

B

BULLETTINEN

Februari 2018

Sedan  1981

Ett hälsosamt nummer

Vi tar tempen på Hong Kong

Möt sjuksköterskan som har drömjobbet

Skräckens tid med SARS

Yoga, massage och luften i Hong Kong

Nu är det hundens år

Enligt zodiaken är hunden det elfte djuret i listan. Hunden är symbolen för lojalitet och ärlighet. De som är födda i hundens år sägs inneha de bästa egenskaperna hos människan. De är ärliga, vänliga, trogna, lojala, smarta, okomplicerade och sårbara med stark ansvarskänsla. Min yngsta dotter är född i hundens år och dessa egenskaper passar väl in på henne. Vill man se ett samband så kan man.

Efter alla festligheter i december så inledde jag det västerländska året med en sk ”vit månad”. Det känns skönt att ha någon form av nyårslofte och då gärna med hälsofokus. Februaris tema är också hälsa, sjukvård och välbefinnande. Vi har fördjupat oss i diverse hälsorelaterade ämnen.

I profilen får du träffa Anna Kimura som arbetar som sjuksköterska på en skola i Hong Kong. Eva och Andrea har träffat Anna som ger oss en inblick i hur hennes arbete är. Luftkvaliteten är en ständigt aktuell fråga, speciellt i Kina, men även i Hong Kong, så Eva skriver om också detta. Yoga och välbefinnande i en stressad värld är också ett återkommande ämne, lyckas vi varva ner? Att utöva yoga som avkoppling är bra för både kropp och själ, det kan Katarina förmedla efter att ha träffat Anita Cimmerbeck. Det finns också alternativa mediciner, dvs kinesisk medicin, som man kan ta hjälp av vid t ex förkylningar. Ebba berättar mer om detta. Lena berättar om massage och

Om Bulletinen

Sedan starten 1981 fungerar Bulletinen som forum för aktiviteter och händelser i svensk kolonin. Bulletinen drivs helt ideellt, utkommer med 6 nummer per år, och distribueras gratis till de som anmält sig på Bulletinens hemsida. Adressändringar anmäls direkt till Bulletinen (via bulletinenhk@gmail.com). Vill du bidra med textmaterial eller bilder från olika

ger oss både tips och historik. Dessutom har vi intresserat oss för hur det var när SARS drog in över Hong Kong under våren 2003 och många expat-familjer flydde härifrån i ren panik.

Måns som tidigare bodde i Singa-pore tipsar om var i Hong Kong vi kan äta bäst Chicken Rice och ger oss även intressant historik om rätt-en och om Singapore.

Vi är också jätteglada över att Pernilla Bergqvist tar över efter Helén von Zweigbergk som nu i februari lämnat Hong Kong för att sätta ner bopålar i Melbourne.

Trevlig läsning!

Lena



evenemang får du gärna höra av dig till någon i redaktionen. Material ska vara redaktionen tillhanda senast den 15:e varje månad. Skrivet material ska helst vara oformaterade Worddokument. Skicka gärna med bilder. Bulletinen sponsras av Sveriges generalkonsulat, Svenska handelskammaren, Business Sweden och SWEA samt annonsintäkter.

I detta nummer



Anna Kimura på händer.
Foto: Andrea Björsell

- Ingrid Reinli**
chefredaktör, skribent
(+852) 5338 4725
ingrid@reinli.se
- Lena Löfling**
formgivning/layout, foto
(+852) 5242 4543
lena@lofling.com
- Andrea Björsell**
fotograf
(+852) 5535 3502
info@andreabjorsell.com
- Katarina Berglund**
kassör
(+852) 6468 6996
katarina.berglund@hotmail.com
- Måns Olsson**
mat- och vinskribent
- Eva Ladeborn**
skribent
- Ebba Lindtorp**
skribent
- Pernilla Bergqvist**
skribent

Medverka i Bulletinen!
Skriv ett inlägg, bidra med bilder, bli krönikör, gå med i redaktionen eller hoppa in då och då.
Hör av dig till:
bulletinenhk@gmail.com

www.bulletinenhongkong.com

Välkommen till hundens år

Snart startar årets viktigaste högtid, det kinesiska nyåret. Det är en högtid fylld med mat, fyrverkerier, blommor och den viktiga röda färgen. Här kommer lite need-to-know om högtiden och hundens år.



Kineserna har sitt eget datum för när det nya året inleds. Datumet skiftar något från år till år men ligger alltid inom spannet 21 januari till 20 februari. Årets datum är fredagen den 16 februari. Då upphör tuppens år och vi går in i hundens.

Tolv djur turas om

Enligt legenden fick åren sina olika djur när Buddha låg för döden (år 484 före Kristi födelse). Då ska han ha kallat till sig alla djuren för att ta avsked, men bara tolv djur dök upp. För att hedra dem döpte Buddha åren efter dem. Ordningens följderna bestämdes av i vilken ordning de kom till mötet. Rättan kom först, sedan oxen och sen blev turordningen tigern, kaninen, draken, ormen, hästen, fåret, apan, tuppen, hunden och grisen. Enligt en tradition instiftades den kinesiska zodiaken av kejsaren Qin

Shi Huangdi (259–210 f.Kr.). Både tron på Buddha och på astrologi var stark bland befolkningen. Så kejsaren fann ett sätt att förena de två.

Personer födda i hundens år är: 2018, 2006, 1994, 1982, 1970, 1958, 1946, 1934

Några hälsningsfraser som kan vara bra att lära sig:

“Sun nin fai lok!”
Gott nytt år!

“Gong hei fat choy!”
Skickar med dig god lycka

Får du ett rött kuvert så säger du helt enkelt tack ”doh jeh”.



Ny ekologisk e-handel i Hong Kong

Style by Asia, är en web community som startades av Sandra Smedhäll för några år sedan. Innan jul förra året relanserades e-handelsplattformen med ett helt nytt utseende.

Style by Asia representerar kreativa tillverkare från hela regionen. Plattformen innehåller kreativ information, inspiration och events från hela Asien. Fokus ligger inom det “gröna” fältet, med naturliga och ekologiska produkter, ofta handgjorda eller i små, exklusiva upplagor. Många produkter har även Fair Trade-stämpel. Plattformen har fortsatt fokus på kreativt innehåll, en inspirerande blogg med tips och förslag på hur man kan leva en naturlig livsstil för att kunna göra ett lite mindre ekologiskt avtryck.

Style by Asia samarbetar idag med naturliga och organiska märken från Hong Kong, Nya Zeeland, Australien, Vietnam, Kina och Thailand. Nya produkter och märken tas in successivt. Samtliga produkter och tillverkare testas och kvalitetsgranskas innan de tas ombord på plattformen.

Style by Asia presenterar allt från gåvor till hushållsprodukter, hudvårds- och hygien produkter samt heminredning. Titta gärna in regelbundet för att hitta nyheter!

Info Style by Asia
Hemsida: www.stylebyasia.com
Följ på Facebook: @Style by Asia
Instagram & Twitter: @style_by_asia



Det första man tänker på när det gäller det kinesiska nyåret är kanske de röda fina kuverten med lucky money. Kineserna ger dessa till familj, vänner, bekanta etc. Men även som icke-kines är det lämpligt att ta denna tradition på allvar när det gäller servicepersonal, helpers etc. Här kommer en liten lathund för lämpliga summor att lägga i kuverten.

Vem	Hur mycket
Dörrvakter / building management team / Städpersonal	\$20–\$50, mer om det är ett mindre hus med få i personalen
Helper/Chaufför	\$100 (for part-time helpers)–\$500
Personal (om du är chef)	\$50–\$500
Kollegor	\$20–\$100
Frisör, massör, restaurangpersonal etc (om du är en frekvent besökare)	\$20–\$100

Med blick för asiatisk design

Många av oss har sett Sandra Smedhäll i olika medier och på olika platser. Hon är en av de mest kända och uppskattade bloggarna i Sverige. Sandra har en stor följarskara och hennes blogg är en av de mest lästa i Sverige. Sandra har också skrivit boken 'Med blick för asiatisk design' som är en guide till asiatisk design och inredning. Boken är en del av serien 'Med blick för' som utkommer i olika teman. Sandra har också skrivit boken 'Style by Asia' som är en guide till asiatisk design och inredning. Boken är en del av serien 'Med blick för' som utkommer i olika teman.



