

B

BULLETTINEN

April

Nr 2/2021



I Hongkong sedan 1981

MAGASINET PÅ SVENSKA I HONGKONG OCH SÖDRA KINA FIRAR 40 ÅR

Med mycket nöje

*Vi tar en titt på Disneyworld
Tips på bra shoppingcentrum, museer och takbaren
Från Hongkong till Falkenberg på höj*

Livets goda

I den glittriga metropolen Hongkong finns ett gigantiskt utbud av nöjen. När mörkret sänkt sig och neonljusen lyser upp är staden kanske som allra vackrast. Att sitta på en takbar och blicka ut över Victoria Harbour och se Aqua Luna med sina röda segel glida förbi kan ta andan ur vem som helst.

Och handen på hjärtat, efter den senaste tidens turbulens, när hot om tvångskarantän, familjeseparation och stigmatisering känts tuffare än rädslan att bli sjuk, när det demokratiska utrymmet minskar och självcensuren ökar - vem behöver inte en rejäl helkväll?! Under pandemin ryktas det att en del Hongkongbor trotsat förbuden, gått på barer inpå småtimmarna, gjort manipedi bakom neddragna gardiner, ägnat sig åt förbjuden träning och annan dekadens.

Hongkong är en kulinarisk metropol, utbudet av restauranger enormt. Michelin stjärnorna duggar tätt och ett enkelt håll i väggen kan servera den mest utsökta ramen. Själv anser jag att gå på restaurang med goda vänner, gärna ett avslappnat ställe med hög stämning, dela en flaska vin, höra sorlet öka i takt med att vardagshändelser, tankar och drömmar delas, är livets goda. Min man Joakim delar i det här numret med sig av några av våra favoritrestauranger. Bulletinen guidar också till de bästa takbarerna, shoppingcentren och tipsar om museer, utställningar och utflykter att göra.

Staycation är en annan favoritaktivitet för många när man inte kan resa någonstans. Det finns bra klipp att göra på något av Hongkongs fina hotell. I vår familj har vi nyligen köpt tält och campingutrustning. Att tälta på t ex Ham Tin stranden i Sai Kung, sitta framför lägerelden under stjärnorna och vakna upp till havets brus och ett morgondopp är smått magiskt.

Om Bulletinen

Sedan starten 1981 fungerar Bulletinen som forum för aktiviteter och händelser i svenskolonin. 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

Kanske är det som SWEA skriver på sin sida i det här numret, att begreppet nöje tidigare var mest förknippat med fest, glitter och glamour, men nu fått en touch av egentid, glädje över att få krama sina närmaste och få njuta av djur och natur? Samtidigt behöver det ena inte utesluta det andra - nog kan man unna sig att få pedikyr och glassa på en takbar ena dagen, och ge sig ut i naturen och campa den andra?

Efter det här året är vi värda alla nöjen i världen, whatever floats your boat. Med vaccinetts hjälp hoppas jag till och med att vi äntligen får krama om våra närmaste i sommar.

Eva Ladeborn



gärna höra av dig till någon i redaktionen. Bulletinen sponsras av Sveriges generalkonsulat, Svenska handelskammaren, Business Sweden, SWEA, Svenska kyrkan och Svenska skolan samt annonsintäkter.

www.bulletinenhongkong.com

I detta nummer



Omslagsbild av Andrea Björzell

EVA LADEBORN
chefredaktör
bulletinenhk@gmail.com

LENA LÖFLING
art direction och layout
www.ll-communication.com
lena@lofling.com

ANNA TJERNBERG
layout

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

KARIN ECKERBERG
skribent

ELISABET HELANDER
skribent

MALIN RIGNÉUS
skribent

MELISSA LAM
skribent, administration

MALIN MOBERG
skribent

Vill du jobba med Bulletinen?
Vi arbetar alla helt ideellt men har väldigt roligt. Tveka inte att höra av dig till oss. Maila till bulletinenhk@gmail.com



Hongkong är en fantastisk stad. Utbudet är enormt och kontrasterna stora. På en och samma dag (även om du kanske inte gör det så ofta) kan du hika genom närmast orörd natur, shoppa i Central, ta en simtur i sydkinesiska sjön och avsluta med att besöka någon av stadens alla takbarer (i alla fall pre-covid).

Däremellan kan du hinna med ett restaurangbesök eller två. Restaurangutbudet i Hongkong är svindlande och för en restaurangnörd som mig är det ett paradys. Hur många restauranger finns det i stan? Är det 20 000 eller kanske till och med 40 000? Ingen vet med säkerhet och vem bryr sig egentligen. Det finns många helt enkelt och framförallt finns det många väldigt bra restauranger. Detta kan ställa till det för en sådan som jag som ibland kan ha svårt att bestämma sig för saker. Det händer inte sällan att jag bokar bord på 4-5 ställen inför en middag för mig och min fru eftersom det är så svårt att välja! (Jag ser dock alltid till att avboka borden).

För mig handlar det inte bara om maten, stämningen är nästan lika viktig. Priserna är ju inte helt oviktiga heller. Jag kan inte säga att jag har någon helt given favoritrestaurang, men jag har ett antal som jag tenderar att återkomma till. Här följer ett urval:

Zuma: bästa brunchen. Om ni har något eller någon att fira och kan tänka er att avsätta 2,5 timmar en lördag eller söndag eftermiddag finns det inget bättre ställe i stan. Sashimin är förstklassig, gyozan likaså och revbensspjällen... Japansk mat när den är som bäst helt enkelt. Men så kostar det också en slant.



Ut och njut!

En liten guide till Hongkongs restauranger

Chôm Chôm: fantastisk vietnamesisk mat i en av stans coolaste gatukorsningar. En del av nöjet är att sitta utanför på plastpallarna och vänta på bord. Trångt, högljutt och alltid bra.

Madame Fu: sofistikerad kinesisk mat i oslagbar miljö i det gamla polisområdet Tai Kwun. Deras dim sum är ypperlig, min favorit är char siu bun.

New Punjab Club: så långt från indisk hämtmat i Värmdö Marknad som man kan komma! Smakfull kolonial känsla i allt från personalens uniformer till G&T:n. Men det är maten som har huvudrollen. Den bästa pale paneer som ni någonsin smakat. Garanterat.

Frantzén's Kitchen: Sveriges eget bidrag till restaurangkollektivet gör oss stolta. Riktig fine dining i härligt avslappnad miljö. Bästa av två världar. Sushin med massa är genialisk. Det gäller dock att ha lite plats i plånboken.

Mama San: oslagbart om ni är ett större sällskap. En menylista lika lång som 1980-talets kinakrog i Sverige, men ack så mycket bättre med det bästa från hela Sydostasien.

Gustaci: det är ingen brist på högkvalitativa italienska krogar i stan, men den här är en av de allra bästa. Sticker ut hakan och säger att de har stans bästa pizza!

Din Tai Fung: mycket stabil taiwanesisk restaurang med finfina dim sums och nudlar. Är mina barns favoritställe!

Tokyolima: alltid gott, alltid trevligt, alltid bra stämning. Funkar för en middag för två eller för ett gäng som är ute och firar. Ta hit gästar – jag lovar att de blir imponerade.

TMK: min absoluta favorit för stämningen, maten, musiken och priset (och motorcykeln)! DOCK, jag var vid mitt senaste besök (som skedde när de återigen öppnat för kvällssittningar) inte riktigt lika imponerad. Hoppas och tror att det bara var en tillfällighet. The Mohawk menu är ett måste.

Se där ett litet, litet urval från Hongkongs (fortfarande) mäktiga restaurangscen. Det är bara att börja boka (och avboka)! Vi ses därute.



Text & Bild:
Joakim Ladeborn

Artikelförfattaren på Ichitora Ramen i Wan Chai, som kanske serverar Hongkongs bästa ramen.

Nöjeslivet mot alla odds

Text: Elisabet Helander

Bild: Andrea Björssell

Det är kanske lite överdrivet att tala om förbudstiden i Hongkong, med en syftning på den perioden i USA:s historia då det var strängt förbjudet att sälja alkohol. Dock har reglerna för nöjeslivet i Hongkong drivit många människor in i slutna danslokaler, privata festvåningar och undagömda små hak.

I ngen ville tänka tanken för ett år sedan att restriktionerna som hindrar vår samvaro och våra yrkesliv skulle pågå så här länge. Att inte kunna resa in och ut ur Hongkong så lätt, har fått både bra och dåliga konsekvenser för oss. Många barn har lidit av att inte få gå i skolan, vilket har varit stressande för mammor och pappor. Lägg därtill oron för vacklande verksamheter till följd av isoleringen och pandemin, så ett behov finns för att stödja varandra. Vi måste vara lite påhittiga för att kunna umgås under smittosäkra omständigheter.

