

B

BULLETINEN

Oktober | Nr 4/2024

 I Hongkong sedan 1981

MAGASINET PÅ SVENSKA I HONGKONG OCH SÖDRA KINA I ÖVER 40 ÅR

Livsbalans & Ro för själen

Profilen Sifu Yeung

Tsz Shan klostret

Meditation på stranden

Holistisk hälsovård

Feng Shui

Gong

Ledaren, oktober 2024

Höstens första nummer handlar om det stora temat kring ro i själen, och så kallad livsbalans. Det är inte ovanligt att hamna i ett läge då man lever med en form av obalans som får konsekvenser, vilket påverkar måendet. Det finns många sätt att försöka hjälpa sig själv på vägen till att känna sig bättre. Bulletinen berättar om ett axplock av aktiviteter och metoder för att hålla sig i bra form och hitta lungnet.

Profilen är Yat Fan Yeung som flyttade till Sverige som barn och sedan flyttade tillbaka till sitt hemland Hongkong. Han leder träning i Kung Fu och ger kurser i kalligrafi. Båda kräver ett visst fokus och lugn.

Vi har skrivit om ett litet axplock av aktiviteter och metoder som finns i Hongkong. Maha Chaer har skrivit om ett väldigt trevligt kloster är väl värt att besöka.

Jag fick höra talas om meditation vid solnedgången på stranden i Deepwater Bay, och jag hakade så klart på . Det var intressant att se hur många människor som var ute och simmade efter solnedgången. Det kan också var ett bra sätt att avsluta sin dag.

Elisabet Helander



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

I detta nummer



Omslagsbild: Andrea Björsell

ELISABET HELANDER
chefredaktör
bulletinenhk@gmail.com

ANDREA BJÖRSELL
fotograf
(+852) 5535 3502
info@andreabjorsell.com

LENA NORDSTRÖM
fotograf

MAHA CHAER
layout
mahachaer@hotmail.com

MELISSA LAM
skribent, administration

GUNILLA HEDE
skribent

PETTER STERNBY
kassör och 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



PathFinders ensures the most vulnerable and unsupported children in Hong Kong are protected and respected, and their domestic worker mothers are empowered to find a path to a brighter future



We believe all children deserve a fair start in life

Join us to show your support!



Organise a supplies drive to collect maternity and newborn essentials



Hold a Lunch & Learn at work or a PathFinders Party with friends to raise awareness and much needed funds



Become a monthly donor - just HK\$100 a month could provide essential newborn and maternity supplies

Donate or find out more at www.pathfinders.org.hk

#AllChildrenMatter

info@pathfinders.org.hk



#AllMothersMatter

[pathfindershk](https://www.facebook.com/pathfindershk)



Tsz Shan klostret

Text: MAHA CHAER
Bild: LENA NORDSTRÖM & ANNELIE NIKOU



Vi var sex sweor som besökte det rofyllda och vackra Tsz Shan klostret som är känt för den ståtliga statyn, dess välskötta trädgårdar och magiska utsikt.

Alla var imponerade av besöket och rekommenderar varmt andra att ta sig dit.

Jag frågade Lena, Åsa, Cecilia,

Malin och Annelie vad de minns allra mest av besöket, och det här var svaren jag fick:

'Trots många besökare kändes det verkligen lungt och vilsamt att gå runt i den vackra miljön'. '

'Det jag kommer ihåg var lungnet och stillheten, trots de andra besökarna. Dessutom tyckte jag att

museet var fint'

'Jag minns att statyn var mycket större än jag trott. Och så det där vattnet som alla bar fram och tillbaka'

'Jag minns ljuset över bergen' '



Li Ka-shing kom på idén att bygga Tsz Shan klostret som ett institut för buddhistisk praktik och lärande, en plats för stilla kontemplation och rening och för att främja en kultur av att dela och ge. Lis stiftelse har investerat HK\$3.3 miljarder i land-, byggnads- och underhållskostnader. Arkitekten för projektet var Ho Puay-peng, och planeringen och byggandet av klostret började 2003. Det tog mer än tio år att slutföra och april 2015 öppnades det för allmänheten.

Tsz Shan klostret ligger i Tai Po, New Territories i ett naturskönt område med bergskedjorna Pat Sin Leng och Wong Leng österut och Cloudy Hill och Maque Tang Hill västerut.

Området är uppdelat i tre zoner, klostret i den centrala delen, statyn av Guan Yin den östra delen och munkarnas boende i den västra delen, men det är endast den centrala och den östra delen som är öppen för allmänheten.

Arkitekturen är inspererad av Tang-, Norra song-, Liao- och Jindynastierna, med en design som flyter samman med naturen runtomkring.

Huvudattraktionen är utan tvekan den bronsgjutna, vitmålade Guan

Yin-statyn som reser sig 76 meter högt. Den vita statyn är 70 meter hög och står på en 6 meter hög plattform. Statyn tittar ner och symboliserar observationen av lidandet för alla levande varelser. Dharman är medlidande, ren och högtidlig. På toppen av huvudet finns en mindre staty av Amibatha, som visar den ändlösa magiska kraften som skyddar alla levande ting. I höger hand håller hon mani pärlan, visdomspärlan, och i vänster hand håller hon en flaska som hon renar världen med.

Tsz Shan klostrets buddhistiska museum öppnades 2019, och har buddhistiska artefakter och föremål från hela världen. Det sägs vara stadens första museum detikerat till endast buddhistisk konst. Museet ligger under Guan Yin-statyn, i en cirkulär byggnad som symboliserar inre tillfredsställelse.

