

# 洋主播海蒂:女性在社区中能发挥积极作用

海蒂(Heidi Dugan)来自澳大利亚,她是上海外语频道《洋厨房》主持人,她还是 Arete Group 董事,开创个人公众号“ Heidi 中洋生活”。人们往往会把海蒂的形象和“职业女强人”联系在一起。然而海蒂也和众多女性一样,是一名妻子,更是一名母亲。

**改变** 作为大众眼中的“女强人”,海蒂也希望通过自己的力量影响更多人。“改变”是她在采访中多次提到的词。她作为“Rize 活出热爱”影响力女性活动工作坊的发起人在活动中邀请了3名有影响力的中国女性:2012 环球小姐许继丹,Ladies Who Tech 联合创始人唐文洁,Nike 签约导师、Prakasa Yoga 创始人徐琳。而被问到为什么是她们的,海蒂坦言此次活动的举办目的是为了为了更好地改变人们的生活方式,尤其是中国女性的生活。

“这三位女性首先都是中国女性,也是来自于各个领域的佼佼者。这几位女性在各自擅长的领域中发光,她们本身已经很成功了。但是她们在参与本次活动中,也会有过对自己的不自信和怀疑。我作为发起人,看到了她们的‘改变’。我也希望她们可以把这种力量带给更多的人。”

**联系** 海蒂积极参与公益活动



动,她告诉我们,“社区的存在让我们每个人都感受到,我们并不是一座‘孤岛’。而是将每一个独立的个体都联系在一起。当人们在社区这个集体里一起克服困难,一起互相支持、鼓励,增强了人与人之间的纽带与联系。社区创造了这样一种健康的环境。”

尤其是女性在社区活动中的地位十分重要。比起男性,女性对感情的察觉更加敏感,更加细微。女性在社会中往往会扮演更多的角色。每一个女性背后都代表着家庭,社区中

将女性连接起来,其实就是将社区中的每一个小家庭相连。这就好比我们点燃了每一根蜡烛,每一根蜡烛的光并不会熄灭,汇聚这些微光,将会发光发热。这些温暖与人性的光亮是每一名女性对她所处的社区作出的贡献。”

**从世界看中国** 在常人眼中,海蒂完全符合我们对西方女性“独立、自信”的印象。在平衡家庭和事业这方面,海蒂做得很成功。

“平衡家庭和事业是每一个女性面临的人生难题。无论是东方女

性,还是西方女性。女性往往会为家庭投入更多的时间和精力。”但海蒂强调,女性并不因此停止提升自己,还是应该不断吸取知识,这样才能创造更多的价值。母亲在家庭中的一言一行都会影响她的孩子。如果一名母亲可以拥有健康的生活方式,那么她的孩子也会被言传身教。然而中国女性可能还会有照顾自己父母的压力,对于中国女性来说,把时间留给自己就会更加得困难。但海蒂相信女性应该在这些问题上拥有自己的自主权,作出适合自己的正确决定。”

**未来** 除此之外,近日,海蒂还发起了“Rize活出热爱”活动,致力于和500多名女性一起打造身体更健康、心灵更清醒、体格更健康、生活更幸福的人生。

“这一活动是为了引领女性设立正确的目标,让女性身体更健康、心灵更清醒。而达成目标的方式应该是循序渐进、符合自己生活节奏的。每天一点点的小改变,经过时间的积累,将会有大的改变。每周还提供了专业的线上课程,从女性护肤、身材管理到时间管理、心理健康。这样设置课程的目的是,女性每周就有一个明确的小目标,并且有了7天的时间去达成自己的小目标。每一位女性都可以根据自己的生活节

奏调整状态。”

此外,海蒂还支持针对乡村女学生教育基金(EGRC)合作计划,这个环保计划关注妇女平等,同时助力中国乡村振兴。EGRC计划是为了帮助更多有家庭困难的乡村女学生继续学业深造,资助她们完成高中或者大学的学业。

在“Rize 活出热爱”活动当天,海蒂还准备了两款大礼包,赠与6名幸运的参与者,这两款礼包围绕活动主题,分别就形象管理,健康塑性、提升自信等方面为获奖者们提供多重惊喜礼遇。