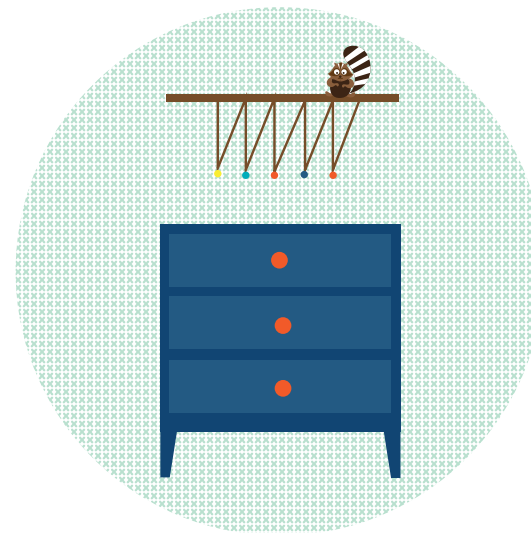
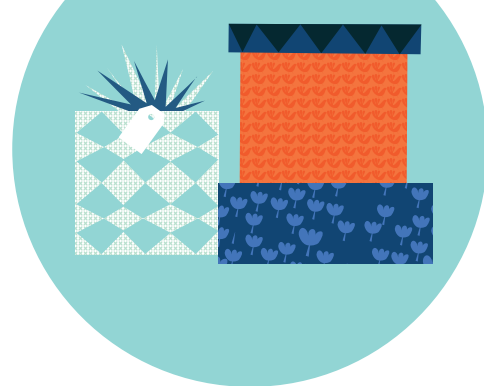
Nattlivet i Hongkong erbjuder normalt ett enormt urval av restauranger, barer, och klubbar, varav det mes-

ta har fått stänga till följd av smittan. En liten enkel restaurang i Sheung Wan har dock kunnat hålla öppet till klockan sex, i enlighet med de regler som rådde då jag var där. Den heter Blue Supreme och ligger i en gränd utan biltrafik vilket gör att man kan stå utanför och prata ett tag efter stängningstiden. En vietnamesisk restaurang i samma område, ligger också på en avsides gränd där det finns plats att stå på smittosäkert avstånd och smutta på en drink under natthimlen.

Bulletinen har nåtts via whatsApp av rapporten att en nattklubb i Wan Chai har stängt, dragit ner sina gardiner, och dämpat volymen för att se-

dan fortsätta partyt i hemlighet långt efter stängningstiden. Det kan innebära en viss hälsorisk. Polisen har numera fått den otacksamma uppgiften att gå runt i Lan Kwai Fong och bötfälla människor som står för tätt och inte bär munskydd, enligt andra vittnesmål som delats med en film i en gruppchat.

Om helgerna har det varit naturligt att dra sig till stränderna för att träffa vänner, men dessvärre fick stränderna också stängas. Vill man bada och sola kan man vandra till andra stränder som inte är officiella, det vill säga att de saknar badvakt och omklädningsrum. Det finns några sådana på Lamma Island, till exempel. Ett populärt alternativ för pigga ungdomar är att packa ryggsäcken och vandra till lämplig campingplats vid någon av de tillgängliga stränderna, sätta upp sina tält och festa natten lång.



Shopping – ett av Hongkongs favorittidsfördriv

Text: Malin Rigneus
Bild: Sandra Isaksson

Att hänga i ett köpcentrum eller upptäcka små butiker och marknader är ett av Hongkongs mest populära nöjen. Man förstår det lätt när köpcentrumen ofta är utrustade med luftkonditionering, restauranger, biografer, isbanor och lekrum för barnen. De är designade så att man gärna spenderar längre tid inomhus.

Att handla sig igenom Hongkong kan vara ett utmärkt sätt att utforska staden och dess ytterområden. Här följer några favoritställen utöver de traditionella landmärkena. Notera att informationen är korrekt vid tryck, men då saker och ting förändras snabbt i Hongkong rekommenderas det varmt att undersöka informationen innan besök.

CITYGATE OUTLETS, TUNG CHUNG

Detta köpcentrum är det största outletstället i Hongkong. Om du inte är rädd för att kavla upp ärmarna och gå igenom en hel del utrensade varor med små defekter samt gammalt sortiment, så kan du om du har turen på din sida hitta guldfynd. Det finns ett vitt utbud av affärer, från presti-

gefyllda märken som Marc Jacobs, Chloe, Armani till mer prisöverkomliga butiker såsom J.Lindeberg, Miss Sixty, 6ixty8ight, Cath Kidston till sportaffärer som Adidas, Nike, North Face, Timberland, etc. Utmärkt om du är ute efter presenter eller klassiska varor såsom väskor, skor eller plånböcker till en billig peng.

Tips: Om du har fått nog av shopping, passa på att ta en gondoltur upp till Big Buddha.

MTR stop: Tung Chung

CITIPLAZA, TAIKOO SHING

Ett familjevänligt köpcentrum med över 170 affärer, de flesta highstreet-butikerna finns representerade här, bland annat Massimo Dutti, COS, Gaspports, Adidas, H&M, Zara, Hobbs, ToysRUs, en del frisörer och nagelbarer, samt Jumping Gym för barn. Om du vill kombinera shoppingen med något mer aktivt har byggnaden även en modern isbana komplett med självservering av skridskouthyrning.

Tips: Ryze trampolinpark i Quarry Bay är även värt ett besök om du är i krokarna.

MTR stop: Taikoo

HOME SQUARE, SHA TIN

Home Square marknadsför sig som det största heminredningsköpcentrumet i Hongkong och består endast av möbel samt inredningsbutiker. Komplexet ligger mitt emot New Town Plaza i Sha Tin. Vare sig du är ute efter modern skandinavisk design såsom Fika Living, Flexa, Bo Concept, IKEA, europeiska märken so Natuzzi Italia, Oggetti, eller Hongkongmärkena Tree, Homeless och Indigoliving, så finns det mesta du kan önska dig inom inredning här. Fokus är på modern design och endast en butik med mer traditionella asiatiska möbler. Om du är sugen på en bit sushi så finns det även en Genki-restaurang i byggnaden. En utmärkt utflykt när du precis har flyttat till Hongkong och behöver inreda ditt nya hem och inte vill besöka Ap Lei Chau.

Tips: Om du vill få dig en kulturinjektion passa på att göra en avstickare till Ten Thousand Buddhas kloster. Stigen startar precis bakom Sha Tins statliga kontor som ligger mitt emot Home Square.

MTR stop: Sha Tin

FESTIVAL WALK, KOWLOON TONG

Perfekt köpcentrum om du vill ha tillgång till både lyxmärken och vardagsmärken såsom Marks & Spen-

cers, en stor H&M, COS, Hollister, J.Lindeberg, Mothercare, Lululemon, Apple store samt en Zara Home affär med brett utbud. Dessutom finns det restauranger i olika prisklasser, en isbana och en biograf om du har tröttnat på att handla.

Tips: Kowloon Tong är en av Hongkongs mest välbärgade stadsdelar omgiven av flera universitet och internationella skolor. Det finns inga skyskraper i området utan de flesta byggnaderna är relativt låga och omges av mindre trafikerade lummiga gator. Passa på att besöka Mong Koks berömda blomstermarknad som ligger i närheten.

MTR stop: Kowloon Tong

MOKO MALL, MONG KOK

Detta köpcenter är ett populärt ställe för tonåringar att hänga vid, med ett bra utbud av prisvärda restauranger såsom, crepes, fluffiga pannkakor, sushi, och koreansk mat. Affärerna är även de mer plånboksvänliga och i denna byggnad finns det inga lyxbutiker så långt ögat kan se.

Tips: Langham Place ligger i närheten med affärer såsom Vans, Aape samt Monki att utforska.

MTR stop: Mong Kok East

NEW TOWN PLAZA, SHA TIN

Mastodontkomplex där du lätt kan spendera en heldag. De flesta lyxvarumärkena är representerade här liksom en mängd med "vanliga" affärer såsom: Apple store, Marks & Spencers, 6ixty 8ight, Zara, H&M, Muji, Citysuper, etc.

Tips: Om du har små barn med dig som har fått nog av att vara inomhus, ge dig upp till Snoopy's (Snobbens) World på toppen av byggnaden som är gratis att besöka. Alternativt besök Hongkong Heritage Museum som ligger i närheten och har intressanta kulturella utställningar och en avdelning specifikt anpassad för barn som brukar vara uppskattad.

MTR stop: Sha Tin





SKYE på The Park Lane

Beläget på 27: e våningen i det femstjärniga Hotell The Park Lane, mitt emot Victoria Park, och erbjuder en verkligt magisk utsikt, inte bara över parken, utan panoramautsikt över stadens silhuett och vattnet. Här kan du njuta av avkopplande eftermiddagsdrycker i solen till bra live DJ.

