

新環球 題

橋樑

| T H E B R I D G E |



兩個舞台 一個信念

胡敏嘉的凡星之路

THE BRIDGE 2026 Vol.01

COVER STORY 《兩個舞台，一個信念：胡敏嘉的凡星之路》

海港50大回顧

SPY X HARBOUR 海港家家酒

JCI HARBOUR STAR 海港新星

從心出發：與世界會長對談真實的影響力

中華白海豚 心靈放鬆之旅



海港五十
融匯未來



融合・國際視野

本年度《橋樑》主題：全球融合

回顧過去，我們曾深耕本土，從「跨代共融」探討到如何利用「網上平台傳遞追夢機會」。今年，我們決定打破地域疆界，首期聚焦於「融合・國際視野」，探討在全球化與數位科技高度交織的當代，香港如何發揮獨特的樞紐優勢，讓本土文化與世界激盪出新的火花，並為本地與海內外人才創造雙向流通的機遇。

從本土出發，與世界接軌

香港作為國際大都會，不僅是東西方文化的交匯點，更是連接全球網絡的重要橋樑。在走過數位轉型、成功為年輕一代搭建線上追夢平台的基礎上，我們進一步思考：如何將這些夢想與舞台推向國際？

文化無國界：將香港豐富的文化底蘊與非物質文化遺產，透過創新的數位媒體與國際語彙，推向全球舞台。

視野國際化：引進海外多元視角，促進本地與國際群體（包括在港少數族裔、海外留學生及國際專才）的深度融合。

未來的橋樑，是跨越國界的網絡

在這個瞬息萬變的時代，擁有「國際視野」不再只是向外看，而是如何把外面的世界帶進來，把我們的故事傳出去。

透過科技的引導與多元文化的包容，我們期盼能打破地理與文化壁壘，讓每一位追夢者都能在全球化的浪潮中，找到屬於自己的定位與機遇，攜手共創一個更具包容性與前瞻性的國際融合社會。

製作團隊名單

主編	林迦宏先生
會長	陳正融先生
出版事務組顧問	葉穎華小姐
執行副會長	王名明先生
出版事務組副會長	羅俊亨先生
出版事務組董事	林澤生先生
出版事務組編輯	蔡君恒先生



海港五十
融匯未來



主編的話

林迦宏

《橋樑》——海港青年商會的旗艦刊物，記錄了半世紀以來走過的足跡，化作海港與各界之間的橋，也成為會友里程碑上不朽的樑。刊名由國際兒童繪畫比賽顧問、世界傑出華人設計師靳埭強博士 SBS AGI 題寫，這份字跡一直沿用至今，為《橋樑》增添了一份深厚的文化底蘊。

今年，海港青年商會迎來五十周年。五十年來承載無數前輩的足跡，堅守「服務社會，訓練自己」的初心。五十年來，每一份堅持、每一滴汗水，都鋪墊了今天的我們。前輩們默默耕耘的身影，至今仍是我們最珍貴的榜樣，他們的付出讓這座橋樑更加穩固。

今期《橋樑》以「國際視野」為主題。我們相信，視野的寬廣決定格局的高低。目標透過不同人物的經歷與故事，希望搭建一座「橋」，讓讀者與我們產生更多互動與共鳴。

文字是有溫度的。在這個 AI 迅速改變世界的時代，許多人擔心被取代，但我們更想帶出：人心、堅持與面對挑戰的勇氣，是無法被複製的。藉由字裡行間的溫度，我們希望感染每一位讀者，讓你看見——在科技洪流中，仍有人默默地奮鬥、默默地挑戰，仍用自己的步伐，走出不一樣的路。這些挑戰者的存在，正是時代最珍貴的光，也是《橋樑》希望持續記錄的風景。

每一段旅程、每一次跨越，都是打開自己世界的一扇門，也是彼此理解的起點。

願你翻開這期《橋樑》，不只讀到故事，更感受到那份溫熱。



海港五十
融匯未來

國際青年商會信條

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

國際青年商會的使命

提供領導才能發展機會，
促進青年創造積極正面的改變。

國際青年商會的願景

成為全球具領導性的青年領袖網絡

目錄 CONTENTS

00 前言	04	2026 全年工作計劃時間表	20
01 封面故事	06	2026 年董事局架構圖	21
《兩個舞台，一個信念：胡敏嘉的凡星之路》	06	07 心靈綠洲	22
03 海港五十 · 融匯未來	10	海港青年商會會員會員申請表	23
海港 50 大回顧 - 時光隧道	10		
04 海港家家酒	12		
07 海港新星	13		
06 會務快訊	14		
世界快訊			
從心出發：與世界會長對談真實的影響力	14		
本會快訊	15		



海港青年商會會長
陳正融

會長的話

【海港五十 融匯未來：跨越半世紀的傳承】

站在海港青年商會成立五十周年的金禧里程碑，我深感榮幸能以第 50 屆會長身份，承接這份跨越半世紀的使命。自 1976 年創立，「橋樑」精神始終是我們的靈魂，連結著青年的熱誠與社會的需求。

2026 年，我們以「融匯未來」為行動綱領。面對 AI 浪潮，從 Salesforce 到 Midjourney 的案例都為我們敲響警鐘：技術雖能刷新效率，但在處理複雜的人際互動與領導力時，人類的溫度無可取代。海港正是磨練這些「真本事」的實戰場。無論是傳承四十載的繪畫比賽，還是今日在沙頭角傳承之旅開展創意探索，我們都是在全義工環境中淬煉出的溝通、協作與危機處理能力，是任何 AI 模型都無法模擬的寶貴資產。

這座「五十周年之橋」，一頭繫著前輩們憑熱血鑄就的紮實根基，另一頭則通往跨界共融的新時代。我期許每一位海港會友在此打破資訊繭房，從社工到創業家，在不同領域間遷移知識，重塑自我。

領袖的魅力不在於聲調響亮，而在於行動的底氣。讓我們同心同德，扣緊「專業」的安全帶，在傳承中大膽開新局。讓我們在此刻齊心匯聚，為海港下一個五十年的輝煌，寫下最響亮的序章！



總會會長
連冠鴻 參議員

總會會長的話

國際青年商會中國香港總會一直秉持「服務社會、訓練自己」的核心理念，致力於培育青年領袖，推動社會進步。我們深信青年擁有無限潛能，只要在合適的平台上盡展所長，便能在服務中成長，在挑戰中蛻變，並在團隊合作中展現領導才能。

今年是海港青年商會成立 50 週年 的重要里程碑，這不僅是值得慶賀的時刻，更是承先啟後的契機。五十年來，海港青年商會以熱誠與創意服務社會，凝聚青年力量，推動社區發展，成就斐然。這些努力不僅見證了商會的成長，也彰顯了青年在香港社會中的重要角色。

我期望海港的會員能繼續勇於嘗試新思維，保持專業與承擔，並以國際視野連結世界，讓香港青年在全球舞台上發光發亮。總會會長深信，海港青年商會定能承傳商會精神，培育更多具影響力的青年領袖，為香港社會注入持續的動力與希望。

在這金禧誌慶之際，謹向海港青年商會致以最誠摯的祝賀。今年的口號「海港五十 融匯未來」，正好道出商會的使命與願景。願海港青年商會在未來的歲月裡，繼續以五十年的基礎為起點，凝聚更多青年力量，融匯多元智慧，攜手共創更美好的未來。

