

B

BULLETTINEN

April 2020

Sedan  1981

MAGASINET PÅ SVENSKA I HONG KONG OCH SÖDRA KINA



Hongkongs ansikten

Om längtan, mod, kärlek och kamp.

Hongkongs ansikten - om längtan, mod, kärlek och kamp

Hongkongs ansikten är ett annorlunda nummer. Det handlar om människors öden, förhoppningar, utmaningar, rädslor, kämparglöd, längtan, mod och drömmar. Det handlar om unga och gamla, rika och fattiga, svenskar och lokala Hongkongbor. Vi har inspirerats av Humans of New York där man intervjuar människor på New Yorks gator. Gå gärna in på instagramsidan #humansofny och ta del av deras historier.

Jag är så stolt över Bulletinens redaktion! För att få en större bredd har alla i redaktionen varit med och intervjuat till det här numret, vilket bidragit till att vi träffat en härlig blandning människor. Förutsättningarna blev inte lättare av coronaviruset, och som många andra har vi i redaktionen befunnit oss i olika länder med skolor stängda och barnen hemma.

Läs om helpern Cherilyne Sanchez som önskar att hon aldrig hade lämnat sin familj, om Mrs Lee som blev känd inom Hair threading genom ett japanskt TV-program, om psykologen Sharmeen Shroff som brinner för mental hälsa (och i förbifarten nämner att hennes pappa grundade Fossil). Läs om Chloe Zang som byggt ett företag för mode och design, om fotbollsproffset Suleyman Sleyman som ger oss godbitar från sin karriär och berättar hur det är att vara medföljare, om Yongyan Liu som försöker förena karriär med expatliv. Läs om advokaten Federica Calza som sadlat om till yogainstruktör och om Lena Nordström som använder Chatham house rules vid sin språkundervisning.

Själv tillbringade jag en dag i Sham Shui Po. Tack vare vår duktiga tolk Rachel fick jag möjlighet att prata med lokala Hongkongbor. Det blev en känslösam dag sprängfylld av intryck. I tygmarknaden träffade jag en fin gammal tant, som hade flytt från Kina under kulturrevolutionen. Jag mötte en caféägare som brann för sitt område och som fick känna av kampen mellan de gula och de blå på nära håll. Och så träffade jag Zoe, en

Om Bulletinen

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

16-årig aktivist i proteströrelsens frontlinje. Hon berättade om hemska upplevelser inifrån det ockuperade universitetet PolyU. Hennes kämparglöd, idealism och ungdom etsade sig fast. När jag senare på kvällen återvände hem och såg min 16-åriga dotter sitta vid köksbordet och göra sina läxor kunde jag inte hålla tårarna tillbaka. Kontrasterna blev för stora.

Det har varit ett tufft år. Någon beskrev läget just nu som ett tredje världskrig, men utan strider. Det gäller att vara rädda om varandra och se det man har. Du håller nu vårt tjockaste nummer någonsin i din hand. Jag hoppas att du har gott om tid att luta dig tillbaka och njuta av Hongkongs ansikten.

Eva Ladeborn

Förtydligande:

Alla åsikter som uttrycks av de personer vi intervjuar är deras egna, inte Bulletinens.



I detta nummer



Eva Ladeborn
chefredaktör
bulletinenhk@gmail.com

Lena Löfling
formgivning
(+852) 5242 4543
www.ll-communication.com
lena@lofling.com

Andrea Björsell
fotograf
(+852) 5535 3502
info@andreabjorsell.com

Sandra Isaksson
illustratör/skribent
www.sandraisaksson.com
info@isak.co.uk

Katarina Berglund
kassör
(+852) 6468 6996
katarina.berglund@hotmail.com

Pernilla Bergqvist
skribent

Karin Eckerberg
skribent

Elisabet Helander
skribent

Malin Rigneus
skribent

Nå svenskarna i Hongkong

Vill du kommunicera med våra läsare? Hör av dig till oss och prata annonsering. Inte bara stöttar du tidningen, du kommer nå typ alla svensktalande i Hongkong. Hör av dig till: bulletinenhk@gmail.com

www.bulletinenhongkong.com



Restips Phuket, Thailand



TA SIG DIT

Hong Kong Express och Cathay Pacific m fl flyger direkt till Phuket från Hongkong. Flygresan tar ca 3,5 timmar.



BÄSTA TIDEN ATT ÅKA

Phuket har tropiskt monsunklimat. Temperaturen ligger på runt 30 grader året om. Mellan oktober och mars blåser nordostmonsunen och medför något svalare och torrare klimat. Från april till september blåser sydvästmonsunen och för med sig fukt från havet. Det regnar mest från maj till juli.



BOENDET

Det finns gott om boenden att välja mellan. Från enkla budgethotell till hyrda villor och överdådiga lyxresorts. Vi gillar t ex Arinara Bangtao Beach Resort, Outrigger Laguna Phuket Beach Resort och genuina Pen Villa nära Surin Beach. Som vanligt gäller att kolla recensioner på Tripadvisor.



ÄTA

Thailändsk mat är alltid god. De enklaste strandrestauranger serverar en perfekt Pad Thai, grön curry eller papayasalladen Som Tam för runt 40 HKD/rätt. Det kan vara bra att kolla upp om det finns restauranger nära hotellet, så att man inte blir för isolerad (om det inte råkar vara det man vill). En populär restaurang mellan Surin och Bangtao Beach är Riverside Seafood. Är man sugen på en lite finare restaurang rekommenderas Benny's Cocktail and Grill i samma område. Vill man känna sig som i Sällskapsresan finns på vissa ställen menyer på svenska med räkcocktails och allt.



BRA ATT VETA

Taxi från flygplatsen till Surin Beach tar en dryg halvtimme och kostar ca 700 baht (170 HKD). Ibland är det långa passköer, men det finns en snabbkö mot en billig avgift. Visum fås vid ankomst, men det kan vara bra att kolla vilka karantänregler som gäller från Hongkong i dessa tider. Svenska väggkontakter fungerar i Thailand.



3 SAKER DU INTE FÅR MISSA

Livet känns enkelt i Thailand. Phuket erbjuder en skön strandsemester på rimligt avstånd. Från Hongkong flyger du 3,5 timme, tar taxi en halvtimme och sen kan du sitta där med en Singha på stranden. Man lever lätt livet i badkläder och flipflops.

- Ta en longtail boat och snorkla eler besök en öde strand. Korallen är inte vad den varit, men det finns gott om fisk.
- Har du dyk certifikat? Ta en tur upp till Khao Lak med en organisatör och dyk på Richelieu Rock. Ett fantastiskt och bevarat litet rev med miljoner fiskar.
- Thaimassage! Kostar en spottstyver och får de stelaste muskler att mjukna.

RESMÅLETS BETYG:



”Vi förstod varandra genom musiken”

Det är ganska självklart vad jag tänker på dessa dagar. Just nu hoppas jag att corona-viruset skall försvinna snart. Det jag tänker på annars är att göra det bästa möjliga av livet i Hongkong. Vi är en familj bland många andra som har flyttat hit till en ny stad, och vill gärna uppleva och se så mycket som möjligt. Det ger inspiration att komma till en ny stad där man kan upptäcka saker, se vacker natur och även människors kreativitet.

Det handlar alltid om att hitta en hållbar grund för att utvecklas i den miljö man lever i. Det handlar inte bara om att komma hit och njuta, utan också om hur man kan skapa något. Familjen kan sedan bära det med sig till nästa postering. För vår del söker vi en plattform där vi kan växa och utvecklas på ett hållbart sätt. Till exempel i mitt arbete jobbar jag dels som varumärkes-konsult, dels som investerare i tre nystartade företag, och jag är samtidigt mamma till ett litet barn. Alla dessa saker behöver jag ta med i beräkning, och sedan ta med vart än vi flyttar. Det är en stor utmaning! Om man inte jobbar med något här - vad gör man då? Och om du bygger upp något här, då måste du se hur du kan ta det vidare till nästa land. Den professionella biten av detta är det mest utmanande. Man kan inte planera så långt framåt i tiden. Det blir tre till fyra år i taget, och så måste man bygga något som man inte förlorar när man flyttar härifrån. Ur familjesynpunkt, så tycker jag att det går bra just nu därför att jag inte har något stort team att leda här. Så jag har tid att också ta hand om min familj. Men att bygga en karriär och att bygga ett företag - det är prövande.

Vi har flyttat under de gångna 20 åren från Shanghai till Stockholm, sedan tillbaka till Shanghai, och den tredje flytten gick till Hongkong. Vår dotter är åtta år gammal och vi vill också låta henne få lite svenska rötter. Det är en annan utmaning. Vi är alltid i Sverige under sommaren. Hon har två kulturella identiteter redan, och när hon flyttar till ett nytt land lägger hon till en ny identitet. Vi försöker stödja hennes kinesiska och svenska identitet, samtidigt som hon är internationell.

Jag kommer alltid ihåg de bra sakerna i livet. Jag träffade min make genom musiken. Det var när han spelade i ett band på The Cotton Club i Shanghai. Han var trummis. Vi förstod varandra genom musiken och sedan klickade vi. Det andra fantastiska minnet är förstås vår dotters födelse. Jag tror att för varje förälder är detta det härligaste minnet. Jag skulle säga att det värsta har jag nog inte upplevt ännu, därför det vill jag påstå är döden. Jag har turen att mina föräldrar fortfarande har hälsan, och andra runt mig är friska, så just nu är allting bra. Det är så jag ser det. Det blir många tuffa stunder i livet. Jag vet inte om jag kanske väljer att glömma. Jag bara lämnar det bakom mig.

Min dotter är hemma nu, som alla andra, eftersom skolorna är stängda. Hon är lite uttråkad, men hon har varit duktig med online skolan. Hon har någon att leka med i grannhuset också. Södra sidan av ön där vi bor känns tryggare. Några av mina vänner som bor i det tätbebyggda Kowloon är väldigt oroliga för viruset.

Jag blir väldigt glad av att få lära mig nya saker. Jag älskar att läsa facklitteratur, och

gärna som ljudböcker. Då väljer jag snabb uppläsning, vilket min man tycker är lite stressigt om han också är hemma och lyssnar! Det är också roligt att lyssna på sagor med min dotter.

Något som gjort mig arg, är hur Hongkong har förlorat sin kultur av öppenhet och värme, sedan juni 2019. Det har varit hemskt att se hur människor har uppfyllts av ilska och förbittring. Jag följer nyhetsflödet från båda sidor, och alla källor, och det är upprörande att se hur folket inte har kunnat diskutera förnuftigt för att nå lösningar eller kompromisser. Mina vänner är splittrade i två läger, och det finns ingen förståelse mellan dem.

Ett av mina starkaste minnen är när jag och Fredrik gjorde ett natt-dyk i Filippinerna, och han friade till mig nere under vattnet genom att skriva frågan på ett särskilt block som dykledaren hade! Det är verkligen ett speciellt och härligt minne. Jag har också ett väldigt tydligt tidigt barndomsminne från den dagen jag kom in i Hongkongs hamn tillsammans med mina föräldrar. Att se stadskonturen för första gången - jag minns det så tydligt. När jag frågar mina föräldrar om det tillfället, så minns de inte precis vilket år det kan ha varit. Men för mig var den synen väldigt imponerande.

Vad gäller framtiden så planerar jag nu att utveckla mitt företag i en sådan riktning att jag kan fortsätta verksamheten i något annat land. Vi är en flyttande familj, så vi måste tänka framåt och anpassa oss till vad som kan väntas i nästa land.

BERÄTTAT FÖR ELISABET HELANDER



Bild: Andrea Björnell



Bild: Andrea Björsell

Med Feng Shui som livsuppgift

Jag bor och har min bas här i Hongkong sedan 10 år. På frågan var jag känner mig mest hemma säger jag Canada, men jag tycker jag fått det bästa av två världar. Det fartfyllda inspirerande livet i Hongkong och Canada där jag får lugnet och balansen tillbaka.

När jag flyttade tillbaka till Hongkong efter mina konststudier hade jag höga ambitioner för framtiden och att lyckas med något inom konst och design. När det inte blev så blev jag såklart besviken och fastnade i en djup depression.