En drink i det blå

Text & Bild: Andrea Björnsell Kanske är Hongkong världens mest takbarstäta stad. Eller i alla fall en av dem. Och trots att både pandemi och politik har slitit på restauranger, barer, affärer, marknader och nöjen så finns det trots allt ett gäng takbarer kvar. Där kan du, förutom en bedårande ut-

sikt, få en drink i grälla färger att smutta på samtidigt som du och dina vänner filosoferar över livet. Här kommer tips på några av dem, stäng av datorn, avsluta Zoom-mötet, sätt ungarna framför en film och ta hissen upp till molnen.

Sugar

En elegant och klassisk takbar/cocktaillounge, öppen varje kväll och perfekt för utsikt över solnedgången och avkopplande drycker. Beläget på hotell East HK, vid Tai Koo MTR, erbjuder den eleganta takterrassen Sugar helt magisk utsikt över Kowloon Bay och hela Kowloons skyline.



Woolloomooloo

Kanske den bästa platsen för alla takbarer i Hongkong, ligger mitt i hjärtat av Wan Chai. Här får du en helt magisk utsikt över hela staden inklusive Wan Chai, Happy Valley och Victoria Harbour. Terrassen och takbaren erbjuder en fantastisk atmosfär, DJs spelar live och här görs fantastiska cocktails.



Sevva

En mycket posh cocktailbar, belägen på den ikoniska Prince's Building i Central. Med en terrass som kryper runt byggnadens tre väggar, tillsammans med flera inomhuslounger och matsalar, är SEVVA en ultra chic och elegant plats att njuta av goda cocktails.

Ozon - högst i Asien

Detta är världens högsta bar, och därför naturligtvis också världens högsta takbar. Det ligger 480 meter upp i luften, på 118: e våningen i lyxiga Ritz Carlton. Helt fantastisk utsikt från takterrassen över hela Hongkong. Ozones Bar egna magiska signature cocktail, HK Skyline, är ett måste.



Eyebar

EyeBar ligger iSquare-byggnaden, alldeles intill Tsim Sha Tsui MTR, och erbjuder spektakulär utsikt över Victoria Harbour, Hongkong Island och dess silhuett. Med en inomhuslounge med fönster från golv till tak och en terrass med barstolar är detta ett perfekt ställe att se Hong Kong lasershow som startar 8pm varje kväll.

Disneyland

Är du trött på vardagslivet i Hongkong? Ta med familjen och flytta in i fantasins värld över helgen. Om du har funderat på att besöka Disneyland Hongkong, gör det nu! Coronarestriktioner innebär färre besökare och på grund av stängda gränser, uteblir turisterna.

Text: Katarina Berglund

Bild: Andrea Björnsell



Hotellet, som är ett av tre Disneyhotell, erbjuder andra aktiviteter förutom sin självklara närhet till nöjesparken. Det finns pysselhörna för barnen och regelbunden filmföreläsning. Att boka en picknick vid vattnet är mycket populärt. Filt, solstolar, teepee-tält, målarstaffli med utrustning och lunch ingår. Närliggande Inspiration Lake bjuder på fina promenader.

Det som inte får full pott är maten. Det gäller för både hotellet och parken, men det är trots allt inte för maten man åker hit.

Disneyland Hongkong är litet, särskilt i jämförelse med sina kusiner i USA. På fyra timmar har man sett allt och åkt det mesta. Parken är välordnad och ren, och personalen har alla gått i Disneys charmskola. Det finns besökare i alla åldrar, men barnfamiljer, tonårgång och unga kärlekspar dominerar. De sistnämnda



Fakta:

För tillfället gäller följande öppettider i parken: 10:30–7:30 (stängt tisdagar och torsdagar)

Biljettpris: Barn upp till 11 år 535 HKD

Alla över 12 år 719 HKD

Alla inträden måste bokas i förväg via www.hongkongdisneyland.com/

da är ofta klädda i likadana Disneykläder. Ett diadem med extraöron är nästan obligatoriskt. Andrea med familj var positivt överraskade, "Allt var så proffsigt och genomtänkt. Man dras med i stämningen och en härlig feel-good känsla infinner sig."



Vanligtvis avslutas varje kväll med ett stort fyrverkeri. Eftersom parken just nu utökas med ett Frostland, har fyrverkeriet ersatts av en pop-lasershow med Musse. "Det var det bästa med hela dagen," avslutar Edith 11 år. "Det var som en riktig konsert."

Gammal som ung, alla har ett förhållande till Disney. Det spelar ingen roll om Musse, Belle eller snögubben i Frost är din favorit. Glöm vardagen för en stund, lev dig in i sagans värld och bli ung på nytt.





Avkoppling vid vatten

*Text & Bild:
Malin Moberg*

Glitter och glamour har det inte varit mycket av den senaste tiden. För att förgylla vardagen lite extra har jag och min familj varit mycket vid vatten och i naturen.

Hongkong är ju omgivet av hav så det har inte varit jättesvårt att förgylla tillvaron på så sätt. Vi har alltid funnit ett lugn vid vatten, sjö som hav, å som flod. Ett ställe som vi gärna åker till för att koppla av och njuta är Inspiration Lake i närheten av Disneyland Resort.

INSPIRATION LAKE

Hit kan man åka för att bara sitta på en filt på gräset och njuta av omgivningarna, eller så gör man som oss, tar med inlines och kickspark för att ta några varv runt sjön. Gå och-eller springa runt funkas också. Min familj är väldigt tävlingsinriktad så för oss blir det ibland en tävling i vem som snabbast kan ta sig runt sjön... Om du inte vill gå eller ha med dig sa-

ker att åka på finns cyklar att hyra, tyvärr bara endast ett fåtal så det gäller att vara snabb att boka. Det går också att hyra trambåt och trampa runt på sjön. Just nu är dessa aktiviteter dock stängda pga covid-19. Uthyrningen är annars öppen dagligen mellan 10:00 och 17:00.

ÅK TIDIGT

Det går jättebra att ha med eget fika. Vill man inte det finns ett 7-eleven (öppet 9.30–18.45) där man kan handla enklare förtäring. En och annan glass har slunkit ner... Mitt tips är att åka hit så tidigt som möjligt om du inte gillar att trängas med övriga Hongkongbor. De flesta dyker upp framåt lunch med sina picknickkorgar och tält. Många cyklister har också detta som vätskepausmål, de står dock mest vid ingången och väl inne på området syns de sällan till.

TA DIG HIT

Hit tar du dig med taxi eller med mtr från Sunny Bay till Disneyland. Från mtr är det en lättare promenad på ca

15min. Det är skyltat hela vägen och lätt att hitta. Har du egen bil går det även bra att ta sig hit med den. Det finns parkering, en liten, precis vid ingången. Det går även att parkera vid Disneyland och gå bort.

GRATIS INTRÄDE

Inträdet är gratis och Inspiration Lake är öppen för besök varje dag från 9:00 på morgonen till 19:00 på kvällen. Hela området har en total area på 30 hektar och består av sjön på 12 hektar – den största konstgjorda sjön som finns i Hongkong. Sjön har ett djup på mellan 6,5–7m. I den finns planterade fiskar och sköldpaddor. I sjön finns även vattenfontäner som har en kapacitet att skjuta upp vattnet 18m. Området är dekorerat med naturliga och gjorda stenblock, 4800 träd och 430 000 buskar. Jogging- och gångstråket är ca 1500m långt. Faciliteterna runt om består av omklädningsrum, toaletter, sittdelar, träningsredskap, och lekplatser för barn.

...och en liten bilutflykt till Lake Egret

Det är CNY-lov i Hongkong och public Holiday. Vi lånar en bil av en kompis och ger oss för första gången ever ut i vänstertrafiken på egen hand.

Bilturen flyter på med endast ett par inbromsningar av bakomvarande bilar. Allt går bra, endast lite sura medtrafikanter och mindre glada passagerare bak i bilen. Vi kör mot Shatin och Tai Po för att nå dagens utflyktsmål, Lake Egret. Vi svänger in på den branta lite smalare vägen mot vårt mål. Plötsligt springer en apa över vägen. Känns exotiskt på något sätt och känslan av att vara borta från storstadspulsen blir än tydligare.

När vi väl hittat en parkeringsplats, gratis parkering, så tar vi ett varv i området och går bl a en sväng längs med sjön. Lake Egret är inramat av berg och hus i fjärran. Känns precis som att gå i en alpby i Österrike. I vanliga fall finns här även en vattenpark i sjön. Denna är stängd p g a covid-19 men personalen på restaurangen har en förhoppning om att de kan öppna upp den i juni igen.

Lake Egret är ett naturområde mellan Sha Tin och Tai Po, (2 Hung Lam Drive, Tai Po Kau). I området finns bl a ett mangrove träsk, en lagun, floder och skog. Vissa delar är ännu helt utforskade. Den berömda Tai Po Kau Nature Reserve är endast en kortare promenad bort. Det sägs vara ett toppenställe för att titta på fåglar i Hongkong.