为期一天的“Rize 活出热爱”活动干货满满,帮助参与者们找到突破口,明确自己想要的生活方式,并提供了实现的方法和思路。同时参与者们也可以进一步注册“Rize”的系列课程,在海蒂和她的Rize团队的陪伴下,进行为期8周的基础训练,以及为期10个月的女性发展辅导计划,指导女性如何正确使用一些简单的工具去更好地规划自己的人生并采取行动,通过短期目标的实现,逐步实现自己的长期目标。“Rize”就像是一个人生教练,帮助女性为在生活中可能遇到的任何挑战做好准备,自信应对当下高速发展的社会环境。

(张媛媛 杜峥)

## “寻味江南”用味蕾探索姑苏的浪漫诗意

值此诗意春季,“淮扬刀客”侯新庆大师联合苏州香格里拉香宫主理人赵邦银,携手南京香格里拉、上海前滩香格里拉、扬州香格里拉、苏州园区香格里拉,四城五家酒店中餐行政总厨,联袂为食客带来一场春日好味。据悉,“寻味江南”限时品鉴套餐即日起至4月30日,于苏州香格里拉2楼香宫为宾客奉上沉浸式的非凡美食体验。此次“寻味江南”秉承“自然天成,不时不食”,为食客打造出一份融合时令风味、各地特色以及各位厨师专长的十道式限时菜单。

前菜由“五格碟”拉开帷幕,碧螺春鸭舌、海肠棕榈芯、指橙蚕豆瓣、鱼籽鱼子酱海

胆、香椿盐水鸭伊比利亚火腿;“石耳、鳊龙鱼筋、葫芦鸭”迷你葫芦鸭一口下去内有乾坤;“香椿、帝王蟹、玫瑰盐”淋上马爹利的玫瑰盐在炙烤后,裹挟了海鲜香、野菜香和美酒香,散发意犹未尽的春日气息;“河鱼、鳊鱼、自制年糕”鳊鱼胶质满溢,红烧亦渗入年糕,香浓不腻;“贡椒、马蹄、豚肉、黄鱼”是春日的一抹味蕾唤醒;“荠菜、春笋、菌菇和牛卷”牛肉丰盈的多重香气沁人心脾;“辽参、虾仁、虾籽、虾



脑”结合虾仁、虾籽、虾脑的苏州三虾情怀,既有北方的豪迈大气,又有南方的精细腔调;“软兜、沙蒜、豆瓣、韭菜”春色撩人,暖至心尖;“黑猪咸肉、香肠、菜饭”满口都是家的味道;“燕窝、雨花石”清凉微甜,奶香浓郁。

## 到杭州叶马茶楼 品钱塘时令舌尖味道

叶马茶楼位于六和塔所在的之江路,是一座两层小楼。“叶”与“马”,分开是创始人夫妇的姓氏,合在一起就成了杭州匠人本味小馆的名字——叶马。叶马茶楼最初诞生于三台山上的茶园中,后来迁到六和塔下的之江路,“黑珍珠”摘钻,“必吃榜”连年推荐,属于“叶马”的传奇由此诞生。

叶马茶楼春日私房菜上新!清蒸江鳊:

鳊鱼肉质紧实,肥而不腻。熟透的鳊鱼皮滑肉嫩,油脂丰富。糟香火腿蒸大白条:新鲜的钱塘江白条鱼,肉质细腻,营养丰富,是用来蒸制的绝佳食材。黄鱼年糕:广受新老食客好评的招牌菜,选用1斤左右的舟山生态黄鱼,诸暨农家手打年糕,用料考究。如今上海也已有三家门店,从杭州到上海,不变的是重视原料和本味的一颗初心。

## 阳春三月下江南 在花晓宝寻创意杭帮菜

杭州馒头山下,一家名为花晓宝的创意餐厅,带着年轻澎湃的生命力悄悄绽放,谱写故事。餐厅位于笕桥湾创意园区,由电焊条厂的老厂房改造而来,整体风格现代简约,通体灰色,细密的水泥肌理就像时光的见证。

花晓宝百分之七十的菜品都是创意菜,95后主理人马晓卉带领团队一起钻研

菜品,可以看到传统食材的全新演绎,或是经典口味的巧妙用法。例如花晓宝的热销名菜——黑松露糯米鸭方,糯米和鸭肉的元素脱胎于杭州名菜八宝葫芦鸭,经过精心改良,摇身一变,成了月售千份的火爆单品。萌芽于馒头山笕桥湾的花晓宝之后也将会进军上海。带着对这个年轻品牌的期许,让我们拭目以待吧!