Andra aktiviteter på plats är meditation, zenkalligrafi och promenadsmeditation. Besökarna kan även ge en vattengåva till Guan Yin i 'de tusen önskingarnas damm' ett stort bronsvattenkärl man skopar in vatten i som hämtats från en marmor fontän. Vattengåvan är ett ecovänligt alternativ till rökelse och fruktgåvor.



Inträdet är gratis, men man måste boka biljett inför besöket på hemsidan [tszshan.org](https://www.tszshan.org). Biljetterna släpps en månad i förväg och speciellt helgerna bokas upp snabbt. Man kan boka för upp till sex personer, och endast vuxna över 18 år är välkomna.

Man vill helst att alla besökare åker kollektivt för att värna om miljön, och det enklaste är att ta minibusen 20 T som går från Tai Po Market MTR till klostrets entre.

Väl på plats finns ett antal riktlinjer att hålla sig till.

- Tala med låg röst för att inte störa andra.
- Klä dig i lämpliga kläder för ett klosterbesök.
- Cigaretter, alkohol, kött och skaldjur är inte tillåtna på klostret. Besökarna kan ta med sig vegetarisk mat och äta på anvisade områden.
- Fotografering är inte tillåtet inne i klostrets salar.
- Rör inte statyer, religiösa föremål eller växter vid besöket.
- Husdjur är inte tillåtna på området

Adress: 88 Universal Gate Rd, Tai Po

Meditation på stranden

Text: ELISABET HELANDER
Bild: GABRIELLA AUGUSTSSON

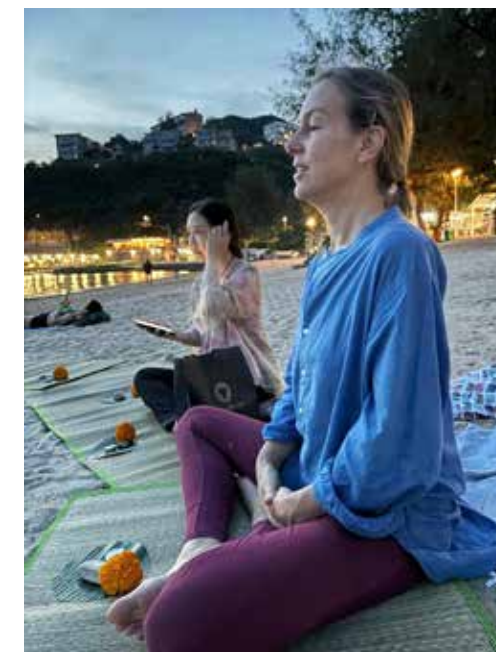


En liten grupp samlades på Deepwater Bay beach innan solnedgången för att meditera på stranden. Sin Sin är konst-gallerist, född och uppvuxen i Hongkong. Hon är en driftig kvinna som tillbringar en del av sin tid i Indonesien. Sin Sin känner en indonesisk musiker som spelar ett traditionellt blåsinstrument och råkar vara på besök i Hongkong för att framträda i en konsert. Vi får glädjen att höra vackra vilsamma toner från detta stora instrument.

Det är klart väder och svag vind denna kväll, nära vattenbrynet i viken som kallas Deepwater Bay, på södra sidan av Hongkong-ön. Stråmmattor är utlagda i en ring, där vi sätter oss ner och tänder värmeljus. En hel del simmare är ute i vattnet ända tills det mörknar. Sittandes i skräddarställning börjar vi med ett gemensamt Oom. Så småningom, med hjälp av musiken, vattnet och brisen – kan man erfara lugn och en känsla av närvaro i stunden.

Det är verkligen rogivande. Man märker inte riktigt tiden som går, men efter ett tag börjar jag känna att jag inte är van vid att sitta med korslagda ben så länge. Snart reser vi oss upp och går ner i de lätta vågorna för att lägga ut var sin blomma som stilla flyter iväg. Som avslutning åter vi middag tillsammans på restaurangen Coconut.

Elisabet Helander





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

något 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

Inred ditt hem med Feng Shui

Feng Shui är en gammal, ursprungligen kinesisk lära som handlar om hur människor, djur och växter påverkas av naturen. I stor utsträckning bygger Feng Shui på läran om de fem elementen trä, ld, jord metall och vatten, samt ankar om qi (livsenergi).

Text: EVA LADEBORN

Bild: LENA LÖFLING

Feng Shui har de senaste årtiondena blivit alltmer populärt även i länder som Sverige, men till skillnad från till exempel Hongkong där man tillämpar läran mer som en livsåskådning, använder vi främst Feng Shui när vi inreder våra hem.

I Hong Kong tror många att bra Feng Shui kan skapa välbefinnande och tur. Feng Shui utövar konsulteras inför husköp, utformande av kontor, byggnader och stadsplanering. Stora som små företag konsulterar Feng Shui experter för att bestämma förmånliga datum för

erbjudanden och lanseringar, och skapa framgångsrika miljöer. Man kan hitta Feng Shui nästan överallt i Hong Kong. Tex placerades de två välkända bronslejonerna framför HSBC:s huvudkontor i Central efter noggranna konsultationer med Feng Shui experter. Till och med Hongkongs geografiska position sägs ha utmärkt Feng Shui. Bergen i Kowloon anses ha tillkommit när en drake flög in till Hongkong och därmed skapade ett ömsesidigt beroende mellan fastlandet och Hongkong-ön. Även i Victoria Harbour råder visuell harmoni mellan vattnet och himlen vilket

enligt Feng Shui skapar stabilitet och välbefinnande.

Hur ska man då gå tillväga om man vill inreda sitt hem enligt Feng Shui?

