

ISSUE 01

2021 創刊號

Free Magazine 免費刊物
會所家庭生活消閒雜誌

HomeMag

@Clubhouses

李泳豪望成家立室 圓鼎爺抱孫夢

由演藝到飲食界的父子情意結



會所巡禮



藝術文化



識飲識食

KODAK Film Camera

M35



View Kodak
licensing product



編者的話

各位好！HomeMag@Clubhouses 的出現確實是一件令人感恩的事情。最初計劃雜誌時，正值新冠肺炎疫情的開始，所有會所也需要關閉，因此我們的計劃要擱置直到今天才能和大家見面。加上今次十分榮幸有阿爺（李家鼎及兒子李泳豪）作為本雜誌創刊號封面人物專訪，在此我衷心感謝鼎爺及泳豪的支持。

藉此家庭優閒雜誌，我們每季也會介紹一些特色的會所設施，今期創刊號就是嘉里建設位於青山公路有名的屋苑「滿名山」，加上我們多元化的家庭消閒編輯內容，期望大家在您們會所除了享用設施外，也可以輕鬆欣賞我們用心製作的內容。

HomeMag@Clubhouses 的 Facebook 專頁已經誕生，網頁版亦即將面世，歡迎大家於線上成為我們的讀者。為慶祝今期雜誌創刊，我們會推出一連串 Facebook 有獎遊戲，以精彩禮品回饋大家，切勿錯過！最後，感謝編輯團隊各位的努力，我們需要您們的支持及鼓勵，我們會於八月份第二期再見，期望疫情到時候已經減退，祝願各位及香港一切平安！

總編輯 JW

出版資料

Publisher 出版人

Hong Kong Clubhouse
Facilities Association Co. Ltd.
香港會所物業設施協會

A05, 4/F The Mills Fabrica
Community, 45 Pak Tin Par Street,
Tsuen Wan, N.T.
香港新界白田壩街45號南豐作坊
4樓A05室

Editorial 編輯部

Editor-in-Chief

Joe Wong

Deputy Editor-in-Chief

Susanne Liu

Senior Editor

Ammathy Winnie Lui

Contributing Writers

Cyrus Ngai
Dickson Wong
Joanne Yeung
Justin Chan
Milk Talk
Susanne Meow
Uncle Jay
艾瑪菲·雲妮
湯文傑醫生
林薇醫生
余曉怡中醫師
陳顥

Email:

admin@homemagclubhouses.com

Advertising 廣告部

Tel: +852 9427 7166

Email:

info@homemagclubhouses.com

Design & Printer 設計及印刷公司

隼印藝 Falcon Printing
www.falcon-printing.com

目錄

P03	封面故事	由演藝到飲食界的父子情意結 李泳豪望成家立室 圓鼎爺抱孫夢
P06	會所巡禮	滿名山 Club Blossom 彷如置身海外的園林度假式會所
P09	心之力量	不要歧視成人 ADHDer
P11		樂家發展基金成就不一樣兒童的夢想 寄養服務助兒童改變一生
P12	藝術文化	第七屆全港中學微電影創作大賽 游學修及梁榮忠大談中學生拍微電影
P15		黃修平與聾人舞者 Jason 分享聾人電影與電影藝術
P16		鹽田梓藝術節 2021 多元創作展現天地人和
P19	識飲識食	咖啡迷必試 Stain+ Coffee Omakase 人氣白布烏冬疫市擴充 研製半年用心做好一件事
P20		醒辰冰室 性價比高的西式茶餐廳
P22	暢遊世界	克羅地亞的美酒佳餚
P25	車迷快訊	全新 Note e-Power 登場
P27	家居美道	注入環境心理學的家居室內設計
P30	山野營遊	露營新手入門篇
P33	移民升學	移民前考慮資產配置的必要
P34	理財有道	小朋友的財商教育
P36	醫生與你	兒童過度眨眼
P37	醫美教室	認清不同的纖體溶脂技術
P38	探索心靈	與踏入青春孩子溝通的五個方法
P39	中醫養生	咖啡屬性你要知
P40	廚樂無窮	咖啡寬條麵 炙烤豬肉佐咖啡醬汁
P41	網購攻略	蓉玥老壇酸菜魚 銀杏士多推出即煮美食餡包
P42	消閒情報	香港芭蕾舞團《羅密歐 + 茱麗葉》Romeo + Juliet 香港話劇團《父親》Le Père 香港首間設按摩椅座位的戲院 ACX Cinemas
P44	新知趣見	再生資源公司推反向售貨機 引入獎勵系統鼓勵膠樽回收
P45		即裝即用的智能工作空間 善用閒置空間 方便外勤人士

如對本雜誌有興趣，歡迎各會所經理與我們聯絡。

Facebook: www.fb.com/HomeMagAtClubhouses
Website: www.homemagclubhouses.com





PMDHK 簡介

「PMDHK」這個人生策劃 (Life Consultancy) 的品牌，由創辦人 Mr. Jay Cheng 及旗下一眾合夥人，於 2010 年眾志創建而成。「PMDHK」，由 **Passion**、**Mission**、**Direction**、**Happiness** 及 **Knowledge** 五個詞語的首碼所組合而成。其含意是希望能創建一個專業專注、破格創新及資源共享的人生規劃團隊，因此，上述提及的五大原素正是不可或缺的基礎。

當時財富策劃這塊業務，通常以產品銷售為主流，PMDHK 正正想從這種主流革新，回歸以「人」為本的財富及健康管理策劃，11 年創建團隊至今，無論客戶的認受性及服務的拓展，均有傑出增長，正是源自背後一套成功的經營理念，能鞭策同事積極向上，得以繼續於業界傲視同儕。



PMDHK 創辦人 - Mr. Jay Cheng

理念

PMDHK 在「**客戶服務**」及「**產品創新**」方面均屢創新猷，一直以來備受廣泛認同。當中我們更以「**財富管理**」及「**健康管理**」為業務發展重心，團隊希望帶出在作財富策劃時，必須配合人生三個面向，包括：



健康人生



財富人生



享樂人生

講座

國際移民稅務講座

2021年4月24日 (六)
15:15-18:00
香港鰂魚涌
英皇道633號23樓

澳洲 有難當地生活、教育工作的常見問題
加拿大 當地生活稅制
移民前後的稅務規劃

英國

產前護理講座

線上直播

日期: 2021年4月23日 (五)
時間: 15:00-16:30

講者: 胡曉芬結識(註冊護士及助產士)