Vid lunchdags styr vi stegen mot vårt bokade bord på restaurangen. Vi placeras vid ett eget bord med utsikt över sjön. Menyn består av



lite olika rätter, övervägande västerländska. Vi bestämmer oss för att dela på hamburgare, fish and chips och en krabbsmörgås då vi noterat att portionerna är väl tilltagna. I konceptet ingår en förrätt som består av rökt lax, korv och lite sallad. Maten är fint upplagd, det smakar helt ok men är långt ifrån det bästa vi ätit i Hongkong. Jag och mannen är mer nöjda än barnen.

Efter maten sätter vi oss åter i bilen för att styra hemåt. Vi känner alla att vi gärna åker hit igen men det får då bli när vattenparken åter är öppen. Vi njuter av friheten med egen bil och passar vi på att stanna i Shatin och besöka IKEA. Man kan ju inte låna bil utan att pröva att parkera i ett köpcentrum, eller?



LIVSBALANS

Hur etablerar man enklast nya vanor?

Vid årsskiftet har vi en stor dos motivation att starta nya rutiner, tyvärr rinner de flesta löftena efter en kort period ut i sanden.

Här är några tips på hur man får nya rutiner att fastna.

Uppenbar

Utför aktiviteten vid en regelbunden tid eller plats såsom naturliga dagliga övergångar, t.ex. när du stiger upp på morgonen eller anländer hem ifrån jobbet.

Attraktiv

Försök att göra vanan till något du verkligen eftersträvar, samt att belöningen är positiv.

Förenkla

Ju enklare det är att utföra vanan, desto mindre motivation behövs, t.ex. placera en penna och anteckningsbok vid sängbordet om du vill skriva journal eller ta ut träningskläder och skor kvällen innan du ska träna.

Stapling av vanor

Förknippa rutinen till en redan existerande aktivitet. T.ex. fem armhävningar efter tandborstning. Alternativt para ihop den med något du gillar såsom lyssna på musik eller en podcast medans du stryker.

Socialt stöd

För att bli bekräftade så anpassar vi oss ofta till närmiljön. Sök dig till grupper där normen är de vanor du vill skapa.

Visuella ledtrådar

Förankra vanan genom en kalender eller en lista där du bockar av vad du har utfört.

Inre positivt språk

Sist men inte minst så är det viktigt att du pratar med dig själv på ett positivt sätt. Undvik ord såsom jag måste eller jag borde. Påminn istället dig själv om hur du kommer att känna dig efteråt. Förhoppningsvis förstärker detta det nya beteendet till att bli en del av din vardag.

Malin Rigneus
Counciller

Leva Counselling Ltd. / levacounselling.com

Museer och utställningar i Hongkong

Vad sägs om att få en fascinerande inblick i staden? Det finns ett museum eller en utställning i Hongkong som passar nästan alla intressen. Oavsett om du hoppas kunna lära dig mer om hur människor levde under de antika kinesiska dynastierna, eller om du vill bekanta dig med verk från unga lokala konstnärer, är dessa museer några av de bästa platserna att besöka för en en kulturdos. Det är fortfarande många museer som är stängda för tillfället men här följer ett urval på de museerna och utställningar som är öppna.



Hong Kong Museum of History

Den permanenta utställningen "The Hong Kong Story" öppnades 2001. Den tog publiken på en resa genom 400 miljoner år av historisk rymtid för att få en djupgående förståelse av Hongkongs historia och kultur. Museet genomgår för tillfälligt en omfattande modernisering av den permanenta utställningen. Innan den nya permanenta utställningen lanseras kommer museet att vara öppet med utställningen "Recreating a Classic: The Best Features of the Hong Kong Story". Utställningen består av fem sektioner inklusive förhistoriska Hongkong och historisk utveckling, folkkultur i Hongkong, Hongkongs nedgång och tidig tillväxt av staden, japansk ockupation, modern metropol och avslutas med återkomsten till moderlandet 1997.

100 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui East, Kowloon
www.hk.history.museum



Hong Kong Heritage Museum

Hongkong Heritage Museum rymmer utställningar som täcker konst, historia och kultur. Det är beläget i Sha Tin brevid Shing Mun River.

Bruce Lee-utställningarna, från hans privata liv, är värda att se.

1 Man Lam Road, Sha Tin, New Territories
www.heritagemuseum.gov.hk

Hong Kong Museum of Art

Fantastiskt läge för ett museum precis vid vattnet med fantastisk utsikt över Hongkongs Victoria Harbour. Museum of Art of Hong Kong stängdes för en större renovering och utbyggnad i cirka 5 år innan det öppnades igen 2019. Ett fantastiskt nytt tillskott till konst- och kulturscenen i Hongkong.

10 Salisbury Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon
www.hk.art.museum

The Hong Kong Maritime Museum

Hongkong Maritime Museum är en oberoende, ideell registrerad välgörenhetsorganisation som stöds av sjöfartsnäringen, näringslivet, privatpersoner och Hongkong SAR-regeringen. Museet rymmer 15 gallerier, inklusive en plats för speciella utställningar och evenemang, ett resurscenter, ett socialt företagskafé på taket och en presentbutik. HKMM främjar Hongkong, Kina och Asiens maritima historia och arv samt den viktiga roll som fartyg och hav spelar i vårt förflutna, nutid och framtid. Det erbjuder också besökare en mängd offentliga program inklusive guidade turer, workshops, offentliga samtal och skol-, samhälls- och familjeaktiviteter.

8 Man Kwong Street, Central Pier No. 8, Hongkong

www.hkmaritimemuseum.org



Tai Kwun

Mer än bara ett museum är Tai Kwun ett av Hongkongs största bevarade projekt hittills och utan tvekan det

bästa konstutrymmet i staden just nu. Bortsett från sina vanliga utställningar och teaterföreställningar i världsklass, liksom några utmärkta barer och restauranger, är Tai Kwun ett unikt kulturarv där besökare kan promenera genom den tidigare centrala polisstationen, Central Magistracy och Victoria Prison och se bra, bevarad historisk arkitektur på nära håll. Inuti kan du lära dig mer om lag och ordning i Hongkong och webbplatsens rika historia.

10 Hollywood Road, Central, Hongkong

www.taikwun.hk

The Mills

The Mills är ett mildt revitaliseringsprojekt av Nan Fung Group, ett firande av delat industriellt arv med Hongkong, och ett steg mot en framtid med tillämpad kreativitet och innovation. Besökare kan utforska kontinuiteten i en äkta Hongkong-berättelse, där teman för textil och industri vävs in i upplevelser av innovation, kultur och lärande.

45 Pak Tin Par Street, Tsuen Wan, New Territories

www.themills.com.hk



Xiqu Centre

Xiqu Center är Hongkongs nyaste plats för kantonisk opera och traditionell kinesisk teaterkonst. Visste du att kantoniska operaskådespelare alltid hälsar varandra med "God morgon" oavsett vilken tid de träffas? Eller att balkongplatser i traditionella tehus kos-

tar mer än de närmare scenen? Svaren och berättelsen bakom den kan du få på de 60 minuters rundturer som Xiqu Centern anordnar. Bortsett från dess avantgarde fasad och rymliga interiör, erbjuder det stora utrymmet några trevliga restauranger och avkopplande öppet område.

88 Austin Road West, Tsim Sha Tsui, Kowloon

www.westkowloon.hk

Hong Kong Museum of Medical Sciences

Hong Kong Museum of Medical Sciences är ett oberoende offentligt museum som grundades 1996 av Hongkong Museum of Medical Sciences Society. Det är inrymt i Old Pathological Institute, ett av Hongkongs deklarerade monument.

2 Caine Lane Mid-Levels, Sheung Wan, Hongkong

www.hkmms.org.hk



The House of Stories

Hong Kong House of Stories och 'Blue House' på grund av den ljusblå färgen på byggnaden där museet finns på Stone Nullah Street. Detta är en gratis attraktion i Blue House, ett hus med fyra våningar i Lingnan-stil byggt på 1920-talet. Byggnaden har en distinkt blå färg med en blandning av kinesiska

och västerländska arkitektoniska drag. Det är en intressant historisk egendom att se och ta bilder på.

På bottenvåningen i Blue House hittar du Hong Kong House of Stories som syftar till att främja lokal kultur och kulturarv genom aktiviteter och utställningar för både invånare och besökare.

På uteplatsen på bottenvåningen hittar du hushållsartiklar från 1900-talet. Det här är trevligt att se om du bara har några minuter att spendera på Blue House när du passerar genom Wanchai.