Generella råd är att man ska städa ut sådant man inte använder, släppa in ljus och låta solen och växter ge energi.

Man bör dock ändra lite i taget – för stora förändringar på en gång tar mycket energi.



Profilen Sifu Yeung

Sifu är det kinesiska ordet för mästare. Bulletinen åkte för att träffa Sifu Yeung, som är mästare i Kung Fu. Yatfan Yeung bodde en del av sin uppväxt i Sverige.

Text: ELISABET HELANDER
Bild: ANDREA BJÖRSELL



Imponerande nog kan Yatfan fortfarande prata svenska, trots att det var väldigt länge sedan han bodde i Sverige.

- När jag var tonåring 1991 immigrerade jag till Sverige med min familj. Jag avslutade min utbildning i gymnasiet och läste på universitetet, med inriktning på pedagogik. Det var året 1994, då flyttade jag tillbaka till Hongkong.

Yatfan berättar att han återupptäckte sin hemstad Yuen Long, samt sin egen kinesiska kultur, och beslöt att stanna här. Han började lära sig Kung-Fu, kalligrafi och te-konst från några mästare.

- Från början arbetade jag som lärare i grundskolan och gymnasiet för elever med särskilda behov, såsom inlärnings-svårigheter och autism. Efter några år lämnade jag det arbetet och började studera kinesisk filosofi vid New Asia Institute of Advanced Chinese Studies.

Han öppnar en te-affär 2002, där han både sålde te och höll te-ceremonikurser. Samtidigt fortsatte han träna Kong-Fu, och 2011 vann han silver- och guld-medaljer i en nationell traditionell Kung Fu-tävling i Shanxi-provinsen, och sedan dess har Yat Fan börjat undervisa i Kung-Fu. Bulletinen möter honom en söndag på Martial Club i Kwai Fung.

- För det mesta är jag Kung-Fu-instruktör på Martial Club här i Kwai Fung. Jag delar lokalerna med min arbetskamrat Bey Logan, som är en mångsidig person som producent, manusförfattare och regissör inom filmindustrin. Dessutom håller jag en kurs i kalligrafi här i Kwai Fung och två kalligrafikurser i Tuen Mun för äldre människor.

Han förklarar att han undervisar i nordliga Kung-Fu-stilar, mestadels Tongbei Pigua och Tai chi.

- Nyligen har vi även börjat ha online-lektioner för utländska studenter som inte kan komma till Hongkong personligen. Tongbei Pigua är en av många centrala traditionella stilar som har påverkat Kung Fu-filmer, filmisk koreografi och videospel. Det är en typ av long fist, där rörelserna är på längre avstånd och mer kraftfulla.

Yatfan förklarar att Tai chi är en



kampsport som är hälsofrämjande och ökar livslängden.

- Särskilt den stil jag praktiserar, Wu-stilens Tai chi erbjuder dessa fördelar. Regelbunden träning i Wu-stilens Tai chi förbättrar fysisk och mental hälsa och främjar avslappning. Wu-stilens Tai chi har en historia av utövare som lever långa, friska liv. Det är mästare som Wu Tu Nan (104 år), Yang Yu Ting (96 år) och min egen Grandmaster Kung Ha Fai, som avled vid 92 års ålder.

Vi träffar även Raymond Chan, en ung man som är lärning till shifu Yeung. Under tiden som shifu Yeung tränar elever, så berättar Raymond om ordens betydelse. Det kinesiska ordet Kung Fu betyder ansträngning. Kampsporten Tai chi är en form av Kung Fu. Raymond tilltalar Yatfan med titel och efternamn, alltså Sifu Yeung. Det är det respektfulla tilltalet när man är lärning. Söndag eftermiddag då vi kommer på besök är det full gång med träningen.

Yatfan berättar lite mer om vad kalligrafin betyder för honom.

- Jag ger kalligrafi-lektioner här i Martial Club varje torsdag eftermiddag, och ytterligare två kurser i Yan Oi Tong för äldre i Tuen Mun. Jag gillar att göra kalligrafi nästan varje dag, vilket gör mig lugn och klar i sinnet. Deras lokaler i ett höghus i Kwai Fung är ganska intressanta eftersom där finns ett stort bibliotek med böcker och filmer på Kong Fu-temat. Där finns också film-affischer, traditionella gamla vapen och andra prylar som använts i filmer.

Under de gångna åren har Yatfans verksamheter förändrats och anpassats efter nya omständigheter.

- Eftersom jag inte längre driver te-affären så måste de som vill köpa te från mig kontakta mig online. Ibland genomför jag teprovsnings-workshop kombinerat med kalligrafiovnningar på uppdrag.

Stämningen bland eleverna är vänlig och avspänd. Avslutningsvis tar Yatfan fram pappersark, pensel och bläck för att demonstrera den rytmiska och eleganta kalligrafikonsten. Det andas närvaro och sinnlighet.

● I kalligrafin överdriver man
 ● bokstäverna för att det ska
 ● se så vackert ut som möj-
 ● ligt. Skrivstil däremot upp-
 ● fanns för att det skulle gå
 ● snabbare att skriva.

● Ursprunget för ordet kal-
 ● ligrafi kommer från de två
 ● grekiska orden 'Kallos' som
 ● betyder 'Vacker' och 'Grap-
 ● hien' som betyder 'Skriva'.
 ● Vacker skrift helt enkelt

● Kalligrafi har sitt ursprung
 ● i Kina och är mellan 4000
 ● och 5000 år gammalt.

● Andra onsdagen i augusti
 ● är kalligrafins dag.



