神。

本人謹再次祝願《城市女青年商會》在邱翠婷會長帶領下,各會友合力團結為《城市女青年商會》創下 『蛻變的』一年,本人深切期待這美麗的蝴蝶背著青商的精神,服務人群、服務香港。

祝願各位新年進步、身心康泰。

2016年是城市女青年商會收獲豐富的一年

## 小手愛地球 2016 童創緑惜生活 勇奪世界級獎項



2016年,城市女青年商會的旗艦工作計劃【小 手愛地球】十分榮幸地在加拿大魁北克世界大 會上,與全世界超過110個國家及逾5,000個 地區分會之最傑出的工作計劃進行比拼,最終 榮獲「最佳社區長遠發展工作計劃」及「最傑 出工作計劃」獎項,本會得此消息,全會全人 均雀躍萬分。有此榮譽,實屬不易,在此與大 家分享其喜悦!

藉此機會,本會再一次感謝所有小朋友、來 賓、所有合辦,協辦,贊助及支持機構的參考 與及支持,共同為環保教育付出,推動惜食, 減廢及關愛文化,培養小朋友綠惜生活成習 慣,為社會作出貢獻!

城市女青年商會主辦的「小手愛地球 2016 -童創綠惜生活」活動,為配合聯合國可持續發 展目標及香港特區政府 2016 年施政報告,活 動以「惜食,減廢,關愛」為主題,從教育下 一代入手,鼓勵小朋友改變行為習慣,由惜食 開始,推動源頭減少廚餘,並透過食物捐贈, 達至關愛、減廢的效應。

活動共分為三個階段進行,第一階段於6月至 7月份時候與東莞工商總會張煌偉小學合作, 推行「惜食大使」計劃,全校約450名學生 參加;並進行有關「惜食、減廢」之全港填色 比賽,收到超過80名來自全港18間不同小 學的學生,比賽獎項亦已於同樂日當日頒發。



Θ

Most Outstanding Local Project Little Hands Love the Earth JCI City Lady JCI HONG KONG

Best Long-term Local Community Development Program Little Hands Love the Earth JCI City Lady JCI HONG KONG 第二階段為全港同樂日,於7月23日假香港 女童軍總會天水圍何超瓊活動中心順利舉行。 本會十分榮幸能邀請香港特別行政區行政長 官夫人梁唐青儀女士為活動的主禮嘉賓。

當日活動內容包括:(一)「惜食大使」及全 港填色比賽頒獎禮;(二)惜食講座;(三)兩 場「綠惜」工作坊(環保酵素製作及咖啡渣肥 皂);(四)惜食減廢展覽;及(五)攤位遊戲, 總共超過200名小朋友及家長參與,活動當 日更邀請活動宣傳大使「大嘥鬼」出席,與小 朋友進行互動。







第三階段為服務日,於8月27日假齊惜福油塘社區廚房進行,帶領 10位小朋友及10位患有柏金遜症之長者參觀社區廚房,了解到香港 廚餘問題,亦能讓他們知道收集廚餘後,如何把被棄置的剩餘食物, 烹煮成美味而營養均衡的熱餐,從中明白廚餘的價值;烹煮後的熱餐, 由孩子擔任小侍應服務長者,與他們進行互動交流,達至關愛效果, 並能宣揚「惜物減廢」之環保理念。當日氣氛融合,小朋友及長者打 成一片,每一位也盡興而歸!

透過舉辦旗艦工作計劃,為社區長遠發展出力,如青商的使命:提供 發展機會以促進青年人創造積極正面的改變。本會期望 青年人能夠 在社區、社會、甚至世界,創造積極正面的改變,為大眾謀福祉。



## 2016年是城市女青年商會收獲豐富的一年

## 『凝』.『燃』是美,「全港時尚專業女性選舉」 2016 最佳企業傳訊工作計劃

為表揚傑出的時尚專業女性,以及鼓勵現今成 功女性綻放高雅美麗、同時勇於追求夢想和培 養個人品格修養,城市女青年商會連續第六年 舉辦「全港時尚專業女性選舉」。今年主題是 『凝』.『燃』是美,表達本會繼續致力凝聚 女性力量,進而服務社會,燃亮他人生命的使 命。今年亦很榮幸邀得 劉心悠小姐 及 2015 世界十大傑出青年 Sofiya Kalinova 作為活動大 使。活動分為四部分:啟動禮、評審日、頒獎 禮及服務計劃。

活動開幕啟動禮於四月九日(星期六)假尖沙 嘴 K11 露天廣場舉行。本會非常榮幸邀請到 再生慈善基金創會主席鍾惠玲博士擔任主禮嘉 賓,聯同 S.Culture 港大零售國際控股有限公 司朱俊豪博士,評審龍子明 BBS, MH, JP、獨 立會計師、本會會長及總會指派執行委員一同 主持開幕儀式。歷屆得獎者包括谷祖琳、賴英 華、冼慧詩、林桂芝、文顯楠、李焕明 博士、 關美寶、黃敬佩、黃仰芳、莫依丹、賴恩慈、 曾詠恆亦有到場支持,並與在場觀眾分享當選 「全港時尚專業女性選舉」的感想及經驗。另 本活動還得到著名影星劉心悠小姐及 2015 件 世界十大傑出青年 Sofiya Kalinova 的支持, 擔任 2016「全港時尚專業女性選舉」的活動 2016 全港時尚專業女性選舉大使,一同呼籲 各界踴躍提名及參選。

評審日於七月二日假香港麗都酒店舉行。經 過評審團(首席評審李宗德博士 GBS, OStJ, JP、評審李秀恒博士 BBS, JP、龍子明先生 BBS, M.H., J.P. 及鄭文雅女士)的一番面試及 商討後,最終共選出十位女士為應屆得獎者。

盛大頒獎典禮暨晚宴於七月三十日(星期六) 晚上假香港金域國際酒店隆重舉行,超過140 來賓到場恭賀各位得獎者,亦得到歷屆得獎者 到場支持。來自政商界及學術界的專業評審團 應邀為大會揭曉及頒發獎項。

是次啟動禮及頒獎禮吸引多間傳媒及網上媒體 報導,當中包括 TVB、東方新聞、有線電視、 星島日報、蘋果日報、雅虎新聞、招職、頭 條日報、HK01 等等合共二十多個媒體到場採 訪,共錄得多篇的報章報導。