Bulletinen skrev om Sandra i dec 2015



Anna Kimura har det bästa av två världar

Första gången jag träffar svenska Anna Kimura i professionell kapacitet som skolsköterska på Hong Kong International School, är på skolläger för årskurs 3. Hon arbetar under högt tryck, läser jobb-papper, pratar i telefon, bär tunga lådor med material, flera lärare kommer till undsättning. Det är fart och fläkt. Barnen springer gärna in till hennes tillfälliga kontor - kanske inte främst för att de behöver medicinsk vård, utan mest för att få en liten pratstund. Det märks att hon är omtyckt.

Mer kost- och näringslära

När jag intervjuar henne för Bulletinen några månader senare ser hon frisk och sund ut. Det visar sig att Anna brinner för hälsofrågor.

–Många barn i Hong Kong äter generellt sunt, men en del har med onyttiga mellanmål till skolan, säger hon. Många har även tutoring efter skolan. Jag skulle önska att barnen rörde på sig mer, fysisk aktivitet hjälper ju också hjärnans utveckling. Jag skulle älska att gå ut mer i klasserna och prata näringslära, kost och vikten av motion. Kanske blir det tid till det nästa år.

Bästa av två världar

Anna delar tjänsten som skolsköterska med en amerikansk kollega.

–Det är den bästa av två världar. Jag älskar att kunna jobba, få professionell

stimulans. Mina kollegor är otroligt hjälpsamma och snälla. Jag vill helst inte jobba heltid, på det här sättet får jag även tid med familjen. Det är första gången två personer delar den här tjänsten, det krävdes en viss inkörningsperiod. Det är viktigt att vara flexibel och att man fungerar ihop. Jag har nog haft tur.

Håller koll på luftföreningar

Annas arbetsuppgifter inkluderar att hjälpa barn som blir sjuka eller skadar sig under skoltid, ge mediciner, agera på mönster, t ex om flera barn får samma sjukdom. Vanligast är att det kommer in barn med magont, huvudvärk, eller feber. Det är också många barn som har allergier och andningsproblem. Anna bevakar även luftföreningar, när de blir för höga ska alla barn vara inomhus.

–Jag kontaktar alltid föräldrarna om något mer allvarligt har hänt. Jag jobbar i team med skolkuratorer, lärare och annan personal. Ett bra samarbete är viktigt och gynnar barnen.

En salig blandning av kulturer

Den största skillnaden mellan att jobba som sjuksköterska i Hong Kong jämfört med Sverige är det kulturella. Internationella skolor är verkligen en smältdegel av olika nationaliteter, kulturer och traditioner.

–Det är mitt jobb som sjuksköterska att ge eleverna vetenskapligt underbyggd

behandling, samtidigt som föräldrarna kanske har en helt annan uppfattning om att t ex använda mer traditionell kinesisk medicin. Många föräldrar tar också barnen till läkaren snabbt här, även om det kanske inte är medicinskt motiverat. Det finns även en helper-kultur som är annorlunda, många barn är vana vid att få hjälp med mycket. Det är spännande och jag lär mig mycket. Men ibland är det svårt. Då får man ta ett steg tillbaka, det är viktigt att respektera varandra. Det blir många samtal till föräldrar, skrattar Anna.

Erfaren expat

Anna hamnade i Hong Kong via sin mans jobb. Familjen bodde tidigare i Shanghai i fem år.

–Jag jobbade där också, på en barnklinik med kundservice. Sammanlagt har vi bott utomlands i nästan tio år nu. När vi väl lämnar Hong Kong planerar vi att flytta till min mans hemland Danmark. Expatlivet är fantastiskt, men någon gång måste det ta slut. Ibland kan det kännas slitigt med alla avsked. Vi behöver rota oss.

Tips från Anna

När jag avslutningsvis ber Anna om rekommendationer till föräldrar med skolbarn svarar hon bestämt.

–Skicka inte sjuka barn till skolan! Prioritera motion och bra kost. Ge dem nyttiga mellanmål. Men vi svenskar är nog generellt ganska medvetna.

Snabba fakta om Anna

Familj: Gift och har 3 barn, Viktor 11, Oskar 8 och Noah 3.5 år

Utbildning: Sjuksköterskeutbildning från Hälsohögskolan i Jönköping

Tidigare arbetsplatser: Pediatric Clinic i Shanghai samt sjukhus i Danmark och Sverige

Kuriosa: Anna är före detta elitgymnast (hon imponerade djupt på Bulletinenens redaktion i samband med fotograferingen, se omslaget)





Skräckmånaderna med SARS

Under våren 2003 drabbades Hong Kong av sin andra stora epidemi. Den första var pesten 1894. SARS-utbrottet tros ha startat i Guangdongprovinsen den 16 november 2002. Kina informerade WHO först i februari 2003 och rapporterade då 305 fall av sjukdomen och 5 döda, därefter drabbades ytterligare hundratals personer. Kina var hela tiden långsam i sin rapportering till WHO.

Den 21 februari 2003 kom Liu Jianlun, en 64-årig kinesisk doktor, som hade behandlat SARS-fall i Guangdong, för att vara med på ett bröllop i Hong Kong. Han checkade in på Metropole Hotel på 9:e våningen, i rum 911 (numera rum 913, även hotellet har bytt namn och heter i dag Metropark Hotel). Den 22 februari fick han söka akut läkarvård på Kwong Wah-sjukhuset och hamnade på intensivvård. Han dog den 4 mars. Ca 80% av SARS-fallen i Hong Kong kan härledas till denne man.

Taiwan smittas

Den 25 februari tvingades den 53-årige svågern att uppsöka Kwong Wah-sjukhuset. Han lades in den 1 mars och dog den 19 mars. Samma dag hade en affärsman som rest till Hong Kong och Guangdong återkommit hem till Taipei, vilket resulterade i utbrottet på Taiwan. Dessutom återvände en annan person som bott på Metropole Hotel hem till Singapore med smittan. Samtidigt anlände en 47-årig kinesisk-amerikansk affärsman till Metropole Hotel, han bodde på 9:e våningen mot Liu Jianlun, och reste sedan vidare till

Hanoi. Sju dagar senare transporterades han akut till Hong Kong för vård. Affärsmannen dog den 13 mars. Minst 38 vårdpersonal i Hanoi infekterades med SARS. En läkare på sjukhuset i Hanoi trodde först att det rörde sig om fågelinfluensan.

99 sjukhuspersonal smittade

Den 4 mars togs en 27-årig man in på Prince of Wales-sjukhuset efter att ha bott på 9:e våningen på Metropole Hotel 11 dagar tidigare. Minst 99 sjukhuspersonal (inklusive 17 medicinstudenter) smittades när de vårdade mannen.

Slarv med hygien

Nästan alla som smittades initialt var sjukhuspersonal eller familjemedlemmar till sjukhuspersonal som smittats av SARS. Man tror att personalen slarvade med gällande föreskrifter beträffande patienternas utandningsluft. Alla SARS-fall som upptäcktes över världen kunde direkt eller indirekt härledas till personer som nyligen hade besökt Asien.



Supersnabba fakta om SARS

SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). Symptomen är feber, hosta och andfåddhet. Det finns ingen behandling som botar sjukdomen utan man lindrar de symptom som uppstår. Ofta krävs intensivvård och respiratorbehandling.

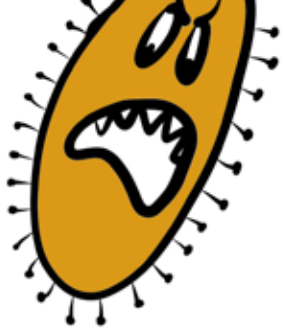


Amoy Gardens

Amoy Gardens är ett bostadsområde nära Kowloon Bay Station MTR. Här bor 19,000 människor i 19 hus som är 30-40 våningar höga. Hus E var speciellt drabbat under SARS då 42 personer dog och 329 blev smittade. Husets boende blev tvångsförflyttade och satta i karantän under en period då huset bevakades av polis.

Sedan utbrottet har området sanerats och moderniserats, bl a har avloppssystemen bytts ut eftersom smittan spreds genom avloppsrören.

Kuriosa: namnet Amoy kommer från Amoy Food Ltd som tidigare hade produktion av Amoy sojasås och andra produkter i fabriker på området.



Svenska reaktioner under våren 2003

Bulletinen har pratat med några svenskar som bodde här under de kritiska månaderna och ställde följande frågor till dem: Hur tänkte du när du hörde om utbrottet och ändrade du och din familj ert beteende under perioden?