為各位準父母講解懷孕至產後的護理歷程

- 懷孕期間護理
- 母乳餵哺須知及技巧
- 分娩須知
- 產後護理

物業保值講座

90分鐘 物業保值全攻略

2021年4月17日 (星期六)
15:15-18:00
香港鰂魚涌英皇道633號23樓

免費講座 歡迎參加

免費供應 歡迎參加

歡迎參加 歡迎參加

歡迎參加 歡迎參加

保單融資實務課程

日期: 4月15日 (四) 時間: 14:30-17:00
地點: 香港鰂魚涌英皇道633號23樓

講者: Jay & Christine

善用有效資金 資金再投資 保單現金周轉

**幼兒小博士之
學前教育講座**

Online 線上講座

日期: 2月6日 (六)
時間: 13:30-15:00
地點: 網上直播

講者: 趙榮德 資深著名幼兒專家

**You Deserve Better
PM HIGH TABLE LUNCH**

24 APRIL 2021
SATURDAY
11:30-14:30

CLUB LUSTIGAN
27/F, CLUB LUSTIGAN, 16 ICE HOUSE STREET,
CENTRAL, HONG KONG



有興趣參與客戶或講座合作方，請聯絡 **鄭生 6684 3164**。

PMDHK 網站: www.pmdhk.com.hk

Facebook 專頁: PMDHK - Life Consultancy

**一個嚴父 一個乖仔
幾十載的父子情
構成一個滿載溫馨和笑聲的幸福畫面**



李家鼎（阿爺）與李泳豪（豪仔）近年以父子檔進軍飲食界，豪仔更為鼎爺設計了一個 Q 版阿爺 Icon，令阿爺形象更親切。問到鼎爺在其心中的形象時，兩父子當下大笑：「好多人都以為我老豆好惡死，但其實唔識佢就俾佢嚇死，識佢就俾佢笑死！」

撰文：Susanne Liu
攝影：Ben Yue

鼎爺不諱言自己是嚴父，畢竟出生於書香門弟，其父對他管教亦嚴，但嚴歸嚴，卻非常民主：「我在輩份尊卑、長幼有序這些方面看得很重，這是我對他們兄弟的要求。但做人不能默守成規，像我『老頭子』對我也是開明民主，私底下豪仔和我兩父子會像兄弟般講晒粗口攞頭攞頸，在外面可以像朋友般不拘小節，但一定要謙卑有禮貌，這些方面我會很在乎分得很清楚。」

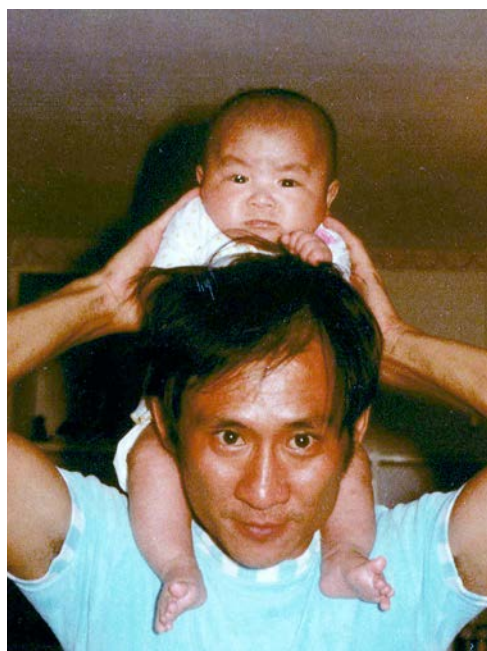


豪仔一向給人印象是溫文孝順的乖乖仔，他亦笑言兩兄弟間他與鼎爺的感情確實比較深厚：「老實講，老豆的確對我比較偏心，而且錫我真係多好多，所以從小我就已經很癡他，感情也特別好。」

說到此處鼎爺笑著打斷說：「在這我必須打個岔，我更錫你是因為你比較『蕃薯』（憨厚）而你哥比較古惑，阿哥常欺負你，佢本身已經咁精靈，更錫豈不是唔得掂！」鼎爺直言豪仔是兩兄弟中比較隨和的一個，但某些脾氣卻像極了他。



豪仔憶述說，父子感情之深乃從小建立：「小時候父母如何陪伴讀書成長已經不用多說，當年入 TVB 拍的第一部戲便要往內地，老豆陪著我在蒙古北京等地一起足足相處了三個月，我的騎術也是由他親授，感情又更進一步；小時幼稚園放學後，他會帶我去廣播道看他拍當年版的《愛·回家》（即《香港 80-86》系列），今時今日輪到他到電視城看我拍《愛·回家》開心速遞，不同年代，但我們都飾演著同樣的角色（茶餐廳伙記），這亦是我們父子間一份獨特的情意結。然後這幾年開始做生意，工作上一起合作，兩父子有著不同的生活和體驗，感情又更進一步。」



鼎爺亦哈哈大笑，直言自己有著中國人的傳統父親思想：「即便現在他長大了我仍會攞吓佢、錫吓佢，豪仔亦從來不會抗拒。我常笑說只要我有生之年，你都係我個仔，好命的話哪怕佢到了八十歲仔我仍會搵著他的面豬跟他說『我係你老豆呀』的那種爸爸，因我很喜歡小時候父子間的那種親密與回憶。」

提到泳豪常常幫阿哥泳漢照顧一對子女，問他有否早日成家立室的打算，豪仔笑著承認，自己也是到了該結婚生子的時候：「要啲喇！阿媽急，老豆就更加急啦！」



鼎爺則大笑道：「我無呀！我邊度有更加急呀！你唔好話我更加急呀！」逗得現場所有人都哈哈大笑。

泳豪說：「以前未有兩個侄的時候也不知道原來自己那麼喜歡小朋友，尤其侄仔超級嘜，而且似十足阿哥小時候，非常可愛，侄女則有點男仔頭。」

鼎爺此時笑著搖頭說：「哎呀～個女仲百厭過男仔呀！」

問豪仔想生仔抑或生女，他說真的無所謂，但原來鼎爺則比較喜歡女。

鼎爺說：「當年與他媽咪結婚時很多人都以為我係舊思想，但其我真的希望生女先，因為女仔發育得比男仔早，會較易定性，如果將來有細佬妹也可以幫少少忙照顧一下。那些說什麼必須生仔先的人都是多餘的封建思想，正所謂命裡有時終須有，生仔生女上天自有安排。」

鼎爺坦言現在最大的心願是看到泳豪成家立室：「我這老人家其實真的很簡單，好彩的話，可以抱多粒孫，子女都好，俾我抱吓、錫吓、攬吓、搵吓，好似現在兩個孫咁走嚟嗰吓我叫聲『爺爺』，可說已經心滿意足。」