Men som en blixtnär från klar himmel så fick jag idén om att jag skulle kunna börja med Feng shui precis som min pappa, fast jag lovat mig själv att jag aldrig skulle göra det. Men det var någonting inom mig som

talade och jag bestämde mig för att göra ett försök. Jag gör inget halvhjärtat.

Nu driver jag eget och jag hjälper alla typer av företag. Jag blir ofta inbjuden att hålla föredrag om mig själv, många är nyfikna på att höra hur jag använder mig av Feng shui och mitt jobb och hur det fungerar. Företag jag hjälper är ofta inom modevärlden eller byggföretag. Jag arbetar också som konsult åt företag som vill få in Feng shui på kontor och hemma hos människor. Att förena Feng shui jag lärt mig av pappa med mina konst- och designkunskaper är en perfekt kombination.

Det är viktigt att hela tiden vara lyhörd och uppmärksam för energier och andras känslor. Ofta har det hänt något tråkigt

när jag blir kontaktad, de vill ha hjälp, det kan handla om allt från sjukdomar till relationsproblem. Det kan vara lite knepigt att hålla en bra balans även för mig så jag är väldigt mån om att få tid till mig själv för att ladda mina egna batterier. Jag läser mycket och mediterar helst fyra gånger i veckan.

Att börja arbeta med Feng shui som min pappa är något jag inte kunnat bromsa. Det känns som det var mitt kall här i livet och nu kan jag hjälpa andra att hitta deras, cirkeln är sluten.

BERÄTTAT FÖR ANDREA BJÖRSELL



Bild: Eva Ladeborn

MRS LEUNG, TYGMARKNADEN SHAM SHUI PO

Jag är från Guangzhou. När jag var 20 år blev jag bortgift. Min man och jag kände inte varandra. Min familj var jordbrukare och vi hade det ganska gott ställt, vi tillhörde inte proletarietet. Under kulturrevolutionen blev vi trakasserade och förföljda. Det slutade med att vi flydde till Hongkong. Vi hyrde en liten båt tillsammans med några grannar och lyckades ta oss över. Mina tre barn simmade över gränsen. Det var ovanligt att barnen kunde simma på den tiden.

När vi kom till Hongkong hade vi knappt mat på bordet. Vi bodde i tillfälliga skjul och var med om den stora Shek Kip Mei branden 1953. Men vi

klarade oss. Efter branden fick vi flytta in i statliga lägenheter, public housing. Ett av mina syskon arbetade i textilindustrin i Hongkong, via honom kunde vi börja sälja tyger och la grunden till vår affär.

Det kommer inte så mycket folk till tygmarknaden just nu, på grund av protesterna. Vi hade ett grossistföretag för några år sedan, då gick affärerna bättre. Men tack vare den här tygaffären har jag kunnat försörja 8 barn. Jag har runt 10 barnbarn och 3 barnbarnsbarn. Så länge alla är friska och vi har mat på bordet är jag nöjd.

BERÄTTAT FÖR EVA LADEBORN

AH FAN ÄTER GRATISLUNCH

Jag brukar tända rökelse för att hedra mina förfäder. Jag har bott i samma hus i hela mitt liv och alltid kommit bra överens med mina grannar. Aldrig haft några problem. Men nu har jag fått en ny granne, hon kommer från fastlandet. Hon ringer polisen och klagar på lukten. Hon stör mig varje dag! Men polisen bryr sig inte om såna småsaker. Det kan hon gott ha.

Det är skönt att komma ut. Jag brukar gå till den här restaurangen nästan varje dag för att få gratis lunch. De har god mat. Förutom min nya granne så är jag nöjd med mitt liv. Jag är gammal och jobbar inte längre. Tidigare var jag helper hos expat familjer. Jag trivdes bra med mitt arbete. Men jag tyckte inte om att jobba hos familjer där de kom från olika länder. Då var man tvungen att laga så mycket olika mat. Min bästa arbetsgivare var en högt uppsatt brittisk kolonialfamilj. De behandlade mig väl, lät mig aldrig jobba för hårt. De skickar fortfarande presenter till mig.

BERÄTTAT FÖR EVA LADEBORN



Bild: Eva Ladeborn

”Det är mitt ansvar att fortsätta protestera och rädda de äldre och unga”

Zoe är aktivist i proteströrelsens frontlinje. Hon berättar om sina upplevelser inifrån ockupationen av universitetet PolyU i november. Hon förklarar vad som driver henne och varför hon aldrig tänker ge upp. Zoe är bara 16 år, heter egentligen något annat, och är mån om att inte visa sitt ansikte på bild.

Jag har varit med i proteströrelsen sedan maj 2019. Från början deltog jag bara i fredliga aktiviteter. Men i augusti förra året visste jag att det var dags för mig att vara med i frontlinjen. Jag började träna löpning och boxning för att bli starkare. Jag ägnar mig också åt mental förberedelse. Det är vårt ansvar som Hongkongbor att delta i proteströrelsen. Jag är inte kinesisk, ingen fastlandsbo, jag är född att vara Hongkonger. Jag vill försvara våra värderingar. Om vi inte gör det nu kommer tillfället att vara förbi, då blir Hongkong helt kinesiskt.

Jag vill vara en vanlig student och inte normalisera protestlivet. Jag vill studera medicin, bli sjuksköterska. Jag inspireras av dem som ger första hjälpen i frontlinjen och vill bli en av dem. Jag brinner för att hjälpa och rädda människor som verkligen behöver det.

Vid PolyU hjälpte jag till med första hjälpen, jag har ett certifikat inom det. Det var många som var svårt skadade. Många blödde kraftigt, en del hade frakturer. De hade träffats av kulor, eller skadats när de försökte fly. Jag behandlade många av dem. Den som gjorde starkast intryck var en 17-årig pojke. Han berättade att det var hans födelsedag. Han var så svårt skadad. Han grät. Jag grät. Det gjorde mig så arg. Alla i PolyU var med om så mycket, alla

har PTSD. Jag kommer aldrig att glömma det. Det var inte många som kunde ge första hjälpen. Mina insatser blev viktiga och jag hittade min roll. Även om jag togs av polisen kunde jag rädda människors liv och bidra med så mycket där inne. Jag tycker att det var värt det. Men jag kände mig så instängd. Det blev väldigt svårt att fly. Många av oss grät. Jag var rädd att dö. Jag skickade ett meddelande till min mamma, sa att det var risk att jag skulle bli tagen av polisen och råka ut för en olycka. Jag bad henne om förlåtelse, jag har orsakat henne så mycket oro. Jag försökte fly genom att fira mig ner med rep till slut, men jag var för sent ute och blev tagen av polisen. På bron där de tog mig fanns inga journalister, ingen kunde dokumentera eller se vår identitet. Ingen visste var jag var, jag var rädd att det som hände vid Prince Edward stationen skulle upprepa sig. Polisen är kapabel till vad som helst. Jag var så rädd att jag skulle avrättas eller skickas över gränsen till Kina och att ingen någonsin skulle få veta. Vi sattes på en buss till polisstationen. Poliserna var så arga, de förödmjukade oss, kallade oss kackerlackor, knuffade oss. Vi fick sova på golvet. Det fanns inte plats för så många. Det var iskallt. Vi hade bara tunna kläder, jag frös. Det var en fruktansvärd upplevelse. Jag satt häktad i en och en halv dag. Sedan blev jag släppt mot borgen. Jag fick betala 2 000 HKD och beordrades rapportera till polisen varje månad. Men i december lades anklagelserna ner, eftersom polisen inte hade tillräckligt med bevis. Det är väldigt vanligt. Bara 16 % av alla som häktas blir åtalade. Men om jag blir tagen av polisen igen kommer det att vara mycket svårare att bli släppt. Jag är fortfarande så rädd att bli instängd. Mina föräldrar vill inte att jag ska vara med i frontlinjen, de är rädda för min sä-

kerhet. De stödjer inte vad jag gör, men respekterar det. De ger mig mycket frihet. Min pappa stöttade polisen från början, men efter att jag häktades började han sympatisera mer med proteströrelsen. Vi pratar inte politik så ofta. Även min bror är med i proteströrelsen, han är bara 13 år. Jag jobbar extra så mycket jag kan och vill tjäna mina egna pengar så jag kan köpa den utrustning jag behöver för att delta i revolutionen. Jag vill inte att min familj ska behöva finansiera det. Jag vet att min familj älskar mig så mycket.

Alla är med i frontlinjen av olika anledningar. En del ser det som ett sätt att umgås. Jag tycker inte att det är rätt att urskilningslöst slå sönder saker. Har vi specifika mål så rättfärdigar det attacker, men det måste finnas goda skäl. Jag kommer att fortsätta kämpa till mitt sista andetag. Jag hoppas att de fem kraven uppfylls. Jag hoppas på ett självständigt Hongkong. Det gäller att vara uthållig. Vi behöver tydliga ideologiska idéer och klara mål. Att bara vara arg räcker inte i längden.

Jag har aldrig övervägt att sluta. Många av mina vänner har blivit mer fredliga, eller slutat demonstrera. Vissa har tappat tron att vi ska kunna ändra något. Jag känner inte att det är ett val att sluta, det är mitt ansvar att fortsätta protestera och rädda de äldre och unga. Jag behöver kämpa för dem. Det känns som ett rollspel, jag är en avatar i en alternativ verklighet där det finns olika uppdrag, olika nivåer. Vissa kallar det ett endgame för Hongkong. Antingen vinner vi eller också inte. Om spelet tar slut får vi inga fler liv.

BERÄTTAT FÖR EVA LADEBORN

Dongwook Lim (längst till vänster i bilden) är född och uppvuxen i Seoul, Sydkorea. Flyttade till Hongkong 2016 för att studera inom Biomedicinsk teknik på PolyU. Anledningen att det blev just Hongkong var för att det inte ligger alltför långt bort från Seoul men också för att Hongkong många gånger påminner Seoul.



Hongkong är nästan som hemma

Det finns mycket som jag gillar med Hongkong, t ex att staden aldrig sover, att det är enkelt och bekvämt med transporter och det finns många bra restauranger. Hongkong är en multikulturell stad som gett mig ovärderliga erfarenheter både i livet och i min utbildning. Jag upplever väldigt sällan att det är svårt att vara inflyttad i det här landet, ibland kan det i och för sig vara lite svårt med språket och på lokala restauranger där jag ibland känner mig lite hjälplös, men oftast tycker jag att det går väldigt bra.

Den senaste tiden har varit tuff för Hongkong på många sätt då vi både haft

Coronavirus och protester. Jag är helt ok med att vara hemma mycket, äta skräpmat spela tv-spel, titta på Netflix, Youtube och komponera och spela musik, det har jag verkligen inget emot. Tvärtom, jag njuter av det, kan till och med känna mig lycklig att jag får göra det. Men jag hade verkligen sett fram emot mitt sista år på skolan och campuslivet. Tyvärr är majoriteten av de internationella studenterna för närvarande tillbaka i sina hemländer och min fina flickvän från Taiwan är inget undantag. Långdistansrelation är ganska jobbigt och jag saknar henne enormt mycket.

När jag är klar med mina studier blir det att åka tillbaka till Sydkorea för obligatorisk militärtjänstgöring i 2 år.

Ett av mina bästa minnen från Hongkong är att jag träffat flera begåvade musiker från Korea som jag startade ett akustiskt band med under mitt andra år på universitet. Vi har främst spelat K-popmusik. Under ett år uppträdde vi en gång i månaden ca 2 timmar varje gång vid Star Ferry i TST. Vi lyckades bygga upp ett gott rykte runt vårt band bland övriga universitet i Hongkong.

BERÄTTAT FÖR PERNILLA BERGQVIST

ANN-LOUISE ANDRÉN DRIVER CEANNIS

Jag älskar verkligen Hongkong. Vi hade turen att vara här i tio år, 1988 till 1998, och då startade jag Ceannis. Vi flyttade hem 1998 men har behållit en nära kontakt med Hongkong. Sedan två år är vi tillbaka, jag har träffat många nya vänner och återsett gamla. Vi fick många vänner då som fortfarande är mycket nära, över femtio personer flög in från olika håll till Hongkong till min födelsedag förra året mitt under brinnande protester, helt fantastiskt.