Lars Lidman, Flir

Det tog ett par dagar innan man hade förstått allvaret med SARS, på nyheterna presenterades dagligen antalet smittade, antalet som hade dött och vilka områden som hade SARS. Det var som en mardröm.

Vi körde barnen till skolan (från Sai Kung till CIS på Hong Kong-ön) och eventuella aktiviteter, vi undvek publika transporter, skolbussar, etc. Vi slutade helt att gå ut och äta, självklart noga med personlig hygien.

Eva Karlberg, SwedCham

Man förstod inte riktigt vidden av utbrottet från början. Det som oroade mest var ju att det tog lång tid innan man visste hur det smittade. Många expats inklusive de svenska familjerna (medföljande och barn) lämnade Hong Kong. Kvar var de som inte kunde lämna sina jobb. Normalt sett är ju de flesta på resande fot med Hong Kong som bas, men det gick inte – utan alla var kvar här på sina kontor. Våra anställda på kammaren åkte också hem, men jag stannade kvar.

Eftersom vi inte visste hur det smittade från början, så försökte vi att hålla oss ifrån folksamlingar. Jag åkte med samma taxichaufför varje dag till och från jobbet. Vi hade öppna fönster och masker på oss båda två under resan. Privat försökte vi leva så normalt vi bara kunde, och fortsatte att gå ut och äta på fredagskvällarna.

En favoritrestaurang var IndoChine – och där var vi alltid ensamma gäster och all personal stod med masker. Lite scary... men efter SARS var över, så blev vi alltid behandlade som VIPs hos dem. Många restauranger fick ju stänga igen pga att folk inte gick ut.

Gunnar Mansfeld, Primest Capital

Det fanns naturligtvis en oro eftersom ingen visste hur SARS skulle utveckla sig och när Hong Kong Government började att stänga skolor och olika event blev inställda, så beslutade vi att åka till Sverige. Familjen med barnen åkte först och satt i 1 vecka i frivillig karantän i sommarstugan. Barnens skola fortsatte "on-line".

Jag reste mycket under denna period, och det var alltid ett problem med extra kontroller etc när man kom från Hong Kong, så jag följde också efter, omlokaliserade mig till Sverige och efter 1 veckas karantän i sommarstugan så började jag jobba och reste med Sverige som bas.

Lotta Røjens, LRD

SARS var en otäck upplevelse! Hela Hong Kong stängdes ner. Kändes som vi var omringade som var kvar i stan. Jag jobbade på Kinsan (interior design) under den här tiden och vi hade inga kunder men höll öppet i alla fall. Postgubben kom in och la breven på disken med handskar på sej. Vi hade handskar på oss när vi öppnade

breven. Alla hade munskydd. Ingen åkte buss. Det tog mej 15 min från Stanley till jobbet i Lan Kwai Fong med bil, ingen trafik. Var som en atombomb hade smält!!!

Varje dag tittade man på nyheterna och fler människor hade insjuknat och dött. Rykten gick, ingen visste vad det var. När skolorna stängde skickade vi barnen till våra vänner i Malaysia. Jag blev intervjuad av CNN på flygplatsen. En orolig tid men vi försökte hålla oss sanerade. Positivt efter SARS var att Hong Kong blev renare och folk mer medvetna om smittrisker. Bästa skyddet var att tvätta händerna, det sitter i fortfarande.

Antal döda av SARS

Filippinerna	2
Kanada	44
Kina	349
Hong Kong	299
Taiwan	37
Singapore	33
USA	4
Vietnam	5



Källor:
Wikipedia, SCMP, CNN

WHO larmar globalt om en ny infektionssjukdom i Hong Kong och Vietnam med okänt ursprung.

Myndigheterna i Hong Kong meddelar att 9 turister visar SARS-symptom efter att ha flugit samma Air China flyg till Beijing som en smittad man från Kina.

Alla skolor stängs i Hong Kong.

Amoy Gardens sätts i karantän.

WHO skickar ut ett pressmeddelande om att coronaviruset, som identifierats av flera laboratorier, är orsaken till SARS.

Skolorna i Hong Kong börjar öppnas igen.

FIFA Women's World Cup flyttas på kort varsel till USA från Kina. Kina fick stå värd för spelen 4 år senare.

Nya fall i Hong Kong är nere på ensiffriga tal.

Hong Kong har noll nya fall för första gången sen utbrottet började i mars.

WHO tar bort Hong Kong från listan över infekterade områden. Nu återstår endast Toronto, Beijing och Taiwan på listan.





Lär dig mer om SARS och andra infektionssjukdomar på The Hong Kong Museum of Medical Sciences

Museet ligger på Caine Lane, en liten gata nedanför Caine Road som korsar rulltrapporna i SoHo. Det är en vacker gammal västerländsk byggnad från 1906 i Edwardiansk stil. Huset byggdes som ett bakteriologiskt institut efter Hong Kongs första epidemi, pesten 1894. Efter andra världskriget omvandlades huset till ett patologiskt institut och sedan 1995 är det alltså museum. SARS 2003 har en egen avdelning på museet.



Museets syfte är att erbjuda kunskap om hälso- och medicinsk forskning i dåtid, nutid och framtid. Kinesisk medicin såväl som västerländsk medicin finns representerad. Museets vision är att dra lärdom av tidigare händelser, speciellt avseende

infektionssjukdomar, för framtida förståelse och internationellt utbyte inom hälsoområdet.

Inträde: 20 HKD

Läs mer på: www.hkmms.org.hk

Filmtips med virus-tema



Contagion (2011)

Gwyneth Paltrow blir smittad av ett myskovirus under en affärsresa till Hong Kong. Viruset är dödligt och sprids explosionsartat

över världen. En rak berättad film som inte så lite påminner om SARS-utbrottet och som får dig att tvätta händerna ännu lite oftare.



Outbreak (1995)

Klassisk virustriller med Dustin Hoffman. Ett dödligt virus blir luftburet. Elaka myndighetspersoner skyr inga medel. Hoffman

sliter så svetten lackar, levererar one-liners och blir sams med exfrun.

Exploring Asian opportunities.

Together.

The opportunities in Asia are vast and varied. There is ample terrain for your aspirations, and we want you to realise those ambitions. As the leading Nordic corporate bank in the area, we are on the ground to support you. With decades of experience and offices throughout the region, we are well-placed to meet your corporate, financial institution and private banking needs. Let us explore Asian opportunities. Together.

sebgroupp.com/corporations-and-institutions

SEB

Luften i Hong Kong

Hong Kong är en av världens mest tätbebyggda städer. Tätt trafik med ett stort inslag av dieseldrivna bussar och andra fordon i kombination med utsläpp från fartyg, kolkraftverk och industri i södra Kina skapar luftföroreningar.

Två användbara appar för att följa luftens kvalitet är HKAQHI (Air Quality Health Index) och Air Visual.

- Luftreningsindex viktigaste uppgift är att informera oss om den lokala luftkvaliteten så att speciellt känsliga individer kan undvika onödiga hälsorisker. Olika index använder olika skalor och kan därför vara svåra att jämföra. Är man mer intresserad kan man titta på aktuella mätningar i mikrogram per kubikmeter, eller omvandla indexvärdet till koncentration och får då fram de faktiska mätningarna, berättar Petra Rosén, delägare på AirRevival Ltd.

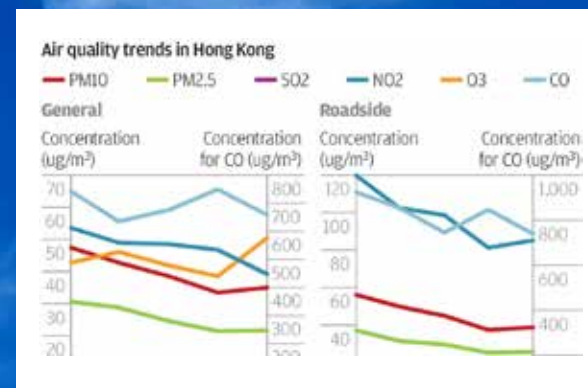
Luftföroreningar kan orsaka olika typer av hälsoproblem. Irritation i ögon, hals och näsa är vanligt. Man kan även få hosta, andnings-svårigheter och utökade befintliga lung- eller hjärtproblem, t ex astma. Dessutom kan långvarig exponering för svåra luftföroreningar orsaka skador på inre organ.