Gong på Red Doors

Red Doors Studio erbjuder bland annat gongavslappning, en meditation som induceras av ljudet från meditationsgongar.

*Text: MAHA CHAER
 Bild: LENA NORDSTRÖM*





Letar du efter metoder för att få mer balans, lugn och fokus i sinnet, kroppen och själen så erbjuder Red Doors Studio i Wong Chuk Hang på Hong Kong Island ett antal alternativ. De har meditationsgonger, gående meditation i labyrinth och Kundaliniyoga.

Meditationsgong
Ljudet av en meditationsgong framkallar ett tillstånd av spontan meditation och avslappning, vilket underlättar rörelsen av chi eller prana (positiv livskraft) i hela kroppen. Vibrationerna eliminerar spänningar, stimulerar cirkulationen och körtelsystemen och regenererar det parasympatiska nervsystemet. Lyssnare säger att de upplever en känsla

av samhörighet och frid. De invaggas från ett beta- eller vaket tillstånd till ett theta- eller klardrömsstillstånd, ett tillstånd som hjälper våra kroppar läka och förnygras. Ljudvågorna rensar försiktigt våra blockeringar och återställer inre harmoni.

Det sägs att det lugnar sinnet och stoppar den interna dialogen, återbalanserar de fysiska, känslomässiga och andliga kropparna och väcker ett högre medvetandetillstånd som bidrar till helande och transformation. Ett gongbad låter hela din kropp slappna av, förnyar och förnygrar. Detta gör i sin tur att du känner dig nöjd, klar i huvudet, energisk och optimistisk.

Meditationsgong, eller bad i ljudet av gongar som det även kallas, erbjuds två gånger i månaden, vid fullmåne och vid halvmåne klockan 17.00-18.15 eller 19-20.15. Det kostar HK\$350 och datumet för resten av året är oktober 2, oktober 17, november 1, november 15, novemb 30 och december 14.

Holistisk hälsovård och bioresonans

Peter Brodendal har en mottagning på Hollywood Road erbjuder stöd och behandlingar med hjälp av bioresonans och rådgivning.

Text: ELISABET HELLANDER
Bild: ANDREA BJÖRSELL

Peter Brodendal hade länge varit intresserad av kinesisk medicin och hälsa ur ett holistiskt perspektiv. Han insåg att han ville studera inom det området, så efter fjorton år i Hong Kong flyttade han tillbaka till Sverige.
- Att det vart Sverige låter kanske konstigt men det hade att göra med min pappas hälsosituation, samt att jag hittade en bra utbildning. Jag pluggade tre år i Sverige.

Efteråt stannade han ytterligare två år då Peter köpte ett, hälsocenter i Halmstad. Sedan saknade han Hongkong och Asien och kontaktade därför en Hongkong vän, Per Andersson, som också jobbade med hälsa och var intresserad att bli partner och öppna ett liknande hälsocenter som kunde erbjuda samma typ av support och rådgivning här i Hongkong.

- Så vi startade Waveworks tillsammans för tretton år sedan, datumet var 11/11/11!

De har funnits på samma adress hela tiden sedan dess, på Hollywood Road vid rulltrappan. Han trivdes med sitt förra arbete inom mode och skor.

- Det var delvis kreativt, och det gav tillfälle till mycket resande och möten med intressanta människor. Men att jobba med hälsa är givande på ett helt annat sätt, säger Peter.

Peter bor i ett lugnt kvarter i Sheung Wan. Under fritiden älskar han att spela golf och går gärna ut och hajkar så ofta han kan.

- När det gäller att få inspiration, så passar det mig att ge mig upp i bergen någonstans. Att vara i naturen, det sade alltid Pelle och jag när vi startade Waveworks, att alla viktiga möten eller om vi skall diskutera idéer, så tar vi det under en hajk, berättar Peter.

Nu är det Peter tillsammans med fem olika terapeuter på kliniken som jobbar med olika typer av stöd och behandlingar med hjälp av bioresonans, rådgivning, hälsoprodukter med mera. Vi jobbar både med människor och djur.
- Idag jobbar vi inte bara med holistiska behandlingar utan med hälsa från olika perspektiv där vi bland annat även är distributörer och säljer bioresonans maskiner, hudvårdsprodukter, hälsotillskott samt jobbar med ett speciellt vatten joniserade filter från Japan, då det är viktigt med, inte bara att vi dricker vatten utan även kvalitén på vattnet vi dricker här i Hongkong. Med bioresonans analyserar och behandlar vi mycket när det gäller allergier och matintoleranser. Vi har generellt mycket fokus på mage och tarm eftersom mycket av immunförsvaret utgår därifrån.

Han menar att en av de vanligaste faktorerna som påverkar mage- tarm är det vita vetemjöl och dess höga glutenhalt. Det beror på att vetet har förädlats och modifierats så mycket att det nu har hög glutenhalt. Det påverkar tarmljudet, och minskar vår förmåga att ta upp näring, samt att det ger upphov till inflammation i tarmen. Socker och mjölkprodukter kan också vara dåligt i



stora mängder, men det förädlade vetemjölet är värst. Spelt, och bovete med flera, är bättre alternativ.

Förvånansvärt många människor kan verkligen leva bättre liv när medvetandet om detta problem diskuteras och behandlas, och det är en av de saker som ger så mycket glädje och energi med att arbeta med hälsa, säger Peter

För de som vill läsa mer på nätet:
www.waveworks.com.hk

På gång i höst för Handelskammaren!