Det är en utmaning att hitta en bra balans mellan arbete och familj, jag har verkligen försökt att få det att fungera bra men det är inte alltid enkelt. Jag är väldigt glad att vi hade småbarnsåren i Hongkong med bra hjälp, det underlättade och vi hade möjlighet att ägna mycket tid till barnen. Det bästa som har hänt mig är definitivt mina barn och min man. Mitt starkaste minne i livet är när vi fick våra två barn på Mathilda Hospital här i Hongkong. Det värsta minnet jag har är nog när min pappa råkade ut för en mycket svår älgolycka hemma i Småland och blev förlamad. Sedan levde han ändå länge med sitt handikapp men det var en stor sorg, att detta hände min pappa som alltid varit frisk och aktiv.

Jag blir glad av att umgås med min familj och mina vänner. Resor till nya intres-



santa platser och möten med spännande människor. Vacker natur och miljö, konst och design samt goda matupplevelser är också saker som jag uppskattar mycket.

Arg och ledsen blir jag av att vi fortfarande inte klarar av att lösa konflikter fredligt och genom diplomati. Vi behöver fler kvinnliga ledare i världen.

Vi trivs bra med att vara tillbaka och jobba i Hongkong igen, och planerna är att vara kvar några år till. Sist bodde vi i Stanley och trivdes bra, nu bor vi i en mycket charmig liten by vid havet i Clearwater Bay. Jag gillar kontrasterna!

BERÄTTAT FÖR ELISABET HELANDER

MRS LEE, HAIR THREADER

Jag är från fastlandet men har bott i Hongkong över 30 år. Jag har en salong för hair threading, hårborttagning. 90 % av mina kunder är ungdomar.

Från början arbetade jag på en textilfabrik. Under lunchtid hjälpte jag mina kollegor att ta bort oönskat ansiktshår. Jag kunde använda tråden som fanns på fabriken. Efter handover 1997 stängde många fabriker eller flyttade till Kina där arbetskraften var billigare. Även min fabrik stängdes. Det var en chock, mitt liv blev svårt. Då insåg jag att jag kunde använda threading för att försörja mig. När fabriken stängde var jag i 40-års åldern. Det var inte lätt att hitta något nytt, många av mina kollegor blev städare.

Jag hade tur. Jag har fortfarande mycket kontakt med mina gamla kollegor, vi äter middagar och stödjer varandra på olika sätt.

Mina affärer påverkas när MTR stängs ner på grund av protesterna. Det är inte lika många som kommer till Sham Shui Po. Men min salong är ganska välkänd. Ett japanskt TV-bolag gjorde en intervju med mig, efter det kom många japanska turister. Sen gjorde jag fler intervjuer med andra tidningar och TV-kanaler - nu är jag lite av en kändis i threading världen!

BERÄTTAT FÖR EVA LADEBORN

Bild: Eva Ladeborn



LENA NORDSTRÖM,
LÄRARE OCH HIKARE



Språket knyter samman människor

Varje elev är så spännande! Under mina två år som språklärare här i Hongkong har jag bara haft bra studenter. De är alla vuxna och betalar själva för sina lektioner så därför vill de göra sitt bästa. De elever som pluggar engelska är ofta mellanchefer inom förvaltning som har en ambition att stiga i graderna. Det är svårt att lära sig ett språk själv. Då får man bara orden, men inte kulturen. Några av mina elever har sagt att de fått en ny syn på både jämställdhet, demokrati och miljö genom att lära sig ett nytt språk. Det ger en stor tillfredsställelse när man känner att lektionerna gör skillnad i elevernas liv.

Jag hjälpte en gång en förvaltningschef som skulle sitta med i en paneldebatt, genom att vi tillsammans noggrant gick igenom frågorna som skulle tas upp. Efteråt berättade han, att han för första gången tyckt att en sådan här situation var rolig. Tack vare att han var förberedd kunde han slappna av.

Språket är också viktigt i familjen. Om ett par har olika modersmål är det ibland bra om de försöker lära sig den andres språk. Just nu har jag en mamma och dotter som studerar svenska tillsammans eftersom dottern ska gifta sig med en svensk man i sommar. Att kunna lite av sin nya släkts språk kan göra stor skillnad i framtida gemenskap. Språkforskningen visar att barn kan lära sig flera språk parallellt och om man som föräldrar vill tala sitt modersmål med barnen så blir middagarna hemma så mycket trevligare om föräldrarna också förstår varandras språk.

Tack vare mitt jobb lär jag känna Hongkong från ett annat perspektiv än vad expat-livet ofta erbjuder. Samtidigt lär jag mig saker om mig själv och tvingas ibland ifrågasätta mina egna värderingar. Det kan bli många goda samtal med förutsättningen "Vad som sagts i detta rum stannar i detta rum."

BERÄTTAT FÖR KATARINA BERGLUND



KATIE KROKSÄTER

Mina föräldrar bor fortfarande kvar i Tai Wai. När jag flyttade hemifrån valde jag att bo bara några kvarter från mitt barndomshem. Det var ett självklart val att bo nära dem. Det känns viktigt att kunna ta hand om dem så länge de finns kvar. Dessutom ligger Tai Wai nära mitt jobb i Wan Chai.

Jag har levt i Hongkong i hela mitt liv och jag älskar staden, men Hongkong är under ständig förändring vilket kan vara både bra och dåligt. Jag tycker det är tråkigt att man river många byggnader och bygger nytt och modernt, mycket av Hongkongs historia försvinner. De gamla små familjeägda butikerna blir bara färre och färre. När jag var liten fanns dessa lite överallt, nu tar de stora kedjorna över lokalerna för det blir för dyrt för de små. Jag tycker det vore synd om det genuina i



PAULINE ROWLEY PÅ THE FIRM

Min längd är perfekt för frisöryrket och eftersom jag varit en dansare i hela mitt liv får jag inte ont i varken fötter eller rygg. Det är 30 år sedan jag kom till Hong Kong med min ex-make. Inom ett år hade jag startat upp min första frisörsalong. Vid skilsmässan trodde många att jag skulle flytta tillbaka till Skottland, men det fanns inte på min horisont. Jag driver sedan många år The Firm som ligger på Chancery Lane i Central. Sedan november har jag en filial till The Firm i Repulse Bay. Det tog mycket kraft och tid att starta upp den salongen. Nu är den igång och jag känner lycka och ett stort lugn, som man bara kan känna om man lyckats med något man kämpat för. För mig är alla kunder VIP. Det viktigaste är att man lyssnar på kunderna och försöker förstå deras önskemål. Blont hår kan betyda så många olika hårfärger för olika människor. Ord kan ofta missförstås. För oss skottar är det t ex självklart vad ordet "shortbread" betyder. Jag bad min nya kinesiska receptionist gå ut och köpa ett paket till eftermiddagste. Hon kom tillbaka med en minibaguette vilket var det samma som ett kort bröd för henne. Det viktigaste för mig är alltid vad jag håller på med för tillfället, just nu planerar jag en stor fest i Repulse Bay med både operasångare och säckpipor. Att gå helt in i ett projekt är lycka för mig. Men ibland på en fredagskväll kan lycka vara en välblandad Hemingway Daiquiri.

BERÄTTAT FÖR KATARINA BERGLUND

Hongkong skulle försvinna helt.

När jag var yngre var jag väldigt aktiv och höll på med bland annat wakeboard. Det är en förmån att bo i Hongkong om man vill hålla på med wakeboard, det finns så många ställen där det är lätt att utöva det och man kan i stort sett göra det året om. Hongkong är så vackert, särskilt naturen, stränderna och havet. Jag kan åka till samma plats flera gånger och ändå få helt olika upplevelser beroende på årstid och väder. Idag har jag familj med småbarn så det blir inte så mycket vattensport, men vi åker ofta ut med vår båt i närheten av Sai Kung. Det är lycka för mig, att komma bort från storstadslivet ut till lugnet och vara med min familj.

BERÄTTAT FÖR PERNILLA BERGQVIST



Bild: Karin Eckerberg

LENTON GADOR 46 ÅR FRÅN FILIPPINERNA, CHAUFFÖR I HONGKONG

Jag är utbildad polis och militär och arbetade som polis i Filippinerna fram till för 10 år sedan. Arbetet som polis blev mer och mer riskfyllt och flera av mina kollegor blev dödade i tjänsten efter skottskaador, knivstick eller annat grovt våld. Som familjeförsörjare till fru och tre barn kände jag att jag inte vågade fortsätta att arbeta som polis i Filippinerna. Dessutom behövde jag tjäna mer pengar eftersom mina barns utbildningar började kosta mer och mer. Jag valde därför att lämna Filippinerna för att börja arbeta som driver i Hongkong. Tyvärr var jag tvungen att återigen ta körkort eftersom ett Filippinskt körkort inte är godkänt i Hongkong. Det tog mig ett helt år innan jag hade mitt nya körkort i handen och det är det lyckligaste ögonblicket i mitt liv. Nu hade jag möjlighet att lämna mitt tillfälliga jobb som alltiallo och börja jobba som driver vilket inbringade fyra till

fem gånger så mycket pengar som att arbeta som polis i Filippinerna. Det var naturligtvis väldigt skönt att känna att jag kunde ge mina barn möjligheten att utbilda sig men det har samtidigt varit oerhört svårt att vara ifrån min familj och jag har haft en enorm hemlängtan under alla dessa år. Jag umgås med dem tre till fyra timmar om dagen via FaceTime. Utan den nya billiga tekniken hade jag gått under. För fem år sedan kom hela familjen på semester till Hongkong och det kändes fantastiskt på så många sätt. Ett av mina starkaste minnen i livet. De fick resa utomlands för första gången och även se hur jag bor och fick en inblick i mitt liv i ett annat land och i en värld så annorlunda från deras. Efter många år i Hongkong känner jag att jag är en del av samhället och fyller en viktig funktion som driver men trots detta gör sig hemlängtan påmind alltför ofta. Så snart barnen är färdiga med sina utbildningar och börjar tjäna egna pengar så flyttar jag tillbaka till Filippinerna.

BERÄTTAT FÖR KARIN ECKERBERG



INES AGUZIN FRÅN ARGENTINA

Att sätta någon framför sig själv är lycka. Jag har alltid sagt till mina barn att de ska träna sig på att sätta andra människor i centrum. Den största lyckan i mitt liv är familjen, mina tre barn och min man. Innan jag hade en familj handlade allt om hästar. De kan ha en fantastisk påverkan på en tonåring, även andra djur för med sig mycket lycka. När jag inte red, målade jag hästar och det är något jag fortfarande gör. Genom åren har jag lärt mig att jag tycker om förändring, jag vill att det ska hända saker. Till sommaren ska vi flytta till London. Det känns spännande! Efter sju år är vi redo för något nytt. Det är viktigt att man njuter av vad som erbjuds där man bor. Här i Hong Kong har jag älskat hiking, men jag kommer inte att gå runt i London och sakna det. Istället ska jag njuta av vad som finns där, som t ex konst. Ibland är det de små sakerna i livet som är underbara. Att ta en cappuccino med vännerna efter en jobbig hike är oslagbart!

BERÄTTAT FÖR KATARINA BERGLUND



Bild: Karin Eckerberg

CHERYLYNE SANCHEZ 49 ÅR FRÅN FILIPPINERNA HELPER I HONGKONG

Jag träffade min man när jag var 23 år. Hans familj accepterade inte mig eftersom jag kom från fattigare förhållanden. Det är det värsta som har hänt mig och har påverkat mitt liv på så många sätt. Vi bestämde oss för att gifta oss trots alla invändningar och för att inte ta någon ekonomisk hjälp från hans sida av släkten. Vi fick tre barn på tre års tid och kämpade med att försörja oss. Till slut gick det inte. Min man var på väg till Taiwan för att arbeta i en fabrik men klarade inte hälsokontrollen för att få jobbet. Då återstod bara för mig att lämna min man och mina barn och åka iväg och jobba utomlands.

Jag valde Hongkong eftersom det är det bästa landet att jobba i som helper. Jag tycker om Hongkong. Jag känner att vi helpers är en del av samhället och vi är en yrkesgrupp med särskilda regler och lagar. Här har vi skriftliga anställningsavtal och kan göra gällande våra rättigheter till skillnad från en i en del andra länder som t ex Dubai.

