



WITH THE COMPLIMENTS OF

SENATOR
MARIC CHENG
2020 National President



LEAD CONNECT ACHIEVE

JCI 元朗青年商會
™ (國際青年商會香港總會成員)

擁抱健康
創造未來

元朗聲
Youth Voice Yuen Long

齊來做運動



A worderful 2020


本會會員周年大會



總會周年大會


愛心贈元崗村


會址重修竣工典禮
暨第43屆會慶

WWW.YLJC.ORG.HK

朗聲
Youth Voice Yuen Long



會長的話 ..... P. 3
總會會長的話 P.4
總會指派執行委員的話 P.4
我與世界會長有個約會 P.5
專題訪問 – 疫症心理學 P.7
專題訪問 – 成功沒捷徑 P.8
社區抗疫《元》聚您心 P.9
每月精彩活動 P.13
家有囍事 P.23
畢業了！！ P.24
齊來做運動 P.25



JCI Yuen Long

元朗青年商會簡介

元朗青年商會創立於一九七七年，為香港青年商會總會屬下一個分會，也是新界第一個分會。本年元朗青年商會已踏入四十三個年頭，今年本會的口號是「**擁抱健康，創造未來**」，本著【服務社會，訓練自己】為參與，伴隨國際青年商會提供四大發展機會，為會員提供各種培訓及學習平台，提升個人發展，領導才能，國際視野和社會服務等擴展空間。

四大發展

社會發展 Community Development
為鼓勵會員組織創新而有意義於香港社會發展的工作計劃，透過參與策劃過程，促進會員個人成長，提供領袖發展機會，發揚青商信條之「服務人群是 人生最崇高的工作」的精神。

個人發展 Leadership Development
本會為會員提供一系列訓練計劃，例如目標確立、時間管理、演講技巧等，藉 以訓練其領袖才能，作為訓練青年領袖的基石。更可從工作小組的會議程序中 ，使各組員深切體會應有的權利與義務，加強做良好公民的意識。

國際事務 International Affairs
青年商會是一個國際性組織，分會遍佈全球 。為促進國際友誼，增加國際間的交流及擴闊會員的國際視野，本會先後與台灣基隆國際青年商會、日本京都青年會議所締結姊妹盟，並與廣州青年聯合會締結友好會。會員更可參加每年的亞太區及世界大會，與不同國家的青商作經驗和意見交流。

商務發展 Business Affairs
本會透過會員間互相參與、實踐而加深了解，進而能在商務合作中事半功倍，另外亦藉此機會加強國際間的商務交流，從而使自己的商務經驗及眼界得以擴闊，進一步建立合作關係。

JCI Yuen Long

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。

青商願景
提供發展機會以促進青年人創造積極正面的改變

青商使命
成為全球具領導性的青年積極公民網絡

歡迎 18 – 40 歲年青人加入
會員招募熱線：8100 1859

朗聲 Youth Voice Yuen Long
2020年總刊
編輯：義務司庫 余泳鴻，出版事務董事 李家聰
設計及排版：會長 李君兒
指導顧問：1997年張達良參議員
印刷數目：200本

元朗青年商會
地址： 元朗同樂街 25-29號鴻福樓二樓五室
電郵： info@yljc.org.hk 網站：www.yljc.org.hk

擁抱健康 創造未來

各位親愛的元朗青年商會會友
大家好，我是元朗青年商會會長 李君兒。
在2020年初全球爆發流行性傳染病（2019冠狀病毒病）直至現時仍未有緩和情況。

正正因為疫情的出現，讓我們重新檢視健康的重要性，
適逢本年度口號為《擁抱健康．創造未來》，我們在出版事務及會員活動上都安排各個體驗，包括在《朗聲》中為大家帶來健康的資訊、3月月會元老日暨行山日，以及會員事務的運動日等，讓大家體驗到〔健康之本〕。

同時，感謝出版事務部的安排，我們好榮幸邀請到知名嘉賓香港人道年獎2012得獎者 高誌樫先生進行訪問，為我們帶來健康正面的信息。
在過去幾個月，為有需要人士派發口罩等社區活動，在此感謝各位贊助人，各機構支持及鼓勵，使我們活動成功，更感謝姊妹會基隆國際青年商會贈送的口罩套，打破世界無界限，為大家在役情中帶來溫暖。會員事務部將會安排派發給大家，敬請大家密切期待。