Hösten är här och med den en rivstart av Kammarens aktiviteter. Häromveckan hade vi ett uppskattat företagsbesök på Nasdaq, monter och paneldiskussion (med IKEA och H&M) på hållbarhetsmässan ReThink och den traditionella kräftskivan på Royal Hong Kong Yacht Club med 160 glada gäster. Stort tack till alla som medverkade och deltog!



Den 10:e oktober arrangerar vi en nätverk- och karriärmässa för unga arbetssökande och studenter. En mötesplats både för företag som letar talang och unga som vill veta mer om att arbeta i Hongkong. Registrera dig på vår hemsida.



Vi bjuder, tillsammans med Tyska handelskammaren, in till fyrverkeri och mingel den 1 oktober. Vi kan utlova en underbar utsikt över Kowloon och Victoria Harbour. Anmälan sker som vanligt på vår hemsida.

Välkommen till våra nya praktikanter - Julia och Felix!



Handelskammarens två praktikanter har nyligen kommit till Hongkong och Kammaren. De ser fram emot att arbeta tillsammans med våra medlemmar och att njuta av allt som staden har att erbjuda.

Svenska Skolan

Vi har startat åter inför hösten. Vi fortsätter i YMCA is Tsim Sha Tsui, nära MTR. Barnen kommer lära sig mer svenska och svensk kultur. Det blir bl.a. en sportdag med VM för svenska utlandsskolor och senare den traditionella Luciasången i St Johns Cathedral 7 Dec 2024.

Vi välkomnar varmt nya lärarinnan Linda Floren Ashraf. Linda är redan känd bland flera föräldrar för dagisaktiviteter på svenska. Linda jobbade bl.a. tidigare som fotbollstränare på ESF i Hong Kong, och har spelat fotboll i Damallsvenskan för AIK samt representerat Sverige i ungdomslandslaget.



Foto: Nya lärarinnan Linda Floren Ashraf.

Pass

Vad behöver jag förbereda innan jag ansöker om ett nytt pass?

Först och främst behöver man boka en tid hos konsulatet för att kunna ansöka om ett nytt pass, det gör man enklast via konsulatets hemsida på Sweden Abroad, Hongkong. Normalt har vi tider för passansökan på onsdags och torsdagsförmiddagar. Alla som ansöker om ett svenskt pass, inkl små barn och äldre personer, måste inställa sig personligen på konsulatet.

Inför passansökan bör man ladda ned och fylla i blanketten ” Uppgift förutredning av svenskt medborgarskap”. Det svenska medborgarskapet utreds för alla personer som ansöker om ett nytt pass vid en utlandsmyndighet. För barn och ungdomar under 18 år måste båda vårdnadsgivarna ge sitt medgivande på en speciell blankett.

Beroende på faktorer som hur man fått sitt svenska medborgarskap, om man har ett samordningsnummer i stället för ett personnummer, var och när man bott utomlands, och om man har flera medborgarskap kan man behöva ta med dokumentation som styrker det svenska medborgarskapet.

De olika blanketterna som ska fyllas i och mer information om kring vilka stöd-jande dokument som kan behövas finns på vår hemsida på Sweden Abroad Hongkong.

Extra pass

Sverige har sedan några år tillbaka antagit en mer strikt hållning vad gäller utfärdande av extra pass, både vad gäller för vilka anledningar ett extra pass utfärdas så väl som tidsperioden som det utfärdas för.

Vid ansökan av ett extra pass behöver ett arbetsgivarintyg bifogas. Intyget ska innehålla information om skäl till att ett extra pass behövs, för vilken tidsperiod samt en detaljerad tidsplan som stödjer detta.

Mer information om extra pass finns på Polisens hemsida: www.polisen.se

Provisoriskt pass

Sverige utfärdar två typer av provisoriska pass till svenska medborgare. Polismyndigheten i Sverige har på ett fåtal platser möjlighet att utfärda ett rosa pass, dvs ett pass med begränsad giltighet som ser ut som det vanliga förutom att det är rosa. Utlandsmyndigheter som konsulatet har rätt att utfärda ett ”emergency passport” i form av ett speciellt dokument.

Viktigt att känna till är att de provisoriska pass som konsulatet kan ställa ut endast får gälla för en enkel resa antingen till Sverige eller det land man är bosatt. Om man inte är bosatt i Sverige så behöver man kunna visa upp ett dokument som visar på var man är skriven. Det går således inte att få ett provisoriskt pass utfärdat för en semesterresa eller liknande. Det är den sökandes ansvar att säkerställa att det flygbolag och det land man eventuellt reser via accepterar ”emergency passports”.

För att ansöka om ett provisoriskt pass behöver man boka en tid genom att skicka ett e-post meddelande till konsulatet på generalkonsulat.hongkong@gov.se. Om du förlorar ditt pass under en resa kontakta närmaste ambassad eller konsulat i landet du befinner dig så kan de ge instruktioner om var och hur ett provisoriskt pass kan ställas ut.

Samordningsnummer

Personer som när de får sitt svenska medborgarskap, antingen via födsel eller ansökan, och är bosatta utomlands tilldelas av Skatteverket ett samordningsnummer i stället för ett personnummer. Ett samordningsnummer (eller ett personnummer) är ett krav för att kunna få ett svenskt pass.

Det är Skatteverket som tilldelar samordningsnummer, men konsulatet har till uppgift att begära ut samordningsnummer för passändamål inför ansökan om ett första svenskt pass. Vid behov av ett samordningsnummer för passändamål (till exempel för en nyfödd) bokar man enklast en tid genom att skicka en e-post till generalkonsulat.hongkong@gov.se.

Information om vad man behöver förbereda inför besöket finns på vår hemsida på Sweden Abroad Hongkong.