## mou 爱斯基摩单鞋系列解锁百变穿搭

日前,英国鞋靴品牌 mou 在上海推出全新爱斯基摩单鞋系列,新品延续了波西米亚风,针织和纯手工缝边,传递异域活力;系带凉鞋系列,精巧的手工羊皮制作,绒

面鞋垫倍感舒适。现场,mou 创始人 Shelley Tichborne,壹点(深圳)数字传播科技有限公司联合创始人、资深培训顾问专家柯有雄,女主人幸福力商苑创始人、亲子财商

主导人韩雨霏等嘉宾出席了活动。

在2002年创立于英国伦敦诺丁山波托贝洛街的 mou,是快时尚的对立面,产品至少95%为天然材质,采用可生物降解、可回

收或可循环利用的材料,不产生有害废物或耗尽自然资源,也不是其他行业的副产品。鞋履十分耐穿,具有独特的粗犷外观以及鲜明的特立独行精神。格温妮丝·帕特洛和卡梅隆·迪亚兹等明星都喜欢穿着舒适的 mou 靴子。

## “早起的鸟儿”

中国之“衣”的重生和腾飞

“早起的鸟儿”作为中国新锐的原创运动服装品牌,有着代表中国新一代独特色彩的风格。

自由,独一无二,坚持,看似张扬,特立独行的背后,是新时代年轻人面对生活积极向上,不服输的态度。“早起的鸟儿”系列产品冲破原有的思想桎梏,新时代的年轻人披上独特带有中国 Gen-Z 时代烙印的“战服”后,可以继续运动场上挥洒汗水,拼搏到底,彰显专属中国新一代的运动精神。如今,穿着“早起的鸟儿”篮球定制的亲亲子装,和最亲的人享受专属的运动时光。即使在平时,也可以穿着该系列。产品具备搭配的日常穿搭的属性,将生活和运动融为一体。休闲生活,也需要运动的活力。无论是篮球、羽毛球,排球这些传统运动,还是橄榄球、飞盘等新兴运动方式。各种运动的社交场景都可以身着这样的运动服饰。



## Gap2023 年夏季系列掀起都市复古潮流

夏日艳阳,怎能无动于衷?全球知名休闲服饰品牌 Gap 以全新2023夏季系列,将夏日活力注入衣橱,在火热的季节里,以具有户外气息的全新单品,点亮夏日“型动”灵感。从自由肆意的骑行运动,到自在舒适的露营生活,再到缤纷炫酷的户外街头,Gap 以清爽休闲的夏日穿搭串联起夏日的户外活

动,带领蠢蠢欲动的都市年轻人开启“趁热型动”。全新2023夏季系列,以清新的浅色调和高饱和度的色彩构造季节调色盘,一面是亲近自然的活力青春,一面是态度鲜明的火热生活,打造酷游夏日的崭新故事。T恤产品在系列中大放异彩,不仅在廓形上打造多元风格以适配不同穿搭场景,更以创意

LOGO T、灵感印花 T、时髦女友 T 等多种设计增添都市靓丽风景。以个性风格激发穿搭火花,引爆青春型动能量。除 T 恤之外,系列还包括裙装、裤装、牛仔外套、轻薄外套等多种夏日单品,令型动灵感无限延伸,制造夏日穿搭的高光时刻。走出家门,骑上单车,迎着骄阳,和 Gap 一同探索夏日的青春气



息。Gap 2023 夏季系列能让你在不同户外活动中找到个性满分的活力造型,用潮流视角解锁夏日的全新玩法。(杜峥)