總會指派執行委員的話



總會副會長
總會指派執行委員
岑迪樺 參議員

值此駿馬迎春、祥瑞盈門之際，謹向海港青年商會全體會員致以最誠摯的新春祝福。承蒙會長陳正融引領，「海港五十 融匯未來」的願景已在每一位的努力中逐步實現。步入嶄新的馬年，我們將以堅定的信念與創新的步伐，攜手迎向更寬廣的舞台與更多元的機會。

在這象徵新生與希望的時節，願海港青年商會馬到成功，事事順遂，同心協力，會務蒸蒸日上，祝福大家新春愉快、闔家安康，龍馬精神、鴻運當頭。期待在會務主題下，海港在五十周年的光輝基礎上，再創燦爛篇章，共同譜寫更加燦爛的未來。

恭賀新禧，萬事如意！

監事的話



監事
葉潤

三月伊始，春意初臨，枝頭新綠，正如今年的海港青年商會，生機處處，朝氣滿懷。

五十週年，是一個里程碑，更是一份傳承。作為監事，見證新一屆海港團隊以無窮創造力迎接「海港五十，融匯未來」，實在令人振奮。董事局成員就如初春的雨，潤澤這片五十年沃土。

「希君生羽翼，一化北溟魚」願每一位會友乘此金禧之勢，如鯤化鵬，扶搖萬里。2026年，是書寫新章的一年。誠邀大家攜手參與這場盛事，為半世紀的海港留下雋永燦爛的一頁。

兩個舞台 一個信念

胡敏嘉的凡星之路

起點：從被否定，到重新定義舞台

「我很想在舞台上發光發亮。」

這句話，既是胡敏嘉（Rika）的初心，也是一種近乎執著的信念。

然而，她的舞台之路並非一開始就被掌聲包圍。相反，最深刻的起點，來自一次令人難忘的否定。

十四歲那年，Rika 在芭蕾舞學校已經升讀最高級別，成績亦名列前茅。按照慣例，學校年度大型演出的主角角色大多會從她們班級中挑選。然而，就在大家都認為她有機會擔任主角時，校長卻直接告訴她：