我們今年更與保良局方樹福堂兒童及青少年發 展中心首辦「全港時尚專業女性選舉」歷屆得 獎者社會服務計劃,並於八月二十一日假銅鑼 灣保良局總局舉行啟動禮。是次社會服務活動 為期一年的師友計劃,名為「姿。識」創前 路一少數族裔少女成長計劃。活動得到香港 青年交流促進聯會及香港學生活動委員會的資 助,更邀請今屆及歷屆得獎者作為人生導師, 指導少數族裔的青少年在生活上及工作上的出 路,籍此機會深入瞭解社會,有助她們適應香 港社會文化,意義甚大。

女性在現今社會上的地位已然提升,本會冀藉 著此計劃,讓社會大眾能更瞭解現今時尚專業 女性的典範。不再局限於樣貌外表,更著重於 內心的美麗,勇於追求夢想以及服務社會大 眾,施比受更為有福,為個人、為社會帶來正 面的改變。



時尚及最傑出新會員



最傑出新會員



未曾想,亦未敢想, 在眾多的名字中會 見到自己……丁楚棋

未曾想,亦未敢想,在眾多的名字中會見到自己……丁楚棋 在熾熱的掌聲與歡呼聲此起彼落下,身旁的被興奮情緒感染的會友笑著嚷著我去領獎時,當下 的我確是感到難以置信,如墜五里雲霧之中……當上台拿著獎座的時候,只有一個聲音在腦海 中回盪。弄錯了吧...!因為當下的我並沒有太多在熠亮的台前領獎的經驗。

JCI 確實是充滿希望與夢想的地方。在這裏,我可以按自己的喜好,選擇參與不同工作計劃, 通過計劃令自己成長.不僅在過程中認識到自己的不足之處;從而更深入了解自己,取長補短, 並可用自己的力量去回饋社會,同時,更讓我結識到一群志同道合的 正能量朋友。

準備這份工作競投冊時,本意在參與,亦無暇細想太多,當中除了感 謝 Citylady 的支持,更重要的是會友間合作無間的幫忙,才有了這份 意外的禮物。這對我來說,是一份肯定,同時亦肯定我與 JCI 的緣份, 在短短幾個月內,因著它的緣故,將我與本是平衡線的大家 連結在一起,成為相連的力量,創造無限可能。 而我的 JCI 生活,的的確確,是由現在開始....



# 走訪青商生涯中第一次世界大會

今次的世界大會是在一個極具濃重法國傳統的國家進行 - 加拿大魁北克省魁北克市 。原來魁北克市 有 95% 的人口是以法文為官方語言。剛抵埗時,以為時空交錯,去了法國而非加拿大,只因舉目 所及,從日常的起居飲食、語言,衣著,甚至於建築,無處不在的是歐洲的文化氛圍。

是次參與大會的有共 96 個國家 · 共 2,800 多位來自世界各地的青商 參加世界大會 · 人數約為今 年亞太大會的一半。 <image>

世界大會之旅最難忘的幾個地方。

#### **Digital Event Management System:**

讓我印象深刻的是大會提供的管理系統。 透 過這個系統可以收到大會的即時更新,提供 我所需要的資訊。類似 Mobile Directory,擁有 Google Map, Open Rice, Facebook, Whatsapp 的功能,它除了可優化我的行程,在我流連忘 返,享受異國風采之餘,亦能有效計劃分配自 己的時間。

#### World Class Competition On Public Speaking

世界大會的又一特色是它的公開演講比賽,令 我感受到何謂台風。

### **Meet the Presidents**

今次十分榮幸,可以同時認識歷屆的世界會長,與他們分享的心得和風趣。原來印度有 700個分會。

### World TOYP Workshop

世界大會的另一焦點,非世界傑青莫屬。今次 很高興認識到不同界別的傑出青商才俊,他們 不遠千里迢迢,到來參加世界大會,藉以宣揚 自己的理念,為社會作出貢獻,創造積極正面 的改變,其熱誠可見一斑。

#### **Industrial Visit**

是次大會特別安排參觀當地知名的公司,令我 眼界大開。

#### Next Year JCI Officers Election And Appointment / JCI World Conference Bidding

世界大會的重頭戲,當然是世界會長及各地區 候選人之間的交接,以及各個地區代表競投下 屆世界大會,進行積極的宣傳。本人有幸能見 證是次隆重的交接儀式。

#### Most Prestigious JCI Recognition And Awards JCI Grand Slam

世界大會的舉行,為會友們提供了相聚的平 台,在魁北克市,到處充滿 JCI 氣息,感染周 邊的市民。我見到不同國藉,不同膚色,不同 語言的他們,在這裏就如見到多年不見的朋 友,談笑風生。本會亦 有機會在這裏與日本 山形姊妹會在異國相聚。

為了延續這份傳統,鼓勵及嘉許會友們過去一

年來的辛勞,當然不能少得壓軸的頒獎典禮和 慶祝晚宴了。

最後,我還是最最喜歡 First Timer 的遊戲和 Keynote Speaker 環節了。

歡樂時光,轉眼即逝,我也只好帶著滿滿的期 待心情,期望下一個世界大會的來臨。

記者:丁楚棋





城市女青年商會九周年會慶於 2016 年 12 月 14 日圓滿完成,本年會慶的主題為「九年.珍聚」,意指「珍惜相聚的時刻」。各 位會員於本年積極投入商會事務;會慶這個一年一度的盛大日子,當然是一個珍貴的機會,讓眾多姊妹聚集一起、聯繫感情。當 晚除了眾多會員外,更有來自總會、其他分會、日本山形商會、甚至會外的各方好友,百人同慶城市女青年商會的生日,場面熱 鬧非凡!

記者:王潔燕



會慶當晚節目豐富,我們邀請了「全港時尚專業女性選舉 『姿。識』創前路少數族裔少女成長計劃」的學員表演民 族舞蹈;本地獨立樂隊 BeLove Band 進行演唱;2017 年會長邱翠婷更帶領 2017 年董事局成員進行歌唱表 演,以歌曲唱出在城市女青年商會中,一路成長的 心路歷程。