一個嚴父，一個乖仔，幾十載的父子情，構成一個充滿了溫馨和笑聲的幸福畫面。



滿名山 Club Blossom

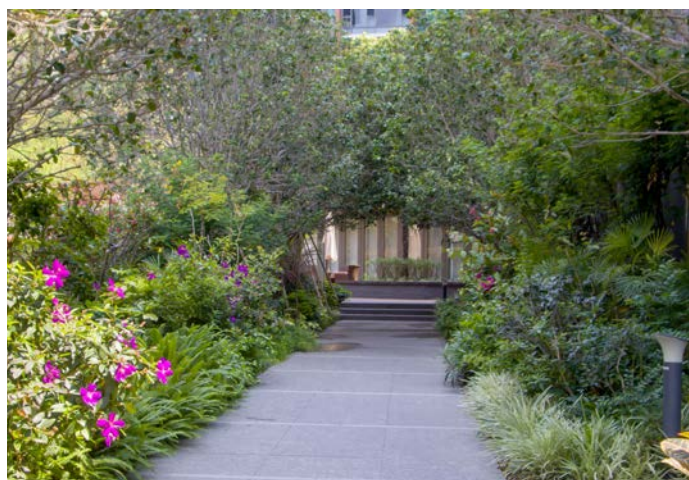
彷彿置身海外的園林度假式會所

撰文：Susanne Liu

攝影：Ben Yue

由嘉里建設發展的「滿名山 The Bloomsway」位於屯門掃管笏的山麓位置，被山海環抱，鄰近屯門公路和哈羅香港國際學校，2018 年入伙提供共 1,100 個多元化的低密度單位，而其住客會所「Club Blossom」位於項目之「滿庭」及「名庭」內，設有多元化的設施，讓住客放慢步伐，隨時享受仿如置身園林度假區的閒適自在。

「Club Blossom」室內設施面積約 32,000 平方呎，戶外空間及園林廣達約 450,000 平方呎，提供多達 30 種不同設施。會所中央設有 50 米長的戶外游泳池，另設有長年開放約 25 米長的室內恆溫游泳池，住客收費只需 \$20-\$25，相當相宜，還有按摩浴池、蒸氣及桑拿浴室等設施可供使用。





會所樓高三層，裡面的「躍動館」有羽毛球場及藍球場兩用的室內運動場，設有多款健身器材的健身室及瑜珈室，樓上也有適合年輕人的「活力地帶」，設有 Air Hockey 氣墊機、飛標機等消閒設施，還有可以錄音夾 Band 的「搖滾天地」，裡面有三腳鋼琴、電子鼓、結他、Keyboard 及 Mixer 等設備，時租亦只需 \$50-\$70，非常受住戶歡迎。樓上的空中庭園會不時舉辦陶藝工作坊，天台的「燒烤庭園」更可讓住客與親友一同享受假日時光，四小時收費 \$250-300。





正值春季，園林中過百種植物都開始盛開，尤其戶外游泳池旁的桂花長廊，路過的時候有陣陣桂花香飄來，令人心情舒暢。穿過桂花長廊，就是讓孩子放電的「童樂園」，不過疫情期間暫停開放，住戶可選擇戶外的遊樂場設施，甚至到「名庭」的大草地上玩耍，在綠油油的草地上享受家庭樂。

「親子園圃」亦是「Club Blossom」的一大特色，既可讓住客體驗種植水耕菜的樂趣（\$30/ 三個月），亦為會所餐廳「滿名軒」供應水耕菜，讓住客食得健康安心。位處「名庭」的「趣宜屋」位置居高臨下，提供兩間多用途宴會廳，外連獨立室外游泳池及池畔陽台，為住客提供一個與別不同的聚會空間，於餐廳「滿名軒」消費滿 \$2,800 更可免費使用「趣宜屋」空間三小時。



2014年滙豐營商新動力獎勵計劃頒獎典禮 HSBC Living Business Awards Presentation Ceremony 2014



不要歧視成人 ADHDeR

聽到專注力失調及過度活躍症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，即「ADHD」），大家以為只有小朋友才會患 ADHD，在成長後便會自動消失。不過，近年有不少醫學文獻研究指出，ADHD 症狀不會隨着年齡增長而消失，而且有機會伴隨一生。

ADHD 可分為三大症狀，分別是專注力失調為主、過動為主，以及上述兩種症狀皆有的混合型。

專注力失調為主的 症狀包括：

1. 難以注意事情細節
2. 組織和規劃事物或活動能力較弱
3. 容易健忘日常活動和事物
4. 專注力持續時間較短，容易分心
5. 難以完成繁瑣或需要花時間的任務上

過動為主的症狀包括：

1. 沒辦法好好坐着
2. 經常坐立不安
3. 忐忑不安
4. 喜歡冒險或從事高風險的事物和活動衝動，不考慮後果
5. 時常處於活躍狀態，精力充沛
6. 說話的頻率及時間較其他人多
7. 無法耐心等待
8. 在對話中常常插嘴或打斷別人說話

患 ADHD 症狀的兒童、青年及成人（下稱 ADHDeR）在日常生活中面對不少挑戰，症狀有機會影響日常生活、學業、事業、家庭、社交、情緒及人際關係等等；亦有研究顯示，ADHDeR 在語言、說話及運動上的發展較一般人為遲，部分 ADHDeR 的寫作能力較弱。

有人認為 ADHD 是上天給予的特別禮物，ADHDeR 有不少正向特質，包括有高的分析力、洞察力和解決問題能力；良好的理解力；對感興趣事情的記憶力甚好；做事勇敢；對人坦誠；有創造力；有強烈的同理心；幽默感；活力十足等等。

著名金牌司儀兼 Let's Talk ADHD 創辦人霍彩玲（Amanda）就有以上的正向特質，她自小患有 ADHD，不過到成長後才發現和確診。她表示自己從小已經常「無記性」，一個月只有幾天是清醒的，其餘的日子就好像患有「腦霧」一樣，因而時常感到錯敗及沒有自信。她憶述，初次認識 ADHD 是在港鐵車廂內看見電視播放「職安健」的廣告，內容介紹 ADHD 徵狀，與她所面對的狀況相似，之後便開始搜尋有關資訊，尋求醫生協助後確診。



Amanda Fok

Let's Talk ADHD 創辦人

非常關注女性 ADHDeR 的問題，希望以自身的經驗幫助有需要的朋友



▲ Amanda 不時邀請嘉賓拍片分享有用資訊



▲ Amanda 亦會定期開 Live 與 ADHDer 一同檢討生活上的各種疑惑



▲ 早前 ADHD Awareness Week 2020 亦邀請了不同嘉賓分享，鼓勵大眾更正向關注 ADHDer



▲ ADHD 研討會 2019 上 Amanda 與資深演員黃秋生先生一同作 ADHD 過來人分享

善忘是 ADHD 常見的症狀，Amanda 形容以往因沒有記性，感覺就像處身於黑洞。「甚麼資訊記憶入腦後轉眼便不見了，每一天都是新的，因為昨日學完的東西，今日就會忘記，所以不能參與較複雜的工作或 project」。她說，當時受到公司同事欺凌和排擠，更令她沒自信和勇氣去還擊，也因善忘，在進修碩士課程時感到擔憂而患上情緒病。

她續稱，最初接受精神科醫生的藥物治療，但由於沒有接受認知行為治療，因此在生活習慣和工作模式上沒有大轉變，在情緒問題處理好後，大約服食了兩年藥物後便停止治療。停止藥物治療後，ADHD 症狀仍困擾着 Amanda。她表示，當時難以處理公司上的行政工作，亦不時在鎖碎事上出現不小心的錯誤而令同事不滿，人際關係不佳。Amanda 決定再諮詢另一位醫生，並進行藥物和認知行為治療，這次治療令她重新調整習慣和思維，有「重生」的感覺，再有勇氣面對生活上困難，記性也逐漸改善，腦袋可以將過去經驗的累積下來。