Viktigt att känna till är att ett samordningsnummer är aktivt i 5 år, om det inte har förnyats inom den tidsperioden så blir det automatiskt vilandeförklarat. Om det vid en passansökan visar sig att ett samordningsnummer är vilandeförklarat så hjälper konsulatet till med att skicka en begäran om förnyelse till Skatteverket.

Handläggningstiden både vid begäran av ett nytt samordningsnummer och vid begäran av förnyelse ligger på ca 8 veckor. Det innebär att en passansökan för en person som inte ännu har ett samordningsnummer eller vars samordningsnummer vilandeförklarats kan ta upp till tre månader. Det är därför viktigt att personer med samordningsnummer ansöker om ett nytt pass i god tid!



Foto: Melker Dahlstrand/Imagebank.sweden.se

FAQ om pass

Hur länge är ett svenskt pass giltigt?

Ett ordinarie svenskt pass för personer äldre än 12 år är giltigt i fem år, medan pass för barn yngre än 12 år är giltigt i tre år.

Hur länge måste mitt pass vara giltigt för inresa till olika länder?

Olika länder har olika regler för hur länge ett pass måste vara giltigt vid inresa (eller utresa). Svenska medborgare kan i princip resa in till Sverige så länge passet är giltigt, under förutsättning att ett flygbolag låter dig gå på planet och att immigration i ett eventuellt transitland släpper igenom dig.

Hongkong har också rätt generösa regler, svenska medborgare som reser in i Hongkong på besök behöver ha ett pass som är giltigt minst 1 månad vid utresedatumet (besökare kan behöva visa upp biljett ut från Hongkong). Många andra länder i Sydostasien kräver att passet ska vara giltigt i minst 6 månader vid inresa, det är därför viktigt att du i god tid både kollar giltighetstiden i ditt pass såväl vad som gäller vid inresa till ditt resmål.

Hur lång tid tar det normalt att göra ett pass?

Normalt tar det 2-4 veckor från passansökan tills det nya passet kan hämtas upp på konsulatet i Hongkong. Det gäller under förutsättning att all erforderlig dokumentation lämnas in vid ansökan. För personer med samordningsnummer kan väntan bli längre, se stycket om samordningsnummer.

Vad kostar det att ansöka om ett pass på konsulatet i Hongkong?

Ansökningsavgiften är i dagsläget för ett ordinarie pass 1300 HKD och för ett provisoriskt pass 1500 HKD. Om man väljer att hämta ut sitt pass på en annan passmyndighet än där man ansökte så utgår en extra avgift på 160 HKD (eller motsvarande i lokal valuta).

Kan jag som utlandssvensk ansöka om pass i Sverige ?

Ja, det går bra att ansöka om pass i Sverige. Polismyndigheten är precis som utlandsmyndigheterna skyldiga att utreda medborgarskap i samband med passansökan. Viktigt är därför att du innan din passansökan i Sverige kollar upp vilken typ av dokumentation som kan efterfrågas. Mer information finns på polisens hemsida www.polisen.se

Kan jag ansöka om pass ett annan ambassad eller konsulat?

Ja, det finns möjlighet att ansöka om pass på flera andra (men inte alla) ambassader och konsulat runt om i världen. Gå in på respektive ambassad eller konsulats hemsida på Sweden Abroad för mer information om vilka möjligheter som finns, hur man bokar tid och vad man behöver förbereda. Viktigt även här att all efterfrågad dokumentation tas med till passansökan.

Måste båda föräldrarna följa med barnet vid ansökan om pass?

Minst en förälder med svenskt medborgarskap måste följa med till konsulatet när en person under 18 år ska ansöka om pass. Båda föräldrarna måste dock ge sitt medgivande genom att fylla i och skriva under en speciell blankett. Underskriften ska bevitnas om den inte görs på konsulatet. Även en giltig ID-handling ska tas med för den person som inte följer med barnet.

Konsulatet under augusti och september

Swededating

Varje år kommer runt 250 svenska studenter från olika universitet för att genomföra en utbytestermin i Hongkong. Nästan lika många studenter från något av Hongkongs universitet åker till Sverige, antingen för en utbytestermin eller för att läsa sin master-examen. Därutöver läser ett antal studenter vid HKU svenska.

Varför inte föra samman dessa tänkte vi och bjöd in till Swededating-mingel på residenset för studenter både från Sverige och Hongkong. Tack alla som kom!



ReThink

Konsulatet deltog tillsammans med Business Sweden och SwedCham i ReThink 2024. Generalkonsul Louise Bergholm medverkade bland annat i paneldiskussioner på teman som ”Perspectives from Sweden: Integrating Sustainability and Trade” och ”International Cooperation’s role in Climate Transition”.

En höst fylld av trevligheter

Oavsett om du är nyinflyttad eller har bott här länge, hjärtligt välkommen att bli medlem i SWEA! För endast 400 HKD per år får du möjlighet att delta i ett brett utbud av aktiviteter och att bli en del av ett fantastiskt nätverk av underbara kvinnor i olika åldrar och med varierande intressen. Tillsammans har vi en stor mängd kunskap om livet i Hongkong. Som någon klokt uttryckte det: "Fråga SWEA om du vill veta något", och det stämmer verkligen!

Vi har redan kickat igång med en rad inspirerande aktiviteter efter sommaruppehållet, och här är ytterligare några spännande höjdpunkter från vårt kommande program. Detaljer och anmälan till aktiviteterna läggs upp på vår Facebooksida (tillgänglig för medlemmar) ungefär en vecka innan. Observera att det preliminära programmet kan komma att justeras, så håll gärna ett öga på våra Facebook- och Instagram-sidor för att inte missa något!