疫情在的情況下，雖然我們未能經常聚會，
但期望雨後陽光，待疫情過後，我們會在元朗青年商會活動再相聚。

同時，大家在這逆境中，應互相支持及鼓勵，多關心家人及身邊人，將身心健康訊息，發放到社區每一角落，為社區提供正能量！

在此祝願各會友平安健康，身心安康。





李君兒
元朗青年商會會長

很多時候，我們常常聽到「我呢排冇時間做運動啊！」或「我已經太耐冇做運動喇！」也許你從來提不起勁做運動，也許你也沒有做運動的衝動，也許你只偶爾花點時間來運動，但只要大家每天撥出10分鐘時間做運動吧，一點一點加起來也就不少了。

我們可要在日常生活中增加體能活動的機會，例如多走路、多爬樓梯、多做家務等。在辦公室工作的朋友，也可以多爬樓梯，休息時可做些伸展運動。除此以外，緩步跑及適合一家大小的柔軟體操等活動，既簡單、快捷、方便又有益。擁抱健康，其實好簡單; 有了健康，我們可以創造未來!

大家要緊記噢，積極運動是大家的「終身事業」。請不要因自滿現在的成果而抱鬆懈的態度，運動所帶來的健康效益會因為停止做運動而漸漸失去的。大家要一同疫境自強, 一同努力, 一同分發放正能量吧!



鄭永翔參議員
國際青年商會香港總會總會會長



身型「健美」的我，從小便很怕做運動，不論球類或跑步，總想到要不斷流汗，不斷地跑來跑去內心就自然地說：「不了」。

人漸漸長大，當然我「健美」的身體亦越來越「肥美」，開始覺得總是這樣懶著終究是不好，所以開始嘗試找找自己喜歡的運動。作為一個懶人，我最後我選了最簡單又不太辛苦的運動「行路」。

我很喜歡行路的感覺，不論是走在山林園野，亦或熙來攘往的大街小巷，能走的話，我不會坐車。或抬頭徐行看看沿途人物景色，或低頭邊走邊想事情；不管時間、不論路程，用自己的節奏，或徐或疾、默默地向著未知的終點前進。我想，這就好比在青商的學習過程吧！每人吸收不同，學習的路上亦沒有既訂的步速或做法；青商所提供的，是路上無數的豐富你人生的機會。不用與人攀比，盡自己能力，用自己的節奏吸收，不知不覺你就會走到終點。

好榮幸今年能夠成為元朗青年商會的總會指派執行委員，與元朗青年商會長中青的兄弟姊妹們同行這2020年的路。今年因為疫情關係，大家都好不易過。
興幸的是，我們有彼此。讓我們一起互相扶持，用自己的節奏一同努力向前行吧！
最後，祝願元朗青年商會的會友們，好像今年的會務口號一樣，在「疫」景中都能「擁抱健康，創造未來」！





連冠鴻
國際青年商會香港總會副會長
總會指派執行委員

我與世界會長有個約會





JCI President Itai Manyere 與 會長 李君兒
及義務司庫 余永鴻在受訪前合照



JCI President Itai Manyere
在總會就職典禮致詞

請問世界會長如何激勵公民多做運動，以提高他們的身心及健康？

開始的時候，因為都市人的缺乏想法及行動，
令推行公民多做運動是十分困難的，
但我相信只要人們在生活中建立新習慣，這樣在推行的時候，
更需要令公民相信健康生活方式對他們很重要。

以我為例子，為了保持健康，每天當我起床後，會先去慢跑及注意日常自我的飲食習慣，雖然外界有很多訊息，都關於個人健康及運動，但始終多做運動都跟個人意識及決定有關。

為了給公民了解更多保持健康的重要性，以自身作為例子為他們作解說，您們並不第一個問我如何激勵公民多做運動，
向公民表達為何要健康，這一點是非常重要的。

讓我向您們介紹一下，我如何開始運動生涯。
我一位來自非州的朋友運動員珍妮鼓勵我參加馬拉松，
她說”我相信，你能夠一個人做得到的，首先，你先試３公里的。”
但我第一次試跑，只能完成了１公里，我便投降沒法繼續跑了。



現在，我堅持訓練自己，
在上班前，會先慢跑１小時大約１０公里。
我今年的目標是環遊世界。

如果身體及時間允許，我希望能夠在今年到的不同城市留下我的步伐。
但因為時差的問題令我不能在這次香港之旅留下汗水，但我一定會回來香港跑步。
最後，我非常鼓勵年輕人應該永遠保持健康，永遠保持健康。