至於成立 Let's Talk ADHD 的初心，Amanda 初時的想法很單純，過往她閱讀過很多研究資料，很明白 ADHD 其實就是生病了，大家不應該太抗拒藥物及治療，故此希望將自己過往逾 10 年的治療經歷和過程與大家分享，同時希望大家不要走冤枉路。她亦利用工作上專業司儀的技能，透過網上影片和平台，教育大眾認識 ADHD。她表示，成立 Let's Talk ADHD 的目標，是希望大眾一想到 ADHD 便聯想到 Let's Talk ADHD，可以在這個平台上找到同路人以及相關的資訊和服務。

近年，女性 ADHDer 被社會關注，因為女性 ADHDer 和男性 ADHDer 的症狀大不同，有可能因她們比較懂得掩飾自己的症狀，尤其是專注力不集中，因而患者經常被忽略。即使她們有過度活躍症狀，但可能表現出過於健談或比較叛逆。研究顯示，在童年時期，只有症狀較男孩更嚴重更明顯的 ADHD 女孩才能獲得確診。另有研究顯示，在童年時期確診患有混合型 ADHD 症狀的女孩，她們在成長會有更高的自殘和自殺風險，而且在往後的生活上較容易患上焦慮症和抑鬱症。

有見及此，Let's Talk ADHD 關注到女性 ADHDer 所患的症狀可能影響她們一生，因此今年以《「女性力量」—HK ADHD Women Empower》為主題，舉辦一連串活動，當中包括三月份公布「女性 ADHDer 面對新冠肺炎疫情的情緒表現」的調查報告，希望大眾關注女性 ADHDer 在生活、工作及健康上所面對的困難，幫助她們找到自我，發揮本身應有但潛藏的價值。

身為女性 ADHDer 的 Amanda 希望透過今次活動，令大眾更認識 ADHD，亦希望社會和醫療上可以更多支援給予 ADHDer。就像現代人不會因為有近視要戴眼鏡而受到歧視，因為總有一間眼鏡店和驗眼師在身邊，近視戴眼鏡是很自然的事情。希望有一日，ADHD 跟近視一樣，得到大眾的理解及得到更方便的治療渠道。

Let's Talk ADHD

網站：www.letstalkadhd.hk
Facebook：www.fb.com/letstalkadhd
IG：[lets_talk_adhd](https://www.instagram.com/lets_talk_adhd)
YouTube：[letstalkadhd](https://www.youtube.com/letstalkadhd)

資料及相片鳴謝：Amanda Fok



樂家發展基金成就不一樣兒童的夢想

早前出席了由港青交響協會主辦，樂家發展基金全力支持的中國香港青年交響樂團《電影·動漫》交響音樂會，演奏會演奏了《賭神》、《占士邦》、《龍珠》、《多啦 A 夢》、《足球小將》、《星球大戰》等二十多首大家耳熟能詳的經典樂曲，而最吸引小編和令小編印象深刻的，是在演奏過程中有多名天真可愛的小朋友穿著所演奏樂曲的戲服，如悟空、占士邦、戴翹偉（大空翼）、哈利波特、蝙蝠俠和貓女、黑武士和白武士等穿插其中以配合著樂團演奏所作的演出。

這每一位都舞台上努力地數著節拍，規行矩步，戰戰兢兢地把最好的演出呈現於觀眾眼前的「小演員」們其實分別在集中專注力、過於活躍、表達自我等方面與其他小朋友都稍有差別，早前「樂家發展基金」舉辦的《小明星大招募》就是希望透過這次機會，在經過耐心專業指導和無數次的彩排練習後，讓 16 名小朋友得以實現舞台夢想，讓觀眾享受美妙樂韻之同時又能如予這些小朋友體驗舞台所帶來的樂趣。

「樂家發展基金」為政府註冊慈善機構，自 2015 年成立以來一直關注 ADHD 小朋友的身心發展，基金宗旨是讓兒童及青少年在成長過程中有更多機會接受多元化的發展，從而培養他們的天賦才華。

樂家發展基金 <https://www.lcfoundation.org.hk>



寄養服務助兒童改變一生



社會上有很多家庭未能為兒童提供合適的成長環境，甚至無法正常上學，對兒童造成心理創傷。而寄養服務正正就是幫助這些兒童可以擁有家庭式的生活環境，為他們提供穩定有愛的身心照料，並積極發掘其興趣及潛能。

現時願意提供寄養服務的家庭並不足夠，仍有很多兒童從未享有正常的童年生活和家庭溫暖。目前約有二百名兒童等候一個溫暖的家，希望社會上有能力的家庭可以伸出援手，幫助兒童擁有開心快樂的童年，你的一分力可以改變兒童的一生！



了解更多寄養兒童服務：
電話：2492 6088
電郵：fcs@hkcs.org
網址：<http://www.hkcs.org/tc/services/fcs>

Michael 是其中一位寄養兒童，經陳生陳太 18 年來的悉心照顧，發掘了 Michael 烹飪的興趣及潛能，成為職業。



(左起) 活動宣傳大使游學修先生、香港微電影學會會長鍾敏強博士、智權教育中心主席郭志權博士、大會評審莊澄先生、資深演員及製作人梁榮忠先生

有學界奧斯卡之稱的第七屆「全港中學微電影創作大賽」由香港中華基督教青年會、智權教育中心及香港微電影學會合辦，早於一月底收集了近 50 份微電影報名參賽作品，經過嚴格的評審後，各組別的得獎者經已揭曉，小編早前出席頒獎典禮並訪問了活動宣傳大使游學修及資深演員及製作人梁榮忠。

第七屆「全港中學微電影創作大賽」於去年九月展開，比賽以「她他它牠的抗疫日子」為主題，讓學生以微電影手法來演繹正能量故事，藉以宣揚抗疫期間愛與關懷及積極正面的訊息。雖然比賽期間不斷停課，但去年舉辦的微電影製作、收音、配音及混音、編劇等多個工作坊都大受中學生歡迎。

活動宣傳大使游學修認為同學們應該多珍惜這類型的比賽機會，又讚揚初中的同學已經很有水平。他又表示，現在時代不同，年輕人拍攝風氣較早熟，將來更可能會看電影學習拍攝技巧，應用到拍攝網上影片。而資深演員及製作人梁榮忠就非常鼓勵同學參加比賽，又指欣賞作品主要以「編、導、演」三方面評價，而今屆同學編劇方面很有創意、鏡頭運用亦新穎。