「你太矮了，不適合做主角。」

短短一句話，幾乎擊碎了一個少女對舞台的憧憬。

「那件事很傷心，因為當時會覺得自己明明已經很努力，為甚麼還是不行。」

但多年後回望，她卻對這段經歷有另一種理解。

「校長其實只是提早告訴我現實。雖然當下很難接受，但某程度上，她讓我更早明白，有些事情未必只靠努力就能改變。」

她沒有選擇埋怨，也沒有停留在失落之中。相反，她開始思考一個問題——如果舞台不只有一種形式，那麼自己是否可以找到另一個屬於自己的位置？

一次偶然機會下，她在 YouTube 接觸到日本偶像文化。螢幕中的女孩同樣身形嬌小，卻能夠在舞台中央綻放光芒。那一刻，她彷彿看見了另一個可能。

「我突然明白，原來舞台不只有芭蕾舞。只要願意轉個方向，可能還有很多不同的路。」

於是，她從 Cosplay 開始，與志同道合的朋友組成團隊，一起學習日本偶像舞蹈、參加動漫節演出、在不同小型舞台表演。

那段日子沒有資源、沒有收入，甚至連演出服都要自己一針一線縫製。

「其實根本沒有人知道未來會怎樣，我只是覺得做完之後很開心，所以一直堅持下去。」

正是這份純粹與熱愛，成為她最重要的養分。

後來，當日本娛樂公司來港招募香港首個日式女子偶像團體時，她憑藉多年累積的舞台經驗脫穎而出，正式成為《乙女新夢》的隊長。

回顧這段經歷，Rika 最深的體會並非成功，而是準備的重要。

「你永遠不知道今天做的事情，將來會帶來甚麼機會。但當機會來到的時候，你必須已經準備好了。」

原來，人生有時候最重要的，不是堅持走同一條路，而是當發現道路走不通時，仍然有勇氣重新出發。



雙軌人生： 偶像與粵劇之間的極限平衡

在許多人眼中，偶像與粵劇是兩個完全不同的世界。

一邊是流行文化的舞台，一邊是擁有數百年歷史的傳統藝術；一邊講求青春活力，一邊重視深厚功底。

然而，Rika 卻選擇同時站在兩個舞台之上。

她既是偶像團體隊長，也是專業粵劇演員。兩種身份看似衝突，卻同樣承載著她對舞台的熱愛。

「很多人問我最大的困難是甚麼，其實答案很簡單——就是累。」

她笑說自己本來是一個非常愛睡覺的人，但在最忙碌的時候，每天往往只剩下三、四小時睡眠。

白天排粵劇、晚上練偶像舞蹈，演唱會撞上戲曲演出更是家常便飯。每天睜開眼睛，就要迎接下一輪排練與工作。

「有時候真的覺得，昨天好像還沒有睡夠，今天又天亮了。」

然而，比起身體上的疲勞，更大的挑戰其實來自責任感。

當重要的粵劇演出與偶像活動撞期時，她不能因為忙碌而有所妥協。因為在每一個舞台背後，都有一群相信她、支持她的人。

「我不會因為自己有兩份工作，就容許自己只做到六成。」

她坦言，身邊許多人都願意遷就她的時間，包括劇團、偶像團隊、工作夥伴以及觀眾。正因如此，她更覺得自己有責任做好準備，不辜負任何人的信任。

「別人沒有義務一定要體諒你，所以你首先要做好自己。」

每一次成功完成演出，背後其實都是無數次深夜練習與反覆排演的成果。

幸運的是，兩個看似不同的舞台，反而給予她雙倍的力量。

在偶像舞台上，她感受到青春與熱血；在粵劇舞台上，她體會到文化傳承的重量。

「我知道每一邊都有人在等我，也有人在為我打氣，所以我更加不能放棄。」

這種來自不同領域的支持與鼓勵，讓她即使疲憊不堪，依然願意一次又一次站上舞台。

因為對她來說，夢想從來不是二選一，而是兩者都值得全力以赴。

海港五十・融匯未來 The Future is Us



文化橋樑：讓粵劇走進年輕人的世界

談及粵劇的未來，Rika 的眼神總會特別認真。

因為她深知，傳統藝術要持續發展，最大的課題從來不是保留，而是如何讓更多人願意接觸。

她認為，粵劇最珍貴的部分，必須完整保留。

無論是「唱、做、噏、打」，還是「手、眼、身、法、步」，這些都是無數前輩用畢生心血累積下來的藝術精髓。

「功底是不能丟失的，因為這些才是粵劇真正的靈魂。」

然而，靈魂需要保留，不代表形式不能創新。

從服裝、美學、化妝，到舞台燈光與科技應用，她認為都應該與時代同步。

「美學一直都在改變，每個年代都有不同的審美標準。舞台也是一樣，應該跟著觀眾一起成長。」

她認為，科技進步並不是傳統文化的敵人，反而是推動發展的重要力量。無論是數碼燈光、舞台效果，甚至 AI 技術，都可以成為提升觀賞體驗的工具。

但比起舞台技術，她更關注另一個關鍵課題——如何吸引年輕觀眾。

「如果一個劇種沒有年輕觀眾願意付費支持，長遠來說是不健康的。」

近年，她特別關注日本寶塚歌劇團及上海越劇的成功經驗。她發現，這些傳統藝術之所以能夠持續吸引大量年輕人，除了作品本身，更因為成功建立了明星文化與粉絲文化。

觀眾不只是看戲，而是因為喜歡某一位演員而走進劇場。

「很多人不是先喜歡劇種，而是先喜歡一個人。」

因此，她希望把自己十年偶像生涯累積的經驗帶入粵劇界。

她積極經營社交媒體，分享排練日常、演出花絮與個人成長故事，希望讓觀眾看到舞台以外的自己。

「偶像是一份 24 小時的工作。你下了舞台之後，怎樣跟觀眾交流，其實同樣重要。」

在她眼中，一位粵劇演員不只是表演者，更是一個有故事、有夢想、有溫度的人。

當觀眾願意認識演員、陪伴演員成長，便會自然對整個藝術產生興趣。

這正是她希望成為的角色——

不只是表演者，更是一座連接傳統文化與年輕世代之間的橋樑。

未來與信念：在 AI 時代，堅守人的溫度

在 AI 快速發展的時代，「被取代」似乎成為許多人共同面對的焦慮。

從創作、設計到行政工作，人工智能正以前所未有的速度改變各行各業的運作模式。對不少人而言，這是一場充滿不確定性的變革；但對 Rika 來說，科技的出現並非威脅，而是一個重新思考自身價值的機會。

「AI 可以做到很多事情，甚至做到很完美，但它做不到溫度。」

作為同時活躍於偶像與粵劇舞台的表演者，她深信舞台藝術最核心的價值，始終來自人與人之間的連結。

她認為，即使未來 AI 能夠創造出完美的虛擬偶像，擁有無可挑剔的外貌、歌聲、舞技甚至演技，但觀眾真正渴望的，從來不只是完美，而是真實。

「觀眾喜歡一個表演者，不只是因為她唱得好、跳得好，而是因為她是一個有血有肉的人。」

一個眼神、一個微笑、一句即興的回應，甚至是一段共同經歷過的成長故事，都是觀眾與表演者之間建立情感連結的重要元素。這種情感上的交流與陪伴，正正是 AI 難以複製的部分。

她特別提到自己一直推動的「粉絲文化」概念。

在她眼中，粉絲支持的不只是作品本身，而是一個真實的人、一段共同成長的旅程。觀眾會因為欣賞一位演員的努力而走進劇場，也會因為看見她一路克服困難而願意持續支持。

「人與人之間的感情，是無法被程式計算出來的。」

因此，比起擔心被 AI 取代，她更鼓勵大家思考如何與科技共存。

「不要跟 AI 競爭它最擅長的事情，而是去做它做不到的事情。」

這個想法，其實與她的人生經歷有著微妙的呼應。

當年因為身高限制而放棄芭蕾舞專業道路時，她曾經面對過理想與現實的衝突；今天面對 AI 帶來的時代轉變，她依然抱持相同的態度——與其執著於證明自己，不如找到最適合自己的位置。

「轉跑道不一定是失敗，很多時候反而是新的開始。」

她相信，每一段經歷都不會白費。即使離開原本的方向，那些曾經學習過的知識與能力，最終都會成為未來人生的一部分。正如她當年學習芭蕾舞所累積的舞蹈基礎，後來同樣成為偶像表演的重要養分。

回顧過去十年的旅程，Rika 經歷過被否定、自我懷疑、疫情衝擊、演出機會減少等不同挑戰，也曾經在最困難的時候思考過未來的方向。然而，每一次低谷過後，她都選擇繼續前進。

如果要向十年前剛出道的自己說一句話，她說：

「我會跟自己說：做得很好，謝謝你堅持下來。」

因為她知道，如果當年的自己選擇放棄，就不會有今天站在舞台上的自己。

至於十年後的自己，她沒有為未來設定一個明確答案。

沒有固定的目標，也沒有預設的人生劇本。

她只是希望，當未來某一天回望今天時，仍然能夠驕傲地對自己說一句：

「謝謝你一直努力。」

訪問尾聲時，Rika 再次分享了一句她經常提醒自己的說話，也是貫穿她整个人生故事的信念：

「今天，永遠是你未來人生中最年輕的一天。」

不要因為害怕失敗而停步，也不要因為別人的否定而懷疑自己。

因為人生從來不是等待最完美的時機，而是在每一個當下，勇敢踏出下一步。

從被否定的芭蕾少女，到香港首個日式女子偶像團體隊長；從傳統粵劇演員，到大灣區青年領袖。

胡敏嘉用自己的故事證明了一件事：

真正決定一個人能走多遠的，從來不是天賦、環境或時代，而是在每一次選擇面前，是否仍然願意相信自己，繼續向前。而這份來自夢想的光芒，也將繼續照亮她未來的每一個舞台。



時光隧道



林妙玲 參議員 Irene Lam

那些年，1999 年世界大會在法國康城舉行，這個場地就是「奧斯卡」金像獎頒獎的場地，我們參加者可以行上「紅地氈」入場，立即滿足晒「虛榮心」。

當年著名藝人張學友，憑著他的專業努力，認真工作及對社會貢獻，榮膺「世界十大傑出青年」，在台上接受獎項及發表感受。之後香港人紛紛上前恭賀，被媒體拍得這照片報道。



羅家敏 Sandy Law

海港 50 週年，相信大家都有好多點點滴滴，關於大型工作計劃，對資深會員本年度社會發展組專員 Sandy 有另一番體會：我覺得，家・點光這個工作計劃，對我嚟講好有意義，可以了解社會上不同社群的需要，從而喚醒社會對弱勢社群的關注，作為此工作計劃的籌委會主席，2017 年的「家・點光」計劃旨在透過教育推廣、義工探訪、分享會及工作坊四方面提高公眾對「困居戶」的關注，教育及鼓勵公眾身體力行地解決香港的貧困問題。

透過義工製作裝有日常用品的福袋及太陽能手提燈，是次工作計畫亦為 500 名「困居戶」直接提供生活及心靈上的支持，改善他們生活居住環境，為他們送上光明與希望。



「家・點光」計劃活動包括：

《困居戶關懷起動》

《海港光明領航日》

《燃點希望工程》

《希望傳遞 I》

《希望傳遞 II》





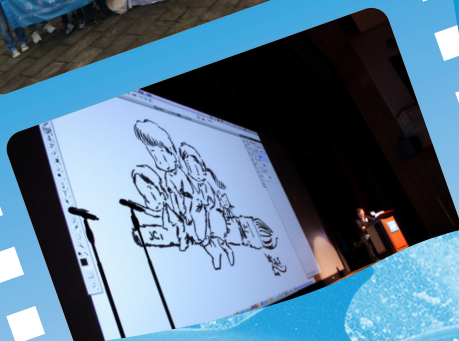
2021 年會長葉穎華 參議員 Peggy Yip

時間回到 2013 年，滿腔熱誠的我自薦成為旗艦項目「國際兒童繪畫比賽」（兒繪）主席。當時最大的突破是首次以「Cold Call」尋求贊助，成功打動德國藝術品牌施德樓（Staedtler）成為冠名贊助，為往後三屆賽事奠定堅實基礎。