會長周賢秀分享她於 一年來擔任會長的點 點滴滴,及與董事局 成員互相致送禮物, 場面溫馨動人。











芳香護老日

皇者之皇保齡球比賽

接待山形姊妹會

maann



2017 董事局訓練營



玻璃杯蝕刻工作坊

十大傑出青年選舉頒獎禮

聯合董事局會議

# 2017 董事局成员介绍

周年大會

董事局

\* 沒有投票權

\* 曾長顧問 王維旭參議員













\* 總會指派執行委員 何世杰



會員擴展董事 王家琪

副會長 李貝詩

秘書長 潘艷梅



領導才能發展董事 麥敏君

社會發展幹事 歐珈妤



財務處董 黃潤甜



副會長 嚴禧華



公共關係董事 王潔燕



會員事務幹事 吳曉燕

## 顧問團

青年事務幹事 孫靄瑩

公共關係幹事 劉珮明

吳培基律師	Kenneth Woo	義務法律顧問	何珮珊參議員	Caroline Ho	秘書處顧問	郭智嬈	Kate Kwok	領導才能發展顧問
錢君林會計師	Raymond Chin	義務核數師	許華達參議員	Anthony Hui	財務處顧問	洪振興參議員	David Hung	會員事務顧問
鍾可成參議員	Steve Chung	審計專員	葉能參議員	Edmond lp	社會發展顧問	黃詩韻參議員	Anna Wong	公共關係顧問
劉鴻昌參議員	Cheong Lau	審計專員	莫德明參議員	Ivan Mok	籌款事務顧問	黃明偕參議員	Willy Wong	出版事務顧問
			黎蒨璇參議員	Sally Lai	國際事務顧問	陳思燦參議員	Rolf Chan	青年事務顧問

## 城市女青年商會二零一七年 董事局交職禮暨一月份月會

主題:「從拾·蜕變」首映禮

城市女青年商會在 2017 年將正式踏入第十年,新的主題是「從拾・ 蜕變 ],在這個重要的歷史性時刻,誠邀您出席 2017 年 | 月 17 日 的董事局交職禮暨一月份月會,一同見證城市女青年商會新一屆董 事局的"好戲上演",並攜手踏入第十年, 未來一起為社會及自己 帶來精彩的蜕變。

讓我們回顧過去 , 展望將來 , 大家一起欣賞 [ 重拾 · 蜕變 ] 的首 映吧

如有任何疑問或報名請聯絡: 籌委會主席 - 麥敏君 (Tracy) 電話:98363185 <u>註冊主委 - 何沁遙 (Katy)</u> 電話:6473 | | | 0

日期:2017年1月17日(星期二) 時間:晚上7:00分-註冊 地點:油麻地城景酒店2樓水晶廳 服飾: 商務服裝



## 全港時尚專業女性 選舉 2017

城市女青年商會旗艦工作計劃 — 全港時尚專業 女性選舉 2017 將以嶄新主題「愛 • 從身出發」, 帶出女性的美是由內到外散發出做事專業的態 度、對夢想的激情及不斷求真的心。

「愛•從身出發」會以「專業」、「內涵」、「貢 獻社會」三大指標選出不多於十位的女性代表, 活動將以得獎者自身的故事,鼓勵發展及推動本 地品牌,讓香港的年青人認識本地產品,從而帶 動本地經濟。

活動預告:	
日期	活動內容
2017年4月	- 開幕禮
2017 年 4 月至 6 月	- 接受提名期
	- 通過介紹歷屆得獎者及
	社區品牌宣傳本計劃
2017年7月	- 評審 及 面試日
2017 年 7 月下旬	- 頒獎禮
2017 年 8 月下旬	- 應屆得獎者服務日

城市女青年商會籌款事務

一年一度舉行的籌款活動,秉承城市女青年商會手作優良傳統, 讓會員發揮藝術細胞、陶冶性情之餘,又能籌募商會今年度經費。

今年開設玻璃蝕刻班,教授會員於平凡的玻璃製品上,加上獨一 無二的圖案或字句,創作出既實用又有心思的禮品(上堂作品將 會用作3月21日籌款晚會作拍賣之用。)

詳情請聯絡 財務長王毓宜 Edith 電話:93015304 電話:66299952

**JCI** 「「城市女青年商會」 「「「「「」」(「「「」」)」(「「「」」)」)」(「「」」)」)

## 玻璃蝕刻工作坊詳情:

第一堂 日期: 2017年1月8日(星期日) 時間: 下午二時至四時

## 第二堂 日期: 2017年1月15日(星期日) 時間: 下午二時至四時

第<u>三堂</u> 日期: 2017 年 1 月 22 日 ( 星期日 ) 時間: 下午二時至四時

第四堂 日期: 2017 年 2 月 12 日 ( 星期日 ) 時間: 下午二時至四時

財務董事黃潤甜 lvv





「科技將我們與世界相連,卻讓我們彼此分開。」 當手機把人與人之間的距離拉得前所未有的近的同時,卻把人際交往 的親密度降到了前所未有的低度。手機已使自己越來越遠離真實世界, 越來越對身邊的美好視而不見。 是時候..放下手機,體會人與人之間的溫度!





# 2017 年幗萃人才招募:

主编:策劃該期幗萃內容,設計及排版 <u>採訪記者:</u>參與及策劃專題訪談及資料搜集

無需相關經驗,請把握機會接受挑戰。 詳情請聯絡財務長王毓宜 Edith(電話:93015304)/ 財務董事黄潤甜 Ivy(電話:66299952)

2017 年幗萃設有會員投稿專區, 歡迎各會員踴躍投稿, 分享旅遊點滴 、 護膚心得、美食體驗、生活上的所見所聞等等 。

任何文章可連同相片電郵至 Edith.wong@jcicitylady.org.hk 來稿請附上中文全名及聯絡電話。



# Join our team

# 西行・四川 王潔燕

## [色達的黃昏]

色達位於山溝,是一個擠擁的小縣。我們四時左右抵達,車在山坡路緩行而上。那是一條極窄的、人 車並行的坡路,沿路兩旁皆是紅屋,近到好像伸手出窗就可以摸到牆壁,完全不可能容納兩部車並行 擦過。所以如果有一部車正在上山,碰到另一部車正在落山,那就麻煩了,其中一部車必須要後退, 偏偏那條路窄到連後退的位置都沒有,司機左支右絀,好難才讓到路。我們的車子就是這樣,由山腳 不知塞了多久時間才到山頂的喇榮賓館,那時已經日暮西山了。

日影昏黃,照入山溝,不從俯瞰的角度觀察,也不知道原來紅屋這麼密集。開車的師傅説:色達人口已經有四萬了。那麼小的地方。哇,怪不得塞車。

## [牛奶海]

#### 實在難忘那日攀山的轟烈。

話説在八日的川藏之旅中,我們在稻城亞丁逗留了兩天,第一天於亞丁風景區內活動,造訪珍珠海及 區內的雪山草甸、森林海子,在修葺良好的行人路和樓梯上上落落。雖然於高原長時間活動是有點費 力,但回程時還能精力充沛地胡鬧嬉笑,因此我們都非常樂觀地預測明天遊覽牛奶海、五色海的徒步 路線應該不會太艱辛。「頂多困難一倍吧」,其中一個同伴如此誇口。