Malin Skinnars Josefsson

OKTOBER

4/10 Månadens lunch, Wan Chai
8/10 Tisdagshike Discovery Bay till Mui Wo
10/10 AW på stan, ta gärna med din respektive
14/10 "Snygga bilder"-och middagsutflykt till Mong Kok (kvällstid)
15/10 Tisdagshike, South Lantau Country Trail
22/10 Tisdagshike, Po Toi
23/10 Bakworkshop med Helen
29/10 Tisdagshike, High Junk Peak

NOVEMBER

5/11 Tisdagshike, Kai Kung Leng
12/11 Tisdagshike, Ma On Shan
19/11 Tisdagshike, Castle Peak
21/11 Månadens lunch, jul- och tygmarknad i Sham Shui Po
23/11 Söndagshike, Sharp Peak
26/11 Tisdagshike, Robin's nest
Lunch på residenset (datum kommer)
"Snygga bilder"-utflykt till Sham Shui Po vattenreservoar (datum kommer)

DECEMBER

3/12 Tisdagshike, Tai Mo Shan
7/12 Luciafirande i St John - öppen för allmänheten
7/12 "AL" (After Lucia) drinks och middag med respektive
10/12 Tisdagshike, Sunset Peak



NYFIKEN PÅ SWEA?

Du hittar information om SWEA på vår hemsida: <https://hongkong.swea.org/> och på vårt instagramkonto "swea-hongkong". Det går också bra att maila oss på: hongkong@swea.org om du har frågor.

SÅ BLIR DU MEDLEM

Alla som identifierar sig som kvinna och är svensktalande bosatta i Hongkong kan bli medlemmar i vår lokalförening. Ett medlemskap kostar 400 HKD/år (200 HKD/år om du är under 25). Har du frågor om medlemskap eller vill bli medlem är du varmt välkommen att skicka ett mejl till: hongkong.medlem@swea.org eller fylla i formuläret på: <https://swea.org/medlemskapet/bli-ny-medlem/>



Lär dig mer om världen med Business Sweden

Vill du fånga affärsmöjligheter i Hongkong eller på andra internationella marknader? Då finns Business Sweden nära till hands.

Våra team på plats i Hongkong, Sverige och på fler än 40 utlandskontor stöttar dig under hela din expansionsresa. Vi hjälper dig att bli en framgångsrik exportör, bygga din närvaro och nå nya kunder och samarbetspartners. Vårt specialisterbjudande, strategiska rådgivning, praktiska support, marknadsinsikter och breda kontaktnät kan förvandla de möjligheter ni har till verklighet.

För att veta mer hur vi kan stötta dig i din expansionsresa, kontakta oss på ask.hongkong@business-sweden.se.



I blickfånget

TIPS

Chung Yeung festival

Den nionde dagen i den nionde månaden i den kinesiska kalendern, faller i år den 11:e oktober. Det är en dag att besöka familjegravar och minnas släktingar som gått bort, men även en dag att spendera tid med sin familj.

Familjer gör ofta utflykter eller har picknick tillsammans, och det är av tradition vanligt att dricka krysanterumvin och gå uppför ett berg tillsammans - detta har rötter i festivalens ursprung, då Huan Jing råddes av sin mästare Fei Changfan att ta med sig krysanterumvin och gå uppför ett berg med sin familj. Medan Huan och hans familj var uppe på berget hade all deras boskap dött, och om inte familjen hade varit uppe på berget vid den här tiden hade de gått samma öde till mötes. I en annan variant av legenden blev Huan rådd att åka till sin hemby och leda byborna upp i bergen för att undgå en kommande epidemi, och i en tredje (blodigare) variant hade hela byn blivit dödad medan Huan och hans familj varit uppe i bergen.

Vad som egentligen hände vet väl ingen helt säkert, men Chung Yeung är idag en tid för att minnas de som gått före oss - och spendera tid med de som är här nu.



Nan Lian Garden

Nära Diamond Hill MTR ligger Nan Lian Garden, en park byggd i Tangdynastins stil. I parken finns olika pagoder och trästrukturer, näckrosdammar, speciella träd och stenar, och dessutom en vegetarisk restaurang gömd bakom ett vattenfall (förboka för lunch!).

Det finns även utställningar om kinesisk träarkitektur och olika stenar och bergarter. Ett trevligt utflyktsmål som med fördel kan kombineras med Chi Lin Nunnery som ligger bredvid.

Chi Lin Nunnery är ett buddhistisk komplex som är öppet för allmänheten varje dag mellan 9 - 16.30.

Moontrekker



Årets natt-hikeevent är snart här! På kvällen 18:e oktober startar Moontrekker, ett hiking- och trailrunningevent som gått av stapeln varje år sedan 2009 (med uppehåll under pandemin, som det mesta annat). Deltagare kan välja mellan 30km, 40km eller, sedan 2023, en introduktionshike på 20km (bara de som aldrig varit med förut får anmäla sig till 20km-banan). De två längre distanserna går från Mui Wo till Cheung Sha (fram tills 2023) och Pui O (nytt mål 2024) på Lantau, och går båda över Lantau Peak.

Eventet börjar som sagt på kvällen när mörkret fallit, och utmaningen är att komma i mål före soluppgången - "beat the sun". Eventet är mycket populärt och drar deltagare även utanför Hongkong.