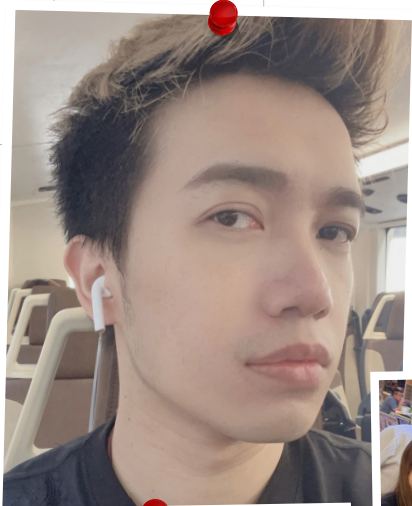
這份勇氣推動我接連擔任董事及副會長。2014 年適逢兒繪 35 周年，我們以「『童』珍惜・『童』擁有」為題，團隊一鼓作氣籌辦了 19 個活動。除了以開蓬巴士揭幕，成功邀請到著名插畫師「芝麻羔」操刀主題設計，更破天荒在港鐵、旺角道行人天橋及當時未活化的中環街市天橋舉辦巡迴展覽，並接受 DBC 數碼電台訪問，讓藝術走進大眾生活。

同年，我們有幸與中國畫協會合作，帶領 10 位得獎兒童飛往成都參與為期四天的「親親熊貓青少年繪畫夏令營」。孩子們除了在雅安熊貓基地體驗當飼養員的滋味，更獲內地名畫家劉中親自指導，在大自然中寫生瀕危的大熊貓。

回首這段充滿汗水與歡笑的旅程，所有付出最終化作甜美果實。活動空前成功，讓我們引以為傲摘下總會首度設立的「Best of the Best」最高殊榮，成為時光隧道中最閃耀之一段回憶。



SPY x HARBOUR



温文輝 Manfield Wan 專業化妝造型師

海港會友大家好，我叫 Manfield，一位專業化妝造型師，入行十多年，曾與多位明星合作，參與電視台選美同歌唱比賽化妝造型，與各大化妝品牌工作過，同時與某大學學校教授就業化妝髮型造型課程。



好開心加入到海港大家庭，認識到更多不同階層嘅人士，令我學習到點樣如何同人咁溝通，亦都讓我學習到從人身上欣賞嘅角度值得向我學習點，人與人之間如何相處，都好開心識到嚟志同道合嘅朋友仔，感受到個會啲人好團結，好有愛心，當我每次去月會或做 project 開會感受充滿正能量，打咗個強心針一樣，只要你開放自己踏出第一步，好多機會都會留給你有準備的你。



洪炎華 Winnie Hung 瑜珈老師

我是 Winnie，現職是教運動及痛症治療老師，教普拉提、嬋柔、瑜珈老師；平日喜歡做運動、騎馬、探索咖啡店、煮健康餐。

如果用一句話概括，我會說：我是一個喜歡用行動連結身邊事物的人。



當初透過本年度副會長 Henry 介紹認識 JCI，希望運動、健康連結友誼，決定加入海港商會

這段時間，我學懂咗更專注自己嘅節奏，唔需要同人比較。但更珍貴嘅係，認識到一班會一齊流汗、一齊笑嘅夥伴。

未來我希望可以參與更多小組策劃，將呢份「運動 x 友誼」嘅溫暖帶俾更多新朋友。

方梓寧
Kristine Fong



業務背景：IT Project Officer

業餘愛好：睇書 健身

入會年月：2025 年 9 月

大家好，我係 Kristine Fong，而家嘅職業係 IT 公司擔任 Project Officer。我平時鍾意一個人睇書同埋學新技能增值自己，健身係近期培養嘅興趣。

海港青年商會係我第一個接觸嘅商會，入會契機係幫朋友做籌委會成員，之後誤打誤撞加入咗青商。嗰時諗住結交多啲新朋友，同增值自己，而我覺得暫時加入商會最大嘅得着係挑戰自己。我本身係一個好少係大眾面前講嘢嘅人，所以青商俾咗機會我去挑戰自己做以前唔敢做嘅嘢。我加入咗一年商會，嘗試過係大眾面前做司儀，同埋舉辦大型國際兒童繪畫比賽暨攝影比賽。透過活動學識嘅係應變能力，例如如何處理突發情況，以及溝通技巧。同時，我有時會參加總會或分會活動，不但可以令我認識到更多優秀嘅人才，而且係佢哋身上學到嘅寶貴意見同經驗可以令我日後嘅將來行少啲彎路。



關頌萍
May Kwan



業務背景：人力資源

業餘愛好：去網紅 cafe 打卡

入會年月：2025 年 1 月

Halo this is amazingmay (aka may)，希望有一日成為 professormay (aka HR 界別) 不經不覺入了商會都有一段時間，唔肯定大家是否認識我，但係我好肯定我在商會入面更加了解同認識自己。我覺得商會提供咗一個好好的平台，讓我能夠發掘自己不同的面向，原來自己可以試好多新事物，就如由零到一去統籌一個活動，平時的我應該有機會做到。而且更加多左機會即興演講，對我來說都是一個大挑戰。最重要的是，我在這認識咗好多好好的人，大家都好有善有愛，所以我都好感恩係呢度收穫了不少友誼。而我希望帶住在這裏學到的東西，繼續發光發亮，正面地帶動其他人。



曾志德
Tim Tsang



業務背景：執業會計師

業餘愛好：運動

入會年月：2026 年 1 月

大家好！我是 Tim Tsang，一位專注於審計與稅務服務的執業會計師，閒時喜歡做運動，享受動中思考的節奏。我會形容自己是一個追求平衡、樂於學習的人。

加入海港青年商會，是一次從「了解」到「行動」的決定。最初在朋友介紹下參加活動，感受到會員們真誠的交流與積極的氣氛，讓我萌生入會的念頭。入會後參加了服務及培訓活動，印象最深的是與團隊一同策劃青年分享會，過程雖忙碌但充滿成就感。

透過商會，我結識了許多志同道合的夥伴，學習到跨領域合作與溝通的技巧。未來希望能運用會計專業，貢獻社區，並與各位一同成長，延續海港精神。





從心出發： 與世界會長對談真實的影響力

受訪者

2026 年國際青年商會會長
Senator Alejandra Castillo

訪問

海港青年商會 (JCI Harbour)

我們常說「服務社會」，但真正的影響力從何而來？在近期周年刊物，我們有幸與國際青年商會會長 Alejandra Castillo 對談，她分享了一個深烙心中的故事。

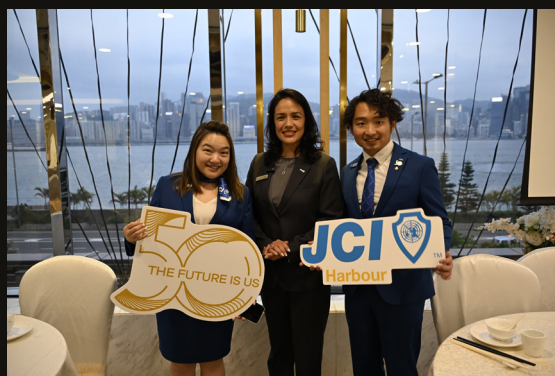
「我曾擔任地方分會會長時，與一個庇護中心合作，那裡住著 8 至 12 歲、遭受家庭性虐待的女孩。原以為自己是出色的培訓師，能賦予她們領導與溝通技巧。但當我真正坐下來與她們一對一面談時，我完全『摔倒了』。」

那一刻，她意識到：真正的影響是雙向的。JCI 的行動永遠發生在地方層面——不只是改變社區，更會反過來改變你自己。正如她說：「你不必是會員才能感受到影響；但若你將 JCI 的教導付諸實踐，你必然會被影響。」