#### 誰知事實是,牛奶海的路線,豈止困難一倍!

翌日朝早,我們從洛絨牛場出發。一開始坡路的狀況還好,坡勢平緩,雖不及前一天亞丁風景區的行 人路輕鬆,但總算好走,到後來攀得越來越高,才是地獄的開始:山坡大幅變陡,身體越來越難平衡, 我們彎腰弓背,把重心前傾,免得在斜坡向後滾;坡路明顯收窄,偏右一步是山壁,偏左一步已是懸 崖,必須小心腳步。有時聽見叮叮咚咚的聲音由遠及近,是驢子的頸鈴作響,即表示前後有人騎驢經 過,我們側身靠向山壁,盡量讓路。騎驢的人甚多,沿路充斥驢糞,不過大家都無法介意了,路那麼 窄,驢糞又像圍棋一樣舖得那麼密,避得到這一駝避不到那一駝,索性不避了。

牛奶海的中後段是最危險的路段,坡道持續以四十五度的角度傾斜上升,而且路面濕滑,時常經過泥 沼、滑石、溪流,我們不得不把身體壓到最低,以「弓背走——蹲下走——弓背走——蹲下走——手 腳並用」的方式前進。這樣的爬山方式,在平常也不是人人吃得消,更何況在空氣稀薄的高原地區? 我們一行八人當中,便有兩人因高山症發作及體力透支而被迫打道回府,餘下的人也好不了多少。

一路上,我們不斷踫見下山的人,他們都很熱心地對上山的人說,距離牛奶海還有一小時、還有 四十五分鐘、還有三十分鐘。若非他們望梅止渴式的提示,我都不知道要走到何年何月,可能也會在 途中放棄了。終於看見指示牌的一刻,不由得有種完成賽事的解脫感。





## [沖古草甸]

不長不短的川藏旅程,沿途看過很多蕩氣迴腸的風景,最讓我驚喜的,卻是黃昏的沖古草甸。旅行前,規劃稻城亞丁的 行程的時候,我們都把注意力放在珍珠海、牛奶海、五色海、仙乃日雪山上,完全不知道草原的存在。幸好當日我們走 訪珍珠海後,尚有餘力及時間四處轉悠,才能在黃昏時候偶遇沖古草甸最嫵媚的景致。夕照之下,所有物件都鍍上一層 光,讓藍天、雪山、黃松、紅叢、碧水的色調比往日更為濃艷,光線穿過樹叢,在草坪上打下分明的陰影,光影與山水 之間的化學作用,此刻發揮得淋漓盡致。

事後,我在網絡上搜尋沖古草甸的照片,總覺得不及當日所看見的震撼(也有可能是印象美化了現實吧)。只能說在這 個時刻遇上這個畫面,是幸運。如果我們並非在秋天時份到訪稻城,又或者當日我們走完珍珠海後直接回宿,又或者是 在中午時候經過沖古草甸,我們便會與它擦身而過了。

## [公路風景]

漫長的川藏旅程,我們遊走穿行於高原小鎮之間,雖然途中很長時間都在川藏公路上車行中度過,但風景是陌生的風景, 遇到特別有趣的便停車拍照,如此走走停停,也不覺沉悶,反而時有難忘的際遇。

有次越野車駛過草原,剛好遇見遊牧民族在燒火煮食,在百米以外已能看到蒙古包揚著濃煙烈火。風把油香送得很遠, 步近時則會聞到木頭燃燒的味道。濃煙燻滿整個蒙古包內,柴薪噼啪作響。一眾牧民以爐火為中心,一邊拋柴、一邊用 我聽不懂的語言,高呼「呵——啾啾啾啾啾——呵——啾啾啾啾啾——呵——啾啾啾啾啾啾」。他們的語調澎湃高 漲、呼聲此起彼落,同伴笑言,他們是木落得夠了,所以說「好——夠夠夠夠夠夠」,我則一廂情願地相信他們是在進 行某種曖昧不明的儀式,好像他們對煮食有一種生而神聖之執著,而他們為此而自傲,不是更浪漫嗎?

P.11



## 「你有夢想嗎?」

正在細閱此篇文章的你,我想知道,你有夢想嗎? 會是累積多不勝數的財富? 還是環游世界一圈?

夢想·啓航 周定欣

如果你心中已有一個答案,那我又想問你,現在你腦海中的那件事情,還是你初出社會,年輕時候的夢想嗎? 如果你的答案是肯定的話,那我要恭喜你。因為你是為數不多,可以追尋到自己的夢想,而又沒有迷失的人。 曾經有個醫學調查,途中訪問了上百個即將離世的老人,他們對自己的人生有什麼感想。許多其中的人,都 對過去抱有後悔或者遺憾,但這些都不是對於他們做過的事情,而是他們沒有做到的。

每個人的出生,都是一份得天獨厚的禮物。這些天賦用與不用,如何運用,全部都掌握在你的手中。 追逐夢想的道路,是崎嶇而艱苦的。你會不斷碰上釘子,重複嘗到失敗的滋味。可是,那些永遠都不算真正 的失敗。 真正的失敗,是你放棄繼續嘗試的機會。

每個人的夢想都不同,會遇上的際遇也因人而異。鍾情舞蹈的舞者,可能會為了跳不出更優美的舞步而迷茫; 喜歡繪畫的畫家,可能會為了貧瘠的收入而惆悵;做生意的商家,可能會為了緊缺的收入而煩惱。 不論是誰,也都會有為了自己想做的事情,而憂愁不安的時候。有許多人,都在面對困境時,站不穩脚步而 跌倒了,可以爬回起來的更是寥寥可數。這些都不是錯誤,衹是他們的意志不夠堅定。 如果此刻的你也在為自己的夢,而鍥而不舍地努力著,請記得即使遇上困難時也不要退縮。因為,這是人生 中必經的階段。即便你認為那些時候,是你人生中最黑暗的時光,也要謹記,黎明前的夜晚是最黑暗的。衹 要你咬緊牙關度過了,就會發現很多預想不到的美好。

著名小説家,J.K. Rowling 在成名前是一位單親媽媽,面臨失業和不斷被書商拒絕的情況,卻依然不放棄機會, 努力地突破現實的困境,主動尋找願意出版的書商。美國脱口秀主持人奧普拉,歌星碧昂絲,米老鼠卡通創 始人迪士尼,和大導演史蒂芬斯等家喻戶曉的名人,在他們成功之前,也曾經歷過失敗,被解僱,及不計其 數被否定的批評。

當你覺得快要喪失希望時,請你知道你不是狐單的。很多人都在跟你走一樣的路,成功與否,命運都掌握在 你的手中。你希望自己在離世前的一刻,觀看人生走馬燈的時候,會是臉帶滿足和欣慰,還是帶著無言的悔 疚呢?