Jag har nu jobbat i Hongkong i 15 år och har haft tur med i stort sett alla mina arbetsgivare. Hur mycket jag än tycker om Hongkong har det varit oerhört svårt och smärtsamt att vara borta från min familj och jag har missat så mycket av mina barns uppväxt. När min anställning upphör med min nuvarande arbetsgivare ska jag åka hem till Filippinerna och min familj och leva ett normalt familjeliv och förhoppningsvis starta en egen liten restaurang.

När jag tittar i backspegeln så önskar jag att jag hade stannat kvar med min familj och uttömt precis alla möjligheter innan jag gav upp. Det får bli en lärdom till mitt nästa liv.

BERÄTTAT FÖR KARIN ECKERBERG

Den hemvändande veterinären

Född i Hongkong men uppvuxen i Australien. När hon själv fick barn flyttade hon tillbaka till sina rötter. Nu är dottern 17 år och har flyttat hemifrån för studier i Costa Rica och Mancy är kvar i sin födelsestad.

Min familj immigrerade till Brisbane i Australien när jag var nio år. Engelskan blev mitt huvudspråk men jag behöll kantonesiskan tack vara böcker jag fick av min farbror. Dessutom tittade jag massor på kinesiska TV-serier som min faster lånade ut till mig och mina syskon från videobutiken där hon jobbade i Chinatown. Men för generationen efter mig blev det svårt. Mina kusinbarn växte upp och pratade bara engelska så när jag själv fick min dotter så bestämde jag och min dåvarande man att vi skulle prova att bo utomlands för att ge henne ett språk till. Det blev Hongkong, dels på grund av mina rötter men även för att vi hade en hel del vänner som flyttat hit.

I början hatade jag verkligen Hongkong. Jag jobbade 60-timmars veckor och hade alldeles för lite tid med familjen. Det kändes som folk inte tog hänsyn som i Australien. Jag fick ständigt dörrar i ansiktet eller folk som trampade mig på fötterna på stan. Aldrig fick man höra ett “ursäkta” eller någon som kollade att man mådde bra. Men det handlade mycket om min egen situation och när jag bytte jobb och arbetade mer normala tider

så kände jag hur jag förändrades. Jag hade tid att titta upp från min hektiska vardag och börja uppskatta Hongkong på ett annat sätt.

Hongkongborna är egentligen väldigt varma och generösa, men som överallt annars måste man även själv ta sig tid och bjuda in. Jag har fått flera väldigt goda vänner genom åren och jag hyser en stor respekt för människorna i Hongkong. Ännu mer nu efter månader av protester. Däremot finns det här så många övergripande problem. Skillnaden mellan fattiga och rika är alldeles för stor och jag avskyr hur regeringens inte står upp för sina medborgare utan bara dansar efter någon annans pipa.

Jag är utbildad veterinär och det är ett yrke som är förhållandevis lätt att praktisera oavsett vart i världen man befinner sig. Här i Hongkong är det såklart ett extra plus att jag kan prata både kantonesiska och engelska. Dock var min kantonesiska inte så bra i början och jag pratade engelska med mina kunder vilket ibland ledde till lite tokiga missförstånd. Jag hade en kund som kom in med sin Chinchilla och förklarade att han åt minst en penis om dagen. Jag blev lite ställd eftersom Chinchillor inte äter kött och dessutom undrade jag hur den matleveransen såg ut. Efter lite ytterligare språkförbistring insåg jag att hon sa jordnöt (peanut).

Jag ville bli veterinär när jag var liten för att jag älskade djur. Jag insåg det nog inte då men det är verkligen mer av ett serviceyrke. Man tänker kanske inte alltid på att förutom djuren så har man även kunder (ägarna) att ta hand om.

Men jag älskar verkligen mitt jobb. Ingen dag är den andra lik. Jag försöker ständigt utbilda mig vidare för att bredda min kunskap och idag behärskar jag nästan alla delar av yrket och kan behandla väldigt många olika arter. Dock skulle jag gärna jobba mer med miljö, hållbarhet och medicin över gränser. I USA pågår ett väldigt intressant projekt, One Health, där veterinärer och läkare arbetar tillsammans. Inte bara med forskning för zooniska sjukdomar utan även samarbetet mellan människor, djur och natur.

Jag får se hur länge jag blir kvar i Hongkong. Just nu trivs jag här. Hongkong har förändrat mig till en bättre människa. Jag hatade det som sagt från början men nu inser jag hur viktigt det var att få komma tillbaka till mina rötter. Och jag har träffat så många härliga människor här, dessutom var det här jag upptäckte min passion för klättring där jag ständigt får utmana mig själv både fysiskt och mentalt.

BERÄTTAT FÖR LENA LÖFLING

Från konst i Singapore till kläder i Hongkong

Chloe Zang bor i Hongkong och driver företaget Supermint, en e-handelsplats för mode och design, där hon representerar unga talangfulla asiatiska designers.

Jag växte upp i Kina som enda barnet med min mamma och morföräldrar. När jag var 14 år började jag på privatskola och har bott hemifrån sedan den dagen. Hemma var jag van vid att få min vilja igenom och var lite svårkontrollerad, en liten rebell. När jag var 17 år gick min morfar bort och det var första gången jag känt riktig sorg. Han var som min pappa då min egen pappa gick bort när jag var fem.

Efter det bestämde jag mig för att ta mig själv i kragen, skaffa mig en karriär och sätta upp mål och delmål och helt enkelt ta mig dit.

Jag studerade konst på universitetet och blev efter det erbjuden ett jobb i Singapore som konstauktionist på ett auktionshus. Jag var tvungen att komplettera med några kurser och lära mig engelska, allt detta på mindre än ett halvår.

Efter tre år i Singapore fick jag chansen att arbeta i Hongkong för ett företag som förvärvar modeföretag i Kina. Det var en stor omställning att komma från konstscenen i Singapore till att kasta sig in i kläindustrin i Hongkong, jobba på kontor och ansvara för marknadsföring och varumärkesutveckling.

Det har varit en fantastiskt bra erfarenhet att ha varit ute på fabrikerna och se hur produktionen går till. Dessutom träffa människor som jobbar med reklam och marknadsföring. Alla dessa erfarenheter har jag kunnat dra nytta av när jag startade mitt eget företag. Jag älskar att jobba och lägger ner nästan hela min själ i företaget. Det är hård konkurrens i Kina och jag satsar mycket på sociala medier för att nå ut med mitt varumärke.

Arbete är inte allt i livet och nu när jag fyllt trettio funderar jag på att skaffa familj och barn. Det är viktigt att ha balans i livet. Många av mina vänner är designers och en del representerar jag nu på Supermint, vi hjälper varandra. Familj, vänner och god hälsa är en viktig motvikt till arbete och karriär.

BERÄTTAT FÖR ANDREA BJÖRSELL



DR. SHARMEEN SHROFF

”Mental hälsa fluktuerar under en människas livstid”



Min pappa kommer ursprungligen från Iran. Hans familj hade varit bosatt i Shanghai i fem generationer, när han blev tvungen att fly till Hongkong under andra världskriget. Han var en 14-årig båtflyktning utan några som helst resurser. Pappa startade upp ett företag med en partner som tillverkade och sålde inbrottslarm. Med lite tur och mycket hårt jobb utvecklade de och började producera klockor istället. Numera är pappa pensionerad och företaget är listat på börsen i New York. Du kanske känner till märket, det heter Fossil. Han har inspirerat mig och bidragit till att hitta min drivkraft och viljan att skapa något eget från grunden. Min mamma kommer från Mumbai i Indien och startade upp ett healingcenter i Hongkong. Hon specialiserade sig på reiki, egyptisk och kinesisk healing. Numera arbetar hon mest ideellt framförallt med cancerpatienter. Hon inspirerade mig att ta steget ut och studera till psykolog.

Att växa upp som en Third Culture Kid var förvirrande. Jag bodde i Kowloon, inte i en expat bubbla men Hongkong kändes väldigt tryggt. Jag känner en stark samhörighet med andra Third Culture Kids, men min religion och identitet var aldrig representerad i medier när jag växte upp. Därför bestämde jag mig för att skriva en barnbok om min uråldriga religion som enbart är utövad av ca 200 000 personer; Zoroastrianism.

Efter det Brittiska överlämnandet av Hongkong 1997, så flyttade många av

mina vänner. Ekonomiskt sett blev det bättre, eftersom affärsmöjligheterna med Kina ökade. Den senaste tidens svårigheter med protester och virus gör mig upprörd. Hongkong är mitt hem och jag blir ledsen när jag hör om hur tungt det är för småföretagare. Jag känner en stor samhörighet i Hongkong och är lyckligt lottad i och med att jag har familj och nära vänner här. Personer som är falska, intoleranta och inte visar medmänsklighet gör mig väldigt arg. Min familj och dotter gör mig oerhört lycklig. Det är de små stunderna i vardagen, t.ex. något min dotter gör som förändrar mitt humör och gör mig glad.

Jag studerade i England i fem år och sen i USA i fem år. Därefter arbetade jag som psykolog i ett medicinskt center. 2015 öppnade jag upp en egen klinik som heter Central Minds. Det gick väldigt bra så efter två år bestämde jag mig för att expandera. Jag skrev på ett hyresavtal för ytterligare ett våningsplan och anlitade fler anställda. Tre dagar senare fick jag reda på att jag var med barn. Det var en jobbig period, men jag inser nu att om jag vetat om att jag var gravid hade jag aldrig vågat ta risken. Jag ångrar det inte.

De senaste tio åren har mental hälsa blivit mindre stigmatiserat. Skolor, företag och organisationer har inkluderat det i sina strategier. Tyvärr kallas det fortfarande för välmående, inte mental hälsa, vilket jag skulle vilja förändra. Mental hälsa fluktuerar under en människas livstid och det handlar inte om att ställa diagnoser. Det finns alldeles för få statliga psykologer och psykiatriker i Hong Kong. Köerna till vård är långa och många får inte möjlighet till behandling. De flesta har inte råd att söka hjälp privat.

Jag vill kunna erbjuda fri eller rabatterat pris på behandling och vi gör det så gott det går, men det är tufft att få ekonomin att gå ihop. Det är en svår balans att hantera. Jag tror att vad som än händer så är det ingen ide att vara ängslig och oroa sig inför framtiden. Det löser sig ofta genom att söka stöd från människor runt omkring sig.

BERÄTTAT FÖR MALIN RIGNÉUS

LIVSBALANS

Malin Rignéus

Skapa stabilitet i vardagen

De senaste åren har varit minst sagt händelserika i Hongkong. Supertyfonen Mangkhut följdes av demonstrationer och Covid-19. Alla dessa erfarenheter har bidragit till att många personer känner sig överväldigade, ängsliga och isolerade. Kan du inte ändra på omständigheterna runt omkring dig, så kan det vara hälsosamt att skifta på hur du ser samt agerar på saker.

- **Förhåll dig realistisk**
Fokusera på de små saker du kan göra för att förbättra situationen. Det kan ge en känsla av kontroll och resiliens.
- **Tänk positivt**
Se dig själv som en kämpe, inte ett offer.
- **Var kreativ**
Du kanske måste ställa in roliga tillställningar och utlandsresor, men kan boka in en aktivitet som du aldrig har haft möjlighet att göra tidigare.
- **Skapa stabilitet**
Försök att hålla fast vid traditioner och ritualer, t.ex. söndagsmiddag med familj eller vänner, träningsklass på bestämd dag i veckan, etc.
- **Utöva utomhusaktiviteter**
Spendera tid utomhus regelbundet varje dag, det skingrar tankarna och ger ny energi.
- **Omvärdera negativa tankar**
Om du tenderar att ta till katastroftänkande eller övergeneraliseringar, försök att utmana tankarna till att bli mer flexibla.
- **Sök kontakt**
Genom att bygga upp ett socialt stöd kan du få distans, insikt och idéer om hur du kan hantera utmaningarna mer effektivt.
- **Skapa medveten närvaro.**
I slutet av dagen, tänk till vad som gick hyfsat bra och anledningen till varför det känns så.