談到未來，她期望今年「可持續性」的主題能化為具體行動。她很高興知道海港青年商會連續 47 年舉辦國際兒童繪畫比賽，並聚焦海洋保育。「在 48 小時的可持續行動週之前，需要準備、練習，然後展示成果。」她強調，行動必須落地。

至於數位時代中人與人、以及線上與真實有連結嗎？世界會長指出：「我們不是要轉為純粹線上，而是混合。」例如混合活動讓我們能連結香港與玻利維亞的分會，跨地域合作。「如果你只在本地思考，你不需要 JCI。我們要利用數位工具去連結、進化，並引導。」

從世界會長 Alejandra Castillo 的分享中，我們能看見 JCI 真正的力量不在於規模，而在於真誠的接觸與雙向的成長。正如海港適逢今年 50 周年，當中每一個工作計劃的成功，都可能會成為改變別人想法及成就他們的種子，同時也在塑造更優秀的自己。在數位與實體交織的新時代，我們更應勇敢跨越地域界限，以混合模式連結世界，讓可持續性不再是口號，而是行動的代名詞。



本會快訊

社會發展組

海港青年商會社區發展組一直致力推動社區教育，關注兒童成長，並透過藝術促進親子互動。本年度旗艦活動——第 47 屆國際兒童繪畫比賽暨公開攝影比賽，以「童愛海洋齊守護」為主題，旨在培養下一代對海洋生態的關注與責任感。

作為前奏，該組於 2 月 4 日在西貢世界自然基金會海下灣海洋生物中心舉辦海洋工作坊。在專業人員帶領下，孩子們認識香港多樣的海洋生態及珊瑚種類，並乘坐玻璃底船進入海洋保護區，於 10 種常見珊瑚中觀察到 8 種，收穫豐富。活動後，孩子們以繪畫表達對海洋的熱愛，展現創意與想像力。

4 月 26 日，比賽開幕典禮順利舉行，邀得前環境局局長黃錦星及前天文台助理台長梁榮武擔任主禮嘉賓，分享海洋保育與氣候變化議題。活動大使亦分享潛水經歷，呼籲珍惜海洋資源。當日更有英華小學多個得獎音樂團隊帶來精彩演出，展現國際視野，亦呼應來自 30 多個國家兒童的創作，讓藝術成為跨越地域的共同語言。

社區發展組期望透過多元活動，讓兒童親近自然，認識海洋，將保護海洋的理念植根心中。精彩作品亦將於稍後在 JCIASAPAC 展覽及多個地點展出，敬請期待，一同延續「童愛海洋齊守護」的精神。



商業事務組

各位懷揣夢想的青年，你是否厭倦了紙上談兵？是否渴望將腦海中的奇思妙想付諸實踐？

本年度海港青年商會商業事務組提供一個舞台 - 「青年有 SAY，創業有 WAY」計劃，讓青年的「SAY」不再只是空談，而是為他們打造一條實現創業夢想的「WAY」。創業路上充滿挑戰，但同時遍地黃金，我們希望帶領青年從零開始，一步步走出屬於自己的商業之路。

「青年有 SAY，創業有 WAY」計劃以「青年創業培訓」為主題，目標是透過提供系統性的培訓課程，幫助青年掌握商業知識和技能，同時促進青年多元發展，為青年與商界搭建橋樑，增強創業實戰經驗和支援。另外，活動亦幫助青年了解大灣區的行業前景及市場動向，整合創業資訊，為未來的職業生涯奠定基礎。

此計劃以青年創業分享會拉開序幕，邀請不同領域的創業人士分享創業道路上的心路歷程，包括所有順景和逆境，讓青年做好心理準備，面對未來的挑戰。

為了裝備青年的創業技能，我們將提供一系列精彩的商業培訓工作坊，從品牌建立的獨特故事，到行銷策略的精準佈局；從數位營銷的社群魅力，到 AI 創業工具的智能應用；甚至連演講銷售的技巧，我們都將傾囊相授。這不只是一堂課，更是一場實戰演練，讓青年學到的不只是知識，更是能立即上手的能力！

同時，師友指導計劃會讓業界的成功人士擔任青年的領航員，手把手帶青年穿越創業迷霧，讓他們不需要單打獨鬥。青年更會有與商界精英面對面交流的機會，拓展人脈網絡，說不定下一個合作夥伴就在其中！另外，匯報評審日更會邀請到業界的知名人士，評論青年的創業計劃，讓他們了解到自己的不足，並鼓勵他們繼續努力。

「青年有 SAY，創業有 WAY」不只是一個計劃，而是一個平台，一個讓青年敢於夢想、勇於實踐、最終實現自我價值的舞台，讓他們為自己的未來寫下不凡的篇章！



內地事務組

今年，我們為大灣區青年系列定下了一個意味深長的主題——「灣區 20 載，同舟創未來」。二十年，說長不長，說短不短，剛好夠一群又一群年輕人，從彼此陌生到並肩同行。而我們今年的活動，就在這條船上，緩緩啟航。

說起 1 月 31 日那場船上交流會，至今仍歷歷在目。為了讓四十多位嘉賓能在維港之上舒舒服服地聚首，我們幾乎把香港的船都問遍了——從豪華遊艇到傳統帆船，最後選了 stay bar。不是因為它最氣派，而是因為它抬頭就是維港夜色，低頭就是笑語盈盈。那天晚上，嘉賓們圍坐一圈，談得興高采烈，歡聲笑語在艙內輕輕迴盪。我轉頭一望，看見會長正彎著腰，為一位新會員細心整理衣領——動作很輕，卻忽然讓人眼眶發熱。原來所謂傳承，就是這樣：有人站在你身後，替你整整衣角，然後把你推向屬於你的舞台。

三月開幕禮暨分享會已完美舉辦，更令人期待的是新一屆提名的展開。又會有哪優秀的身影，走進我們的視線？他們的故事，想必會為這片灣區添上新的注腳。

五月，另一群年輕人即將踏上旅途，目的地是江門——一座被歷史浸潤的城市，文創氣息濃厚，陳皮香飄滿街。這一次，他們不只看風景，更要看看這裡的政策如何落地，看看香港的年輕人能否在這裡找到屬於自己的天地。我們安排了他們與當地港資企業家面對面，聽聽那些從零到一的故事；而最讓我好奇的，是走進李錦記的工廠——那個從香港走出去的品牌，如何在江門紮根、生長，變成今天的模樣。這或許就是「同舟」的意義：無論從哪裡出發，最終都能在同一水域裡，找到自己的航道。

到了七月，這一年最盛大的慶典——頒獎禮，將在掌聲與祝福中登場。得獎者與家人相擁，與同行者碰杯，那些閃閃發亮的眼神裡，藏著多少個不為人知的努力。而我們這些旁觀者，站在燈光之外，默默替他們高興，也默默為自己打氣：明年，我們也要成為那樣的人。

灣區二十載，船行至此，風正帆懸。未來的日子，我們繼續划槳，繼續同舟，繼續創造那個屬於我們的新未來。



會員事務組

海港青年商會的會員事務組今年將重點放在增強內部聯繫上，旨在提升會員的向心力與曝光率，並創造更多拓展機會。我們將推出創新的星動計劃，誠摯邀請每位會員在社交平台上宣傳海港的五十周年盛事，讓這份喜悅與榮耀傳遞給更多的人。

在這個充滿活力的時期，我們已成功舉辦了輕鬆有趣的聯誼活動，包括最近的匹克球體驗和武俠世界劇本殺。這些活動不僅融入了新穎的元素，也為長中青會員創造了一個更廣泛的交流平台，幫助他們建立更深厚的友情，我們更有四位會友參與第 45 屆五星訓練營，讓他們與其他分會會友建立良好溝通橋樑。