受訪者：JCI President　Itai Manyere
訪問者：義務司庫　余永鴻
輯攝　：會長 李君兒

專題訪問

疫症 ♥ 理學



輔導心理學家
吳加垚小姐 YOYO

背景資料

香港樹仁大學社會科學輔導心理學碩士
澳洲阿德雷德大學心理學榮譽學士
香港輔導及心理學會 註冊輔導心理學家
香港心理學會輔導心理組會
香港心理學會會員

Yoyo是一位輔導心理學家，現於輔導及顧問中心與中西醫診所駐診，同時為香港樹仁大學兼職輔導心理學家，為小學及中學提供駐校心理輔導服務。她在澳洲阿德雷德大學取得心理學榮譽學位，並於香港樹仁大學取得輔導心理學碩士學位。

她曾服務的機構包括物理治療及護理中心、大學、輔導及就業中心，為兒童、青少年及成人提供個人及小組心理輔導、治療及評估。

她本著傳統輔導心理學理念，相信預防勝於治療。她深信每個人也是獨一無二及擁有不同的強項與特點，而透過心理輔導便能加以發展。她期望在香港推廣正向心理學，提高大眾對於心理健康的關注及認識。

Q 為什麼大家想做運動減肥，但總是不成功？這和心理因素有關嗎？

A 當然和心理因素有一定關係。如果所訂立的目標太高、太難達成，
我們會容易氣餒。因此，我們需要就運動的因（例如：減肥或運動訓練）為訂立目標。若想加強成效，目標清晰為重要。
我們可以根據以下三個方向：1.合理目標 2.合理時限 3. 合理進程。就算大家想挑戰自己、突破自己，亦要按自身能力去設立目標，以免超過極限。

另外，如果大家如果以減壓為主，我建議大家優先找自己有興趣的項目。



Q 不少家長關心運動對學習有沒有好處？你的意見如何？

A 運動對小朋友當然有很多益處。
特別對小朋友腦部的發展和專注力有莫裨益。因疫情問題，小朋友未能出外戶外活動，
沒有適當的空間放過多精力，即「放電」。若果家長可以帶小朋友透過接觸做不同的活動，
在「放電」的同時，訓練小朋友的專注力或技能，對學習有莫大好處。

Q 新冠肺炎疫情帶給我們不少煩惱，令我們心情低落，我們怎樣才能保持積極正面的態度？

A 相信現時有很多人因為肺炎疫情的影響，很多人心情較低落，出現情緒較差的情況。
但首先你需要相信這不是一件奇怪的事情，而是一個很正常的心理反應。之後當你有發現有這個想法，代表你的身心都需要有休息的時間，不妨約給自己一點空間。
同時，要有一個正面的思想，「相信明天會更好」。

訪問連結

成功沒捷徑

前香港殘奧代表
高誌樫先生

背景資料

前香港傷殘田徑隊代表
為港出戰2次帕拉林匹克奧運會
1980年 於帕拉林匹克奧運會為香港取得100米銀牌及跳遠銅牌
2012年 獲得香港人道獎

人稱高sir的高誌樫12歲時因意外要截肢，但對運動的熱愛未隨他的右手離他而去，反而更積極參加不同運動。

他之後入選香港傷殘田徑隊，出戰亞殘運及殘奧，於1980年殘奧贏得100米銀牌及跳遠銅牌。

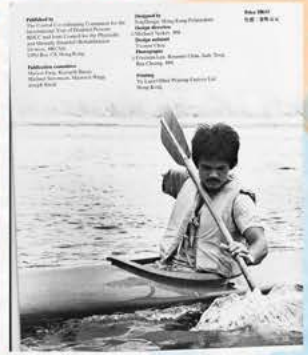
淡出代表隊後，他仍積極活躍於體育界，粗略統計參加過近50項運動。近年高sir積極參與單車、獨木舟、攀石及登山活動，包括攀越喜瑪拉雅山逾六千米高峰、3次由香港划獨木舟往澳門、孤身踩單車環遊歐洲、創下單手划獨木舟最快世界紀錄等等，完美演活「生命鬥士」一詞。







攝於2016年



攝於1979年 自己在掌握單人艇方面做一些基本控制技術，帶給自己對獨木舟有更多興趣的主要元素

Q 如何平衡家庭及工作？

A 請嘗試把健康運動融入生活，我會建議大家可以選擇一些簡單的動運例如散步，行山，跳繩等，都是一種很不錯的娛樂，同時增加家庭和諧又可以達致身體健康， 最重要是尊重每一位家庭成員，平衡家庭成員的需要，因為大家都有不同的興趣，與他們有和善的溝通。

Q 成為職業運動員的困難？

A 過去有很多人不認同運動員這份的工作，
當我在港隊的時候，是沒有任何政府的資助，需要上班及作訓練，感恩現時成員能得到政府及機構有贊助，使他們能專心一致去做訓練， 職業運動員是一條很艱辛的道路，
並不是一朝一夕就能成功，也需要經過專業及嚴格的訓練，最重要是你能否遇到生命中的伯樂。