Att gå igenom svåra perioder i livet kan skapa möjligheter till att växa och utvecklas. Även fast det i nuet kanske inte direkt känns så. Genom att förhålla sig realistisk, skapa rutiner och söka stöd från andra kan man överkomma utmaningar och bli starkare som person.

Malin Rignéus
Counsellor
Leva Counselling Ltd.
levacounselling.com





NATALIE SÖDERSTRÖM, MODELL, YOGASTUDIO
MANAGER, HOLISTISK HÄLSOCOACH OCH
INFLUENCER PÅ SOCIALA MEDIER

”Jag var 13 år när jag började jobba som modell”

Jag växte upp i Borås med min familj. Min mamma kommer ifrån Thailand och min pappa är svensk. En dag när jag som 13-åring vandrade längs med huvudgatan, blev jag upplockad av en modellagent. Jag började gå lite visningar på Designhögskolan i Borås och fotograferades för kataloger och andra mindre jobb. En modelltävling i Göteborg organiserad av agenturen Elite när jag var 15 år, blev en skjuts in i modellivet. Jag reste runt mycket i Europa och det blev en hel del fotograferingar och visningar. Samtidigt försökte jag så gott det gick att balansera skollivet. På loven reste jag lite längre bort och älskade möjligheten att få göra djupdykningar på olika ställen.

En period studerade jag vid Textilhögskolan i Borås. Men Asien hägrade, speciellt Thailand eftersom jag kände mig familjär och trygg med kulturen och språket. Allt eftersom började jag att jobba med längre kontrakt, ofta 6–12 månader på samma plats - Singapore, Kuala Lumpur, Seoul, Shanghai och Australien.

Det är svårt att känna sig rotad när man arbetar som modell. Speciellt när man inte befinner sig på samma plats länge och ofta är borta långa perioder ifrån familj och vänner. Man måste vara flexibel och öppen för nya möjligheter, eftersom man aldrig vet när nästa jobb infinner sig eller vart det är någonstans. Jag var dragen till energin i Hongkong, med dess höga byggnader och puls. Det var lätt att anpassa sig till stadens miljö. Jag har varit här i tio år nu och känner mig rotad, men skulle kunna tänka mig att flytta till Europa i nästa skede av mitt liv.

En kompis drog med mig på ett yogapass för några år sedan och jag kände mig inte helt såld, men det var något som fick mig att gå tillbaka. Efter ett tag provade jag på hot yoga och blev helt tagen. Jag bestämde mig för att lära mig mer och gick en yogaläraryr utbildning i Bali. Väl tillbaka i Hongkong lärde jag ut klasser för kompisar, ofta utomhus i olika parker. En kompis bjöd in mig en dag att lära ut yoga på hennes nyöppnade studio. Det var tre år sedan och numera är jag Studio Manager på Kita Yoga. Yogan har gett mig oerhört mycket. Jag känner mig mer verklighetsförankrad, har hittat en rutin och mer stabilitet i mitt liv. Det känns meningsfullt att ge tillbaka till andra via yogan. Jag kan också se hur min positiva inställning till livet smittar av sig på andra.

Jag startade mitt Instagram konto vid sidan av modellandet, resandet och yogan. Så småningom blev det naturligt att jag kom in på hälsa, träning och reseområdet och jag fick fler och fler kontakter med läsare. Idag har jag en agent som hjälper mig med att starta upp olika samarbeten samt marknadsföring av sportkläder. Men det känns viktigt för mig att svara på alla personliga meddelanden själv.

Orättvisa gör mig ledsen, det här senaste året har varit ovanligt och påverkat alla här i Hongkong. Det är många som har packat sina väskor och lämnat. Men jag känner en stark samhörighet med Hongkong och jag vill inte bara lämna för att allt är svårt. Som person har jag alltid haft en positiv attityd till livet och försöker finna hopp om att svårigheterna snart går över.

BERÄTTAT FÖR MALIN RIGNÉUS



Bild: Paul S

CAMILLA FERNSTRÖM, PT OCH EGENFÖREAGARE I ABERDEEN

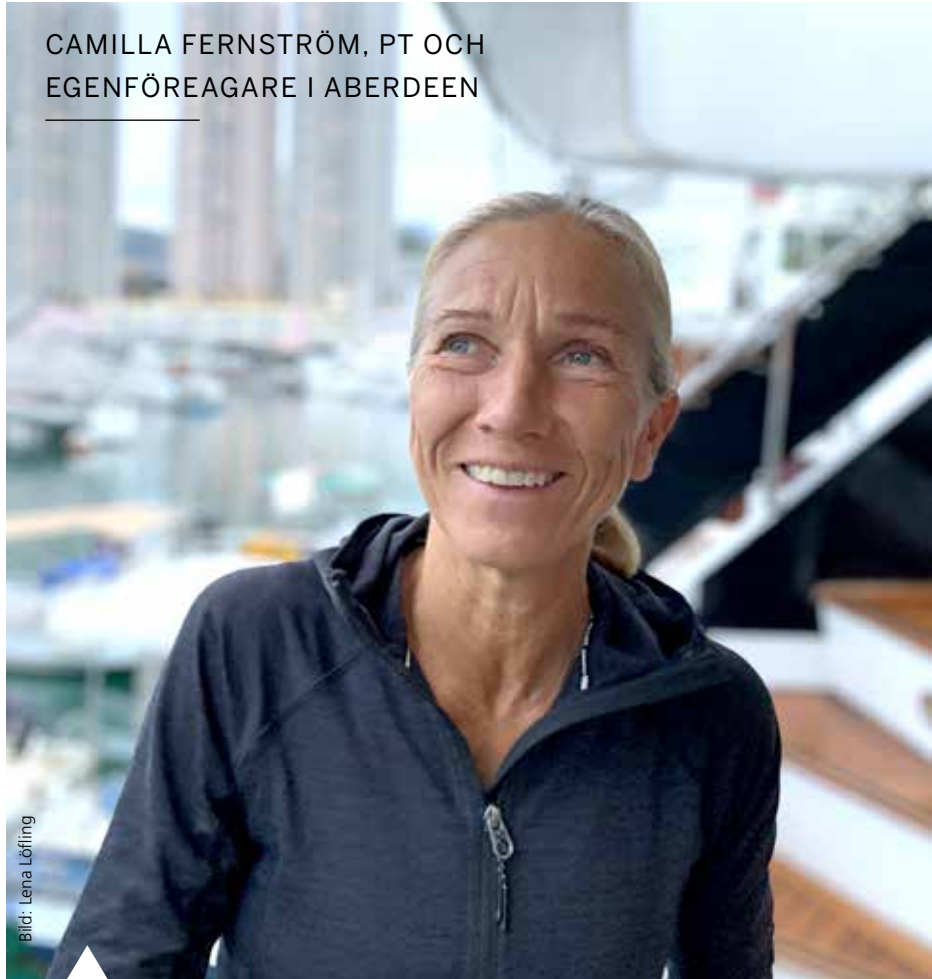


Bild: Lena Löfling

PT:n som drömmer om snö

Jag har nog alltid varit en person som vill röra mig. När jag var liten satt jag aldrig still. Jag höll på med alla möjliga sporter. Jag har alltid tränat som vuxen, mer eller mindre. Men för sju år sedan bestämde jag mig för att försöka leva på det intresset och jag startade Sweaty Movement. Jag utbildade mig till Personlig Tränare och startade upp gruppträning utomhus samt erbjöd personlig träning här i Hongkong. Därav namnet, det är ju rätt svettigt att träna utomhus här.

Hongkong är ett fantastiskt ställe om man vill röra på sig i härlig grön natur, ibland slås jag av hur tacksam jag är som får bo här, att på bara några minuter stå mitt i skogen.

Trots att jag bor i ett land där snön aldrig faller så är min stora passion skidåkning. Jag har åkt skidor sedan jag var liten men det tog verkligen fart strax efter gymnasiet. Jag hängde med en kompis till Chamonix. Det var underbart, vi åkte skidor nästan varje dag. Jag försökte dra ihop lite pengar genom ströjobb men mest åkte jag bara skidor. Under mina två

säsonger gjorde jag faktiskt lite skidmodelljobb för Felix St Claire som var 80- och 90-talets stora skidfotograf.

Sedan dess har skidåkning varit en viktig del av livet för mig. Numera åker vi ofta med familjen och då brukar jag ta några dagar själv med en guide och åka ski touring, det innebär att man ger sig ut på ställen dit liftarna inte når och använder en speciell slags bindning vilket gör att man kan gå med skidorna uppför fjället. Det är underbart. Känslan att stå där och blicka ut över bergen, svettig och trött efter tre timmars slit uppför, för att sedan få kasta sig ut på otämd snö, är oslagbar. Vi är ett gäng väninnor som försöker ses vartannat år och göra den typen av skidresa.

Jag kan faktiskt sakna en riktigt snöig vinter här i Hongkong. Som tur är finns Japan hyfsat nära med sin härliga pudersnö. Inte lika extremt som Alperna men istället får man bugande skidvakter och fantastisk mat.

BERÄTTAT FÖR LENA LÖFLING

YUK PUI FUN, VAKTMÄSTARE I HONGKONG

Det bästa som har hänt i mitt liv är att min familj lyckades flytta till Hongkong från Kina 1960. Det var under den sk stora svälten och min mamma blev sjuk av undernäring. Vi var lyckligt lottade och hade redan släktingar i Hongkong som kunde ta emot oss och försörja oss. Innan flytten var det nära att mina äldre syskon blev hämtade av regimen för att jobba i en annan by. Om vi inte hade lyckats komma till Hongkong tror jag att vi alla förr eller senare hade dött av svält. Jag var bara 5 år när vi flyttade hit och har haft turen att få uppleva ett stabilt och vänligt Hongkong med möjlighet att tjäna pengar och med drägliga levnadsomkostnader.

Jag fick cancer för 10 år sedan och hade råd med bra sjukvård och överlevde. Med min bakgrund är inte detta något som kan tas för givet. Tyvärr har mycket av det fantastiska med Hongkong förändrats under de senaste 10-åren. Kina får mer och mer inflytande och splittrar Hongkongborna och gör staden instabil. Folk börjar bli rädda för att tala fritt. I hela mitt liv har jag hört min mamma berätta om vad en diktatur och brist på frihet leder till.

Jag ser ingen framtid i Hongkong när det blir Ett Land Ett System. Jag är redo att återigen flytta från diktaturen Kina. Min äldsta dotter har redan flyttat till Australien och jag och min andra dotter kommer också att flytta dit så snart vi kan.

BERÄTTAT FÖR KARIN ECKERBERG



SHERY LAU, KLÄDDESIGNER BAKOM MÄRKET SYRA J



Made in Hong Kong

Shery Lau är kläddesigner och driver familjeföretaget inom konfektion. När jag träffar Shery berättar hon med stort leende att hon precis fått en agent i London som ska sälja hennes eget klädmärke, Syra J, på den Europeiska marknaden. Hon är glad eftersom hennes design är på väg att slå igenom.

Jag är från Hongkong men har bott i USA i många år, där jag designade åt andra märken. Nu är jag tillbaka och jag älskar Hongkong, här finns allt och aldrig en tråkig stund. Här driver jag mitt familjeföretag samtidigt som jag bygger mitt eget märke. Mitt klädintresse började tidigt. Två gånger per år åkte min mamma och jag till Lane Crawford för att köpa nya klänningar till mig. Det kändes sagolikt att stå framför de stora speglarna i de fina klänningarna, jag var överlycklig.

Min mamma är viljestark och kärleksfull. Hon har alltid ömmat för dem som haft det

svårt och har aldrig tvekat att hjälpa till och stötta dem som behöver. Hon är en fantastisk förebild och har påverkat mig mycket under min uppväxt.

Jag är ödmjuk inför att förverkliga min dröm om att designa mitt eget märke, Syra J, som jag startade för två år sedan. Det är tufft att slå igenom på den internationella marknaden, och det har varit många års hårt arbete för att komma dit jag är idag. Min uppfattning är att modevärlden inte är så intresserad av design från Hongkong.