G/F, No. 72A Stone Nullah Lane, Wan Chai, Hongkong

www.vivabluehouse.hk



Hong Kong Central Library

Hongkong största bibliotek med över 10 våningar rymligt och massivt i hjärtat av Causeway Bay alldeles intill Victoria Park. Det är en fantastisk resurs, stor i storlek och har mycket variation, med böcker tillgängliga på många språk. Det finns också ett ganska stort galleri vid Centralbiblioteket där utställningar ibland hålls. Det är inte så lätt att veta när utställningar är planerade, så du får hålla utkik när du besöker biblioteket för att se om något pågår. Arkitekturen är ganska slående för ett bibliotek.

66 Causeway Road, Causeway Bay, Hongkong

www.hkpl.gov.hk/hkcl

På hoj från Hongkong till Falkenberg

Text: Paul Danielsson

Bild: Paul Danielsson/ Mikael Svenungsson

En del 50-plussare tar ett sabbatsår för att segla jorden runt. Andra kanske säljer allt för att bli yogainstruktör i Karibien. Mikael Svenungsson gjorde istället en 2.300 mil lång mc-trip genom Asien till Falkenberg: – Det blev en färd på dammiga och slingriga vägar men lika mycket i mitt inre, berättar han.

Efter att ha pendlat mellan Falkenberg och Kina bor Mikael sedan tio år i Hongkong. – Tidigare jobbade jag med att ta fram butiksinredningar som tillverkades i Kina och sedan skeppades dit kunderna ville ha dem men snart hjälpte jag istället europeiska varumärken att etablera butiker runt om i Ostasien. Det mest praktiska var då att vi på M2 Asia öppnade en filial här i Hongkong, berättar han. Mikael, som en gång var med och startade företaget hemma i Sverige, är idag chef över kontoret och de tjuugo medarbetarna.

SAKNAR LUGNET I HALLAND

I Hongkong har Mikael sin fru Andrea och sjuåriga dottern Jiabee.

– Jag har också barn från tidigare äktenskap, berättar han. De är idag 28, 24, 17 och 13 år gamla. Tre bor i Sverige och ett i London. Det är en kamp man för med sig själv nästan varje dag att inte kunna vara den förälder man skulle vilja vara. Så mycket roligare då att få se hur mycket Jiabee tycker om sina äldre syskon och de om henne!

Mikaels hemma innan flytten var i Ringsegård och kopplingen till Falkenberg är fortfarande stark, där två av barnen bor kvar och han har sitt fritidshus på Grimsholmen.

– Det är helt underbart att kunna promenera ned till havet och då se fasaner och rådjur. Jiabee älskar att springa i vår trädgård där och plocka vinbär, krusbär och smultron. Hon

vet knappt till sig när hon får göra det! Mikael kan också längta efter lugnet i Halland:

– Här är det aldrig tyst, utan ett brus non-stop.

EN STAD MELLAN TVÅ KULTURER

Det som är spännande med Hongkong är att det är en gränsstad mellan öst och väst, mellan två kulturer som inte har smält ihop till en grå massa, menar Mikael:

– Ett gammalt kinesiskt tempel kan ligga vägg i vägg med en finansskyskrapa. Här finns allt sida vid sida. Mikael är förstås inte den enda svensken i Hong Kong men han lever ändå helt utanför svensk-kolonin:

– Många kommer hit för jobb på ett par år och umgås då nog gärna med andra svenskar. Eftersom min fru är kinesiska precis som många av våra vänner så blir ju vardagen präglad av det. Fast jag är nog rätt knepig i deras ögon, skrattar han.

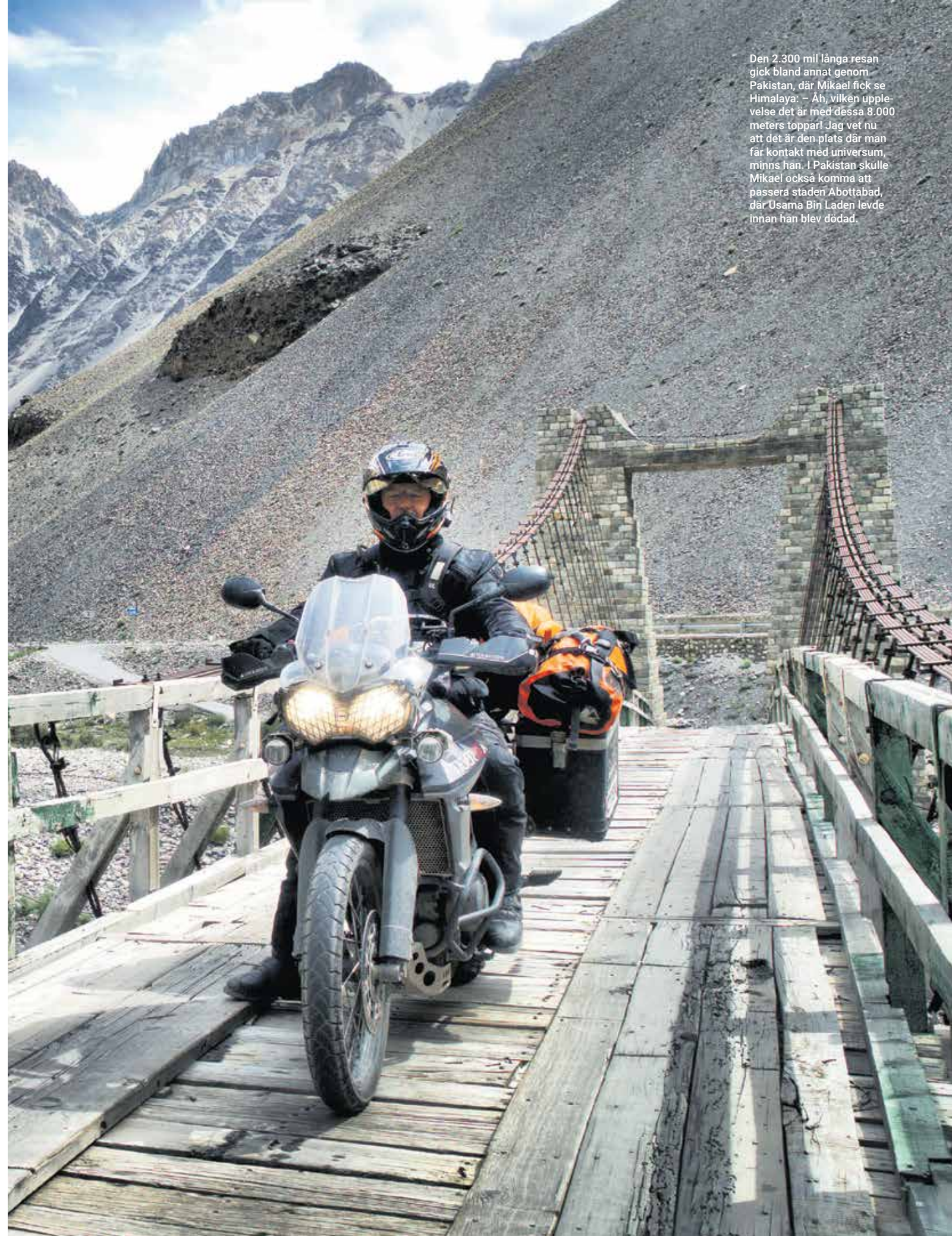
EN 2.300 MIL LÅNG "EGOTRIPP"

Det var 11 juli 2017 som Mikael satte sig på sin motorcykel i Hongkong och inledde den 2.300 mil långa färden till Falkenberg.

– Som yngre hägrade Kina men efter att jag sedan i jobbet varit nästan över allt var jag mer nyfiken på Indien och Nepal, inte minst att få se Himalaya.

Resan blev på samma gång ett gyllene tillfälle för Mikael att göra gott och han lyckades på olika sätt samla

Mikael är chef över M2 Asia i Hongkong, företag som han en gång var med och startade hemma i Sverige. Här hjälper Mikael och de tjuugo medarbetarna nu europeiska varumärken att etablera butiker runt om i Ostasien.



Den 2.300 mil långa resan gick bland annat genom Pakistan, där Mikael fick se Himalaya: – Åh, vilken upplevelse det är med dessa 8.000 meters toppar! Jag vet nu att det är den plats där man får kontakt med universum, minns han. I Pakistan skulle Mikael också komma att passera staden Abbottabad, där Usama Bin Laden levde innan han blev dödad.



Mikael ville inte bara göra resan för sig själv utan med den på samma gång göra något gott för andra. I höstas kunde han lämna över en check på 30.000 amerikanska dollar till Siem Reap, det SOS Barnbyars barnhem i Kambodja han ville stötta.

in hela 30.000 amerikanska dollar till ett barnhem i Kambodja: – Om jag ändå skulle ge mig ut på en ”egotripp” ville jag också försöka göra något för andra. Vi ska inte leva våra liv och känna skuld varje gång vi dricker vår latte, men någon gång i livet tycker jag vi är skyldiga att göra något för andra.