高中組「最佳影片」金獎得主是兒童演員劉皓嵐及三位組員的作品《防疫模式》



第七屆「全港中學微電影創作大賽」頒獎典禮首次以網上直播進行



初中組「最佳影片」金獎作品為《莫疫》



活動大使游學修 大談中學生拍微电影

游學修的身份很多元，是演員，是編劇，也是導演，近兩年更成為受歡迎的 Youtuber，他與朋友創立的 Youtube 頻道《試當真》不止年青人追捧，連導演黃修平也多次在訪問中大讚其創意。2019 年他首部自編自導自演的 20 集電視劇作品《仇老爺》夥拍老戲骨盧海鵬飾兩爺孫更是贏盡口碑成為當時熱話，2020 年憑舞台劇《陪着你走》榮獲第 29 屆香港舞台劇獎最佳男主角（喜劇/鬧劇）提名。

畢業於香港演藝學院電影電視學院主修編劇的游學修，2014 年憑電影《哪一天我們會飛》彭盛華一角正式成功走進廣大觀眾視線，之後所參演的電影如《十年》、《老笠》、《同囚》、《中英街 1 號》、甚至最近期的《狂舞派 3》，每部作品都是公認佳作，短短數年，他所參演過的角色類型甚至比很多資深演員都還要多。

早前他為「第七屆全港中學微电影創作大賽」擔任宣傳大使並於「編劇工作坊」擔任嘉賓導師分享其豐富的短片編、導、拍攝經驗，並講解剖析一個好劇本的誕生過程，疫情期間仍反應熱烈且座無虛席。提到現今拍攝風氣盛行，游學修難掩喜色：「這實在是令我非常開心的事，相比我當年中七才首次參賽的稚嫩，現在初中組的參賽作品已經

游學修擔任第七屆「全港中學微电影創作大賽」活動宣傳大使

呈現出其獨特與多樣性，尤其今年的主題『她他牠的抗疫日子』比較特別，經過一年整年的抗疫令整個城市的人都急促進化，無疑令參賽的同學們無論在視點、觸角和劇本構思等都有著更大和不同的啟發性。」

小編特別喜歡其《試當真》頻道中的《Friend 吓嘛》和《我無嘢呀》兩個短片，單就片名就已心有感之且一目了然，問到他在拍短片和拍電影的最大分別時，他說：「其實最主要仍是在節奏上。拍電影比較可以慢工出細貨，畢竟戲院是一個專注的環境，相信觀眾的注意力也會比較集中。網絡短片主打『快』和『速食』，要令觀眾在極短時間內吸收想要表達的訊息，所以出來效果或會稍遜。」

就短片比賽而言，游學修坦言當年仍是新鮮人的他乃「大包圍」式參賽：「香港認受性最高的短片比賽一定是香港藝術發展局主辦的『鮮浪潮』及由香港藝術中心創辦的『ifva』，但對新手而言，任何形式和性質的比賽都是給自己的鍛煉，是把作品呈現於觀眾眼前的途徑，只要時間分配得宜題材又適合自己的話不妨多參與吸取經驗。」

很多比賽分別設有團體獎和獨立獎項，當以團隊形式參賽卻只有個別同學得到獨立性獎項時，失落於獎項的其他成員心裡覺得不舒服或不是味兒是很多新鮮人心裡的一道坎，走過這心路歷程的游學修坦然分享，說：「其實在獨立獎項上，除了個人本身的能力外，更大的關鍵因素是取決於該作品所突顯的優點，例如一部以視覺效果為主的影片當然在這方面的發揮空間會比較大；若以演員為例，不同角色的發揮空間在演員得獎和被認同的機會上亦會有所不同，這跟演員本身的能力和表現無直接關係。只要明白每個作品所呈現的都有所不同，就會明白，獎項的重量，其實也可以很輕。」



游學修於頒獎典禮上頒發初中組「最佳影片」獎項



游學修早前為「編劇工作坊」擔任導師分享編劇技巧

梁榮忠寄語想入行的學生們

提起梁榮忠（忠哥），觀眾通常都會想起《殘酷一叮》的金牌主持、一系列由他擔綱的經典電視劇和他電台 DJ 的身份，但他擅長的又豈止如此。畢業於香港演藝學院戲劇學院，之後再取得演藝學院戲劇學院藝術碩士及中文大學文化管理碩士，是圈中少有的雙碩士藝人。轉戰幕後多年的他更是出色的導演、編劇、製作人及戲劇導師。近年更以編劇及導演身份積極參與多個短片及微電影創作大賽，並分別憑短片《眼淚》、《X X 西裝友》及《一切原本井井有條》於不同比賽中奪得《最佳微電影攝影獎》、兩屆《最佳微電影編劇獎》及《微電影製作大獎銀獎》等多個獎項，其電台節目《開心日報》在全港電台收聽調查中亦分別獲得十大最高收聽率電台節目及十大最受歡迎港台節目主持人獎，藝術地位早備受肯定。

早前忠哥為「第七屆全港中學微電影創作大賽」擔任「微電影製作工作坊」嘉賓導師分享其編與導心得，其極快腦轉數加上搞笑生動的教授方法，一輪的即興互動練習令學員們都陶醉其中，工作坊完結仍拉著他提問各種問題，忠哥坦言新生代能懷著這股熱情和信念為夢想努力是香港藝術創作及發展能夠繼續推進的一份動力。

疫情下演藝界跌入了前所未有的冰窖，不少剛初入行的學生因擔心前途問題以至信念被打沉，忠哥直言這是業界非常殘酷的現實：「這行業的辛苦絕對比想像超出不止一百倍，倘若能輕易被打沉便證明對此行業或工種並非如想像般喜愛，閒 Hea 閒做絕對無法生存，不如早點轉行，也許在別的行業更能殺出一條血路得著反而更多。」對於不少同業在疫情下被迫轉行，忠哥坦言疫情過後他們會否選擇重返業內正正見證著他們對這個行業的真正熱愛。

很多學生及業內同行希望趁此冰河期繼續增值卻錢包乾涸，他建議大家除可搜尋一些免費課程外，生活中亦有很多途徑能夠幫助提升自己：「戲院重開大家可以多看電影，各個電視台的電視劇與不同種類節目製作，甚至網上的各種影片，任何別人的作品都可作為參考課程，無須刻意給自己製定局限性框架。當下雖未必有人告知該作品的好與壞，但多看多吸收起碼能給自己更多概念。」

他亦寄語學生們於創作過程中不要急於尋找或建立所謂個人風格：「風格不是自己給自己，而是別人告訴你屬於何種風格，千萬別急於求成高估自己。紮實根基要從最基礎學起，特別初入門階段更必須先做好基本功慢慢開始累積。」

急於尋找被認可的價值又或希望藉著參照模仿某些作品或角色而被認同是不少初入行新人的心理關口，就此忠哥引用戲劇大師史坦尼斯拉夫斯基的名言說：「『究竟是喜歡藝術裡面的自己？還是喜歡你心裡的藝術？』先要搞清楚自己想要什麼和想做什麼？必須想通了才能決定未來的路該如何選擇。試著用心細味這兩句說話的深層意義，希望大家能有所得著。」