在會員拓展方面，青商知識講座受到了熱烈的回響，吸引了超過 50 位年輕人參加，其中超過 15 人成功成為準會員，顯示出我們的推廣

策略取得了驕人的成績。星動計劃的參加者也超過 25 位，為社交氛圍注入了更多活力。參與者將有機會獲得獎金，其中包括 2026 年亞太大會的入場券，這份獎勵無疑激發了成員們的參與熱情。

每月會議中，我們還特別準備了五十周年的小禮物 (50 小禮)，出席者將以盲盒的形式獲得刻有十個字的鎖匙扣，這樣的安排不僅增加了趣味性，也為會議帶來驚喜感。同時，我們希望透過這些小舉動，進一步促進會員之間的交流與互動。

透過一系列精心策劃的安排和活動，海港青年商會的會員事務組期待能持續提升會員的參與感和認同感，讓每位會員在組織中都有屬於自己的位置，共同攜手，創造美好的未來。



公共關係組

公共關係組一直致力維繫會內會友與各分會之間的聯繫，讓彼此的互動不只停留於名單與簽到，而是化作日常的關心、共鳴與信任。2026 年首季，我們策劃並推動了一系列聯會活動，目的在於打破界線、拉近彼此的距離，讓每一位會員在繁忙的工作與學習之餘，仍能感受到彼此的溫度與支持。

二月十九日（年初三）舉辦的「馬年行大運」行山活動，吸引超過三十名會友參與。清晨的空氣帶著新年的氣息，大家沿著山徑慢步、彼此加油打氣，沿途分享工作上的心得、創新點子與人脈拓展的實務經驗。這樣的戶外互動不僅強化了團隊的向心力，也讓新加入的朋友在自然的節奏中感受到歸屬感與安全感，為接下來的合作與專案打下穩固的情感基礎。

此外，我們於三月二十六日（星期四）舉辦 Cantopop Happy Hour，結合音樂、輕鬆的對話與自發性的交流時間，營造非正式的互

動場域，讓會員在輕鬆的氛圍中認識彼此的工作領域、專長與資源，提升跨分會的協作意願與實踐機會。公共關係組的團隊也在籌劃一系列緊貼潮流的主題活動，促使會員與分會成員之間的感情，進而在商業、朋友圈等多元層面擴展彼此的人脈網路。

至於夏季，我們預告將在船上舉辦一場排隊，讓海風與海上景色成為促進溝通與合作的新舞台。雖仍在構想階段，但核心理念已清晰：以新穎的場景與形式，讓會員在愉悅的互動中相互認識、互相扶持，快速地將私人關係轉化為長久的專業與社群連結。請大家拭目以待，也歡迎各分會踴躍提供場域、資源與想法，一同把橋樑建得更穩、走得更遠。衷心感謝大家的支持與參與，讓我們以溫暖與專業，繼續推動會內外的連結與成長。



出版事務組

《橋樑》第一期以「融匯國際視野」為主題，為本年度出版事務組揭開序幕。2026 年，我們將延續這份精神，推出一系列深化交流與記錄傳承的活動，旨在凝聚會員、弘揚青商價值。

本年度重點項目包括 50 周年活動呈獻「50 紙」，其中我們經已親自與 1978 年會長蔡漢強參議員進行深度面談，回顧商會近半世紀的發展歷程，從前輩的經驗中汲取智慧。此外，本會更有機會與 JCI 世界會長進行全英文專訪，提升國際視野及語文能力，展現本會領袖的專業風範。

在出版刊物層面，我們將繼續肩負《橋樑》的製作，並成功專訪第一期封面嘉賓 - 2025 年大灣區青年領袖選舉得獎者胡敏嘉小姐，分享她在粵劇及國際視野上的融匯見解。同時，我們會製作《橋樑》號外及

「50 紙」，主動向其他分會會友派發，加強分會間的資訊交流與合作。

為促進會員個人品牌建立，本組主辦了四月月會，誠邀運動專業公關 Gordon Yau 及其夥伴 Tracy Chow 擔任分享嘉賓，探討公關策略與品牌管理，讓參加者從中獲益。

展望 2026 年，出版事務組將秉持記錄與傳播的使命，以文字和訪問留住海港青年商會的珍貴時刻。從與歷屆會長的深度訪談，到與國際領袖的英語對談，每一篇報導都是傳承的橋樑。我們深信，透過《橋樑》及號外等出版品，不僅能讓會友更了解彼此的努力與成就，更能激發全體會員的歸屬感。出版事務組期待與各位攜手，用文字凝聚力量，共同寫下海港五十週年光輝篇章。



企業傳訊

踏入 2026 年，企業傳訊組以嶄新面貌迎接新一年的挑戰與機遇。作為海港青年商會對外溝通的重要橋樑，我們肩負著將會務活動、青年精神及商界動態傳遞至社會各界的使命，讓更多人認識並感受到海港青年商會的活力與影響力。

適逢海港青年商會 50 周年紀念，企業傳訊組特此牽頭製作，由海港青年商會基金會贊助 50 周年宣傳影片，見證第 50 周年由新一屆董事局及監事會帶領下將初心傳承，展開新局面，並已於一月正式上架發佈。

企業傳訊組積極配合各組別活動推廣，透過社交媒體平台，尤其是 Instagram 和 Facebook (@jciharbour) 一持續發布精彩內容，緊密推送活動

的最新動向，涵蓋活動預告、現場實況及成果分享，例如總會及分會就職典禮、JCI 世界會長訪談、會員聚會、青商知識講座、培訓工作坊及旗艦工作計劃活動等等。而適逢喜慶節日，如 2026 新年、情人節及農曆馬年春節，我們特此製作豐富的視覺內容，以喜慶設計風格呈現董事局及監事會為大家送上開心的祝賀，吸引大批新舊朋友關注，Instagram 及 Facebook 的互動率亦顯著提升。

三月份，企業傳訊組積極發展網頁平台 (www.hjc.org.hk)，配合商會的長遠專業發展活動及，透過多元化的內容形式，加上市場策略推廣及內容製作宣傳，讓公眾更立體地了解如何透過海港青年商會的平台成長、學習與貢獻社會。



財務處

一年一度的新春團拜在農曆新年的喜氣中拉開序幕，今年活動名稱為「馬上成功慶新春」。本次團拜邀請各界會友共襄盛舉，現場共有六十位會友出席，齊聚一堂迎接嶄新的一年。活動一開始，節奏熱絡、燈火明亮，立刻感受到濃厚的過年氛圍。

首先，會長及總會指派執行委員特別帶來精彩演唱，用歌聲傳遞祝福與凝聚力量，現場掌聲不斷，讓新春的第一份溫暖更顯真摯。隨後登場的醒獅賀歲，靈動的舞步與震撼的鼓點，象徵海港五十，會務興隆，也為所有與會者帶來最直觀的祝願。

緊接著進行拍賣活動，現場氣氛更是推向高潮，參與者踴躍競價，笑聲與歡呼聲交織成一片，將團拜的喜悅發揮到極致。透過拍賣，不僅活絡交流，也讓大家在互動中彼此認識、共同支持會務。此次新春團拜同時也是海港青年商會五十周年系列活動之一，意義非凡。回首過往五十載，商會一路走來秉持熱情與願景；展望未來，透過這樣充滿活力與凝聚力的活動，讓每位會友都能帶著「馬上成功」的信念，繼續為社會帶來更多正向力量。