EN MC-FÄRD PÅ LIV OCH ...
Även om det mesta gick bra så var resan inte utan strapatser. – I nordöstra Indien mitt under regnperioden var det enorma översvämningar där många människor dog. Och mitt ute i ingenstans i ösregn och beckmörker la min gps av. Då var jag inte tuff kan jag säga. En annan missträkning var att Mikael inte fick se Himalaya på nära håll som han hoppats. – I Indien fick jag en infektion i en fot så jag fick växla mc:n med hälen. Smärtan gjorde att jag bestämde mig för att slopa Nepal för det är för mycket växlande upp i bergen. Jag fick uppleva så mycket fantastiskt

på dag ut och dag in under besvärliga förhållanden visade sig passa mig som människa väldigt bra. En häftig dimension med färden var att den också blev en inre resa: – Med mil efter mil under så många dagar och ofta på rätt tråkiga vägar kan man tillåta sig själv att tänka fritt om precis allt. Det kan jag sällan annars för min tid går åt till att lösa problem på arbetet, i hemmet eller var det nu är. Och så får man på en sådan trip dessutom både lära sig att lita på sig själv och trivas i sitt eget sällskap.

NYA VÄGVAL I LIVET

Mikael funderade under sin mc-färd också över vad han kanske helst av allt ville ägna sig åt. – Yrkesmässigt behövde jag en paus. Jag har hållit på med det jag gör i över tjugo år och det kanske är dags att göra någonting annat, säger han och ler lite underfundigt. – Har du tankar om nya resor? – Ja, och nästa gång är målet Kapstaden och då köra från Nordkap i Norge. Och till Falkenberg ska jag redan nu i maj.

ändå, med höjdpunkter som Luang Prabang i Laos och den indiska staden Varanasi.

EN INRE RESA

Det skulle bli en färd genom tjugotre länder innan Mikael, trött och sliten men mycket nöjd, i slutet av augusti körde över Öresundsbron och åter var på svensk mark. – Resan var helt enastående! Att gnet



Resan mellan Hongkong och Falkenberg blev en färd på dammiga och slingriga vägar men lika mycket i det inre, berättar Mikael. Bilden är tagen i Södra Kazakhstan.

Utmaning att jobba som PT i en pandemi

Text: Elisabet Helander



Många Hongkong-bor har hittat nya trevliga sätt att få träning och motion utan gym, tennisbanor, pooler eller golfklubbar. Bulletinen har talat med Niklas (Nike) Söderberg som är PT och leder tränings-programmen på Repulse Bay Club.

När alla sportklubbar och gym stängde var stranden det närmaste stället att förlägga träningen på, tills det senare förbjöds att vara på de offentliga stränderna. När vi talas vid på telefon säger han att hans Wi Fi krånglar hemma, men det är inte så viktigt eftersom han mest jobbar utomhus på dagarna. Han har haft mer att göra under pandemin än någonsin förr.

”Min fru jobbar i samma bransch som jag. Hon är yoga-lärare.” Nike säger att han och alla i branschen har hittat nya sätt att driva verksamheten på ett smittsäkert sätt. Det är särskilt viktigt i och med att de träffar människor en och en i yrket som PT, säger Nike.

”Nu har vi rutinen att gå och testa oss var 14:e dag. Det har varit sam-

ma regel för personal på alla gym och klubbar i hela Hongkong. På Repulse Bay-klubben, där jag leder fitness-programmet, gör vi likadant så klart. Innan dess, under två och en halv månad, har det varit stängt på alla klubbar. Då fick man sätta på sig tänkare-mössan för att kunna hitta alternativ. Gymmen har varit stängda under 30 procent av gångna året. Vi började med att göra träning på stranden, med sedan stängdes stränderna. Då flyttade vi upp på podiet vid The Pulse, nära där de flesta av mina kunder bor. Vi köpte en massa utrustning som vi hängde upp och ställde fram på olika ställen i parker och olika områden.”

Nike har haft så mycket att göra att han har kunnat anställa ett par till personer i sitt företag för att hjälpa till med träningspassen för barn. ”Jag drog igång en typ av boot camp för ungarna som var hemma från skolan och var lite uttråkade. Det är träning för kids som är mellan 11 och 15 år gamla. Så jag har haft mer att göra än någonsin förut under denna perioden. Ungarna hade inget att göra efter skolan, så jag blev kontaktad av några föräldrar, och så funderade jag lite på vad vi kunde göra. Jag kan bara ha max åtta barn samtidigt, för att hålla tillräckligt avstånd. Men jag har ökat min business under pandemin. Det är väldigt få som kan säga det. Rent ekonomiskt för mig och frugan har denna tiden vart bättre för vi har dels tjänat mer, och dels inte kunnat göra av med pengarna på så mycket, så som resor och annat. Så kassan har ökat. Det har ju varit positivt.”

Nike är med i en så kallad group chat med andra i sin bransch. Många tränare har blivit noga kontrollerade av polisen, berättar han.

”Jag har hört talas om några tränare

”Nu har vi rutinen att gå och testa oss var 14:e dag. Det har varit samma regel för personal på alla gym och klubbar i hela Hongkong.

som har varit med klienter på platser utomhus och fått böter på 5000 för att de var för många på en viss yta, så snutarna har varit rätt strikta med det där. Några andra tränare hyrde en takterrass för att kunna träna på, men då har polisen ringt på dörren, så de har varit rätt hårda på det. Jag har kört träning på podiet nära templet vid The Pulse, och då har polisen faktiskt berömt mig för hur jag har delat upp ungarna, och hur de står vid koner två och två. Men om du inte håller social distansering så blir det böter direkt. Det går inte att diskutera med dem.”

Det allra säkraste stället att motionera och träna på är fortsatt utomhus snarare än inne på ett offentligt gym. Nike kommer därför fortsätta med boot camp för barnen, och annan typ av träning med vuxna ute i friska luften med gott avstånd mellan varandra.

”Jag tycker vi har haft tur här i Hongkong om man jämför med andra ställen som har varit mer stängda. Jag och frugan brukar ta en brunch varannan lördag på någon bra restaurang, tillsammans med ett par vänner vi ofta umgås med. Till exempel har de en bra brunch på Zuma. Sedan går vi hem till varandra och har lite roligt och kanske spelar något spel. Vi har ju också så mycket vi kan göra utomhus med detta kanonväder vi har nu. Vi har fina vandringsleder, och det ger också lite positivitet att komma ut, träna kroppen och ha lite roligt. Det har varit bra trots begränsningar. Det enda man saknar är att få resa”, summerar Nike.





SSE MBA Carl Silfvén scholarship

An Executive MBA in innovative Stockholm

Read more on hhs.se/mba



Oxens år är här!

Även oxens år har hittills dominerats av Covid-19 och den smittspridning som fortfarande pågår här i Hongkong och i övriga världen. I skrivande stund verkar en möjlig femte smittspridningsvåg vara över oss och för många har det den här gången kommit ytterligare lite närmare p g a att det är många expats och internationella

skolor som drabbats. På generalkonsulatet har vi sett en stor ökning av konsulära fall som en följd av detta. Vi har med hänsyn till pandemiläget återigen gått över till att arbeta i två team. Vi lägger fortsatt stor vikt vid att upprätthålla vår konsulära förmåga inklusive passhantering. Vi tar fortfarande emot enbart avtalade besök till konsulatet. Ni kan avtala tid via generalkonsulat.hongkong@gov.se. Se till att hålla er uppdaterade bl.a. genom vår hemsida eller genom att ladda ned appen UD Resklar för att få den senaste reseinformationen i era mobiler. Information om Covid-19 i Hongkong finner ni bl.a. på hemsidan: www.coronavirus.gov.hk

Generalkonsulatet fortsätter att noggrant bevaka den politiska utvecklingen i Hongkong. Vi bevakar bl.a. rättegångar mot oppositionspolitiker och politiska aktivister som en del av EU:s så kallade rådsslutsatser som EU:s medlemsstater beslutade om den 24 juli förra året. Mer information om detta och EU:s olika uttalanden om den politiska utvecklingen finner ni på vår hemsida: www.swedenabroad.se



Bild: pixabay.com

Nöjen i Hongkong

Vad är egentligen ett nöje? Kanske har begreppet nöje förändrat sig under det senaste året? Är det så att ett ord som tidigare starkast var förknippat med fest, glitter och glamour nu även fått en touch av egentid, glädje över att få krama sina närmaste och att få njuta av djur och natur?

Vi i Swea Hongkong försöker tillsammans hitta nöjen. I vår hoppas vi att vi ska kunna träffas mer än vad som varit möjligt de senaste 18 månaderna och vi har i vår planering lagt in många olika sorts nöjen. På programmet står bland annat fika, luncher, aw, cykling, föreläsningar och en gemensam middag. Fortsatt går vi på hike varje tisdag

förstås (när väder och restriktioner tillåter). Är du intresserad av att vara med? Se mer information på facebook, instagram eller vår hemsida.