雷晴雯 Ammathy Winnie Lui

網上頻道《舞影藝文》B.D.A.C. Channel 總編輯
資深演員、作家、編輯、舞評人、藝評人、
舞蹈及藝術文化推廣工作者



梁榮忠為「全港中學微電影創作大賽」擔任微電影製作工作坊導師



梁榮忠於頒獎典禮上頒發高中組「最佳影片」獎項



黃修平與聾人舞者 Jason 分享聾人電影與電影藝術

早前出席由 CCCD 社區文化發展中心舉辦的「聾人電影與電影藝術」Adam 黃修平導演 x 聾人藝術家舞者 Jason 黃耀邦《狂舞派》電影放映及映後談分享會。

與 Jason 相知相交多年，他一直都是小編最引以為傲的好朋友，多年來他教會我很多，大大拓闊了我在聾健共融方面的知識和眼界。在我眼裡我們從無分別，真心與真心的交流，最真摯坦誠的溝通互勉，彼此的關心和理解，令我兩成為無所不談的摯友。

是次放映會的參與者不少都是 Jason 的朋友、伙伴與學生，交流過程中令我對聾人藝術家有了更進一步的認識和了解，讓作為藝術推廣工作者的小編更深切明瞭在聾健藝術共融推廣上大家所面對的被忽視、缺乏支援和所要面對的各種困難，這對小編來說是非常寶貴且重要的一課，在未來藝術推廣工作上多了更廣闊和更深層次的考量。

黃修平 Adam 是小編非常尊敬和仰慕的編劇與導演，感恩這已是第二次有幸參與其《狂舞派》映後談。在時間

充裕的情況下，Adam 終得以更詳盡地細說其於拍攝《狂舞派》和《狂舞派3》時之拍攝經過與心路歷程，並分享了戲中多位舞者與編舞家在鏡頭背後的各種努力與故事。

《狂舞派》的年青熱血與《狂舞派3》雖有著截然不同的題材與風格，但其實這都是真實記錄著所有追夢人從最單純「為夢想可以去到幾盡」，到踏足現實殘酷的社會時一直存在且必須要面對的問題。《狂舞派3》Adam 以電影道出每位舞者和藝術工作者於現實中每天都必須克服和面對的各種艱難，最重要是如實反映了藝術傳揚和宣傳推廣在現今社會所要承受的漠視、無助與艱巨，怎麼才不被商業社會扼殺和蠶食自己的初心，最終為了擺脫商業化及霸權的制肘和控制，不顧一切丟開這些與夢想相違背的累贅和包袱……

這一切一切，Adam 都非常寫實地把大家在困窘中仍堅守住對藝術的理想、熱情和信念，如何於難關及困境裡排除萬難迎難而上的掙扎與悲哀，將之赤裸裸地呈現於觀眾眼前。無論對藝術團體抑或獨立藝術家來說，就只有這麼簡單的一句話：「我們只是想要為夢想而努力，活出最真實的自己，請給予我們在藝術發展中生存的權利和空間，我們只想要在追逐夢想的道路上能夠繼續前行，努力為夢想活下去而已！」

不要讓藝術成為社會的犧牲品，宣傳並非必須大灑金錢，只要心懷熱誠和熱愛，聊聊數字的網上分享，彼此間的口耳相傳，也能累積口碑，帶動宣傳效應，成功令好的作品發光發亮，閃耀於大眾眼前。每個人都可以在藝術推廣上出一分力，只要有心，你我也能夠做到。

撰文：艾瑪菲·雲妮



鹽田梓藝術節 2021 多元創作展現天地人和

西貢鹽田梓是一個有接近三百年歷史、融合了天主教和客家文化的小島，島上居民以客家陳氏組成。隨著城市發展，村民陸續遷離鹽田梓，但小島仍保留著珍貴的自然生態和歷史古蹟。「鹽田梓聖若瑟小堂修繕項目」和「鹽田活化項目」分別於2005年及2015年榮獲「聯合國教科文組織」頒發亞太區「文化遺產保護優異獎」和「文化遺產保護傑出獎」，奠定了鹽田梓的文化價值和特色。

鹽田梓藝術節由旅遊事務署主辦，旨在為參加者帶來集藝術、宗教、文化、古蹟及綠色元素於一身的嶄新體驗。第三階段活動「鹽田梓藝術節 2021」於4月17日至7月16日舉行，延續過去兩屆藝術節「天」和「地」的概念，今屆藝術節以「人」為主題，透過多元及不同形式的藝術作品，展現鹽田梓島上「天、地、人」三者和諧共存的一面。

文化葫蘆作為「鹽田梓藝術節 2021」的策展團隊，邀請了本地及海外藝術家與年輕人創作豐富的藝術作品，以及舉辦一系列融合小島文化、宗教、歷史和生態面貌的導賞團及節目，述說島上與村民息息相關的故事。

為了讓本地及海外人士即使安坐家中仍可參與藝術節，藝術節官方網站將設有360度實景導覽功能，展示島上的景點及藝術作品；並附設語音功能，讓參加者進一步了解島上景點的故事及藝術作品的創作概念。此外，藝術節期間將舉行多項節目，包括導賞團、藝術表演、藝術工作坊、與藝術家對談、生態活動、客家文化和宗教講座。

有興趣參與導賞團和以上節目的人士，可瀏覽「鹽田梓藝術節 2021」官方網站 www.YimTinTsaiArtsFestival.hk 報名。

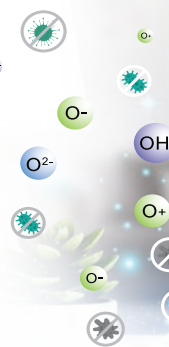


食環署認可

產品經 SGS, Intertek 測試，證書包括：
EN62471

RoHS / CE-LVD / 空氣質素 / 空氣細菌
空氣有害污染化學物質測試

** 註冊專門承建商簽署



空氣淨化專家 全方位主動追蹤擊滅 室內病菌



AC-1 加強版 Advance ≥ 500呎

家居及商業適用

尺寸：438 x 96 x 144mm

電源輸入：110/220 VAC



AE-10 基本版 Basic ≥ 200呎

小巧輕盈
出門旅行方便攜帶

尺寸：230 x 83 x 123 mm

電源輸入：12VDC (全球通用)

現場動態實測

安裝Cartel之前及之後細菌量對比測試結果

A-B Test Data monitor and sampling on 27 November 2018											
Indoor Air Quality for Working Offices, 8 Hongkong Road, Kowloon											
Room	Sampling location	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
15	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
16	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
17	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
18	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
19	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
20	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
21	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
22	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
23	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
24	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
25	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
26	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
27	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
28	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
29	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
30	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
31	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
32	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
33	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
34	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
35	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
36	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
37	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
38	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
39	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
40	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
41	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
42	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
43	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
44	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
45	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
46	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
47	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
48	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
49	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
50	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
51	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
52	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
53	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
54	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
55	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
56	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
57	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
58	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
59	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
60	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
61	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
62	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
63	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
64	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
65	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
66	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
67	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
68	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
69	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
70	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
71	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
72	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
73	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
74	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
75	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
76	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
77	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
78	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
79	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
80	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
81	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
82	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
83	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
84	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
85	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
86	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
87	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
88	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
89	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
90	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
91	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
92	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
93	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
94	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
95	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
96	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
97	Staff Room (East side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
98	Staff Room (West side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
99	Staff Room (North side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1
100	Staff Room (South side)	21.1	2.4	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1	1.1	0.1