Mode är inte bara glammig yta. Det som får mig att känna att jag lyckats är när någon som bär mina kläder känner sig stärkt och vacker. Om du är skicklig, kan mode bli ett sätt att stärka gemenskap mellan människor och du kan sprida ditt budskap vidare ut i samhället.

BERÄTTAT FÖR ANDREA BJÖRSELL



Bild: Lena Löfling

”Att ta SM-guld var magiskt”

Suleyman Sleyman bor i Hongkong sedan 2 år tillbaka med sin fru Hanna och tre döttrar. Han är medföljare och har sagt upp sig från sitt jobb som revisor på Skatteverket. Han är även pensionerad elitfotbollsspelare. För tio år sedan var han ”Sulan” med hela Södermalm i Stockholm. Nu njuter han av livet som hemmapappa och spelar fortfarande fotboll, fast bara på kul, på måndagar i Tai Tam med ett gäng kompisar.

Jag spelade både fotboll och basket som liten, men när jag var 14 år kände jag att jag var tvungen att välja, och jag valde fotboll. Det har jag inte ångrat. Det har varit en stor del av mitt liv och många av mina bästa minnen kommer från det. Jag kan än idag sakna livet som fotbollsspelare. Omklädningsrummet och lagkänslan. Jag kan sakna långa bussresor genom Sverige med laget på den tiden då ännu inte alla satt med näsan i en smartphone. Istället spelade vi kort i timmar. Jag minns en gång, när vi flög till Los Angeles med laget för ett träningsläger. En 12 timmars flygning från Paris. Vi spelade kort hela resan, när planet landade och vi skulle gå av så tittade vi upp och frågade om vi fick spela klart partiet. Sen så klart alla speciella händelser som fotbollen kom med. Känslan när jag spelade i Hammarby och vi tog Hammarbys

första (och hittills enda) SM-guld. Det var magiskt, nästan överkligt. Jag minns fortfarande hur publiken, stora som små, rusade in på planen, grät och kramade om oss. Det var så stort.

Dock tog det mycket tid och jag missade många födelsedagar, bröllop och träffar med kompisar. Det är superskönt nu, speciellt här i Hongkong där jag fått en paus i arbetslivet och istället får ta hand om mina döttrar och vara med min familj på ett helt annat sätt. Jag passar verkligen på, njuter av varenda sekund. Men att träna och röra på mig är fortfarande en stor del av mitt liv. Jag hikar en hel del här. Vi är ett gäng som går varje torsdag. Men jag är även ute på kortare hiker själv eller med några vänner i huset där vi bor. Min favorithike är att gå över Violet Hill, att stå där på toppen och se ut över Hongkongs skyline, det är smått magiskt. Tänk att jag bor i den här coola staden som nästan har allt. Just nu känns verkligen Hongkong ”hemma”. Men jag saknar även min familj i Sverige. Både jag och min fru Hanna har stora familjer och vi missar många födelsedagar, jular och andra högtider med dem. Men jag tror inte vi stannar här för evigt, vi får se när vi åker tillbaka. Oavsett så är det en upplevelse jag verkligen inte velat vara utan.

BERÄTTAT FÖR LENA LÖFLING



Bild: Lena Löfling

Från advokat till yogainstruktör

Född och uppvuxen i La Guardia, Italien. 2006 flyttade hon med man och tre barn till USA där de stannade i fem år. Efter några år i hemma i Italien väntade återigen ett nytt äventyr och 2014 flyttade de till Hongkong. Här bor hon nu med man och två barn. Hennes äldsta dotter går numera på universitet i Milano.

Att flytta och byta land var både roligt, svårt och spännande, allt på en gång. För mig var det ett stort steg, då min man reser mycket i jobbet. Jag fick klara av mycket själv i mitt nya land med små barn. Men jag älskar utmaningar och gillar att ha mycket att göra. Jag har svårt att sitta still längre än några timmar och vill helst ha något på gång hela tiden. Det behöver inte vara stora projekt som jag tar mig för, jag gillar det mesta och älskar att prova på nya saker.

När erbjudandet att flytta till Hongkong kom tyckte vi att det kändes otroligt spännande. Jag trivs verkligen i Hongkong och jag vet att jag inte kommer att bo här för evigt men känner att just nu är det hemma för mig. Jag älskar kontrasterna med Hongkong, på morgonen kan jag njuta av naturens lugn på en hike i bergen och på eftermiddagen kan jag ta mig in till city och uppleva stadens puls.

Jag är utbildad advokat i civilrätt men har inte jobbat med det sedan vi bodde i Italien, nu har jag haft förmånen att göra så mycket annat istället. Jag är osäker på om advokat egentligen var menat för mig. Jag gillar att röra på mig och vara ute. Jag har jobbat en del med Relocation här i Hongkong. I den rollen har jag haft nytta av mina egna erfarenheter av att flytta runt i världen.

För några år sedan frågade en kompis mig om jag ville följa med och prova yoga, vilket jag gjorde och kände direkt att det här var något för mig. Nu har jag utbildat mig inom yoga till Diplomerad Yoga Therapy teacher. Utbildningen var 500 timmar. När jag var yngre ville jag hålla på med dans, inom yoga tränar man styrka, balans och flexibilitet, inte helt olik dans så det kanske alltid funnits inom mig. Nu ska jag snart börja min nästa utmaning och utbilda mig till Advanced Yoga teacher. För det krävs ytterligare 200 timmar, det ser jag verkligen fram emot.

BERÄTTAT FÖR PERNILLA BERGQVIST



”Hongkong, när ses vi igen?”

Att leva i Hongkong är att navigera i en osynlig djungel av lukter. Man välkomnas varmt av ruttnande gatutofu, ljumma dieselavgaser och malmmedelsdoftande män och kvinnor till en bakgrundsmusik av öronbedövande betongborr. Det är så knasigt att man omedelbart bara tycker om det! Meddetsamma. Kärlek vid första ögonkastet.

Att bo i Hongkong är att kastas mellan extremer och kontraster, dagen lång. Det är varmt eller kallt. Rent eller skitigt. Högt eller lågt. På ett lyxigt hotell kan man mötas av en fastläggnings som valt att inte frukostbuffé i enbart underbyxor. Kontrast efter kontrast. Sköldpaddssoppa eller vegoburgare. Folk tom hike eller överfull gångbro. Dyrt eller billigt. Yes, can do eller no, can not!

För att överleva i Hongkong måste man lära sig att ibland stänga av sina sinnen. Koppla bort det som är svårt att ta in och fokusera på det som är bra. För mig är



det människorna och naturen.

Just som vi lärt oss att navigera denna Hongkong djungel och insett att Hongkong verkligen är möjligheternas stad börjar demonstrationer och sedan virus och vi åker till Sverige på obestämd tid.

Nu sitter vi här vid vedspisen ute i skogen vid en sjö var kväll och undrar

när vi kan återvända till vårt exotiska och spännande liv i Hongkong. Ju längre tiden går, desto mer känns Hongkong som ett vykort vi fått på posten av en bekant. Någon som beskriver någon annans avlägsna liv, långt borta någonstans. Vi undrar, Hongkong, när ses vi igen?

SANDRA ISAKSSON

DIN NYA KÄLLA FÖR INSPIRATION

WWW.SWEDENHK.COM

DISCOVER THE TREASURES OF SWEDEN - NO MATTER IF YOU ARE IN SWEDEN OR IN HONG KONG

FOLLOW US ON INSTAGRAM & FACEBOOK: @swedenculturehk

Michael driver café där gult och blått brottas

Jag är ursprungligen från Hongkong men gick High School och universitet i USA. Jag återvände till Hongkong för att hälsa på familj men blev kvar. 2014 öppnade jag Café Sausalito i Sham Shui Po. Området är känt för sina tyger. Förr i tiden brukade lyxmärken som Louis Vuitton, Armani och Coach handla t ex spännen och skinn detaljer här. I takt med att fabriker flyttade längre in i Kina blev lokaler i Sham Shui Po blev lediga. Nya affärer öppnade och området blev sakta en plats som drog till sig unga människor.

Det brukade vara en marknad på gatan framför vårt café. Men sen kom Paraplyrevolutionen 2014 och regeringen gillade inte att unga människor samlades. De skickade personal från Food and Hygien Department som slog ner på oss. Ironiskt nog fanns många pakistanier och nepaleser som sålde billiga secondhand saker på andra sidan Sham Shui Po - de fick vara ifred. Men här, där det fanns unga entreprenörer som ville starta upp något slog de till. Många hade egna märken, det var en jättecool stämning. Men det stängdes ner hela tiden. Så småningom började små coola butiker öppna upp igen. Sausalito Café har funnits här i fem år nu, och fler och fler ställen öppnar. Området är återigen populärt bland unga. Det är *up and coming*.

Personalfrågor är min största utmaning just nu. Att förbättra kommunikationen, låta personalen utvecklas, ge dem karriärmöjligheter, utöva bra ledarskap, skapa en positiv stämning. Det finns också många politiska utmaningar. Vi vill gärna

stödja demonstranterna men behöver vara försiktiga. Det är hela grejen med yellows versus blue, dvs affärer och restauranger stödjer antingen de gula, proteströrelsen, eller de blå, polisen.

Just nu hör jag om många affärer som får inbrott, men ägarna vill inte ringa polisen eftersom de tror att det bara skulle göra saken värre. Det är gott om mindre allvarliga brott i området, vi försöker ligga lågt. En nudelrestaurang blev nyligen rånad. En brödafär råkade vara med i Apple Daily och fick sedan problem med Food and Hygiene Department. Det sker många små händelser som normalt inte äger rum. Vi känner igen det från 2014 och har lärt oss att anpassa oss. Just nu är det lugnare, förutom när polisen klär ut sig till demonstranter och förstör saker. Det är lite kul när poliserna av misstag slår ner på sina egna.

Jag tror att många ungdomar demonstrerar för att vara en del av något. Men efter PolyU blev alla mer försiktiga. De vill inte ha sin framtid förstörd. Jag tror att proteströrelsen kommer att bli mer organiserad och lite lugnare framöver.

Jag älskar Hongkong och känner mig hemma här. Men hur framtiden ser ut vet jag inte. Jag vet inte hur jag skulle kunna skaffa familj här? Hur ska jag ha råd med boende och skola? För att ha sina barn i privat skola behöver man vara miljonär. Och hur blir det med Hongkongs politiska framtid? Det gör mig orolig.

BERÄTTAT FÖR EVA LADEBORN



Bild: Eva Ladeborn



Bild: Eva Ladeborn

I dessa Covid-19 tider

Det är svårt att prata om något annat än Covid-19 i dessa tider. Generalkonsulatet har haft öppet som vanligt ända sedan virusutbrottet i Hongkong och med i princip bibehållen bemanning. Vi har lagt särskild vikt vid att upprätthålla vår konsulära förmåga, inklusive passhantering, och på att uppdatera våra reseråd regelbundet. I skrivande stund ser vi en stor ökning av antalet fall i Sverige och Europa. Hongkong har infört karantänbestämmelser och inreseförbud för personer som inte är bosatta här.

RÅD FRÅN FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Folkhälsomyndighetens råd hur man skyddar sig själv och andra från att drabbas:

- Tvätta händerna ofta
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra ögon, näsa och mun
- Stanna hemma när du är sjuk
- Använd handsprit (minst 60 %)

Generalkonsulatets ansikten

1. Hur länge har du varit i Hongkong? 2. Vad gillar du mest med Hongkong? 3. Vad är din favoritmat i Hongkong?



- HELENA**
1. Sedan 2015
 2. De skarpa kontrasterna
 3. Dim sum



- MELISSA**
1. Sedan 1997
 2. Det är en bekväm stad
 3. Seafood



- EVA**
1. Snart 3 år
 2. Äventyret och naturen
 3. BBQ pork



- AGNETA**
1. Sedan januari 2020
 2. Kosmopolitisk stad, idylliska stränder och äventyrliga vandringsleder
 3. Fried dumplings



- KATIE**
1. Sedan födseln
 2. Fantastisk mix av stad och natur
 3. Bubble waffles



- JOAKIM**
1. Sedan 2017
 2. Allt, men om jag måste säga en sak så blir det utsikten över Victoria Harbour. Ikonisk!
 3. Jag skulle vilja säga pineapple bun, men det får nog bli Xiao Long Bao



- RON**
1. Sedan födseln
 2. Den multikulturella känslan
 3. Seafood och hotpot



- EYREKR**
1. Sedan födseln
 2. Variationen och dynamiken
 3. Cantonese Roasted Goose



- HENRIK**
1. Sedan januari 2020
 2. Internationell stad med närhet till fantastisk natur och vandringsleder
 3. BBQ pork och gurka i vitlök och chilli



- CAMILLA**
1. Sedan 2017
 2. Mixen av sagolik natur och vandringsleder, en dynamisk och cool stad och fantastiska människor.
 3. Svårt, men inget smakar bättre än en apelsin eller fryst ananas en varm dag i vandringsleden.