Under 2017 hade Hong Kong 44 dagar då AQHI var 7 eller högre, jämfört med 26 dagar året innan.

På gatunivå uppmättes 55 dagar med högriskföroreningar jämfört med 31 dagar 2016. Myndigheterna menar att ökningen beror på mer solsken, vilket gör det gynnsamt för ozon att bildas. Trenden de senaste fem åren är dock att luften i Hong Kong blir bättre. Utsläppsrestriktioner, fokus på energieffektiva byggnader och försök att begränsa uppvärmning med koldioxid har gett resultat. Koncentrationen av fem stora föroreningar föll mellan 11 och 38 procent från 2013 till 2017 (se bilden).

Hur kan man då skydda sig mot dålig luft? Petra Rosén har några rekommendationer.

- Använd MTR i stället för buss eller bil, använd luftrecirkulation i bilen när det är kö och i tunnlar, promenad på mindre trafikerade gator. I hemmet kan du göra smarta val. Använd luftrenare av bra kvalitet, miljöfärg och miljövänliga rengöringsmedel. Lufta om möjligt nya möbler (som kan ha skadliga ämnen i sig) eller köp begagnat. Stäng köksdörren när du lagar mat. Tänd inte levande ljus om du redan har mycket förorenad inomhusluft.



Respirerande suspenderade partiklar (PM10), fint suspenderade partiklar (PM2.5), svaveldioxid (SO2), kolmonoxid (CO) och kvävedioxid (NO2) föll mellan 11 och 38 procent 2013-2017.



Apparna Air Visual och HK AQHI (Air Quality Health Index) kan laddas hem som App till din telefon.



Simblåssoppa, örtte eller Panodil?

Med huskurer och tillgång till både västerländsk och traditionell kinesisk medicin har Hong Kongborna många kurer att välja mellan när de blir förkylda.



Carman

Vad gör du om du blir förkyld?
Jag vilar och tar Panodil. Om förkylningen inte försvinner så går jag till doktorn och får medicin mot förkylningen. Jag brukar alltid ha munskydd på mig om jag är förkyld.

Brukar du använda traditionell kinesisk medicin?
Nej det brukar jag inte göra. Traditionell kinesisk medicin som örter tar längre tid att verka än västerländsk medicin.



Joyce

Vad gör du om du blir förkyld?
Det är väldigt sällan som jag blir förkyld. Jag tycker att det brukar hjälpa att dricka varmt vatten. Om det inte hjälper så går jag till doktorn och får medicin. Jag gillar inte munskydd.

Brukar du använda traditionell kinesisk medicin?
Nej jag brukar inte använda traditionell kinesisk medicin. Varken örtmedicin eller akupunktur.



Esther

Vad gör du om du blir förkyld?
Jag brukar dricka varmt vatten med citron och om det inte hjälper så går jag till doktorn och får medicin mot förkylningen.

Brukar du använda traditionell kinesisk medicin?
Nej det brukar jag inte göra. Det är mest äldre personer här i Hong Kong som använder traditionell kinesisk medicin.



Ginny

Vad gör du om du blir förkyld?
Då dricker jag ett glas speciellt kinesiskt örtte. Det hjälper mot allt.

Brukar du använda traditionell kinesisk medicin?
Absolut. Jag tycker att örtte hjälper mot mycket. Många fattiga här i Hong Kong har inte råd att gå till doktorn så de använder örtmedicin. Det är mycket billigare än att gå till doktorn.



Sugen på Simblåssoppa?

Här kommer ett välgörande recept från en av damerna som säljer torkade varor i Wan Chai.

Köp en torkad fisksimblåsa, kostar mellan 200–800 HKD beroende på storlek och kvalitet. Lägg simblåsan i varmt vatten, koka i 10 minuter, ta av från plattan, lägg på ett lock och låt stå över natten. Ta bort simblåsan och behåll buljongen. Tillsätt kyckling och grönsaker till buljongen, koka upp och servera.

Torkad fisk och skaldjur som välgörande soppa

Torkad fisk och skaldjur används ofta som stärkande soppa i traditionell kinesisk medicin. Dessa fyra ingredienser kallas de fyra skatterna eftersom de anses vara mycket välgörande men är väldigt dyra:

- Havsöra eller Abalonemusslor sägs vara bra för synen och levern.
- Sjögurkor sägs motverka åldrande, trötthet, njurproblem och impotens.
- Hajfenor sägs vara bra för allt från hjärta, lungor och lever till libido. En del anser även att de hjälper mot cancer.
- Fisksimblåsor sägs vara bra för lungor, leder och njurar.



Hälsosamt te med 100-åriga recept

På en tvärgata i Wan Chai finns ett litet hål i väggen som serverar örtte. Vi hade missat den lilla teserveringen om inte en av personerna vi intervjuade berättat att det låg en mycket gammal och välkänd örtaffär i närheten. Affären serverar endast ett sorts örtte som är svart, beskt och gjort på 15 slags örter enligt ett hemligt recept. Det är enligt egen utsago samma recept som när butiken öppnade för 100 år sedan.

Flera kunder kommer förbi och köper ett glas te för 10 HKD medan vi är där. De dricker teet i ett svep och skyndar sedan vidare. En välklädd äldre dam som inte kan engelska ger tummen upp och klappar sig på magen. Vi pratar med Ginny vars familj har haft teaffären i flera generationer. Hon säger att teet stärker immunförsvaret och hjälper mot det mesta, förkylningar, munsår, magont samt feber.

*Teaffären Yang Chunlei
29 Spring Garden Lane, Wan Chai*

Fysiskt upptaggad - mentalt nedtaggad

Vad är ett lyckligt liv för dig? Vad behöver du för att vara där du vill vara, där du är ditt rätta jag? Anita Cimmerbeck har hittat sitt svar, "Yoga är min trygghetsbubbla. Varje gång jag går in i min yogazon kan jag erövra världen, jag orkar vad som helst."

Fotograf Andrea och jag möter denna härliga yogainstruktör en solig dag på Café Filters Lane i Central. Det sprudlar om Anita, hon är vacker både på utsidan och insidan. "Det bästa med att vara yogainstruktör är när eleven upptäcker något nytt med sig själv varje vecka" berättar hon. "När de lämnar passet är de starkare, svettiga och trötta, men mentalt uppfriskade och tillfreds med sig själva." Batterierna är laddade. Anita tror att hennes största tillgång som instruktör är hennes röst. Hon får ofta höra att hennes stämma är så ljuv att man kan somna till den. Det har hänt att elever har bett henne spela in ett program så att de kan göra sina rörelser till Anitas röst även när de är ute och reser. En annan tillgång är hur positiv Anita är. Yogan hjälper henne att se ljust på sin livssituation, men hon tar också till välkända knep som att tänka på en sak hon är tacksam för, både innan hon kliver ur sängen och innan hon somnar. Anita samlar på citat och dikter som hon skriver upp i en bok som hon bär med sig. Dessa delar hon sedan ut till sina elever efter passet.

Certifierad RYT-lärare

För 10 år sedan började Anita leda egna klasser och skapade sin egen kombination mellan Hatha, Lyengar, Sivananda och Ashtanga som hon kallar Allomyoga. Det är ett gammalsvenskt uttryck som betyder, för alla. "Jag är både spirituellt och vetenskapligt medveten" säger Anita som är en 500 timmars certifierad RYT-lärare i Karuna yoga. Två gånger om året ordnar Anita yoga retreats i Thailand, Bali och



Indien. Då har eleverna chans att utöva, andas och leva yoga. Förutom två yogapass varje dag är det tysta promenader och meditation. Hälsosam mat och dryck är också viktiga delar av resan.

Vid sidan av sina klasser driver Anita tillsammans med en brittiska kollega företaget Anara. De designar och säljer yogakläder, bälten och diverse yoga accessoarer, jämte indiska doftoljor, pashminasjalar och samearmband. Julbasaren på Conrads är ett av deras bästa försäljningstillfällen.

Fasta punkten är Junsele

Anita känner sig väldigt svensk trots att hon lämnade Sverige för över 20 år sedan. Den fasta punkten är gården i Junsele, ett litet samhälle med 1400 invånare i Ångermanland. Här samlas familjen under jul

och sommar. Det är också hit Anita och äkta maken, Joakim, ska dra sig tillbaka en dag när de tröttnat på storstadslivet. För några år sedan lät de bygga en timrad yogalada på tomten, med fin sjöutsikt. Här hålls det klasser hela sommaren.