領導才能發展

我們堅信，每一位青年都蘊藏著成為領袖的巨大潛質，而「海港學堂」正是點燃這份潛質的火花，助你不斷突破自我。

本年度海港青年商會領導才能發展組別致力於開拓各位青年的「領袖之路」，透過籌辦「海港學堂」的各類型培訓工作坊，在經驗豐富的導師引導下，不斷發掘潛能。

這趟領袖之路以「我要做領袖」培訓工作坊拉開序幕。參加者深入討論各種領袖類型的特質，學習到優秀的領袖可以根據不同要求，而表現出不同的領袖特質，帶領一起同行的夥伴，這啟發了參加者對領導力的全新思考。同時，我們亦學習了不同的技巧和工具，去監管自己的執行力和提升溝通技巧。

另外，一系列的「演講聚會」帶領青年學會在舞台上自信滿滿地發表個人意見，告別怯場，迎接掌聲。此工作坊引導青年學習清晰地組織思緒，建構引人入勝的邏輯結構，讓演講內容條理分明，同時掌握說故事的技巧，讓演講充滿感染力，觸動聽眾的心弦。一次次的演講練習，讓青年從初次登台的忐忑，蛻變成獲得回饋後的自信，這種膽量的磨練正是領袖蛻變的必經之路。

月會「解鎖個人色彩密碼」則為培訓注入了時尚與自信。個人色彩鑒定的導師帶領我們探索「命定色盤」，讓青年明白形象管理在職場和表現力上的重要性。穿對色彩，不僅提升氣色，更能展現最強自信和提升專業形象。

除了以上的工作坊，領導才能發展組籌備董事局退修營和職員訓練營，透過深度交流鞏固團隊凝聚力，裝備他們成為本會未來的領導者。同時，我們亦計劃與國際事務組協作，引入跨地區培訓特色。領袖培育是一場馬拉松，領導才能發展組將陪伴會友在服務社會的同時，不斷挑戰自我，成就更有影響力的未來。



國際事務

親愛的海港青年商會夥伴們，準備好護照，我們即將展開一場跨越半年的國際探索之旅。

四月的溫柔，從高雄開始。4月2日至5日，我們將率先踏足台灣高雄。這座港都，以熱情的陽光與濃厚的人情味迎接我們。與姐妹會的老友新朋，在愛河畔漫步，在夜市裡分享笑聲——這是春天最溫暖的開場。

緊接而來的四月尾聲，我們飛往韓國，探訪松坡姊妹會。在首爾的街頭，我們將與松坡的老朋友們相聚，他們的熱情就像韓國的燒酒一樣濃烈。品嚐一口熱騰騰的泡菜鍋，在傳統與現代交織的城市脈搏中，感受韓國姐妹會最真摯的問候。

六月，是屬於日本的季節。6月11日至14日，我們將前往新潟，參與盛大的亞太大會。這不僅是一場會議，更是匯聚亞太地區青年領袖的舞台。我們在這裡學習、交流、擴展視野，讓海港的名字在國際舞台上閃耀。

大會落幕，精彩不散場。6月15日至17日，我們從新潟直奔金澤。這座被時光溫柔以待的古城，將以藝妓、庭園與細膩的懷石料理，迎接我們！

當秋天的風吹起，九月與十月，我們將奔向熱情的南洋。

馬來西亞的多元色彩、新加坡的繁華律動——我們將接連探訪兩地的姐妹會。在檳城的壁畫前留影，在魚尾獅的注視下暢談，讓赤道上的陽光，見證我們友誼的熱度。

從高雄的春風，到松坡的熱情，再到新潟的初夏與南洋的暖秋。這不僅僅是行程表上的日期，更是我們共同書寫的故事篇章。

加入我們吧！讓護照蓋滿印章，讓回憶裝滿感動。

海港青年商會國際事務組，期待與你同行，一起把世界變得更小，把友誼變得更深。



海港五十・融匯未來 The Future is Us

秘書處

步入2026年，海港青年商會迎來了意義非凡的「金禧五十」。作為秘書處的一員，我深感榮幸能與執行副會長朱雪淇、組別顧問李承欣參議員並肩作戰。秘書處不僅是分會行政運作的「中樞神經」，更是確保這台半世紀機器精準運轉的潤滑劑。

回望首季，最難忘的莫過於1月18日舉行的「第五十屆職員就職典禮暨一月月會」。在富豪九龍酒店凡爾賽廳內，逾百位會友見證了新一屆董事局的承諾。當晚首映的五十周年宣傳片，將「海港五十・融匯未來」的熱誠傳遞給每一個人。秘書處在幕後處理無數議程與資料整備，確保文件的專業與一致性。雖然行政工作繁瑣，但看到活動圓滿成功，那份成就感便是最好的回報。

秘書處的工作本質上是一場與時間的賽跑。我們分析總會文件、定立期限，並與各組別協商效能指標。我們不只是紀錄者，更是鼓勵者，透過收集活動點滴，為年中的獎項評選累積能量。

展望未來，挑戰接踵而至。6月，我們將啟動中期及全年獎項評選，這不僅是對會友付出的肯定，更是凝聚分會力量的時刻。隨後的第五十屆周年會員大會，更是決定未來的關鍵。秘書處將繼續秉持嚴謹原則，守護海港的行政基石，讓這座連繫會友的「橋樑」，在五十周年的光輝下走得更穩、更遠。



2026 全年工作計劃時間表

組別/月份	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	第五十屆職員就職典禮暨一月月會	二月月會	三月月會	四月月會	五月月會	六月月會及競投冊工作坊	七月月會	八月月會	第五十屆會員周年大會暨九月月會	十月月會	十一月月會	十二月月會
紀錄及獎勵						中期頒獎典禮						全年頒獎典禮
財務處												
社會發展組		海下灣工作坊		第47屆國際兒童繪畫比賽暨公開攝影比賽開幕禮	評畫評相日	亞太大會畫作展覽	第47屆國際兒童繪畫比賽暨公開攝影比賽頒獎典禮	國際交流				
會員事務組	青商知識講座	海港融匯企劃-1	青商知識講座	星動計劃第一期結果公佈及海港融匯企劃-2		青商知識講座	50周年慶祝活動及星動計劃第二期結果公佈	海港融匯企劃-3及青商知識講座		海港融匯企劃-4	星動計劃第三期結果公佈及青商知識講座	海港融匯企劃-5
內地事務組	青年領袖海上商務交流會		大灣區青年領袖選舉2026開幕禮暨交流會	大灣區青年領袖選舉2026提名期			大灣區青年領袖選舉2026頒獎禮					
公共關係組		年初三大運	年初三大運聯會活動（歡樂時光）								50周年會慶	
領導才能發展組		「我要做領袖」培訓工作坊	演講聚會		董事局退修營	演講聚會	培訓工作坊				2027年董事局職員訓練營	
國際事務組				台灣姊妹會採訪		亞太大會及日本姊妹會採訪					接待姊妹會	
企業傳訊組	50周年影片											
社會發展組			第四十五屆國際兒童繪畫比賽暨公開攝影比賽工作坊一	第四十五屆國際兒童繪畫比賽暨公開攝影比賽		第四十五屆國際兒童繪畫比賽暨公開攝影比賽工作坊二	第四十五屆國際兒童繪畫比賽暨公開攝影比賽頒獎禮					
企業傳訊組												
出版事務組	橋樑 號外			50 紙	50 紙	橋樑（第一期）及 50 紙	50 紙	橋樑（第二期）及 50 紙	50 紙	50 紙	橋樑（第三期）	
商業事務組				「青年有 SAY，創業有 WAY」開幕典禮暨創業分享會	「青年有 SAY，創業有 WAY」商業培訓工作坊師友指導計劃	「青年有 SAY，創業有 WAY」商業培訓工作坊師友指導計劃	「青年有 SAY，創業有 WAY」決賽暨報日	「青年有 SAY，創業有 WAY」閉幕暨頒獎典禮				