如果你想要做的事情,不要等未知的明天,現在就去開始做。不要猶豫,不要去杞人憂天。生命是一份天賜 的禮物,人生沒有第二次的機會,但你可以創造出無限抱擁夢想的可能性。 過去了的不可能再重來。

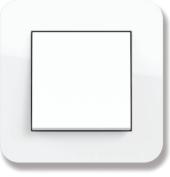
但你可以從現在開始奮鬥,為自己的人生編寫一個全新的結局。 「你有夢想嗎?」 「我有夢想,就是成為一個作家,所以我現在也編寫屬於自己的故事。」



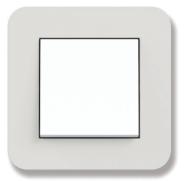




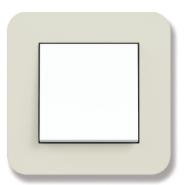




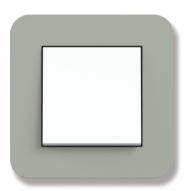
Pure white glossy



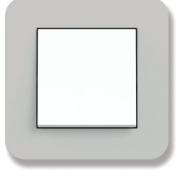
Light grey Soft Touch



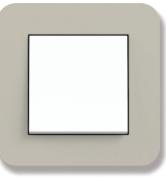
Sand Soft Touch



Green-grey Soft touch



Grey Soft Touch



Grey/beige Soft Touch







Dark grey Soft Touch



Umbra Soft Touch









環保酵素技術是泰國樂素昆 · 普潘翁博士 (Dr Rosukon Poompanvong) · 泰國有機農耕協會創始人 · 經過 30 多年努力所研發的一種果皮蔬菜廚餘酵素 · 通稱為 "垃圾酵素" 。

樂素昆博士以慈悲的精神將她研究酵素的秘密完全公開,更推動大眾自己在家制做環保酵素,她明白只有家 家戶戶都懂得制做環保酵素,利用環保酵素在我們每天的生活上,我們的環境污染才能減低,大家才能更進 一步過著健康有機生活。

樂素昆博士說:如果你做了 100,000 桶的垃圾酵素,其效果相等於 1 百萬棵樹,這點值得你去思考。 環保酵素是混合了糖和水的廚餘 經發酵後產生的棕色液體,有柑橘般的氣味,經過三個月發酵後,便立既可 以使用。環保酵素簡單易做,而且有數之不盡的用途,而且製作過程簡單,製作材料也隨手可得;不僅節省 金錢,同時用途廣泛,還可幫助減少垃圾量,對環保起很大的作用。

<mark>環保酵素的結構是蛋白質</mark>;蛋白質內包含有氧、CO2、維他命、礦物質及初期的荷爾蒙。它的生產過程並不 使用任何化學合成物質。在<mark>釀</mark>製過程能統一體中,互相促進,共同構成一個複雜而穩定並具有多元功能的酵 <mark>素生態系統,可抑制有害微生物</mark>,尤其是病原菌和腐敗細菌的活動,促進植物生長。

保酵素的功能:分解、轉化、重組、催化

在整個過程中能將不能分解的重金屬與其他有毒的人工化學廢物都變成有利於大自然的產品。不但如此,酵 素在農作物也有所貢獻;在日本,酵素對海帶、紫菜、水稻之增產也有成功的實例,不僅量多且品質優良。



## 環保酵素基本做法:

#### ★材料

黑糖(黑糖或黃糖,不用白糖,因為黑糖有多礦物質,功能很強):1公斤 菜渣/果皮(蔬菜葉、菜頭菜尾,菜根,水果皮,馬鈴薯皮等):3公斤 水:10公升

- 「黑糖:菜渣果皮:水」比例是1:3:10(不一定是要以公斤來計算)
- ★簡單容器: 有密封開蓋口的塑膠器材料
- ★做法:
- 1. 準備一個有密封蓋口的塑膠容器。
- 2. 把水和黑糖倒進塑膠瓶裏攪均後,加入廚房鮮垃圾。鮮垃圾包括: 鮮樹葉、水果皮<sup>,</sup>準備丟掉的蔬菜或植物。
  - 3. 容器內留一些空間,以防止酵素發酵時溢出容器外。
  - 4. 將容器蓋緊。
- 5. 製作過程中會產生氣體,切記每天將瓶口稍微打開,以泄放氣體,避<mark>免瓶子被撐破。</mark>
- 6. 不時把浮在液面上的垃圾按下去,使它浸泡在液體中。
- 7. 環保酵素應該放在空氣流通和陰涼處,避免陽光直照,發酵 3 個月後即可使用。

★注:第一個月須每日打開容器上的蓋口,釋放氣體,其氣體非常的強,故不健議用玻璃的容器。有些環保酵素經過一個禮拜後,便沒強氣,那就不用再開蓋了。

#### 製作環保酵素須注意事項:

1. 避免選用玻璃或金屬等無法膨脹的容器。

2.用剩飯、鮮菜葉、水果皮等準備丟掉的蔬菜或植物,不包括廢紙、塑膠、金屬罐頭和瓶子。

3.避免使用魚、肉、或油膩的廚餘,因為會造成腐 臭味;如果要製作出來的酵素有清香氣味,可以加 橘皮、檸檬皮和班蘭葉等氣味較好的蔬菜果皮。如 果你放比較多菜類的話,它的味道就會有一點像鹹 菜味道,如果你放多果皮,它的味道就會很香。做 完後記得寫上製作日期。

4. 成功的環保酵素呈棕黃色,而且有橘子般的刺激 氣味,將製好的環保酵素過濾到瓶子中待用;如果 酵素呈現黑色,即腐敗,失敗了,但只需加入同樣 分量的黑糖,重新發酵3個月即可。