Aldrig för sent

Yoga är en över 5000 år gammal filosofi från Indien om att skapa träning för hela människan. I mitten av 1950-talet slog den igenom i västvärlden och på 1970-talet fick yogan starkt fotfäste i Sverige. Genom att börja inifrån och träna den psykiska delen, finner man en mer positiv känsla i tillvaron och det motverkar stress, ångest och depressioner. Den fysiska delen av yoga minskar och förebygger skador, samtidigt som det ger balans, smidighet och styrka. Enligt Anita är det aldrig för sent att börja. Hon leder sju-åtta pass i veckan, bl a på Hong Kong Parkview och i Tai Tam.

Andrea och jag lämnar fiket uppfyllda av positiv energi. För ett ögonblick tror även vi att allt är möjligt.

Om du vill kontakta Anita eller är intresserad av någon av hennes klasser går du in på hennes hemsida, www.allomyoga.com.

Fakta Anita Cimmerbeck

Född: Pretoria, Sydafrika

Uppvuxen: Dalarna, Hälsingland och Skåne

I Hong Kong sedan: 2010

Familj: Man och tre vuxna barn

Största styrkan som yogainstruktör: Rösten





chicken rice laaah!

Jag vet inte om ni håller med mig, men jag tycker vi är födda i fel århundrade – och då menar jag vi som är födda både på 1900- och 2000-talet. Tänk om man istället var född på 1800-talet. Då hade man kunnat bo som kolonisatör i Singapore efter att Sir Stamford Raffles satte fot där 1829. Göra lite utflykter till den malaysiska djungeln då och då, skjuta sig en vattenbuffel, och sedan sitta i tropikkostym i baren på Raffles Hotel, spela biljard och filosofera med polarna. ”Kommer ni ihåg när vi blev attackerade av den där tigern och slog honom i huvudet med vår sista flaska rom?”. Det kan man kalla gamla goda tider. Nu för tiden är allt exploaterat, kommersialiserat och lite lagom småtråkigt. Det är elektriska fläktar i taket på Raffles, och de serverar färdigblandad Singapore Sling på tap i Long Bar!

Lejonen bor ju i Afrika, men namnet Singapore uppges komma från de ma-

lajiska orden ”singa” (lejon) och ”pura” (stad), vilka i sin tur härrör från sanskrit. Det vill säga Lejonstaden, och det är därför man ofta ser lejonsymboler associerade med denna stadsstat. Anledningen sägs vara att någon gammal prins från Sumatra såg ett lejon där före Sir Raffles dagar, men det var antagligen i så fall snarare en malajisk tiger. Vi gör alla misstag, och nu så blev det alltså Singapura, Lejonstaden (lite kurios: ön hette tidigare Temasek, därav namnet på singaporianska statens investeringsfond: Temasek Holdings).

Lejon äter gärna kyckling till frukost, lunch och middag, och det gör även Mat- och Dryckeshörnans redaktion, så nu ska vi fokusera 100% på det. Närmare bestämt det som kan beskrivas som Singapores nationalrätt #1, Hainanese Chicken Rice! Denna fantastiskt trevliga maträtt är en sorts förbättrad sydostasiatisk

mutation av den wenchang-kyckling som de tidiga kinesiska immigranterna tog med till Singapore från Hainan. Den klassiska kompositionen består av en tallrik uppskuren kyckling, en skål ris, chili- och ingefärasåser, och en tillhörande skål soppa.

”Sing in English”, sa Bill.
”Singlish”, sa Bull.

Kycklingen plockas, skrubbas och fylls med ingefära och salladslök, och pocheras under en längre tid på inte alltför hög temperatur så att den blir riktigt mör och saftig. Den kycklingbuljong som därigenom utsöndras och lägger sig på ytan blandas med ingefära, vitlök och vatten, och i denna mix kokas sedan riset



som därigenom blir oljigt och får en väldigt distinkt och god smak. Vattnet som kycklingen kokats i utgör sedan basen för soppan. Enligt singaporianerna duger inte vilken kyckling som helst, utan det ska vara en så kallad ”kampong chicken”, vilket man kanske kan översätta med en kyckling som bott ute i de mer agrara områdena i Malaysia och sprungit fritt ute på fälten i solskenet och varit allmänt lycklig hela livet till dess att den hamnat i just en kastrull.

Under mina fem år i Singapore hade jag turen att under större delen av tiden i princip bo granne med en av de mest respekterade och välkända Chicken Rice-restaurangerna: Boon Tong Kee på River Valley Road. R.E.S.P.E.K.T. Hallelujah! Boon Tong Kee är för oss chicken rice-missbrukare likvärdigt med Mekka för en troende muslim, eller ett individuellt möte med påven för en katolsk präst. Buddhisterna kallar det för Nirvana.

Så efter återvändandet till Asien blev en av de stora frågeställningarna: var åter man riktigt bra Hainanese Chicken Rice här i Hong Kong? För att göra slag i saken började jag luncha på en restaurang efter

den andra, och ha Boon Tong Kee som benchmark. Det finns definitivt vettiga ställen för denna kulinariska höjdpunkt, men kvaliteten och speciellt priset skiljer sig markant åt. Dessvärre finns det en

”Staden med lejon”,
sa Bill.
”Lejonstaden”, sa Bull.

ganska stark linjär korrelation mellan pris och kvalitet här i Hong Kong, när man i Singapore kan hitta exemplariskt tillagad chicken rice i vart och vartannat gatuhörn för en spottstyver. Bulletinens ”chicken rice-termometer” ger en helhetsbedömning av kvalitet och smak, med indikerat pris inklusive en lunchdryck (lime soda, ice tea eller diet coke, inte Hennessy XO).

Singaporianska språket

Ett annat intressant fenomen i Singapore är ju språket. Officiellt English, men i praktiken Singlish. Singlish är någon sorts hemmasnickrad variant av engelskan där en majoritet av alla meningar inleds med ”ah” eller ”aiya”, avslutas med ”ah” eller ”laah”, och med lite kinesisk och malajisk

Vi tar tempen på Chicken Rice-kvaliteten

Boon Tong Kee, 98° (HK\$ 60)
425 River Valley Road, Singapore

Grand Café, 80° (HK\$ 350)
Grand Hyatt, 1 Harbour Road

Old Town, 75° (HK\$ 150)
The Loop, 33 Wellington Street

MO Bar, 65° (HK\$ 380)
Landmark, 15 Queen’s Road Central

Café Causette, 65° (HK\$ 400)
Mandarin Oriental, 5 Connaught Road

Tsui Wah, 45° (HK\$ 95)
15 Wellington Street

Café Malacca, 35° (HK\$ 130)
Hotel Jen, 508 Queen’s Road West

Tsui Yuen, 30° (HK\$ 100)
23 Centre Street

slang inslängd däremellan. Grammatiken är även helt väsensskild från den engelska som pratas i England eller USA. Några exempel:

- Ah, you back ah! (welcome back home)
- Why you go Pinang so quiet quiet laah!? (why did you go to Penang without telling me?)
- Aiya, you such a kiasu one ah! (you really have to be best at everything you do, don’t you?)

Det gick så långt att den singaporianska regeringen år 2000 under dåvarande statsministern Goh Chok Tong introducerade en ”Speak Good English Movement” (<http://goodenglish.org.sg>). Sannolikheten för att de ska lyckas förbättra det allmänna språkbruket inom överskådlig tid? Ungefär lika stor som att Muminpappan vinner över Usain Bolt på en 100 meters sprint.

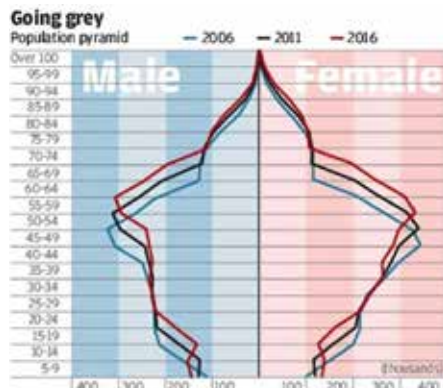
Till nästa gång, framåt marsch!

//måns

Möjligheter för svenska lösningar när Hong Kongs befolkning blir allt äldre

Hong Kong står likt Sverige inför en stundande utmaning, en allt äldre befolkning med färre i arbetsför ålder. År 2030 beräknas det finnas över 2.4 miljoner personer i Sverige som är 65 år och äldre (21% av befolkningen), där samma åldersgrupp beräknas till 2.1 miljoner vid denna tidpunkt i Hong Kong (26%).