Q 如何發掘小朋友運動的才能？

A 小朋友天生活潑好動，家長可以細心留意一下他們，在日常活動中的行為，
先不要想著把小朋友培訓成運動員，要嘗試把健康運動融入生活，
亦應優先把小朋友的運動作興趣，讓他們嘗試接觸不同類型得運動培養興趣。

受訪者：輔導心理學家 吳加垚小姐及前香港殘奧代表高誌樫先生
訪問者：義務司庫　余永鴻　輯攝　：會長 李君兒，準會員 唐蔼寧

社區抗疫

《元》聚您心



2020
2月
23



感謝在活動前做準備的會友們

新型冠狀病毒肺炎（新冠肺炎）全球大流行，市面防護用品仍然短缺，惟坊間防疫物資供不應求，導致價格大幅上漲，社會上卻有一些弱勢社群受自身條件所限，難以四出搜購防疫物資，終日在疫症陰霾之下生活，
元朗青年商會向有需要人士伸出援手，
助他們渡過「疫境」。

元朗青年商會本著積極公民的精神，積極鼓勵青年人關心及回饋社會，早前召集了超過多名會友及義工製作約份口罩和漂白水等防疫物資為元朗的老友記帶來年輕人的關懷，並透過多個活動日舉辦＜社區抗疫《元》聚您心＞的活動派發物資，以解決他們的燃眉之急。



副會長教導長者到哪味處



感謝前會長參與派發活動



感謝會友們參與派發活動

本會今年的口號**《擁抱健康，創造未來》**，
期望在這段充滿挑戰的時間中，能號召更多熱心的年輕人為社區付出，
那份熱心助人的精神定能感染每個熱血的年輕人，就讓元朗青年商會與
大家一齊同心協力，攜手守護社區健康，創造美好未來。

2020
3月
21

讓愛心贈六鄉

合作機構
元朗大會堂

感謝元朗大會堂提供物資，
在活動日，連同各前會長們及一眾董事局成員，
合力將愛心抗疫物資送到六個鄉鄉事委員會，讓愛心贈社區，
幫助元朗區鄉內有需要人士。



廈村鄉鄉事委員會



新田鄉鄉事委員會



八鄉鄉事委員會



屏山鄉鄉事委員會



十八鄉鄉事委員會



錦田鄉鄉事委員會

2020 3月 21 讓愛心贈錦田元崗村

合作機構 黃廷方慈善基金 博愛醫院王東源夫人長者地區中心



透過一系列活動、會友的親身經歷，於疫情下如何展現關愛及珍惜本區有弱勢社群。
本會更邀請了不同的地區機構合作，以增加地區上的聯繫及溝通。
4次活動總共送出 10000個口罩，100支漂白水，300支消毒液。
活動受惠人數超過1000人。


感謝前會友及資深會友參與


感謝前會友及資深會友參與


感謝前會友及資深會友參與

2020 8月 17 讓愛心贈國際

感謝會長 李君兒，上屆會長 鄧家豪及司庫　余永鴻幫手準備物資及為活動寄出物資，

今年新型冠狀病毒在日本蔓延，日本正面臨口罩短缺的問題。

因此，我們把活動餘下的所有資金購買口罩送到日本京都姊妹會，感謝姊妹會 日本京都青年會議所 理事長足立五郎先生收到口罩後，上載有關感謝信息。


感謝會長，上屆會長及義務司庫準備物資


感謝理事長足立五郎先生的信息


準備好的物資

特別鳴謝活動贊助：

**（排名不分先後）

1981年會長暨會長顧問 曹紹偉參議員
1988年會長 湛家雄參議員. BBS. MH. JP
1995年會長 黃偉旋參議員
1999年會長暨資深會主席 巫達華參議員
2001年會長暨商務發展顧問 賴英華議員
2014年會長暨會長顧問　鄧裕安參議員
2015年會長暨社區發展顧問　黃文潔參議員
2017年會長暨國際事務顧問 馮志榮

會長顧問 沈豪傑律師 JP
資深會友 創會秘書　楊毓照參議員 MH, JP
資深會主席 陳添有
資深會副主席 梁佩芳參議員
資深會友 吳英媚參議員
資深會友 陳壽山參議員
資深會友 曾曼婷
資深會友 鄧妙薇