Söker du nöjen mer på egen hand så delar några i vår styrelse med sig av några personliga tips här nedan.



Bild: pixabay.com



Berg- och dalbanor

Ända sedan jag var liten och min farfar lurade upp mig i berg- och dalbanan i Furuviksparken så har jag med viss skräckblandad förtjusning älskat berg- och dalbanor. Jag är nöjd med att jag även fått mina barn att göra detsamma. I Hongkong finns det ju ett flertal berg- och dalbanor (och i sommar hoppas vi att det nya vattenlandet äntligen ska öppna). Ska jag ranka min tre favoritberg- och dalbanor i Hongkong så blir det:

Hair raiser, Ocean Park

Hyperspace Mountain, Disney

Mine train (helst med 3D glasögon), Ocean Park

Bäst i test worldwide är Kraken på Seaworld, Orlando utifall det var någon som undrade.

Anna Elling

Det kulinariska Hongkong

Eftersom vi bor i en kulinarisk metropol så är mitt favoritnöje att besöka Hongkongs många restauranger. Några av mina favoritkök är Sichuan, libanesiskt eller varför inte en riktigt god hamburgare? Under pandemin har det varit ett av de få nöjen som varit tillgängliga och vi har ätit lunch ute på restaurang mycket mer frekvent än vanligt. Utbudet är oändligt och det är omöjligt att hinna äta sig igenom allt men vi har gjort ett gott försök.

Lina Hedenberg



En drink högt upp

Jag är alltid positivt inställd till platser med utsikt, om det så är ett berg eller en byggnad. Snettiga hiker med vidunderlig utsikt i all ära, men när jag vill känna mig lite mer "glam" så älskar jag att det finns så många "rooftop bars" i Hongkong. En personlig (och turistig) favorit är Eyebar i TST, utsikten därifrån blir aldrig tråkig. En lite mer undagömd takterrass är Horizonte Lounge i Jordan, servicen är kanske inte snabb alla gånger men både drinkarna och priserna är helt okej. Utsikten här är riktigt fin då terrassen är öppen åt tre håll.

Emelie Wahlstedt

Staycation och free-flow

Mina "go to" aktiviteter när jag känner mig blah och vill lyxa till det lite är ansiktsbehandling, freeflowbrunch, och staycation. Vilket jag väljer beror på hur lyxigt jag vill ha det och min budget så klart. För en lyxighet där jag vill unna mig själv så älskar jag mina ansiktsbehandlingar - en timme av avslappning och få bekymmer är bäst. När jag istället vill släppa loss och njuta av det fina i livet så älskar jag freeflow bruncher och ännu bättre är night freeflow, så klart med några fina cocktails i en bar innan...inte för att det behövs. För speciella tillfällen finns det inget som kan vara bättre än en staycation. Dra upp fötterna och lyxa till det i ett helt dygn är amazing... speciellt under dessa tider där resor är out of the question.

Arrianë Humolli

Pippi kommer till Hongkong!



Bild: pinterest / astridlindgren.com

De 14-18 april planerar vi att genomföra en Pippi Långstrump - utställning inne i Cultural Centre i TST. Förutom utställningen hoppas vi kunna genomföra högläsningar och andra sidoaktiviteter (beroende på vad de sociala restriktionerna möjliggör). Barn i alla åldrar är välkomna!

Midsommarfirande på PMQ



Generalkonsulatet hoppas kunna arrangera ett kombinerat midsommar- och nationaldagsfirande i samarbete med övriga Team Sweden-aktörer i år (förra året blev det inställt som ni kanske minns). Planerat datum är den 28

maj på PMQ. De som varit med tidigare år (bl.a. 2018 och 2019) vet att det brukar vara midsommarstång, kransbindning, kubbspel etc. Vi hoppas så klart att pandemisituationen då ska vara sådan att det blir möjligt att genomföra aktiviteter på ett trevligt sätt!



NY HANDELSSEKRETERARE I HONGKONG

Den 1 mars tillträdde Linda Bradley som ny handelssekreterare för Sverige i Hongkong och Macau. Vi ställde några frågor till henne i samband med hennes tillträde.

VAD GJORDE DU INNAN DU BLEV HANDELSSEKRETERARE I HONGKONG?

Jag har jobbat med internationell affärsutveckling och expansion i över 10 år och med fokus på att hjälpa skandinaviska företag inom hållbarhet, design och livsstil att expandera utanför sina hemmamarknader. Min bas har varit i Stockholm men många projekt har riktat sig mot de mest intressanta globala städerna såsom Hongkong, Seoul, och Tokyo i Asien. Jag har tidigare bott och arbetat i Tokyo inom fastighets- och byggbranschen, vilket var en väldigt konservativ bransch men som ville skapa förnyelse och vågade ta in mig som strategisk rådgivare. Mitt allra första jobb efter studierna var i Kalifornien som marknadskonsult på Exportrådet (fd Business Sweden) – då handlade det mycket om livsstil och tech (dot.com) i Silicon Valley. Det är branscher som är på stark frammarsch i Hongkong och omnejd idag.

VAD SER DU FRAM EMOT MEST MED ATT KOMMA HIT?

Palmträd och värme. Det jag saknat under de senaste åren i Sverige har varit nära kontakt med marknaden – att på plats kunna samarbeta med affärspartners. Även om vi under detta år fått vänja oss vid digitala möten så kommer det kännas mycket närmare att vara i samma tidszon och dela lokala händelser i vardagen. Jag ser också fram emot att lära känna den svenska communityn på plats och samverka med kollegorna på svenska generalkonsulat och handelskammare, liksom europeiska organisationer på plats. Jag är extra intresserad av mitt nya jobb på grund av den dynamik som finns i marknaden, mycket frågor som kommer från svenska företag rör sig i gränslandet mellan affär och politik.

VAD GILLAR DU ATT GÖRA PÅ FRITIDEN?

Jag gillar att vara ute i naturen. Skidåkning, men det blir det nog mindre av i Hongkong – får byta till vandring istället. Sedan har vi en F18 katamaran som jag och min man funderar på hur vi skulle kunna få in i flyttlasset. Men



mest av allt gillar jag att vara tillsammans med vår dotter (12 år) och få vara med i hennes upptåg. Älskar asiatisk vegetarisk mat, och samtidskonst!

VILKA TRE ORD SKULLE DU VÄLJA FÖR ATT BESKRIVA DIG SJÄLV?

Social, analytisk och intresserad. Jag gillar att möta nya kulturer och det är därför jag attraherats av att jobba med internationella affärer. Analys är min bakgrund då jag jobbat med att utveckla strategiska planer och jag är skolad i industriell ekonomi. Är intresserad av det som händer överlag i världen och av livsstilstrender.

Vilka är Buisness Sweden?

Business Sweden 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 Hongkong sedan 1982 och har hjälpt många företag med strategier, affärsutveckling, etablera närvaro och växa i Asien. Business Sweden har uppbyggt en god kompetens, ett brett kontaktnät och ett nära samarbete med företagsledare, branschorganisationer och Sveriges Generalkonsulat.

Kontakta oss så berättar vi mer om Hongkong 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.

Hur firar vi påsk?

I Sverige firar vi påskhelgens stora fest på påskafton, trots att helgen egentligen inte infaller förrän på söndagen. Det beror på att vi i Sverige oftare firar aftnar än de verkliga helgdagarna eftersom man förr i tiden räknade att den nya dagen började kl. 18 kvällen innan.

På påskafton dukar vi påskbordet och sätter in påskris, gärna med urblåsta ägg som prydnad.

PÅ PÅSKAFTON DUKAR VI FÖR PÅSKFEST

På påskbordet kan vi servera mat som sill, Janssons frestelse, lax, godis, påskmust och självklart ägg. Att äta lamm på påskafton eller påskdagen är en förhållandevis ny tradition i Sverige men kommer från en mycket gammal judisk tradition som du kan läsa om i Andra Moseboken. Traditionen är också kopplat till "påskalammet" som Jesus och lärjungarna var samlade för att äta på skärtorsdagens kväll.

ÄGGET ÄR EN SYMBOL FÖR LIV

Få maträtter är så starkt förknippade med en högtid som ägg är förknippat med påskan. Det finns flera orsaker till att vi äter mycket ägg under påskan. Ägg är en gammal symbol för liv, därför passar det bra med ägg när vi firar att Jesus uppstått från döden. Genom det hårda skalet, en symbol för graven, bryter Jesus nya liv fram. Men påskens äggtradition har också en praktisk anledning. Tidigare var det många som inte åt ägg under fastetiden före påsk. När fastan var slut var det vår, en tid på året när hönorna börjat värpa och det fanns gott om ägg, så då fick man passa på att njuta av äggen.