För att adressera denna utmaning har Hong Kong tagit fram en tioårsplan "Ten-year Hospital Development Plan" från 2016-2026, för att utöka kapaciteten och tjänster specifikt för den växande gruppen av äldre. Denna plan inkluderar bl.a. 18 större projekt, såsom expansion och upprustning av 10 existerande sjukhus samt 5000 ytterligare sjukhusplatser. Inom äldreomsorg specifikt har Hong Kong och Sverige redan inlett dialog, där Statssekreterare Madeleine Harby Samuelsson besökte Hong Kong i februari 2017. Med sig från Sverige fanns bland andra organisationer Swecare, Arcoma, Bactiguard,



Diagrammet inkluderar inte helpers. Census and Statistics Department, SCMP

Elekta, Envac, Mölnycke, SCA samt representanter från Socialstyrelsen, Karolinska Institutet och Karolinska Universitets-sjukhuset. Under 2018 är ambitionen att följa upp på dessa initiativ, och bjuda in till dialog med fler lokala aktörer för kunskapsutbyte med Sverige och Team Swedens representanter i Hong Kong.

Om Business Sweden

Business Swedens syfte är att hjälpa svenska företag att nå sin fulla internationella potential och utländska företag att investera och expandera i Sverige. Det gör vi genom strategisk rådgivning och praktiskt stöd, såväl i Sverige som på nära 50 av världens mest intressanta marknader.

Business Sweden har varit verksamma i Hong Kong sedan 1982 och har hjälpt många företag med strategier, affärsutveckling, etablera närvaro och växa i Asien. Business Sweden har upparbetat en god kompetens, ett brett kontaktnät och ett nära samarbete med företagsledare, branschorganisationer och Sveriges generalkonsulat.

Kontakta oss så berättar vi mer om Hong Kong som marknad och hubb i Asien, samt hur vi på Business Sweden kan hjälpa till med rådgivning och kontakter för att underlätta en framgångsrik etablering och tillväxt.



THE SWEDISH TRADE & INVEST COUNCIL

Lantau Trail på två dagar



Lantau Trail sträcker sig 70 km runt halva Lantau med start och mål i Mui Wo. En hike indelad i 12 sektioner. Den 27-28 november gav sig 13 Sweor iväg på en tvådagarshike med övernattni- ning i Tai O.

Jag har hikat sedan vi flyttade till Hong Kong sommaren 2016. Att gå med i hikinggruppen är ett av de bästa beslut jag fattat i Hong Kong. Jag rekommenderar det till alla. Naturen och landskapet som slår emot en är en hälsosam kontrast till höga hus, trafik och mycket människor. Förutom att möta naturen är mötet med många trevliga Sweor och våra goa samtal under hiken energibringande.

Dag 1 – kortare sträcka men många höjdmeter

Vi träffades vid Central Pier och tog båten över till Lantau och började vår vandring på sektion 1 av Lantau Trail från Mui Wo. Det gick uppför, uppför och åter uppför. Vi besteg Sunset Peak (869 möh) och Lantau Peak (934 möh), de näst högsta topparna i hela Hong Kong. Efter massor av trappsteg både upp och ner (puh) kom vi äntligen fram till Big Buddha och en god medhavd lunch med inköpt kaffe från Starbucks. Toalettbesök och strumpbyte. Efter ytterligare några timmars hiking, inte alls lika tuff då nivåskillnaderna inte var så markanta var vi framme i Tai O. Där checkade vi in på Tai O Heritage hotel. Trevligt sällskap och alla

sådär skönt trötta och nöjda över att ha klarat av att gå i ca 9 timmar.

Dag 2 – den längsta dagen

Vi började med en jättefrukost och en kort båtut till etappstart. Dagens första etapp (etapp 7 på Lantau Trail) bjöd på fantastiska vyer. Vi höll ett bra tempo och hade koll på klockan för att inte behöva gå i mörker på slutet. Det blev några småpauser på vägen, allt enligt tidsschema. Förutom själva hikandet och naturupplevelsen så var det fantastiskt hur vi peppade, skrattade och hjälpte varandra i gruppen. När vi stod inför sista etappen insåg vi dels att vi skulle greja mörkret och att vi alla skulle klara hela hiken.

En kall öl som belöning

Väl framme blev det en kall öl och Meze innan vi tog båten tillbaka. Det var en fantastisk upplevelse som var väl värt lite blåsor och blåa tånaglar. Är man nybörjare så går man inte en långhike direkt men låt dig inte avskräckas.

Frågar du mig så har jag bara en rekommendation, gå med i SWEA hiking grupp!

Text: Annika Eriksson

Läs en längre version av Annikas artikel på www.hongkong.swea.org. Vill du hänga med och hika på tisdagar? Kika på vår websida för vårens program eller gå med i Facebookgruppen SWEA hiking Hong Kong.



Dags för semlafika

Missa inte årets semlafika hemma hos en SWEA. Håll utkik på Facebook om tid och plats.

Hemma med barn i Hong Kong?

Är du mamma- eller pappaledig och är intresserad av att träffa andra hemma-föräldrar med små barn?

Ta kontakt med Emma Stolt Bragée, emmasbragee@gmail.com

★

Årsmöte med efterföljande middag på The China Club

Missa inte att anmäla dig till SWEAs årsmöte den 27 februari klockan sex med efterföljande middag på en av Hong Kongs mest anrika och klassiska restauranger. Vi serveras en 7-rätters kinesisk middag i en oförglömlig och fantastisk miljö.

Anmäl dig direkt till sweahongkong@gmail.com

Obs, begränsat antal platser, anmälan är bindande. Middagen kostar 660 HKD exkl dryck och betalas kontant på plats



Paints that don't cost our earth

eicó

Sveriges generalkonsulat, Room 2501, 25/F, BEA Harbour View Centre, 56 Gloucester Road, Wanchai, HK (+852) 2521 1212, generalkonsulat.hongkong@gov.se | www.swedenabroad.se/hongkong

Vi välkomnar en ny medarbetare till generalkonsulatet

Seth Örbrink heter jag och gör under våren min praktiktjänstgöring på Sveriges generalkonsulat i Hong Kong, som avslutande del i min masterutbildning i statsvetenskap på Stockholms universitet. Mitt intresse för hela regionen har alltid varit stort, och just Hong Kong är unikt i många avseenden. Ekonomiskt, kulturellt och socialt har Hong Kong en egen prägel, och är en plats där öst möter väst ur flera aspekter. Därför känns det fantastiskt roligt att få chansen att bo och verka här, samtidigt som det ger mig praktisk erfarenhet och ökade kunskaper inom det område jag studerar.

Mitt första intryck här har varit överväldigande. Med över sju miljoner invånare på en yta mindre än Ölands, har begreppet folkliv fått en ny innebörd. Samtidigt finns stora kontraster då Hong Kong domineras av grönområden, vilket gör att jag som gärna tillbringar min fritid i naturen enkelt och snabbt både kan motionera och vandra i fantastiska miljöer. Sammantaget ska det bli fantastiskt att under våren lära känna HongKong och ta del av alla de möjligheter som finns här.



Nya passtider

Från och med 1 februari 2018 tar generalkonsulatet emot passansökningar på onsdagar istället för fredagar. Nya passtider för passansökningar är onsdagar och torsdagar 09.00–12.00, endast efter tidsbokning.

Bokar tid gör du på vår hemsida; www.swedenabroad.com



Nej till plast!

Generalkonsulatet har slutat servera dryck i plastflaskor och plastmuggar sedan länge. Nu deltar vi även i svenska handelskammarens uppmaning "Say No to Plastic Waste", vilket innebär att deltagande medlemsföretag ska sluta bjuda på dryck i plastflaskor och plastmuggar från 2018. Vi uppmanar er alla att göra likadant.

Krisberedskap

I februari genomför generalkonsulatet en krisberedskapsövning, vilket vi hoppas kommer stärka vår förmåga att agera i händelse av en konsulär kris. Även Business Sweden, svenska handelskammaren, svenska kyrkan och SWEA deltar i övningen.