鄭氏物業事務有限公司
元朗大會堂
黃廷方慈善基金
博愛醫院王東源夫人長者地區中心

總會指派執行委員連冠鴻

會長 李君兒
上屆會長 鄧家豪
義務秘書 陳海宏
義務司庫 余永鴻
副會長 鄧國滔
副會長 李梓傑
副會長 林庶勝
祖國事務董事 梁立智
社區關係幹事 郭芝瑛
資訊科技董事 劉文順
會友 何家耀
會友 郭勇華
會友 王嘉聰
會友 方建同

每月精彩活動

本會會定期舉辦月會，當中配以不同的主題，為會友帶來不同的資訊，
另外，亦會鼓勵會友參加不同的總會活動，增廣見聞。

2020 1月 04 總會就職典禮



出席前會長及會友們



出席會友與副局長合照



元朗一家大合照

董事局就職典禮 2020 1月 16

感謝各位總會成員、
分會會長、前會長們、
嘉賓和其他青商會友，
一同見證董事局
正式就任的重要時刻。

讓2020董事局開展今年的工作，
讓大家一起「擁抱健康，創造未來」。

2020 3月 28 三月月會暨環保行山元老日

三月份是春回大地的日子，
各種花卉盛開，爭艷鬥麗。
絕對係行山遠足的好日子。
有見及此，本會在3月28日舉辦了元老日
行山活動，帶領大家一齊身體力行，
感受一下春天生氣勃勃的氣息。
但可惜當天有雷雨，因此改為室內活動。



四月月會 ：《如何利用Facebook 做Marketing》 2020 4月 28

分享嘉賓：譚麗時參議員

-MEDIA360 Asia LTD 總經理
-酷樣國際有限公司(Shoppy Asia Limited) 總經理
-LiveZtyle. COM / Stars-HK 創作總監
-Amazes Wedding 婚禮顧問公司執行董事
-前理工大學持續進修學院節目管理及婚禮統籌課程講師

『疫』向思維【逆景自強】！
肺炎疫情使市民留在室內多用網購，
原本很多的店舖都需要學做網店上線宣傳，
霎時間，未能追上潮流便會生意倒退，
今次邀請了經驗豐富的講者為我們分享，
用Facebook 做marketing，
教大家將成本利益最大化。



每月精彩活動

2020 5月 28 疫市求「薪」暨五月月會

分享嘉賓：
譚麗時參議員，MMTS亞洲行政總伍凱輝先生，youduud CRO 鄭裕行先生

五月的時候，疫情反覆無常，
很多的公司及生意大受影響，
對於傳統嘅行業有轉型有難度！
感恩請到三位現在無懼疫情發展的三位總經理，
向我們青年人解釋
有關於轉型方法或網上生意。
現時的成功及將來要注意的事，
今次我們3位星級嘉賓，
我們如何由線下轉型成線上。

讓我們更獨具慧眼發展潛能。



2020 6月 24 青商簡介會暨六月月會

分享嘉賓：香港總會執行副會長 余修賢參議員，2018年會長 譚燕媚青商

感謝2位分享嘉賓，
用生動有趣的演說為準會友解說元朗青年商會及國際青年商會的歷史，
這是自肺炎後第一次現場的月會，
這場生動的演說為本會帶來不少準會友，
祝大家能在元朗青年商會《服務社會。訓練自己》。



2020 7月 28 七月月會 – 打造一個人的公關力

分享嘉賓：資深公關 鄧中維先生



在過去數月中各行各業均受到疫情的影響，本次月會有幸邀得資深公關 鄧中維先生，向大家分享如何運用公關技巧，捕捉疫情下客戶群既目光。

片段有1666總瀏覽次數，仲有接近400個讚好

有興趣的會友，以可以上到本會FACEBOOK重溫喔！！

2020 8月 28 8月月會 – <書。信>

分享嘉賓：創會秘書. 楊毓照參議員. MH, 太平紳士

今次月會能邀請重量級嘉賓
《創會秘書長. 楊毓照參議員. MH, 太平紳士》，
為我們分享多年文書及秘書經驗，
用輕鬆有趣的方法，
讓我們走進校長的經歷與時光，

讓我們更了解「寫好書信」
並不是一日能夠完成，
是多年日積月累經驗，
聽君一席話 勝讀萬卷書，
短短一個半小時並未能讓校長分享所有的故事，能夠再次邀請校長分享生路歷程。



2020 9月 19

第四十三屆周年會員大會

一年一度的周年會員大會已於9月19日在元朗大會堂順利舉行，
感謝各位前會長、資深會友、會友出席支持，
當天不單有2020年董事局報告，接著進行選舉會，
各候選人會發表競選演辭，透過演辭向各位會友分享、
瞭解到更多政綱、來年發展方向及理念。
當日多位嘉賓及會友於現場共同參與及見證是次選舉，場面熱鬧。
經各會員投票後，2021年度執行董事局各成員順利當選。