När man ska duka fram påskbordet är det vanligast att välja mellan två färger på bordsduken. Om man vill välja den kyrkliga traditionen så ska duken vara vit som är glädjens färg, men många brukar också välja en gul duk, som enligt den folkliga traditionen har blivit påskens färg. Vill man

göra lite extra fint så kan man låta en bukett med påskliljor pryda bordet. Likaså ett påskris med färgglada urblåsta ägg. Påskriset är från början en påminnelse om hur Jesus plågades när han korsfästes, men idag används det som dekoration för att det är fint.

FRÅN SORG TILL GLÄDJE

Stilla veckan eller påskveckan kulminerar med påskdagen. Påskdagen är Kristi uppståndelsedag. Då förbyts långfredagens sorg till påskdagens glädje. En hjälp för oss att våga tro och hoppas att det finns en väg från död till liv, från pandemi till normalitet. Därför får vi även i år på påsknatten eller på påskdagen hälsa varandra med den urgamla påskhälsningen: "Kristus är uppstånden. Ja, han är sannerligen uppstånden."

*/ Jan Olov Fors,
Ambulerande präst för Svenska kyrkan i utlandet*

Läs mer om påskan på Svenska kyrkan hemsida, www.svenskakyrkan.se/pask



Cantonese, Swedish, Leadership, Local Culture and more



THE ACADEMY

by the Swedish Chamber of Commerce in Hong Kong



FRIENDS OF SWEDCHAM

A new way to stay connected to Hong Kong.
Sign up before April 30th for a discounted price.



www.swedcham.com.hk



Det knallar på...

Terminen är i full gång. Vi har 25 stycken tappra elever som vi möter fortsatt online varje torsdag 16.15-17.45. Underbart! Hittills sedan starten har vi jobbat i våra böcker, ätit semlor tillsammans och pratat om Vasatiden. Torsdag 18/3 träffar vi museumpedagogerna på vasamuseum i Stockholm online för att få en rundvandring på museet. Detta ser vi fram emot!

Det är många museum i Sverige som har onlinevisningar, se nedan, just nu. Jag kan varmt rekommendera er och era barn att kolla in de olika onlinevisningarna och se vad de

kan erbjuda just utifrån era intressen. Dessa visningar är ett ypperligt tillfälle att besöka museum man ej ännu besökt samt att få en inblick i den svenska historien. Precis som ni alla vet så är ju just detta inget våra barn får något av i sin vanliga skolgång här i Hongkong.

www.nrm.se/ (naturhistoriska museet)

www.sverigemuseer.se/nyheter/2020/05/besok-museer-digitalt/



Pyssla på lovet

Snart är det påsk och påsklov. Vårat uppskattade prästbesök innan påsklovet kommer i år även det ske online. Om du vill påskpyssla hemma med ditt/dina barn är youtube fullt med härliga tips och idéer. Varför inte samla familjen en kväll och måla och dekorera lite ägg tillsammans?

Eller kolla in sidan <https://vaxersadetknakar.se/2019/march/32-enkla-paskpyssel-for-barn.html> och välj ett eller flera pyssel härifrån att göra tillsammans.

Under påsklovet i Hongkong erbjuds det flera olika camps för de som önskar detta. På hemsidan, <https://thehkhub.com/kids-family-whats-on-guide-events-things-to-do-hong-kong/> finns det flera olika alternativ för alla åldrar.



Passar även på att tipsa om barnkanalen.se och svt.play där det finns många bra program för barn och ungdomar att förlusta sig med och på så sätt underhålla och bibehålla svenskan.

GLAD PÅSK

önskar vi er alla!
/Malin Moberg

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



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

5 saker att göra i Hongkong under påsken

- 1. Laga en påsklunch/middag.** Köp svenska varor såsom sill, lax, köttbullar och prinskorv på Sverigeshoppen eller IKEA. Samla familjen och njut av god mat och dryck tillsammans.
- 2. Staycation,** boka en natt eller två på ett av Hongkongs många hotell. Enligt <https://www.lifestyleasia.com/> är Landmark Mandarin Oriental ett av "the top staycations" i Hongkong. Kanske kan deras "Egg-specially For You" room package" vara något för dig och familjen?
- 3. Åt påskgodis.** Gör en tävling, den i familjen som hittar det mest speciella påskgodiset vinner.
- 4. Gå på restaurang.** Många restauranger erbjuder påskmenyer. Varför inte passa på att pröva något nytt?
- 5. Spa, unna dig en spavistelse** på ett av de många span som finns i Hongkong. Angsana Spa by Banyan Tree at Hotel Icon, har te x ett påskerbjudande med massage.



Kolla in Hongkongs ultimata underhållningsupplevelse med social distans. www.thegroundshk.com



Oscary Art: konst- och hantverksbutik som erbjuder teambildning, event, party och målningsskolor. Kolla in www.oscaryart.com för fler detaljer.

Bild: RhondaK Native Florida Folk Artista

Redaktionen pod tips



Kinapodden

Kolla in Kinapodden i P1 (Sverigesradio). Den tar upp storpolitik och vardagsliv i Kina. Nytt avsnitt varje vecka. Podden görs av Lasse Johansson och Hanna Sahlberg.

Lasse är känd för P1-publiken från bland annat Godmorgon världen. Hanna är tidigare korrespondent i Peking. Hon ligger också bakom Sveriges Radios serie Det perfekta Kina.



When we were kings

En pod för den sportintresserade. Framförallt om du gillar fotboll. Erik Nilva och Håkan Andreasson kombinerar fotboll med historia där de knyter ihop händelser och berättelser om klubbar och säsonger som gjort avtryck i ekonomi, politik eller kultur.

Gotta dig i svenska tv-serier i vår

Tunna blå linjen

SVT-drama i tio delar av Cilla Jackert, om sex polisers vardag i ett stökigt och brokigt Malmö. Social misär, våldtäkter, droger, tonårsligister och motsättningar – men också kärlek, hopp och sammanhållning. Börjar visas den 17 januari.



Snabba cash

Netflix "Snabba cash"-reboot utspelar sig tio år efter händelserna i filmtrilogin, och har Evin Ahmad i huvudrollen som en ung ensamstående mamma som försöker lyckas inom startup-scenen i ett Stockholm där "den entreprenörsdrivna eliten och den kriminella världen har blivit allt mer brutal, kaotisk och skoningslös". Premiär under våren.

Thunder in my heart

Dramakomedi av och med Amy Deasismont, om ett tajt gäng kompisar i 20-årsåldern. Viaplay beskriver "Thunder in my heart" som en serie om "kärlek, identitetssökande och att vara vuxen på pappret men fortfarande känna sig som ett barn", och om "att välja vilka som är ens riktiga familj och att göra upp med sitt förflutna". Premiär under våren.

Alla utom vi

D-play har bytt namn till Discovery+, och den första stora seriesatsningen är den här dramakomedin, med Alba August och Björn Gustafsson som ett par med en desperat barnlängtan. En kanadensisk serie ligger till grund. Kommer under våren.

Snöänglar

I mars är det premiär för kriminaldramat "Snöänglar", som är en samproduktion mellan SVT och danska DR. Samtidigt som Sverige lamslås av ett kraftigt snöoväder natten före julaften, försvinner en fem veckor gammal bebis från sitt hem i en sliten Stockholmsförort. Den erfarna polisen Alice, som anar att något inte stämmer med föräldrarnas historier, blir besatt av fallet.

Mäklarna

Okej, det är inte helt rätt att kalla den här serien om den tvivelaktige mäklaren Kaj Modin för ny, men det var i alla fall väldigt länge sedan sist (2006), och hemmet är flyttat från SVT till Discovery+. Ulf Malmros är tillbaka som manusförfattare och Kjell Bergqvist, Cecilia Frode och Lotta Teije återvänder alla till rollerna de spelade för 15 år sedan. Ny på rollistan är William Spetz, som spelar en 20-årig praktikant som Hagamäklarna har fått gratis av Arbetsförmedlingen. Premiär i vår.

Vill du ha ett jobb som är *utvecklande, inspirerande, fritt, utmanande, och väldigt roligt?*

(alltså, vem vill inte ha ett sådant jobb?)



Bulletinen är Hongkongs bästa svenskspråkiga tidning och har funnits i 40 år. Vi ger ut 6 nummer per år och vill nog påstå att vi når ut till i stort sett alla svenskar i Hongkong. Vill du vara med och jobba med oss?

Kanske vill du skriva, fotografera eller jobba med layout? Eller brinner för att korrekturläsa? Oavsett så har du chansen att hänga med antagligen Hongkongs trevligaste redaktion. Alla jobbar helt ideellt, lönen är att få chansen att utveckla dina färdigheter genom ord och bild. Och dessutom lägga till ännu en talang på ditt CV.

Intresserad (såklart du är)? Hör av dig till bulletinenhk@gmail.com