Mer information

För den senaste informationen om generalkonsulatets verksamhet och aktiviteter, följ oss på Facebook (Consulate General of Sweden in Hong Kong) och www.swedenabroad.com



Volvo Ocean Race

Generalkonsulatet deltog i ett flertal aktiviteter när Volvo Ocean Race kom till Hongkong. Bland annat genomfördes ett transportforum i samarbete med Volvo Buses.

Svenska kyrkan i Kina/Hong Kong, (+852) 6626 4145, hongkong@svenskakyrkan.se, www.svenskakyrkan.se/hongkong

Kyrkan rivs och vi har redan flyttat!

Så är det då till sist verklighet. I så många år har man diskuterat rivning och byggandet av en ny Mariners' Club i TST. Nu flyttas alla verksamheter ut för grävskeporna står bakom hörnet och väntar på att sätta sina tänder i det 50 år gamla 11-våningshuset.

På 2 Middle Road har svenska kyrkan samarbetat med andra kyrkor och organisationer i många år. Det har blivit självklart att ses och stödja varandra. En närhet och en "vardagsekumenik" som vi inte är vana vid hemma i Sverige. Det är kul att ses och höra varandras planer, det är tryggt att samarbeta ibland. Det allra tydligaste samarbetet är ju julbasaren, så intensiv och rolig på så många sätt. Och viktig, både danska och svenska kyrkans verksamhet behöver pengar, och en viktig kugge i ekonomin utgörs av julbasaren. Det blir spännande i november.... Var ska ett så stort arrangemang få plats, hör av dej om du har tips!

Svenska kyrkan har redan flyttat!

Söndag den 21 januari hade vi premiär i andra lokaler. Ganska nervösa om ens NÅGON skulle hitta rätt.... Så överraskades vi av en härlig skara som faktiskt lyckats hitta Mariners' Club i Kwai Chung, där i kanten av rondell no.2 på Container Port Road. Runtomkring högtrafikerade trafikleder, berg av containers och lyftkranar som sträcker sig mot himlen. Det är varken gulligt eller lugnt och stilla... tills man kommer in i kapellet. St Paul's Chapel på



Vårt vackra och lugna kapell

andra våningen är både lugnt och gulligt. Det gick alldeles utmärkt att känna närvaro och samhörighet i gudstjänsten och vid kyrkkaffet i Danish room (Tack danska kyrkan!).

Vi börjar där i Kwai Cheung. Det är viktigt för att hålla kontakten inom Mariners' Club nätverket, men det kan vara bra att spana på fler lokaler. Vi kommer att prova fler ställen, våra olika mötespunkter kanske kommer att få vara fler under de närmaste fem åren innan det nya huset står klart. Vi har kontaktat systerkyrkor i Hong Kong och hört oss för om någon vill hjälpa oss, och det ser ganska spännande ut. Jag tror det finns en god välvilja att hjälpa till i en sån här situation. Något jag tycker känns viktigt är hur vi

hjälper de som kommer nya till Hong Kong. Här kan vi alla minnas hur det var att komma ny till stan och inte ha nätverk, vänner, sammanhang på det sätt vi är vana hemifrån. Glöm inte de nya! Dela information och länkar så att det syns var vi svenskar träffas. Håll ihop och var öppna för nya som kommer. Då blir åren utomlands ett varmt minne som påminner om att det finns osynliga relationstrådar mellan oss människor. Mänsklighet, helt enkelt.

Önskar dej en fin februarimånad, ett gott nytt hundens år och många fina upplevelser!

Gustav Jacobsson
Svenska kyrkans präst i Hong Kong

Phoenix Wills

Do you have a Will?

Have you appointed guardians for your children?

What happens if the breadwinner in your family is critically ill or in a coma and unable to provide?

Who should inherit your assets if you and your immediate family are all fatalities in an accident?

Wills are one of the most important documents you will ever sign, ensuring that your loved ones are looked after financially and in terms of guardians for your children.

W: www.phoenix-wills.com E: info@phoenix-wills.com T: 3100 0101



Häng med på SwedChams nyårslöfte

Världen producerar mer än 300 miljarder ton plast varje år, inklusive miljarder plastflaskor och fem miljarder plastpåsar. I Hong Kong kastar vi varje dag omkring 200 ton plastflaskor!

Eftersom plast inte naturligt bryts ner (på en överskådlig tid) och för det mesta inte återvinns, behöver det samlas in någon stans. Dessvärre hamnar stora mängder plast i våra landskap och hav vilket bidrar till att naturens skönhet förstörs och hela ekosystemen hotas.

Trots att vi förväntar oss att regeringen och producenterna av plastprodukter ska öka sitt ansvarstagande anser vi att

alla som konsumenter behöver hjälpa till med att minska plastavfallet vid källan.

Svenska handelskammaren med hjälp av sin Sustainability Committee meddelade i slutet av 2017 ett nytt initiativ som uppmanar alla medlemsföretag att inte erbjuda vatten eller andra drycker i engångsflaskor och engångskoppar på sina arbetsplatser i Hong Kong. Uppmaningen, "Say No to Plastic Waste", har redan accepterats av 25% av handelskammarens alla företagsmedlemmar och målet är att nå 50% av alla medlemsföretag samt att andra internationella handelskamrar tar vid.

Young Professionals

Gå med i Svenska handelskammaren som Young Professional! Kanske är du ny i Hong Kong eller har bott här i några år? Arbetar här eller följt med i någons spår? Hur som helst, välkommen att gå med i vårt nätverk. YP-medlemskapet är för dig som är under 35 år och vill lära känna nya människor och gå på spännande events. Varje år organiseras ett brett utbud av sociala, kulturella och karriärsinriktade aktiviteter speciellt riktade till YP-medlemmar, till exempel seminarier, Junk boats och After Works. Dessutom har du som YP-medlem tillgång till samtliga event i kammaren.

Kostnad:

Årligt YP-medlemskap – 500 HKD
Studentmedlemskap – 250 HKD/halvår
Kontakt: YP@Swedcham.com.hk



För att läsa mer om våra event och annat som är på agendan, besök vår hemsida: www.swedcham.com.hk

eicó

Paints that don't
cost our earth



Vilken julavslutning det blev!

På vägen frågade man sig; - Har eleverna lyssnat? Har de förstått? Första tonen sjungs. Eleverna har lärt sig och att de har lyssnat. De levererar stort. Först i Sai Kung, sedan i D-Bay och till sist på SIS. Vilka härliga elever vi har! De var så duktiga, de sjöng, klämde i och bjöd oss, föräldrar, syskon och helpers på ett enastående luciatåg. Julstämningen infann sig och vi lärare gick hem med en härlig känsla i magen inför vårens lärande. Vi tycker det är underbart att få undervisa alla dessa barn och få se dem utveckla sina kunskaper inom språket och om Sve-

rige. Stort tack till alla inblandade som ordnade med härligt fika efter luciatågen.

Nu är julledigheten över och terminen har precis startat. Både vi lärare och våra elever ser fram emot en vår med fortsatt spännande jobb kring svenska språket och våra traditioner. Eleverna på Hong Kongön har fått nya lokaler. På torsdagar (kl. 16.15-17.45) håller vi nu till i Bradbury school. Starten var fantastisk med glada och förväntansfulla barn och lärare. Klassrummen vi nu har är mer anpassade efter vår verksamhet och det finns även

bra aktivitetsytor att tillgå under våra raster. Vi vill passa på att tacka alla föräldrar som hjälpt oss med flytten och tagit hand om material under julen. Tack!

Om du vill att ditt barn ska få ta del av vår gemenskap, utöva och förbättra sina kunskaper inom svenska språket, tveka inte, anmäl redan idag på vår hemsida www.svenskaskolan.hk.

Vi ses!

Malin, Ajla, Elvira, Maria, Carina, Hanna och Melissa

2 HANDGJORDA SMARRIGA SEMLOR FÖR 78 HKD

JA FAKTISKT, BARA PÅ SVERIGESHOPPEN

Unit 523, 5/F, Star House, No.3 Salisbury Road, Tsim Sha Tsui.
Tel: 2312 1919 | www.sverigeshoppen.com
Öppet alla dagar 10:00-20:00

 SVERIGE
SHOPPEN

Massage med 2 500-åriga anor

Är musklerna trötta och slitna, behöver kroppen knäckas ur? Här i Hong Kong är det svårt att hitta anledningar att inte unna sig en massage. Dels är det relativt billigt och dels så vimlar det av massageställen i nästan alla stadsdelar.