恭喜候任會長 張兆龍 以及其內閣團隊當選

恭喜候任會長 張兆龍
以及其內閣團隊當選，
候任義務秘書　林潔兒；
候任義務司庫　陳海宏；
候任副會長　林格格；
候任副會長　鄧國滔；
候任副會長　張施婷。



國際青年商會香港總會五十五屆周年會員大會

2020 9月 26-27

一連兩日的國際青年商會香港總會五十五屆
周年會員大會完結了，
感謝總會頒發Presidential Award of Appreciation，
肯定我們今年董事局成員的努力。
同時，要感謝會務背後的顧問團，各位前會長，董事局成員，資深會友，會友及準會員的努力，
最後要感謝總會副會長暨本會指派執行委員 連冠鴻 今年對本會無微不至的照顧。
亦恭喜會長 李君兒當選來年國際青年商會香港總會董事一職，
祝會長能帶着元朗人身份繼續在總會上發光發亮。







會長李君兒和總會會長鄭永翔參議員于中接過獎項

每月精彩活動

2020 10月 31 十月月會–萬聖節狂歡

萬聖節的到來，令大家難得有相聚的時間，
感謝主席　余泳鴻為我們籌備一個萬聖節派對，由添置佈置到安排食物等細節，
感謝籌委會成員　唐藹寧，為我們準備游戲，
感謝籌委會成員　呂姬舜，完成所有的幕後工作，
希望各位會員都能享受活動。



同時慶會員收看世界大會



難得同會員有相聚的時間

2020 12月 19 十二月月會–聖誕聯歡暨年度頒獎典禮

又來到12月本年度最後一個月會，亦是今年一年一度頒獎典禮，
感謝主席及 籌委會的努力，為大家帶來很多豐富精彩的節目，
同場亦有新會員宣誓儀式，邀請一眾到場的前會長見證新會友唐藹寧
成為正式會員，在此代表本會 祝新會友能享受青商生活，
當日精彩節目精彩，大家盡興而歸，感謝籌委會主席 郭勇華青商的帶領。



見證新會友唐藹寧成為正式會員



禮物大抽獎

第一季頒獎典禮
1. 傑出執行董事 鄧國滔
2. 傑出董事 張施婷
3. 傑出幹事 郭芝瑛
4. 傑出會員 傅詠儀

第二季頒獎典禮
1. 傑出董事 梁立智
2. 傑出幹事 郭芝瑛
3. 傑出會員 方建同
4. 傑出準會員 唐藹寧
5. 最傑出工作計劃主席 林潔兒
6. 最傑出工作計劃 元朗青年商會會址重修竣工典禮暨第 43 屆會慶
7. 最受歡迎執行董事 余泳鴻
8. 最佳新星 李家茹
9. 飛躍進步大獎 陳海宏

2020 11月 21 會址重修竣工典禮暨第 43 屆會慶

我們很榮幸邀請到
元朗民政事務處 高級聯絡主任 柯麗琴女士，國際青年商會香港總會會長 鄭永翔參議員，
創會會長 鄧兆棠參議員 SBS MH JP，
1983會長 鄧英業參議員 BH，擔任是次活動主禮嘉賓。
當天有簡單而隆重的揭幕儀式，也有傳統的切燒豬儀式，慶祝會址重修竣工啟用。
出席的嘉賓眾多，確實是一個很難得的機會，讓大家聚首一堂，
見證着這個重要的時光！
所謂「前人種樹 後人乘涼」，元朗青年商會會址由1997年啟用，至今已有23年，
而是次重修工程，由2018年開始，進行大規模修葺，
在此要感謝各位前會長、資深前輩及元朗青商基金會的支持和貢獻，
締造一個美好的環境，讓會員能夠在這優美舒適的環境下，進行開會或籌備活動，
讓我們好好做個積極的公民，服務社會。
活動成功 感謝活動指導及籌委會成員。
包括 活動指導前會長 會長顧問 2014年會長 鄧裕安參議員的教導，
指導執行董事 陳海宏，籌委會主席 方建同，秘書 謝倩瀅以及 司庫 唐藹寧　，
感謝幫手籌辦是次活動。大家更為活動花費多個星期作清潔及整理，
準備豐富的禮物給參加者，令大家過一個難忘的典禮。