Nya (och gamla) ansikten i styrelsen

Som många såg fick vi ställa in årsmöte och middag i år. Tråkigt men tyvärr, givet situationen fanns det ingen bättre lösning än att hoppa över ett fysiskt möte och istället välja in nya styrelsen via enkät. Vi kommer dock ha ett årsmöte online i början av april. Nya i styrelsen är Anna Eling och Anna Tjernberg. Om Annorna och oss andra kommer här en kort presentation.

Karin Haqvinnsson, ordförande:



Jag har varit med i SWEA Hong Kong sedan hösten 2018 och började som ordförande februari 2019. Jag kommer från Stockholm. Jag har arbetat inom HR och Talent Management. Jag har bott på tre olika kontinenter (Europa, Oceanien och nu Asien). Som familj började vi vår expat resa i Amsterdam. Vi hade tre fina år där innan äventyret fortsatte i Hongkong. Nu har vi bott här i drygt 1,5 år och resan har verkligen varit äventyrlig! Som person gillar jag att fika, träffa familj och vänner samt att promenera med vår hund Selma!

Emelie Wahlstedt, kassör:



Jag har varit med i SWEA sedan hösten 2018 då jag flyttade till Hongkong, och gick med i styrelsen som kassör i början av 2019. Innan flytten till Hongkong bodde jag i Storbritannien i sju år, och jobbade under tiden främst med kvalitetssäkring och inspektion inom sjukvård. Från början kommer jag från Ystad i Skåne, men har även studerat och jobbat i Stockholm. Jag älskar att vara utomhus, så Hongkong med alla härliga hiker passar mig bra!

Anna Eling, sekreterare:



Jag har bott snart 5 månader i Hongkong. Det ska bli kul att engagera sig i SWEA, lära känna fler i svenskkolonin och på sikt hjälpa andra nykomlingar att få samma fina mottagande som jag själv har fått av SWEA. Jag är född och uppväxt i Gävle, har studerat i Luleå och Göteborg, men är sedan 20 år tillbaka bosatt i Stockholm. I Sverige arbetade jag som managementkonsult med förändringsledning och kommunikation. Jag ser fram mot att i större grad få upptäcka denna fantastiska stad. Hikingen kom snabbt in i mitt Hongkong liv och är något som jag uppskattar mycket.

Lina Hedenberg, medlemsansvarig:



Jag är medlemsansvarig i SWEA Hong Kong sedan 2019. Född i Piteå men uppvuxen på västkusten och identifierar mig mest som göteborgare. Jag är personalvetare och arbetade som personalspecialist med inriktning på rekrytering innan jag lämnade Sverige. Jag har bott i Moskva, Shanghai och nu Hongkong i sammanlagt snart 11 år. Jag älskar att resa samt att baka och här i Hongkong är hiking det bästa jag vet, gärna i Sweas hikinggrupp.

Anna Tjernberg, social media ansvarig:



Jag flyttade precis till Hongkong nu i februari. Född och uppvuxen i Stockholm. Jag bodde i Australien i 3 år och läste min kandidat. Innan jag flyttade hit till Hongkong jobbade jag på ett mobilsjals-företag i Stockholm. Rese då till Hongkong för besök av fabriker, och var så jag fick upp ögonen för denna magiska stad! Till vardags tränar jag mycket, älskar kampsport, och att bara få vara ute i naturen. En annan passion i livet är ju mat och dryck så letar ständigt efter nya restauranger.

Katarina Ivarsson, SWEA Professional:



Jag är ansvarig för det nystartade SWEA Professional. Jag är född och uppvuxen i Lund och flyttade till Hongkong 2005 för att ta min master. Sedan dess har jag arbetat som designer och 2009 startade jag en designbyrå tillsammans med en vän. Nu har vi precis gått ihop med en dansk global byrå. På fritiden älskar jag att umgås med min familj.

Elisabet Helander, vice ordförande:



Jag har varit vice ordförande i styrelsen sedan ett år tillbaka. Jag flyttade till Hongkong för nio år sedan, och dessförinnan bodde jag 15 år i Storbritannien, samt tre år i Sydafrika. Jag har arbetat som utrikeskorrespondent för svenska tidningar och radio. I Hong Kong har jag forskat och undervisat vid Hong Kong Baptist University. Numera gör jag reportage och intervjuer för Bulletinen. I denna tid av "social distancing" saknar jag goda vänners sällskap.

Var med i styrelsen du med!

Om du letar efter att engagera dig i ett nätverk som kan ge dig både styrelseerfarenhet och ett bra internationellt nätverk tveka inte att ta steget och gå med i styrelsen. Vi kan garantera att du inte kommer att ångra dig! Kontakta valberedningen, sweahongkong@gmail.com, för mer information.

Aktiviteter

För tillfället försöker vi anpassa våra aktiviteter efter rådande situation. Håll utkik på SWEA Hong Kongs Facebook sidor och Instagramkonto för mer detaljerad information! Vi hoppas kunna fortsätta med våra tisdagshiker och spontana fikastunder.

Vi hjälper svenska företag etablera sig och växa i Hongkong och Asien

Varför valde ni att jobba för Business Sweden i Hongkong?

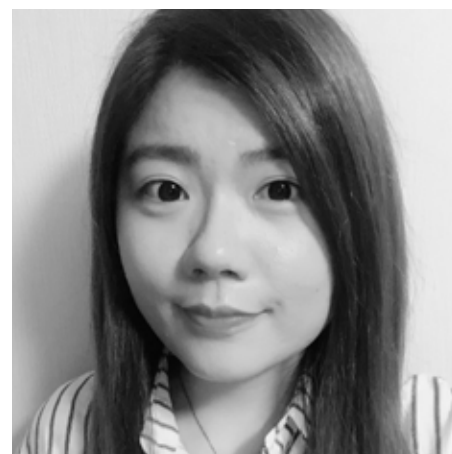
Johan Lennefalk: Efter 6 år i Kina och Syd-korea öppnades möjligheten för en flytt till Hongkong, en stad som erbjuder spännande möjligheter som global finans- och handelshubb samtidigt som det ligger bredvid högteknologiska Shenzhen. Vårt kontor täcker hela Greater Bay Area, området känt som Kinas Silicon Valley. Här finns banbrytande teknik och innovation inom industrier som fordon, elektronik, drönare, IoT, life science med flera.

Carrie Chan: Under mina nästan 9 år på Business Sweden har jag haft möjligheten att jobba med företag inom olika branscher; alltifrån konsument och hälsa, till industriell utrustning och hi-tech. Vi har även tillgång till ett brett nätverk tack vare Business Swedens samägande mellan svenska staten och näringslivet – det finns inte många jobb som gör att du kan delta i högnivåmöten med regeringar och ledande aktörer! Utöver det, är det bästa med mitt jobb de fantastiska kollegorna över hela världen och den flexibla arbetskulturen.

Vilka är utmaningarna för svenska företag här?

Johan Lennefalk: Den senaste tidens politiska oro har skapat nya utmaningar och risker. Dessutom är fastighetsmarknaden en av de dyraste i världen och det kan avskräcka företag från att expandera hit, inte minst höga hyror som påverkar detaljhandelsföretag. En lösning kan vara att hyra kontor tillsammans med andra genom co-working spaces.

Carrie Chan: Eftersom Hongkong är en relativt enkel ingångsmarknad, kan du också föreställa dig hård konkurrens! Därför krävs långsiktiga investeringar för att bli framgångsrik på längre sikt. Ett vanligt misstag hos små och medelstora



Genom strategisk rådgivning och praktiskt stöd har Business Sweden hjälpt svenska företag med att etablera sig och växa i regionen sedan 1982. Här intervjuar vi kontorschefen Johan Lennefalk och projektledaren Carrie Chan.

företag är att de saknar en långsiktig strategi och förlitar sig på lokala partners för ökad försäljning. Men det är ytterst viktigt med regelbundna uppföljningar och egen marknadsföringssatsning. Dessutom kan svenska produkter vara relativt dyra, vilket gör det viktigt att tydligt kommunicera produktens "unique selling points" och värde för den lokala konsumenten.

Vilka är möjligheterna för svenska företag här?

Johan Lennefalk: Svensk ledande teknologi kan hitta möjligheter i de framträdande finans- och fastighetsbranscherna, eller dra nytta av låga inträdesbarriärer inom life science. Infrastruktur i världsklass och det geografiskt strategiska läget gör Hongkong till en utmärkt marknad för vidare expansion i övriga Asien. Dessutom har Hongkong en av världens lägsta skatter, nolltullar vid import/export, engelska som officiellt språk och kvalificerad arbetskraft, vilket gör det till en attraktiv plats för att göra globala affärer på!

Carrie Chan: Vi ser möjligheter för Sverige, ett av världens mest innovativa länder, att samarbeta med Hongkong inom områden som IoT, Big Data och AI. Dessutom är hälsa och sjukvård en bransch vi tror på, där företag som erbjuder innovativ medicinteknik, läkemedel mot cancer, kroniska sjukdomar, äldreomsorg, med flera är av intresse. Livsmedel är en annan bransch vi jobbat med länge, då konsumenterna alltmer väljer en balanserad, ren kost och efterfrågar hälsosam och ekologisk mat. Det nuvarande virusutbrottet gör också att fler handlar mat online, en kanal som svenska livsmedelsleverantörer bör utforska mer.

Läs mer om Business Sweden i Hong Kong på:

www.business-sweden.com/markets/asia-pacific/hong-kong

Dream on...

Jag har chattat med en vän om drömmarnas betydelse. Vi har tänkt tankar att man i drömmen provar möjligheter utan att hindras av alla problemen. Att i en dröm kan allting få vara möjligt.

Dagdrömmar och nattdrömmar är nog två helt skilda saker, men det finns ju likheter. Just det där att vi inte hindras av vakenhetens problemorientering kan ju vara en befrielse. En stund där allting är möjligt, ett ögonblick där möjligheterna är så mycket större än hindren. Jag tänker att det för det mesta är bra att vi drömmer, jag tror vi gymnastiserar vår fantasi och ökar kontakten med vårt inre liv.

Min telefon plingar till en gång i veckan och säger att min skärmtid har ökat med 20%, det är en funktion jag inte önskat eller ställt in, det är något telefonen tycker att jag behöver veta. Den där telefoniden... den liknar drömtid, för att det är tid för mej själv. Jag hoppar lite mellan olika appar som jag vill, båtsidor, mejl, facebook, mera båt, lite Aliexpress, och så lite chatt. Under tiden noll koll på livet runtomkring, svarar frånvarande utan att för den skull vara särskilt närvarande någon annanstans.

Drömmandet är ju motsatsen, extremt närvarande i något som upplevs extremt verkligt. Det finns dom som tar nattens drömmar på allvar, men de allra flesta av oss ser det som en slump eller hjärnans nyckfullhet över de äventyr som drömmen erbjuder.

I bibeln dröms det, och där är det aldrig berättelser av typen "Hö hö... så sjukt, inatt drömde jag om en jättehög steg där änglar klättrade upp och ner mellan himlen och jorden..." (1 Mosebok 28:12). Bibelns drömmar har något att säga till drömmaren. Och genom drömmen talar Gud ibland med drömmaren.

Nästa gång min telefon plingar till och meddelar ytterligare en skärmtidsökning ska jag fundera vad den skärmtids-



ökningen kostat mej. I minskad kontakt med min fantasi och mina drömmar. I minskad närvaro med er runtomkring. I förlorat fokus på sånt jag kan göra här och nu...