5. 環保酵素在第一個月發酵的時候,你會聞到會有 酒精的味道;第二個月你就會開始聞到酸酸的味道, 那個是醋酸,裏面很多的物質,礦物質維他命等等, 再經分解後就產生了酵素。普潘翁博士說三個月過 後,環保酵素就可以拿來使用了,它會非常的穩定! 當然三個月過後,你可以直接保留放著,不一定要 馬上把酵素倒出來,它可以存放一年,兩年,三年, 十年,二十年都沒問題,發酵6個月或以上的酵素 最好,發酵期越久,裏面的分子會越小,因為它會繼 續的發酵,分解。當分子越小的時候滲透力就越強, 效果越佳。環保酵素不會過期,越久越醇。 切勿放置冰箱,低溫會降低酵素的活性。

6. 如果發現液體表面產生白色、黑色或棕色的漂浮物,不必理會,讓它繼續發酵。不同的環境,果菜 會發酵出不同顏色的益菌,根據製作過程中如果發現 蒼蠅卵,不必擔心,發酵過程會將它們分解掉,這 也說明環保酵素不會對生物帶來危害。有一些酵素, 它上面會生一層白白的,像黴菌類,放心,那些都 是細菌的屍體。

有一些人做好酵素之後放著,隔了很長的一段時間 後,它忽然間就會開始生一層好像果凍的東西。它 是酵母酵素的"媽媽":你可以把這一片拿出來,放 在一個空罐上,然後加水放著,它本身就是酵素了。

活用發酵後留下的垃圾渣:
 可以拿來曬乾,攪碎後埋在土裡充作肥料。

攪碎後加入黑糖或黃糖,倒入馬桶凈化糞池,它可以 分解掉那些銨,轉化成為對我們環境很好,對我們 植物很有效的硝酸鹽 (nitrate)或可繼續留在容器內, 加入新的鮮垃圾再次釀制酵素。

8.如果一時無法收集足夠份量的鮮垃圾,可陸續加 入鮮垃圾,3個月的期限,從最後一次加入當天算 起。

9.保住大氣層:如果每戶人家都將家中的垃圾,轉 化為環保酵素並善於利用,不但能大大減少毒害環 境和令地球增溫的廢氣,還能製造出能降低室溫效 應及修補大氣層的臭氧,而能緣化地球,暖化人心。



資料來源: http://www.enzymesos.com/

http://news.sina.com/int/kwongwah/105-103-102-102/2008-10-07/04413343303.html http://search.sinchew-i.com/node/266601?k=%E9%85%B5%E7%B4%A0%E8%B0%B7 http://www.youtube.com/watch?v=9VWjTlgrfeU&feature=related

P.9

**Citylady:** From your experience, what kinds of wastes are frequently created from a commercial renovation project?

## 從你的經驗看來,商業上的建築裝修擴建項目 經常性地帶來哪些浪費?

Paolo : Even some brands are trying to use more natural materials when they open new shops, the main problem is they rarely think about how to reuse the materials from the previous shops. There's also not much separation of the used material. In many cases, the workers just dismantle the shop and then put everything together into garbage. Cases at exhibition are worse because the booths will just be there for 3 to 4 days and they create lots of wastes. Actually, part of materials like the wood partitions, fabrics and some furniture can be reused in other projects. One of the reasons is because the storage and the repair cost is expensive. Nevertheless, some luxury brands like Richemont group are pushing for recycling the used materials or store fixture to take up the social responsibility.

雖然有些品牌於開新店時會嘗試多採用天然 物料,主要的問題在於他們很少會循環再用 之前店舖的物料。很多時候,工作人員拆除 舊店舖時會把所有物料棄置,不大會把物料 分類循環再用。展覽會的情況尤其嚴重,展 覽會內的攤位只會放置 3-4 天但為此製造了 不少的浪費。 實際上,某些物料如木板,布料或部分傢具是 可以於其他項目上循環再用的。主要的原因是 儲存和翻新的費用十分高昂。但是,有些奢侈 品牌如歷峰集團會推動供應商循環再用店舖的 物料以履行社會責任。

**Citylady:** As an architect and interior designer, what is your view in balancing client's need of creating an attractive new design and environmental responsibility?

## 身位建築設計及室內設計師,請問如果在設計 美感及環境保護取得平衡?

**Paolo:** For interior design, we try every time to use natural materials because we like the look and feel of the natural material. And we try to persuade our client to go for this direction. Sometimes it will be a challenge as it may take long time to deliver those materials by sea. For architecture projects (like villa or resort), we have many more ways to work on environmental protection because we will think about ventilation and natural light, not only just material. The concept is about how we can save energy for light or aircondition. We will take care about this.

室內設計方面,我們每次都嘗試探用天然物料 因為我們喜歡天然物料的外觀和感覺,是人工 物料不能比擬的,我們嘗試推動人客採用,雖 然時間上有時會是一個挑戰。 建築設計方面,我們在環境保護上有較大的空 間因為我們會從通風及自然光線上設計,不只 是物料上的選擇。整個概念會建立於如果利用 自然環境來節約能源。

**Citylady:** Can you introduce one or two of your projects which involved any sustainable solution?

## 請介紹 1-2 個你們負責的項目是有關於永續發 展的

**Paolo:** One of our project is Daphne Egg at Zhengzhou, which use the sunlight to emphasize the façade without waste of energy and the 6,500 rounded mirrors can move with wind to create the effect of scenography.

其中一個項目是我們在鄭州為達芙妮的多品牌 店舖面的設計,是由 6500 面可移動的圓形鏡 面組成。此設計充分利用太陽光令店面非常觸 目,當小鏡面隨風擺動時也增加了透視感。

Another project we are working on is a Villa at Thai. The shape of the roof came from Thai style but updated in a modern way. The house is highly transparent and ventilated as it has big glass windows at 3 sides. Fresh air can come in when we open the windows. The roof serve as a shadow to avoid overheating of the glasses. Nearly all the materials used are natural and sourced from local.

另一個項目是泰國其中一個建造中的別墅。我 們把泰式傳統屋頂重新演繹,別墅非常透光和 通風因為有三面的大玻璃,當打開玻璃窗時新 鮮空氣可以走進來。屋頂獨特的設計型成保護 層,避免玻璃因長時間日曬而過熱。大部份別 墅的建築物料都是天然物料並於當地採購。

記者:麥敏君、王毓宜、黃潤甜





BELLING

SHANGHAL



ECTURE + INTERIOR

HONG KONG

## GREEN SOLUTION IN Architecture and Interior design:

An Interview with Mr. Paolo Giannelli – Partner of Area-17

Paolo is a Registered Architect in Italy and is the Director of Area-17 Hong Kong. Paolo has been in charge of projects ranging from the interior design of luxury brands to the architectural design of residential and hospitality buildings. It's a great pleasure for Citylady met with Paolo to an exclusive interview for him to share his ideas of green solution in architecture and interior design.