使用前

九龍一所學校

聘請了國際知名測試公司
Intertek，在如常辦公的
教員室內，進行了現場動
態實測。

使用後

8日後，空氣中及物件
表面的細菌含量減低了
約 90%

聯絡我們 Contact Us

益誠科技有限公司

香港九龍觀塘開源道63號福昌大廈6樓602B

電話：23110290 Whatsapp：+852-65854901

www.besthonesttech.com

www.facebook.com/CartelHongKong

客戶參考



中信集團
CITIC Group



太古地產
SWIRE PROPERTIES



Hilton
Hilton Hotels & Resorts



MIRAMAR GROUP
美羅集團



HENDERSON



日日煮
DAYDAYCOOK

餸 給你方便



+

餸



貨到門口



餸 給你美食

日日煮足不出戶 餸菜包



QR code

訂購網址: t.ly/hWp5

WhatsApp: 59337771

去街市買餸除了要迫，還要逛幾間舖才能買齊材料，想像你可以足不出戶，一 click 買齊所需材料。專人幫你清潔好、切好、醃好，只要打開包裝，落獲 15 分鐘內就能煮好一道美味可口的菜色，多麼省時方便！

日日煮全新推出餸菜包 60 盒訂購計劃

全店 70 多款餸菜包任你揀，
即時打造屬於你的飲食計劃。
你想擁有的方便，我們「餸」給你！

訂餸菜包 60 盒計劃，
即時拎走 Blanc 納朗
點點陶16cm迷你煎鍋鑊

免費送貨：

日日煮餸菜包系列免費送貨服務 (*消費滿 \$400 或以上，只限餸菜包系列，不包括其他產品)

*****此產品只限送到住宅，辦公室和工商區地址，不設智能櫃收貨選項*****

偏遠地區收費 (收貨時需收取現金\$100，以送貨到樓下自取形式) 地區包括: 東涌, 赤柱, 大嶼山

單購餸菜包滿\$400，
輸入 Promo Code: soup2021
送羊肚菌北菇燉花膠一樽



現代化室內種植 解決土地不足兼推動環保

Bio5 協助口罩廠活化轉型 大大提高本地蔬菜供應

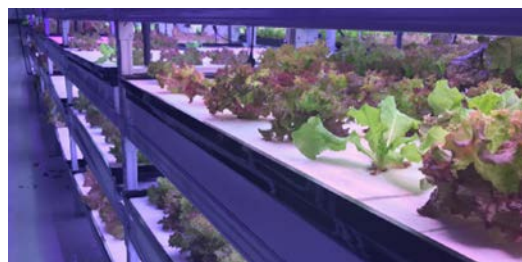
全球暖化加劇，加上土地不足問題，香港本土的農產業已經少之又少。不過近年由本地環保人士及科研人才創立的 Bio5 Technologies 公司已投資逾百萬，研發利用科技推動城市室內種植 FarmX，既可以減少碳足跡，又可以節省水、能源及土地，絕對是農業界可持續發展的里程碑。

以前農夫種菜真的很辛苦，不但受天氣影響，還需要大量土地和人力，以致農地生產無以為繼。FarmX 是利用科技種植水耕植物，同時為傳統農業引進 IoT 物聯網科技監察系統，大大減少勞動力的需求，令農場營運得更好，甚至可以吸引年輕人入行。

近年人人追求健康飲食，蔬菜需求量大增，如果城市可以種植水耕菜，生產大批量蔬菜供應予香港本地市場，Farm to Table 的概念亦能夠輕易做到。本著「香港人種菜俾香港人食」的理念，近期 Bio5 Technologies 將會與本地口罩廠合作，將廠房轉化成室內種植場，率先實現口罩廠活化轉型現代化生產蔬菜。當本地蔬菜生產量大大提高，可減少於內地輸入農產品，同時大幅減少碳排放，亦可有助推動環保及支持低碳生活。

香港寸金尺土，FarmX 更將會推出垂直種植及貨櫃種植等方案合作，現時以水耕菜種植為主，將來會繼續研發種植水果，甚至中藥等藥用性植物，成就農業科技的無限可能性。

想了解更多，可瀏覽網頁：
www.bio5tech.com



Download Now
(Android)

Download Now
(iOS)



居家保健新常態

OK Care 要回家是一個嶄新的醫療護理平台，提供上門物理治療服務、長者照顧、病人護理、復康運動療程、健康講座。各項服務可通過我們獨有的網上應用程式，由選擇服務，預約以至付款各個步驟，都可以隨時隨地處理，即時快捷。

居家保健，甚至安老安排，是近年人口老化的大趨勢，對老友記來說，居住在熟悉的環境，能夠接近家人並保持社交圈子，大大提高老友記的身心健康狀況和獨立性。無論健康良好人士，新中年以至在家居中復康的長期病患者，OK Care 要回家都能針對不同的健康狀況及需要的服務，度身設計復康護理療程。

現在很多大型屋苑，配套及設施非常完善，配合OK Care 的專業醫療護理人員，可以充分利用會所的設施，達到治療，復康或預防的效果。

立即下載OK Care 應用程式，查看服務內容，而登記可享專屬優惠。
欲知更多詳情，請登入OK Care網頁：<https://okcare.com.hk/>





咖啡迷必試 Stain+ Coffee Omakase

Stain+

上環太平山街 2-4 號 A 舖

Instagram :
Facebook :

Stainplus
Stain+



根據你對咖啡喜好調配出獨一無二的味道



與本地藝術家 LeonLollipop 合作的展覽

Stain+ 的團隊熱愛咖啡，希望與所有咖啡迷分享關於它的一切，包括產地、烘焙、沖煮、品味……咖啡室座落於環境悠閒的上環太平山街，店內以水泥、古銅和酷黑為主調，購自日本的復古式烘焙機絕對是焦點；為了推動本地創作和環保，店主也找來本地工匠，利用卡板、紅酒箱循環再用，製作木椅、工作檯等傢俬。Stain+ 精選世界各地優質的咖啡豆，每天本地新鮮烘焙，並推出不同烘焙程度的咖啡和掛耳包禮盒，咖啡豆每個季度會轉換一次，奠定了不時不喝的咖啡態度！

你也可以預約 Coffee Omakase，由 Coffee Artist 發辦與你品試 5 款鮮烘咖啡之餘，同時分享咖啡文化和知識；不得不提，Stain+ 設有專屬咖啡的客製調配服務，為愛啡人士炮製獨一無二的味道。近期 Stain+ 與本地藝術家 LeonLollipop 合作舉辦「C for Coffee, Seek for Cats」展覽，共同打造 Coffee Gallery，品味之餘又可以欣賞本土藝術創作。