***特別委員會及顧問團：**
海港青年商會基金有限公司主席
2006年會長方靖參議員

資深青商會主席
梁學俊

遴選委員會主席
上屆會長高志華

監事會顧問
2014年會長黃世傑參議員
秘書處顧問
2018年會長李承欣參議員

財務處顧問
林培珠參議員

社會發展組顧問
2015年會長梁麗玲參議員
2019年會長何維勝

會員事務組顧問
2018年會長李承欣參議員

內地事務組顧問
2016年會長余修賢參議員

商業事務組顧問
1994年會長楊泳儀參議員
出版事務組顧問
2021年會長葉穎華參議員

領導才能發展組顧問
2023年會長付旋

公共關係組顧問
陳珣恒參議員

企業傳訊組顧問
陳珣恒參議員

國際事務組顧問
2005年會長楊婉儀參議員

2026年海港青年商會架構圖



中華白海豚 心靈放鬆之旅



歡迎來到南中國海的寧靜海域！一隻溫柔的中華白海豚「小玥」正游向你，邀請你展開一段放鬆心靈的旅程。請閉上眼深呼吸三次，然後憑直覺選擇最吸引你的場景，讓小玥引導你找到內在的平靜之海...

第一站：初遇小玥



你在晨光微露的海面發現小玥，牠正躍出水面。你希望牠為你展示什麼？

- A. 用尾鰭畫出一圈圈漣漪，像太陽的金色指紋
B. 潛入水中，帶你看見水底發光的珊瑚森林
C. 靠近船邊，用鼻尖輕觸你的手，傳遞溫暖震動
D. 高聲唱起空靈歌聲，與遠方海鷗應和

* 選擇反映你渴望的放鬆方式：A 靜觀流動 / B 探索奇境 / C 連結觸碰 / D 聲音療癒

第二站：共遊深藍



小玥邀你一同游向深海，你選擇哪種路徑？

- A. 沿著海面跳躍滑行，讓風梳理愁絲
B. 下潛至沉船遺跡，尋找時光中的寧靜
C. 在平緩洋流中仰泳，仰望透亮如鑽石的天空
D. 追逐一群銀色魚群，讓笑聲融進水波

* 選擇揭示你當下的能量狀態：A 釋放壓力 / B 接納過去 / C 安住當下 / D 重燃喜悅

第三站：心靈對話

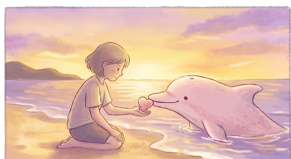


小玥浮出水面凝視你，輕聲問：「何者最能安撫你的心？」

- A. 牠用噴氣孔噴出彩虹水霧，如夢似幻
B. 分享牠在暴風雨後見到的雙虹奇景
C. 示範如何捲動身體，像雲朵般自然漂浮
D. 叼來一片心形貝殼，裡面藏著潮聲錄音

* 選擇指向你需要的情緒修復：A 轉化思緒 / B 看見希望 / C 臣服放鬆 / D 聆聽內在

第四站：歸航贈禮



夕陽中，小玥贈你一件禮物作為紀念。你收下的是？

- A. 一片鱗片，在掌心泛起涼意如清泉
B. 一顆會隨心跳微微發光的珍珠
C. 一縷用海草編織的髮帶，帶著鹹鹹的祝福
D. 一張用魚鰭印出的浪花地圖

* 選擇象徵你帶走的放鬆能量：A- 冷靜自持，B- 內在光芒，C- 溫柔自愛，D- 方向感

小玥的寧靜訊息

若常選 - A 靜觀之流；小玥輕頂你額頭：「如水流般不抗拒不強求。」
建議：每天觀察 3 分鐘雲朵變化或茶葉舒展，練習「無為而觀」。

若常選 - B 探奇之眼；小玥繞你游弋：「每個暗礁後都有新大陸。」
建議：用陌生眼光重訪日常角落，發現 5 個被忽略的美。

若常選 - C 觸碰之暖；小玥用胸鰭輕擁你：「你值得被自己溫柔相待。」
建議：每日對鏡說一句肯定語，如「我如海豚般自在呼吸」。

若常選 - D 聲韻之海；小玥高歌應和：「讓心聲如潮起潮落般自然。」
建議：錄下自己的哼唱或雨聲，焦慮時播放作為心靈錨點。

終極放鬆指引

小玥躍出水面，灑落晶瑩水珠：
「真正的寧靜不在遠方——是你如我擺尾時，那不費力的圓滿節奏。」
此刻，感受雙腳如豚尾般貼地，想像自己正滑入蔚藍深淵...
讓所有緊繃隨著吐息，溶進這片包容萬物的海。
你永遠是海洋的孩子，而小玥的歌聲，始終在你心跳的深處迴響。

測驗後行動

- 將最觸動你的選項畫成海豚塗鴉
- 睡前聽中華白海豚叫聲音檔
(<https://example.com/dolphin-sound>) (模擬連結)
用此句自我暗示：「我如白海豚，在生命浪潮中優雅呼吸」
願你每次想起這片海，都能喚醒心底那抹白月光般的寧靜。

準會員申請表格



請將填妥的表格及準會員費用港幣 500 元 (為期 6 個月)
交回本會會員事務組 (申請人年齡必須介乎十八歲至四十歲) 。
支票抬頭為「海港青年商會有限公司」

中文姓名 *		英文姓名 *	
性別 *		身份証號碼 *	
出生年月日 *		年齡	
住宅電話		公司電話	
手提電話 *		電郵地址 *	
住宅地址 (英文)			
通訊地址 * (英文)			
教育程度		專業資格	
公司名稱		職位 *	
公司地址			
加入青年商會的目的 *			
對加入青年商會的期望 *			
認識青年商會的渠道 * : ☐ 朋友 ☐ 網頁 ☐ Facebook/IG ☐ 其他 : _____ 介紹人 :			
請選擇有興趣的青商活動 * ☐ 行政事務 ☐ 市場推廣 ☐ 領導才能訓練 ☐ 商務發展 ☐ 社會工作 / 發展 ☐ 國際事務 ☐ 會刊編輯 ☐ 公共關係 ☐ 籌款活動 ☐ 財務管理 ☐ 其他 : _____			

本人願意遵守海港青年商會憲章，並且願意利用公餘時間參與青年商會活動。本人明白及接受本申請表格內的 資料將會記載於國際青年商會中國香港總會電腦的資料庫作會內會員資料分析及調查工作之用，附有*之資料本會 只用作刊登或更新本會會員及準會員之通訊錄及刊物。簽署確認並無反對。

申請人簽署：

申請日期：

本會專用

已收取：☐ 現金港幣伍佰元正 ☐ 港幣伍佰元正劃線支票 ☐ 轉數快 3044120

網站

Facebook

Instagram