0000

Paolo 是義大利註冊建築師,亦是建築設計和 室內設計公司 Area-17 的合伙人。Paolo 主管 的項目範圍廣泛,從奢侈品品牌的室內設計到 住宅和酒店的建築設計。Citylady 很榮幸邀請 Paolo 進行獨家專訪,分享他對環保概念引用 於建築及室內設計的見解。

**Citylady:** Is sustainable interior design popular in Italy and Europe luxury brands? Any good examples?

請問永續性室內設計是否流行於義大利及歐洲 的奢侈品牌?可否列舉一些項目給我們參考 Paolo: Luxury brands in Italy and Europe are more sensible to sustainable interior design compared to Asia. But interior design cannot do much as the main sustainable projects are more on the architecture. When we talk about sustainability, we are talking about ventilation, solar energy, and for sure about material. The 1st two things are very difficult to apply at interior design. For example, we are applying the LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) certification for a luxury brand at Shanghai Plaza 66 store. As the mall itself is a bit old, its very hard for us to achieve the gold standard requirement. For the interior design, some Italian and European luxury brands will try to apply the natural concept to serve the aesthetic purpose. Some brands like Reply, Camper and Cartier have a green wall inside the store or they use natural materials like wood or marble stone.

比較亞洲區,義大利和歐洲的奢侈品牌對永續 性設計是比較重視。但是室內設計在永續性 上可以做到的不多。大型的永續性項目都是 由建築設計推動的。當我們談及永續性,說 的是通風設計、太陽能、或物料上的選擇。頭 兩項是難以透過室內設計做到的。例如我們現 在為一奢侈品牌在上海恆隆廣場的店鋪申請 LEED(領先能源與環境設計)認証,由於商場 本身比較舊式,評分難以達到金級認証要求。 室內設計方面,有些義大利和歐洲奢侈品牌的 品舖會以自然為主題,店舖內有綠色的植物牆 或採用天然物料如原木、大理石等。





## 建造業議會零碳天地特色

Tony 在介紹他所設計的零碳天地時, 提出了三層金字塔作解釋。這個零 碳設計金字塔分三層,由下而上, 一步步達至效果最好的節能減碳。

「最底層的被動式設計最重要,要先做出最節 能的建築設計,而非『開大水喉再思考怎樣 節省一兩滴水』。零碳天地設計考慮了建築 方位和外牆,利用天然光和自然風,大大減 省建築物所需能源。金字塔中層是屋宇節能系 統,即如節約燈光和冷氣,卻又同時讓人感 到舒適。例如零碳天地採用地下送風冷氣系 統,降低平常冷氣送風量,讓人在冷氣中仍感 到舒適。做到這兩步已經比同類型建築節省 百分之四十五的電力。剩下的百分之五十五, 就關乎金字塔最頂層--運用合適的再生能 源技術供應發電。零碳天地在省能設計下的所 需用電,有六成用生物燃油發電,另外四成 用太陽能板發電。」就這樣,在建築師的巧妙 心思和對環境的關愛下,一個節能減碳、自 給自足的零碳天地就落成在香港這個彈丸城 市,讓市民能在閒時到這個綠色空間休憩、 拍照,又或是參加導賞團,增加環保意識。

#### 熱誠推動夢想

是甚麼讓已經讀了六個與建築有關學位的 Tony,還打算接下來讀第七個相關學位?平 日只睡約六小時,還要兼顧家庭以及工作的 Tony 說:「只要有足夠熱誠,就會有時間。」 Tony 自年輕時已經對建築充滿熱情,及後當 他進一步認識環保建築時,與環保建築立下 了不解之緣,把大量時間和精力投入其中,研 究、設計並推廣綠色建築。他還想要繼續學習 和研究更好把綠色理念化為現實的辦法。

#### 推動綠色持續計劃

Tony 接下來希望可以和中學、大專合作,建 立環保學會,為未來環保建築界培育各類人 才。此舉除了為建築領域培育新苗,使日後有 充裕人手建立綠色社區,亦為提高青少年對綠 色社區的認識。

「當更多青少年深切明白綠色環保建築的重要,也想要生活在舒適的綠色社區,這些需求 將會推動綠色社區的供應。」Tony 甚有遠見, 既考慮供應,亦考慮需求。他參與多種義工服 務,為社會綠色持續發展出力,為未來生活播 下希望的種籽,並致力使種籽發芽,從而願景 成真。

# 環保建築師一專訪 全情投入實現綠色社區理想 2016十大傑出青年,環保建築師葉頌文

### 努力不懈 推廣綠色建築

香港首座零碳建築,並榮獲2012年度環保建 築大獎、位於九龍灣的建造業議會零碳天地 時,有份參與該建築設計的為呂元祥建築師事 務所環保設計副總監葉頌文先生(Tony),正 利用工餘時間,擔任導賞員,向公眾介紹環保 建築的概念和零碳天地,以提升公眾的環保意 識。接下來,他更預備重點培育香港下一代, 把環保建築的理念傳承下去,致力使香港在緣 色建築方面可持續發展。

### 甚麼是環保建築?

Tony 向我們解釋:「具前瞻性的環保建築有 四個要點範疇,包括零碳建築、健康建築、應 變建築和非人建築。」

「零碳建築指建築物減低碳排放,做到低碳高 效能。香港九成用電和建築有關,九成用電即 等於香港六成碳排放,所以要減低香港碳排 放,必須從建築入手。健康建築指建築物在設 計上考慮人體健康。因為香港是高密度、高 樓層城市,健康建築在香港尤其重要;全球暖 化下,狹小的單位會越來越熱和潮濕,細菌更 多滋生,疾病和死亡率因而會升高。應變建築 則針對氣候變化。在香港,我們將要面對水位 上升,據預測,水位在世紀末時會上升一米。 到那時,一旦颳風來臨,堅尼地城可能會被淹 沒;所以在城市構建上,要能夠應付水災。非 人建築考慮到人類以外,整個大自然生態。比 如建築物的玻璃反射性太強,會令雀鳥無法分 辨眼前是建築物或是天空,因而衝上建築物並 死亡。因此,現在的設計也會把其他生物考慮 在內;在上述例子,建築師會設計一些印有特 殊花紋的玻璃,甚至加上讓雀鳥辨識得到的麻 鷹圖案,阻止飛鳥撞上建築物。」

高樓大廈原來並非只是石屎堆砌而成的空 間,而是和大自然資源、人類健康、社區鄰 里關係、生態系統和其他生物密不可分的重 要部分。我們需要更多用心建設的建築師, 在建築設計上注入更多與自然互動共融的元 素,讓我們的世界和自然界取得連繫共融。







# With The Compliments of

Eric Ho. Managing Director



## About Us

Established in 2006, S&K Investment Group Ltd is a leader in private tutor agency in HK … and we believe we' re just getting started. With a width variety of customer services, supported by powerful platforms, we have the right strategies and the right people to continue to grow. S&K is growing fast in developing customer services in call center, elderly consultant and F&B apps. We will continue grow in providing excellent customer services that will exceed customers' expectation in Hong Kong and China market. We would like to invite energetic and creative individuals to join us.