Jag är inte en telefonhatare. Men jag tror på ett öppet fönster, ett fönster från min insida till en verklighet så mycket

större att det är bara drömmens gränslöshet som lyckas visa mig lite av den...

Varmaste hälsningar

Gustav Jacobsson
Präst för Svenska kyrkan i Hong Kong/
Kina

Boka månadsbrevet, se kommande program, kontaktuppgifter, se senaste gudstjänsten på
www.svenskakyrkan.se/hongkong

Är du under 35 och har flyttat till Hongkong för att jobba?

Bli då medlem i SwedChams Young Professionals-nätverk som samlar alla svenska och svenskintresserade unga som arbetar i Hongkong. Vi anordnar sociala tillställningar såsom After Works och "Junkar" samt seminarier, företagsbesök och presentationer med ämnen som riktar sig mot de yngre på arbetsmarknaden. Ett medlemskap kostar 500 HKD per år och utöver YP-aktiviteterna får man full tillgång till kammarens övriga evenemang och medlemsförmåner, exklusiv rösträtt på vårt årsmöte.



Newsletter varje vecka

Håll utkik efter vårt Newsletter som släpps varje vecka. Där uppdaterar vi er med allmän information om vår dagliga verksamhet. Nytt från och med i år är att företag har fått möjligheten att annonsera i vårt Newsletter. Kontakta chamber@swedcham.com.hk för mer information.

Gå in på vår hemsida för att prenumerera på veckobrevet!



Webinars

Nytt för i år är att SwedCham HK arrangerar webinars! Webinars är ett enkelt och interaktivt sätt att mötas och diskutera aktuella frågor online. Under tidigare webinarer har vi bjudit in ett flertal experter som

bland annat behandlat Coronaviruset, SHEconomy och praktiska tips på hur man arbetar hemifrån, och fler webinarer är på väg!



SwedCham HKs uppdateringar gällande coronaviruset

Vi har samlat nyttiga länkar från svenska och lokala myndigheter samt WTO på vår hemsida för att bistå er med information gällande utvecklingen av coronaviruset i Hongkong. Vi uppdaterar dagligen sidan med information från Hongkong Government gällande reserestriktioner utfärdade av andra länder och flygbolag till Hongkong samt information om karantäntider för personer som reser in i Hongkong.

Sustainability stories och mer på våra sociala medier!

För närvarande publicerar vi veckovis Sustainability stories på våra sociala medier och hemsida. Serien Sustainability stories erbjuder en intressant inblick i vår sustainability committee, där våra medlemmar ges en chans att berätta mer om sina företag och hur de arbetar med hållbarhet!

Missa inte heller våra intervjuer med svenskar som arbetar med företagsfrämjande och kulturellt utbyte mot Hong-



kong och Kina. De finns publicerade på vår LinkedIn och Facebook under namnet SWEDEN/HONG KONG RELATIONS.

Det blir inte alltid som man tänkt sig...

Det är en annorlunda vår i år för oss alla. Det är inte lätt att vara vare sig elev, lärare eller förälder just nu. Är imponerad av och har stor respekt för alla lärare och elever som nu gör allt de kan för att bibehålla kvaliteten i sin skolundervisning. Jag misstänker att det kommer vara många lättade elever, lärare och FÖRÄLDRAR när skolan åter öppnar igen.

Virusspridning och inställd skolverksamhet i Hongkong har gjort att vi inom svenska skolan inte träffats sedan i januari. Våra elever har fått lite uppgifter att jobba med om de vill och behöver omväxling från det vanliga skolarbetet.

Om man ännu inte börjat hos oss eller om man behöver en paus kan man te x lyssna till eller läsa en berättelse. Det

finns bra och kortare sagor/berättelser att hitta på urskola.se eller via youtube.com. Bilderna är från en sagostund för de yngre barnen i vår verksamhet.



Svenska skolan bjuder på lite knep och knåp-uppgifter.

(Svaren presenteras i nästa nummer):

Vilka kryddor sökes i nedan beskrivningar?

- Kännetecknar elektriker
- Inte lika
- Man från Finlandsbåt
- Gör laget före match
- Säger mor till sovande barn
- Blommor på havet

Hitta rätt yrke?

- Åke Agral
- Affe Röttar
- Erik Knet
- Kate Aperio
- Siri Strev
- Tore Dop
- Karna Broms

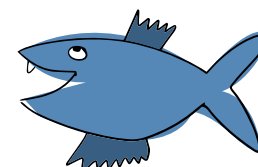


Stryk under alla adjektiv som passar i i köket

- | | |
|---------|-----------|
| syrlig | salt |
| anonym | helig |
| stark | blöt |
| färsk | god |
| dammig | brant |
| besk | vass |
| kuslig | dimmig |
| hygglig | söt |
| torr | varm |
| sur | aggressiv |

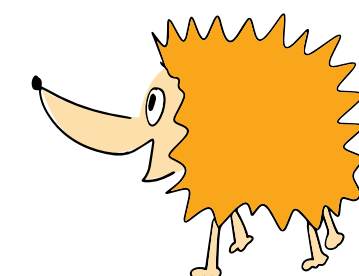
Ta reda på svaren:

- På vilken veckodag ska man enligt traditionen äta semlor?
- Vad betyder ordet fasta?
- Varför åt folk semlor just före fastan?
- Vad hade kung Adolf Fredrik gjort innan han dog?
- Var köper Ture Sventon sina semlor?



Stryk under alla verb som passar in i köket

- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| klättra | vakna | koka | dyka |
| grilla | jogga | springa | gräva |
| skala | hugga | diska | dricka |
| skära | skölja | äta | duscha |
| steka | sova | hacka | simma |



VI HAR MASSOR AV NYA SORTERS SMÅGODIS

Inför påsken har vi laddat med nya godissorter men även andra godsaker, för alla åldrar, som sill, potatis, kaviar, ost och annat som kan passa till en svensk påskmiddag.



Unit 523, 5/F, Star House, No.3 Salisbury Road, Tsim Sha Tsui.
Tel: 2312 1919 | www.sverigeshoppen.com
Öppet måndag–Lördag 10:00–19:00, söndag och helgdag stängt

 **SVERIGE
SHOPPEN**

We help you achieve your ambitions in Asia

Opportunities in Asia are vast and varied. Whatever your ambition is for the future, we are uniquely positioned to help you turn it into reality. As the leading Nordic corporate bank in the area, we are on the ground to support you every step of the way. With decades of experience, and with offices throughout the region, we are well-placed to meet your corporate, financial institution and private banking needs.

Contact SEB now and find out where your ambition can take you.

sebgroupp.com/corporations-and-institutions

SEB

I blickfånget



Hemlängtan?

På Sverigeshoppen hittar du allt du saknar i matväg och lite till. Här är en oslagbar duo till frukosten!

Felix SmörgåsarSkivad, 370 g, 39HKD
Pastettköket Leverpastej, Bredbar, 200g, 35HKD / www.sverigeshoppen.com



Jenny Ragnwald Design Butterfly Shoulderbag

Denna väska är handgjord i Hongkong, tyget är brokad och sammet. Väskan har två fickor och en guldknapp för stängning på utsidan.

Priset för väskan är 1450HKD men specialpris för våra Bulletinen läsare 1100 HKD!!

Missa inte detta erbjudande! Mejla Jenny Ragnwald direkt på jenny@jennyagnwaldh.se

Mer inspirations bilder hittar du på Instagram [jr_jennyagnwaldh](https://www.instagram.com/jr_jennyagnwaldh)

Nya träningskläder

Äntligen har Sweaty Betty öppnat sin första butik i Hongkong. Sweaty Betty är ett brittiskt varumärke som säljer supersköna träningskläder som håller mycket hög kvalitet, kläder som varar i årtal. De har klassiska färger, färgglatt och även mönstrade träningskläder.

Du hittar deras butik i IFC Mall, Shop 1028, Podium Level One.

Finns också att beställa online www.sweatybetty.com

Leggings - Power 7/8 Gym Leggings pris 75GBP (ca 760HKD)

Top - Double Time Gym Vest 60GBP (ca 610HKD)



Heminteriör



Vårfixa hemmet

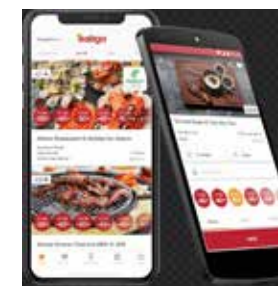
I vår går inredningstrenderna i harmoniska färger, varma grågröna-, glada gula- och mjuka bruna nyanser. H&M Home har både stilrena och trendiga produkter till bra priser. Vårfixa ditt hem med inredning från H&M Home!

Det finns två H&M Home butiker i Hongkong och dessa hittar du i Causeway Bay och i Mong kok.



Sov mjukt & Lyxigt

JUNIPER är ett Stockholm-baserat lyxföretag som säljer sängkläder av högsta kvalitet. Produkterna är tillverkade av supima bomull, som anses vara den finaste bomullen i världen. Pris exempel för dubbelsäng där det ingår ett stort eller två enkla påslakan, ett formsytt underlakan med resår eller ett klassiskt underlakan och ett par örngott. Priset för detta set är 2850SEK www.juniperofsweden.com

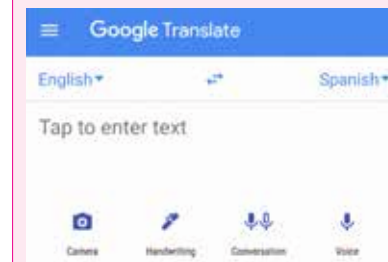


Eatigo för ett billigare restaurangbesök

Eatigo är en plattform för restauranger som erbjuder rabatterade priser på lunch/middag i realtid. Just nu har många restauranger haft det tufft i Hongkong och har därför riktigt bra erbjudanden för att locka till sig nya kunder. Du bokar direkt via appen eller på deras hemsida, du får en bekräftelse via e-mail på din bokning där det står tydligt och klart vilken rabatt du bokat till. Enkelt och smart!

www.eatigo.com/hk/hong-kong/en eller ladda ner appen i din mobil.

Teknik



Google translate app

Den här appen är väldigt bra, den översätter ord, texter, fraser mellan väldigt många olika språk. Det finns två funktioner jag gillar extra mycket dels den där du kan använda kameran för att få direkt översättning på ord eller hela texter. Men också den funktionen där du kan ha en direkt konversation i farten mellan två olika språk och få översättning direkt både skriftligt och med röst. Dessa funktioner har räddat mig många gånger! Översättningen blir inte alltid exakt men förståelig.

Appen är gratis och översätter mellan väldigt många olika språk.

Magiskt ljud

De nya AirPods Pro från Apple har en helt ny design och är noise cancelling.

Fantastisk ljudkvalitet, 24h batteritid och dessa har nu silikonproppar istället för plast som den gamla modellen Air pods hade, tre olika storlekar på silikonpropparna medföljer.

Dessa är perfekt på tex bussen, tåget eller flyget när du vill ta bort bruset utanför.

Airpods Pro, Pris 1999HKD (inkl ingravering av ditt namn på det laddningsbara fodralet). www.apple.com/hk



Streaming tips

HBO visar en serie som heter Chernobyl. Den mini serie skildrar kärnkraftsolyckan som inträffade i Tjernobyl, Sovjetunionen 1986. Serien är välgjord, spännande och fantastisk bra. Stellan Skarsgård som gör rollen som vice regeringschef spelar grymt bra och belönades med en Golden Globe award för sin biroll. Chernobyl vann även en Golden Globe för bästa mini serie.



Natural • Safe • Effective

Health Supplements & Nutraceuticals



Our goal is to promote well-being and sustainable development in the society.
J Health products give you all-rounded health support.

Gut and Stomach Health



Reuteri Tablet



Reuteri Tablet



Reuteri Probiotics Drops



Reuteri Probiotics D3 Drops



Reuteri Gastrus Probiotic

Liver Health



LeverRen

Bone Health



CaEasy Children Formula



CaEasy Adult & Pregnancy Formula



Made In Sweden



Reuteri is a subsidiary of Concord Alliance Limited.

Nutritionist
Pharmacist

Hotline : (852)2194 1913

www.reuteri.com.hk

Available at
watsons 屈臣氏