Vanligast är, inte helt otippat, Thaimassage. Och utan att vara en expert på de olika disciplinerna inom området så skulle jag säga att det är min absoluta favorit när jag ligger på massagebänk. Närmast att likna vid idrottsmassage. Det är lite som ett hårt träningspass, inte helt skönt medan det pågår men underbart efteråt.

Balans är viktigt
Thailändsk massage eller ”Nuat phaen boran”, som den kallas på thailändska sägs stärka och balansera kroppens energisystem. Enligt thailändsk tro är god hälsa och frihet från smärtor resultatet av obehindrat flöde av de vitala energistömmarna genom kroppen. Därmed ses thaimassage som ett självklart inslag i en god hälsa.

Thaimassage i Hong Kong
I Hong Kong finns såklart hela skalan från

exklusiva (och ganska dyra) SPA-anläggningar till enkla massageställen inhysta i gamla hus några våningsplan upp. Men döm inte hunden efter håren. Många av de små enkla ställena är riktigt bra. Ofta är vägen dit via en port och trapp som kanske inte skulle platsa i ELLE Interiör och lokalerna är överbelamrade med thailändska kulturella och religiösa förtecken. Men många erbjuder hög klass på massagen och massörerna är duktiga, utbildade thailändskor.

Massage och goda råd
En bra thaimassör känner var du har ont och dina knutar. En del kör igenom sina program, gott det, men de bästa lägger tid på den del av kroppen där det gör ont. En del gör ännu mer. Jag minns en gång när jag närmast skrek när min rygg, plågad av 3 dagars ihållande klättring, knådades av en stackars massörska. En annan anställd

engageerade sig och ropade från andra sidan rummet till mig, “Ma’am, you need to have thaibalm?” Jag förstod inte först att hon pratade till mig och efter ett antal tillrop svarade jag med svag röst från min bänk “yes...” En lång harang följde som gick ut på att jag skulle gå hem, äta paracetamol, gå och lägga mig, absolut inte ägna mig åt några andra aktiviteter, sova och komma tillbaka nästa dag.

Kort fakta
Thaimassage tros ursprungligen komma från Kina, Indien och Tibet för runt 2500 år sedan. Det sägs att Thaimassage uppfanns av den ayurvediske läkaren Shivago Komarpaj som ska ha varit vän till Buddha.
Thaimassage i Thailand regleras av regeringen och för att bli en fullfjädrad massör/massös krävs över 800 timmars träning.

Några tips i Wan Chai området



Siam Thai
Ett klassiskt thaimassageställe i Wan Chai. Siam Thai erbjuder thaimassage, olja, fotmassage. Hög omsättning på massörerna men de flesta är thailändskor och mycket duktiga. Just nu är huset där Siam Thai huserar inpackat i bambuplockepinn för renovering och aningen svårt att hitta.
Jämförelsepris för 1 timme thaimassage: 190 HKD (plus lite drinks)
Adress: Johnston Road 25, 1F (ingång från Fenwick Street) Drop-in funkar bra.



Ban Thai
Ett lite mindre ställe på Tai Yuen Street. Riktigt bra massage. Speciellt när du får någon av de äldre kvinnorna. Boka gärna tid via WhatsApp. Ring på klockan nere i porten.
Jämförelsepris för 1 timme thaimassage: 210 HKD (plus lite drinks)
Adress: Tai Yuen Street, Telefon till WhatsApp: 9668 1159



Happy Foot QRE
Till skillnad mot ovannämnda ställen så ger detta lite mer på ytan seriösare intryck. Och massagen är riktigt bra. Men kostar också lite mer. Svårt att få tid genom drop-in, boka tid! Kan rekommendera deras Medical massage 270 HKD för 50 min.
Jämförelsepris för 75 minuter thaimassage: 395 HKD (de har inte 60 minuter för thaimassage)
Adress: 202 Queens Road East, Tidsbokning: 2573 3438

I blickfångnet i hälsans tecken



Åt dig friskare
En av de hetaste hälsotrenderna för 2018 är ätbara eteriska oljor. De påstås ha massor med positiva effekter för din hälsa. Finns många smaskiga recept att hitta på nätet.
Var noga med att köpa de eteriska oljor som är godkända av FDA för invärtes bruk. Läs mer på www.youngliving.com/en_US/products/Vitality
Paula Lepore Burrough på Hoopla är återförsäljare av dessa eteriska oljor här i Hong Kong.
Whats App: 97741222 eller hooplaessentials@gmail.com



Snälla blåbär
VABruari är här. Förbered dig, blåbärsoppa är det bästa när man är sjuk.
Finns att köpa på Sverigeshoppen! Pris 36HKD



Luftkontroll
Har du frågat dig själv om luften verkligen är så mycket renare inomhus än utomhus? Varför har jag så ont i huvudet, är det dålig luft?
Med PEEK Air Quality Monitor kan du mäta inomhusluften där du bor. Den är liten och smidig och ger dig svar direkt.
<https://www.peekconcepts.com/products/peekair>



Juicing eller Souping?
Nytt år ny start. Nu är det den tid på året då många av oss känner att vi vill skaka av oss lite av de extrakiln som julen och semestern gett oss. Varför inte rivstarta 2018 lite renare och hälsosammare? Cleansing handlar om att ta den rena matvanan ett steg längre, vilket ger din kropp en paus och hjälper till att minska ditt beroende av ohälsosamma, bearbetade livsmedel. Du kan välja på olika nivåer och antal dagar.
Läs mer på geniejuicery.com samt på blessbalance.com/en/product/soup-cleanse

Andas dig lugn
I många år har doftspredare (diffuser) varit populära och trenden verkar hålla i sig. Dessa ska vara bra för din hälsa och sägs ha positiva effekter på astma-, sömn-, stressbesvär mm.
På MUJI finns flera olika modeller att köpa med t ex timer och lampa om man vill ha det.



Well Wishing Festival / 16 feb–4 mars
På Lam Tsuen Wishing Square, gratis Shuttle från Tai Wo MTR Station
Detta är gratis och enkelt. Du skriver din önskan på ett papper (med rött eller guld för lycka till) tillsammans med ditt namn och födelsedatum. Knyt fast din lapp på en mandarin med ett snöre. För att din önskan ska slå in ska du lyckas hänga (kasta) upp den i trädet och helst ska den förbli hängande tills din önskan slår in!



Stark mage stark kropp
ProBion är en svensk innovation. Den ger dig ditt dagliga behov av friska och livskraftiga mjölksyrabakterier. Mat-smältning, näringsupptag och immunsystem är beroende av en balanserad bakterieflora i mage och tarm.
Visste du att...
Genom modern konserveringsteknik har intaget av mjölksyrabakterier minskat med mer än 100 000 gånger! Behovet av mjölksyrabakterier som kosttillskott är ofta mycket större än behovet av vitaminer och mineraler!
Köp den här www.organic21.hk/



Missa inte årets ” Hong Kong Arts Festival” den 23 feb–4 mars. Hela programmet för festivalen hittar du här www.hk.artsfestival.org



Grönt är skönt och lite renare
Det är viktigt med ren luft. Här i Hong Kong rekommenderas att ha luftrenare i hemmet men du kan gärna komplettera ditt hem med lite gröna växter för att få renare luft. NASA har tagit fram en lista över vilka växter som sägs vara mest effektiva på att rengöra luften från föroreningar. Bamboo Palm, Flamingo Lily och Spider Plant är några av de växter de rekommenderar.

Mong Kok Flower Market har massor av gröna växter som är relativt billiga. Vill du köpa stora växter hjälper många av försäljarna till med hemleverans.
Adressen är Flower Market Rd - åker du MTR går du av vid Prince Edward MTR exit B1.



Your Nordic Bank in Greater China

Handelsbanken has been operating in Greater China for more than 35 years. Today we are the Nordic bank with the largest presence in the region.

As your banking partner we are here to help your business succeed. When banking with us you will benefit from local knowledge and experience as well as a high level of flexibility and personal service.

Our offering includes full-service corporate banking, from all types of financing to a wide range of cash management services.

As an experienced member of the local clearing system, our payment services are second to none.

Contact us to find out more about how we can help your business.

Shanghai - Mikael Westerback +86 21 5331 7888, Jimi Flodin +86 21 5331 7821

Hong Kong - Johan Andrén +852 2293 5388, Jimmy Bjennmyr +852 2293 5326

Taipei - Amy Chen +886 2 2563 7458

Beijing - Joakim Hedhill +86 10 6500 4310