到影的前會長們合照，感謝各位一年年的帶領才有今天的元朗青年商會







2020 12月 19 《新媒體與和諧家庭關係研究:香港與台灣比較》

鳴謝合作機構
香港邁臻研究所

由元朗青年商會主辦的「新媒體與和諧家庭的關係研究」
發布會已於活動日透過視像會議在網上發佈。本次問卷調查邀請香港
及台灣747位受訪者填寫問卷，希望透過這次問卷調查，
了解港、台父母與子女在新媒體影響下，雙方如何溝通，包括網絡意見領袖（KOL）的影響。
當日精彩片段可於本會FACEBOOK 上再次觀看。
在此感謝香港邁臻研究所總監暨知名時事評論員 – 宋立功教授擔任發佈會顧問。

Facebook重溫





香港商報網 www.hkcd.com 2020-12-29 星期二
財經大報 商界平台

首頁 今日商報 港澳 經濟 地產 股市 疫情 視頻 圖集 評論 社團 神州 台海

滾動新聞： 市民到證監會抗議包庇壹傳媒

首頁 > 新聞 > 香港

港台兩地新媒體與和諧家庭研究：近四成香港子女遇衝突會離開現場

2020-12-19 20:35
來源：香港商報網

以「新媒體與和諧家庭」作為主題的學術研究活動發布會2020於今早（19日）正式開幕，主辦單位元朗青年商會發表了一份廣泛性的問卷調查，揭露了香港及台灣兩地的父母子女，在新媒體下的溝通狀況，原來情況比大部分人想像中更為不一樣。

活動得到商報報導



免費冬季流感疫苗注射 & 元朗區免費派發口罩活動

2020 12月 23

鳴謝合作機構
劍橋聯合醫務中心、元朗青商基金會、元朗區民政事務署

衛生防護中心 每年都會推出「疫苗資助計劃」，
資助一些較易「中招」的流感高危人士
打流感疫苗 ，今年在肺疫情下更令大眾關心健康問題，
感謝前會長們 的帶動，在12月23日 於元朗舉辦
「免費冬季流感疫苗注射」，對象是50歲以上市民。

當中由元朗青年商會，元朗青商基金會及
優越教育義工隊聯合舉辦，
要特別鳴謝 劍橋聯合醫務中心提供服務及場地，
讓一眾有需要人士能注射冬季流感疫苗，
感恩能為元朗區居民服務，新的一年即將來臨，
祝大家身體健康生活愉快。


正在安排元朗居民拾取口罩及登記打流感針

國際青年商會香港總會公開演說及辯論比賽(香港區)

2020 5月 03

本會今年有幸與海港青年商會及經緯青年商會承辦
一年一度公開演說及辯論比賽(香港區)，
感謝總會給我們訓練機會，期望會員在活動中有所得著。
本會在此感謝半島會友的參與，希望透過是次比賽，
各會友對台上演說的技巧都有所提升，
元朗為你們努力備戰及出色的表現感到萬分自豪!


感謝會員 傅詠儀出席籌委會成員




副會長 鄧國溶 參加公開組比賽

家有囍事



恭喜
會員拓展董事 葉天佑
與太太 甘雪心結成連理，
並喜獲麟兒。

祝 白頭到老
永結同心



恭喜
副會長 李梓傑 及
社會發展幹事 郭芝瑛
結成連理





恭喜
前會長 譚燕媚 及 丈夫
國際青年商會香港總會副會長 王銳豪
喜獲麟兒

祝 身體健康
快高長大



畢業了

為了了解每個人的潛能，國際青年商會提供相當多的訓練課程，比較有名的例如五星訓練營、JCI NEXT和會長學堂等。
對不同程度的青商會友。
這類的訓練內容包括肢體語、心智成長、團隊技巧和人際關係，以上僅是鳳毛麟角。另外，和公開演說和辯論也是個人機會的範疇，透過個人機會，會員就能夠了解並鞏固個人的潛能。



「會長學堂」

恭喜
候任會長 張兆龍Lucas
完成「會長學堂」，
在來年繼續帶本會
再上一層樓。

「JCI NEXT」

恭喜
義務秘書 陳海宏及
義務司庫 余泳鴻畢業





「Hello JC 1st & 2nd」

恭喜
社會發展幹事 郭芝瑛,
準會友 唐藹寧 畢業

「Trainer Mentorship Program 2020」

恭喜
副會長 鄧國滔畢業



Congratulations

齊來做運動

今年度會務主題為健康，
我們鼓勵會友以自己最喜歡的運動推薦其他人

作為會長，在青商的路途上
都會遇到好多挑戰。
肩負起會長這個責任確不容易。
運動令我放鬆心情，
有空間去思考。
運動帶比我積極正面的改變，
亦期望影響身邊的人
就好似我們的口號一樣，
一同「擁抱健康，創造未來」。