HK: - Unit A, 23/F., Success Commercial Bldg., 245-251 Hennessy Rd, Wan Chai, Hong Kong
CN - Rm B6-7, 5/F., Zhengping Science and Technology Bldg., 24 jianghui Rd, Jiangmen China

全球華人第一人榮獲英國皇室頒發,授予"英中音樂大使"的榮譽稱號. The first Asian female to be awarded as an ambassador of British-Chinese co-music



## 

2017年8月31日晚8點 香港大會堂音樂廳



### 成功需努力

於短短九年間,Catherine 成為一位專業的鋼 琴家,除了因為有明師指引外,也與她的勤奮 有莫大關係。「藝術離不開努力,天份只佔 成功百分之二十,最主要都是依靠努力。」 Catherine 認為鋼琴演奏講求良好的技術及精 準度,必須反覆操練才能突破技術上的困難。 同時鋼琴藝術也需要演奏者傾注內心豐富感情 及幻想力。身為專業鋼琴家,她每天投放大量 時間及心力鑽研鋼琴藝術,為此也犧牲了社交 及玩樂的時間。

#### 要對聽眾負責任,有激情才能感動聽眾

被問及如何引起聽眾共鳴,Catherine 認為鋼 琴家必須要有激情,要熱愛鋼琴藝術才能引 起共鳴。如果草率了事,毫無感情的演奏絕 對不能感動聽眾。曲目上也要有不同嘗試,迎 合聽眾的口味。專業鋼琴家必需要對聽眾負責 任,要為聽眾帶來視覺及聽覺的享受。每次上 台都是一個新挑戰,心理質素非常重要,必須 要以既輕鬆又嚴謹的心情面對每一次演奏會。 Catherine 不諱言聽眾對她的肯定與支持,是 她堅持不斷前進的動力。

### 洋為中用,結合中西音樂優點創新風格

Catherine 主攻民族音樂,她認為中國音樂是 民族的根,中國民族音樂的素材及旋律耳熟能 詳,聽眾會有親切感。而西方音樂的文化和歷 史跟我們不一樣,需要花時間了解。西方音樂 的長處是結構龐大,技術上的要求也較高。身 為「英中音樂大使」,Catherine 及其恩師邱 天虎教授主張洋為中用,致力融滙中西方音樂 的長處,把中樂優美的旋律結合西樂的技術, 令聽眾有耳目一新的感受。

#### 熱心公益,推廣環保

Catherine 和直屬中國文化部的保利劇院合 作,於廣東省大型城市如深圳、東莞及惠州 等,參與不同規模慈善演奏,讓不同階層的人 能近距離接觸音樂藝術,為大眾開啟藝術之 門。同時,她亦有和不同的劇院合作開班授 課,教授大眾及小朋友有關中西方音樂歷史 及鋼琴技巧等,加深大眾對音樂藝術的認識。 與此同時,她亦連繫海外的演奏家共同舉辦演 奏活動,讓更多人可以體驗不同國家的詮釋 音樂的方式,擴闊對音樂領域的視野。多元 文化的交流,才能令音樂完全零彊界。及又, Catherine 積極嚮應環保生活,提倡樂譜無紙化, 把樂譜上載至電子產品上以減少紙張的浪費。 她亦提及坊間有舊鋼琴回收翻新的服務,以低 價賣給有需要的人士或團體,既環保之餘,又 能打破鋼琴藝術只是有錢人玩兒的舊觀念。

黃子芳 ― 「英中音樂大使」

專訪

### 成就自己的精彩人生

當談及五年後的人生目標,Catherine 期望自 己可以成為代表中國代表香港的國際知名鋼琴 家,亦計劃進行更多的慈善活動,籌款幫助有 需要的人。最後,她亦勉勵時下靑年人,要發 掘自己的興趣及發展自己的長處,要為自己而 活,不要為他人而活,每一天都要活得有價 值,成就自己的精彩人生。

### 後記

Catherine 在訪問期間即席演奏了一曲,她的 每一下按鍵都十分動人心弦,令人猶在千尺 瀑布下,那種磅礴的氣勢迎面而來,也令筆者 體會到當演奏者的激情和琴鍵融為一體時, 是如何的震撼人心。筆者十分期待邱教授和 Catherine 八月於香港舉辦的音樂會,在此預 祝演出成功。

記者:王毓宜、黃潤甜



# 黃子芳 Catherine Wong

青年女鋼琴家,全球華人第一人榮獲英國皇室授予「英中音樂大使」榮譽,並 於 2015 年獲得旨在表彰全球優秀華人女性的木蘭獎中的兩個獎項,包括"藝 術成就獎"及"木蘭之星"。

## 得遇伯樂,從此踏上不平凡的人生

啟蒙老師邱天虎教授是 Catherine 的伯樂,是邱教授發掘 Catherine 的音樂天份, 協助她找到屬於自己的方向,並用心栽培引導,點燃了她對鋼琴藝術的熱愛, 以及對音樂造詣上無止境的追求。Catherine 直言鋼琴藝術對她的人生及價值觀 影響很大,接觸鋼琴前,自己是一個沒有目標及理想的人,亦沒有人認同她的 才華。雖然從小就立志成為不平凡的人,但從未想過要如何做到。直到遇上邱 教授,啟發了她對鋼琴藝術的興趣。亦因為鋼琴,開始擁有很多理想及目標, 帶來人生方向。Catherine 形容自己和邱教授的關係如同親人,邱教授豐富的 人生閱歷和經驗,給她帶來很多寶貴意見。「每個人都要作不平凡的事, 可能做的事很小,但成效要做到很大,要有價值。」Catherine 覆述 邱教授對她的教誨。







# 全球華人第一人 榮獲英國皇室授予「英中音樂大使」 黃子芳青年女鋼琴家 努力不懈 成就精彩人生







www.jcicitylady.org.hk