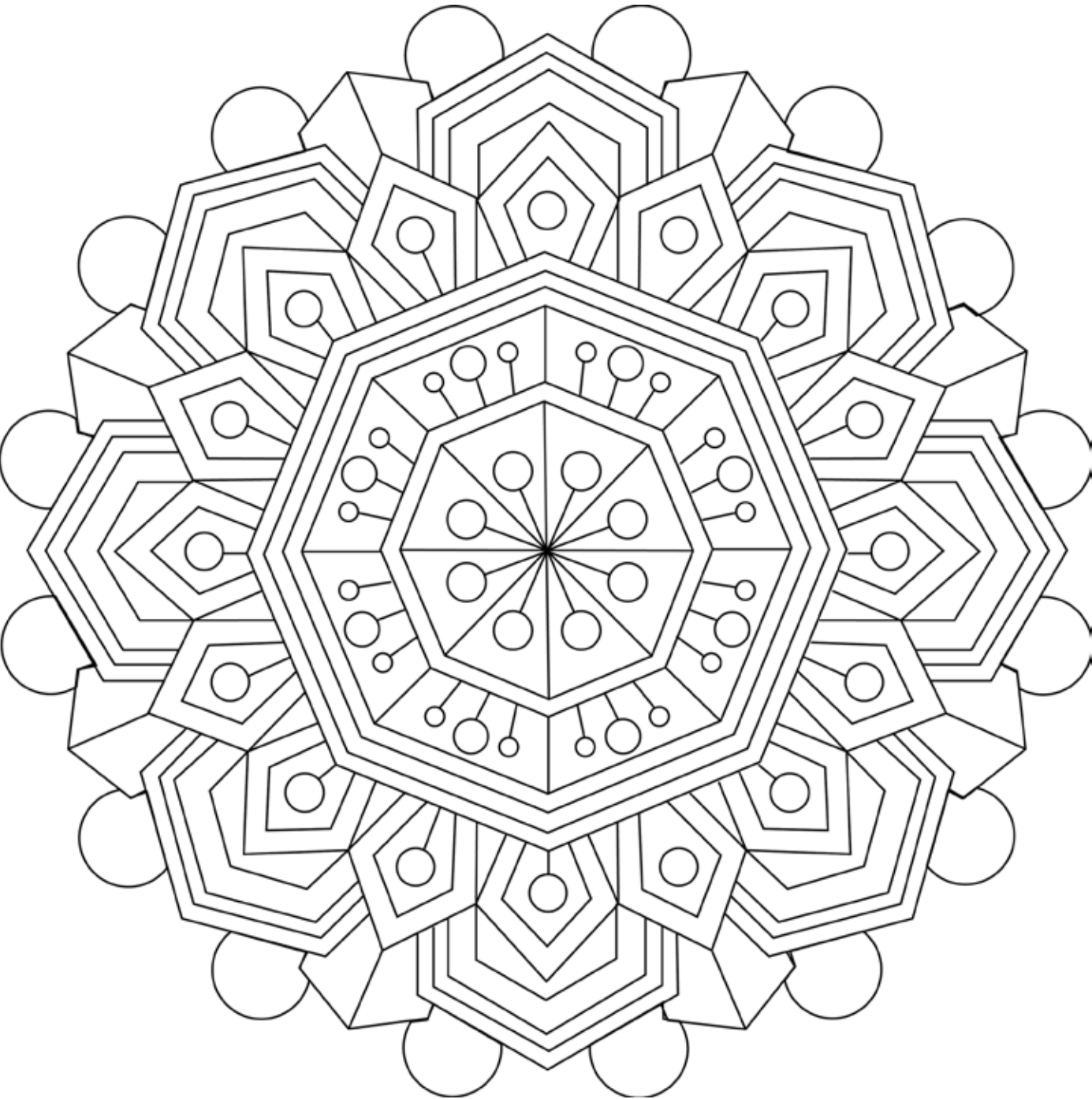
Moontrekkers välgörenhetspartner är The Nature Conservancy - en välgörenhetsorganisation som jobbar för att skydda natur och miljö i ett antal områden i Asien och Oceanien. Sedan eventet startade 2009 har 2.2 miljoner USD samlats in för välgörande ändamål.

Eventet är mycket välorganiserat och verkligen en rolig upplevelse - årets event är redan fullt, men om du vill utmana dig själv och vara med dom en unik hikingupplevelse så öppnar registreringen för nästa års event till sommaren!



Tipsa oss gärna till blickfånget. Har du en blänkare om något event i Hongkong, en bra bok du läst, en bra serie du sett, en bra podd du lyssnat på eller något annat som kan vara av intresse för oss svenskar i Hongkong? Hör då av dig till oss, bulletinenhk@gmail.com.

Nästa nummer kommer i början av december



Calming Thoughts

More coloring pages at mondaymandala.com

SEB – we make going international a lot easier



We are a leading Northern European corporate & Institutional bank, with innovation and entrepreneurship as part of our DNA. With us you get the financial strength of one of the world's most solid banks, combined with the service-mindedness of a true relationship bank.

We have a global reach, with local presence in 20 countries whereof several global financial centers, and offer a broad range of financial services to corporations, institutional clients and the public sector. Our goal is to build long-term relationships with our clients and support them in the transition to a more sustainable world.

Contact SEB now and find out how we can be of best service to you.
sebgroup.com/corporations-and-institutions

SverigeShoppen is switching to The Swedish Shop HK!



SVERIGE
SHOPPEN



北歐大肉丸

Find all your nordic choices here!



BUY NOW!



HKTv mall



bit.ly/3N31JCf/



[theswedishshophk](https://www.instagram.com/theswedishshophk)



[theswedishshophk](https://www.facebook.com/theswedishshophk)