會長
李君兒



偶爾與三五知己一起出席籃球聯誼活動，
除了可提高心肺功能，亦可舒解工作壓力。

上屆會長
鄧家豪



運動我覺得就好似人生一樣，
遇到好多挫折，
會讓人容易果斷放棄會，
亦有人選擇繞道而行，
所以好多人話成功嘅路上
並不擁擠的。
同時運動提醒咗我只要肯堅持，
爬過一座座高山，
總能成就不一樣嘅人生。

義務司庫
余泳鴻



行山是很好的運動方法！
除了促進身體健康之外，
更有尋幽探秘、認識本土的效果。

多看山、海、花草樹木，
使人心曠神怡、煩躁頓消！

1981年會長 暨會長顧問
曹紹偉參議員



我好熱愛挑戰，運動正正就係可以
提供我挑戰自己的一個平台，運動讓我結交左好多
要好嘅朋友。運動亦令我更堅強。

會員 傅詠儀

行山有益身心，紓解壓力。
定期同朋友見面去行山，
可以聯誼之外，
仲可以一齊呼吸新鮮空氣和
欣賞香港唔同嘅郊遊景色。



副會長
李梓傑 及
社會發展幹事
郭芝瑛



泰拳，泰國傳統搏擊技術
，特點是可在極短距離下，
使用拳、腳、膝、肘進行攻擊，
是一種非常注重實用性和
殺傷力的武術。
其實亦有效舒緩平日的壓力！
尤其每次出拳後，
總有種打倒敵人的快感！
而且它屬於清耗大的運動，
對減肥瘦身十分有效，
絕對是一舉多得。

會員
唐國事



執行董事會因應疫情，
大力推動《擁抱健康活動》，
本人亦積極響應，
每星期都行山兩次，
以增強抵抗力和平衡心理壓力，
謹以圖片介紹一二香港
熱門行山路線和打卡熱點，
以資會友參考。

元朗資深青商會主席
陳添有



準會員申請表 (申請人必須18-40歲)

姓名: _____ 出生日期: _____(年)____(月)____(日)

國籍: _____ 身份証號碼: _____ 手提電話: _____ 性別: M / F

婚姻狀況: 已婚 / 未婚 住址電話: _____ 電郵地址: _____

通訊地址 (英文): _____

行業: _____ 職位: _____

公司名稱: _____

公司地址(英文): _____

教育程度: _____ 專業資歷: _____

興趣: _____

介紹人: _____

其他團體經驗: _____

歡迎你成為準會員，加入我們的大家庭。
請將 1) 填妥之申請表格 2) 身份證影印本 3) 港幣伍佰元 (劃線支票抬頭「元朗青年商會有限公司」並註明，入會費用) 寄回：元朗同樂街 25-29號鴻福樓二樓五室。元朗青年商會 – 會員事務部收。

有關收集及使用閣下個人資料的聲明
元朗青年商會的會員事務組將會把會員的個人資料作保密處理。我們或會將部份資料傳 送到(香港或香港以外)受委派的人士或職員作行政用途。我們亦可能進行核對程序(跟據 個人資料(私隱)條例(香港法例第 486 章)所界定)，並於元朗青年商會的非商業用途上使 用申請人相關的資料和其他個人資料及信息。
另外，為確保 您與元朗青年商會有良好的聯繫，我們將會使用存於數據庫中 閣下的個 人資料，傳送任何相關活動、聚會、訓練課程、募捐、捐款活動和其他活動的信息給您。 這些活動包括元朗青年商會, 國際青年商會香港總會及國際青年商會所籌辦和/或支持 的活動。
除非所作用途或為法例容許又或屬法例規定，否則我們不會用足以辨識你身分的方式， 向他人披露你的資料。
元朗青年商會只會保存您的個人資料以達到上述收集個人資料之目的。

根據個人資料(私隱)條例(香港法例第 486 章)，
閣下有權查閱及更改我們保存有關您的個人資料。
如要求查閱或更改個人資料，請電郵至 info@yljc.org。
此外，如果閣下不願意以電話及/或電子郵件收到我們的信息，請將 您的意願及個人資 料(包括姓名及聯絡電話)電郵至 info@yljc.org。
我在此聲明我已經閱讀及接受上述條款。

姓名: _____ 簽署: _____ 日期: _____

我在此聲明我同意元朗青年商會可傳送我在這份表格上填寫的個人資料給國際青年商會香港總會作上述直接宣傳和行政用途，包括姓名、出生日期、香港身分證號碼、地址及電話。
他們可以郵遞、電子郵件、電話或其他方式傳送上述活動的資訊給本人。

姓名: _____ 簽署: _____ 日期: _____