人氣白布烏冬疫市擴充 研製半年用心做好一件事

白布烏冬

白布烏冬一號店：深水埗荔枝角道 313 號地舖

白布烏冬二號店：九龍長沙灣長沙灣道 638 號長盛豪苑地下 C 號舖



小店內佈置猶於身處日本的居酒屋



白布烏冬厚薄適中，入口煙韌嫩滑



鴨肉入熱湯白布烏冬 \$86



厚切鴨肉烤得香口，口感令人驚喜

白布烏冬早已成為深水埗人氣食店，之前經過數次也大排長龍，無緣一試。得知白布烏冬近期已於長沙灣開設分店，所以急不及待來光顧，也支持一下疫市擴充業務的小店。

白布烏冬的 Menu 很簡單，就是雞肉、鴨肉、茄子及天婦羅熱湯白布烏冬，專注做好一件事——白布烏冬！由拉麵起家的 Kintaro Gourmet 社長 Meter 與 R&D 團隊花了半年時間研製出這一種極具技巧的白布烏冬，不能太厚，不能太薄，不能太濕，也不能太乾，要做到入口嫩滑，絕對不容易！

我點的是鴨肉入熱湯白布烏冬，熱湯和烏冬分開上，可保持白布烏冬的彈滑口感。熱湯裡面有三片厚切烤鴨肉及一片茄子，鴨肉香口而不韌，而且熱湯散發著陣陣的鴨香，將一片片白布烏冬浸入濃郁的熱湯中，烏冬即時吸入熱湯的鴨香味，相當滑溜煙韌。每碟均有七片白布烏冬，厚薄濕度適中，夾到熱湯中也不容易破裂，口感特別，令人一試難忘。



「醒辰冰室」以歐陸火車站花園為主題

醒辰冰室 Sai Sons

九龍尖沙咀彌敦道 100 號 The ONE 1 樓 L121 號舖
電話：2633 2526

醒辰冰室 性價比高的西式茶餐廳

醒辰！今年開業的「醒辰冰室」旗艦店選址尖沙咀 The ONE 一樓，以歐陸火車站的花園為主題，特邀本地插畫家於牆上創作幽默怪誕的壁畫，色彩繽紛，餐廳內約有 60 個座位，環境寬敞舒適，日光充沛，不似一般茶餐廳般坐得很逼，戶外用餐區更可望著滿是綠色植物的九龍公園，景觀開揚，令人輕鬆自在。

「醒辰」這個名字是指時辰，其英文名字 Sai Sons 亦是法文「四季」的意思，意味著任何時間、任何季節都是好時辰。餐廳提供正宗的西餐及地道的港式菜式，由早餐、午餐、下午茶至晚市套餐，菜式別具特色。

特色主食推介有意式帕馬臣芝士烤雞配薯條，是一道意國風情的家鄉菜式，雞胸肉人手打鬆鋪平，混入鹹香的帕馬臣及軟滑的莫薩里拉芝士焗至金黃色，切開烤雞時滿滿的肉汁流出伴隨芝士拉絲，另外經典的「茶記」波浪薯條作伴，份量可供二人享用。餐廳採用優質的食材及西餐的烹調法，真正提升了冰室食物的體驗。

破格小食推介「嘩然蝦多士」，厚多士先塗上牛油，再把原隻鳳尾蝦釀入蝦膠當中，配以中高溫分斷油炸，同時保留肉汁與鬆脆的口感，絕對是非一般的蝦多士，必試！扒千層多士公司三文治，材料有炒蛋、火腿、厚切午餐肉、芝士、蕃茄及生菜，再配上波浪薯條，份量十足，如果三文治下午茶餐更只需 \$36 起。

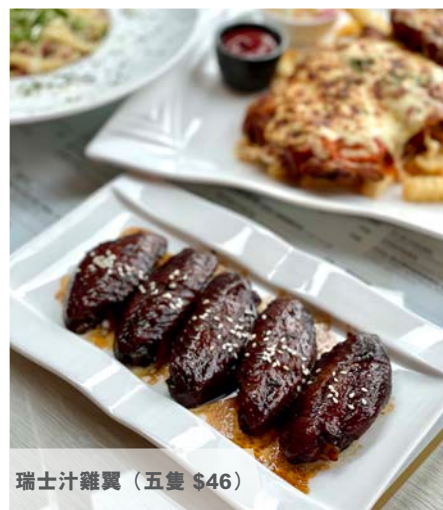
傳統冰室的常餐同碟頭飯都有，而且飯類選用珍珠米，跟餐的多士是千層面包，均只需 \$58 左右，加上舒適的環境，故此性價比非常高。飲品方面，竟然有紅白酒、手工啤酒，還有多款精品咖啡可供選擇，咖啡使用了本地烘培的 100% Arabica 咖啡豆和北歐風格的混合豆，我就特別試了 75% 朱古力熱飲，喜歡懷舊的有龍鳳檸樂也不錯！



扒千層多士公司三文治 \$72



流心蛋卡邦尼意粉 \$78
嘩然蝦多士 (三件) \$62



瑞士汁雞翼 (五隻) \$46



蘇珊貓 Susanne Meow

自由撰稿人兼旅遊及飲食博客
經常遊走香港及新加坡兩地尋找
吃喝玩樂好去處的為食貓



牆上有本地插畫家創作的壁畫



戶外用餐區
景觀開揚令人心情舒暢

KETER®

MADE IN
ITALY
意大利製造

UV
RESISTANT



啟用
露台儲物空間

每層承重30KG

MOBY SERIES
9760100 0708

HIGH 高櫃

w80 x d44 x h182



1

Certified water resistant
防水功能



2

Assisted Opening System
輔助開關系統
Metal Hinge
金屬門鉸



5

Five foot on base
五個腳座



3

Shelves with
reinforcement bar
加厚橫樑承重



6

Security Lock Off
安全鎖定
Easy-to-adjust shelves
容易調整櫃架



4

Adjustable height feet
可調較腳高



7

Lockable
可加鎖使用



MOBY SERIES
9762100 0708

LOW 矮櫃

w80 x d44 x h100

STORAGE BOX

儲物箱

以顏色分類

MEDIUM

w55 x d35 x h19 | 26L

LARGE

w55 x d35 x h28 | 40L



SCUBA BOX

防水防潮箱

最佳儲物選擇



MEDIUM

w49.5 x d39 x h34 | 45L



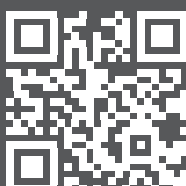
LARGE

w78 x d39.5 x h35 | 80L

Neato
home & kitchen

陳列室：
香港荔枝角長沙灣道883號
億利工業中心9樓903室

Hours
M-S | 12:00 - 20:00
SUN | 12:00 - 19:00



www.neatohk.com

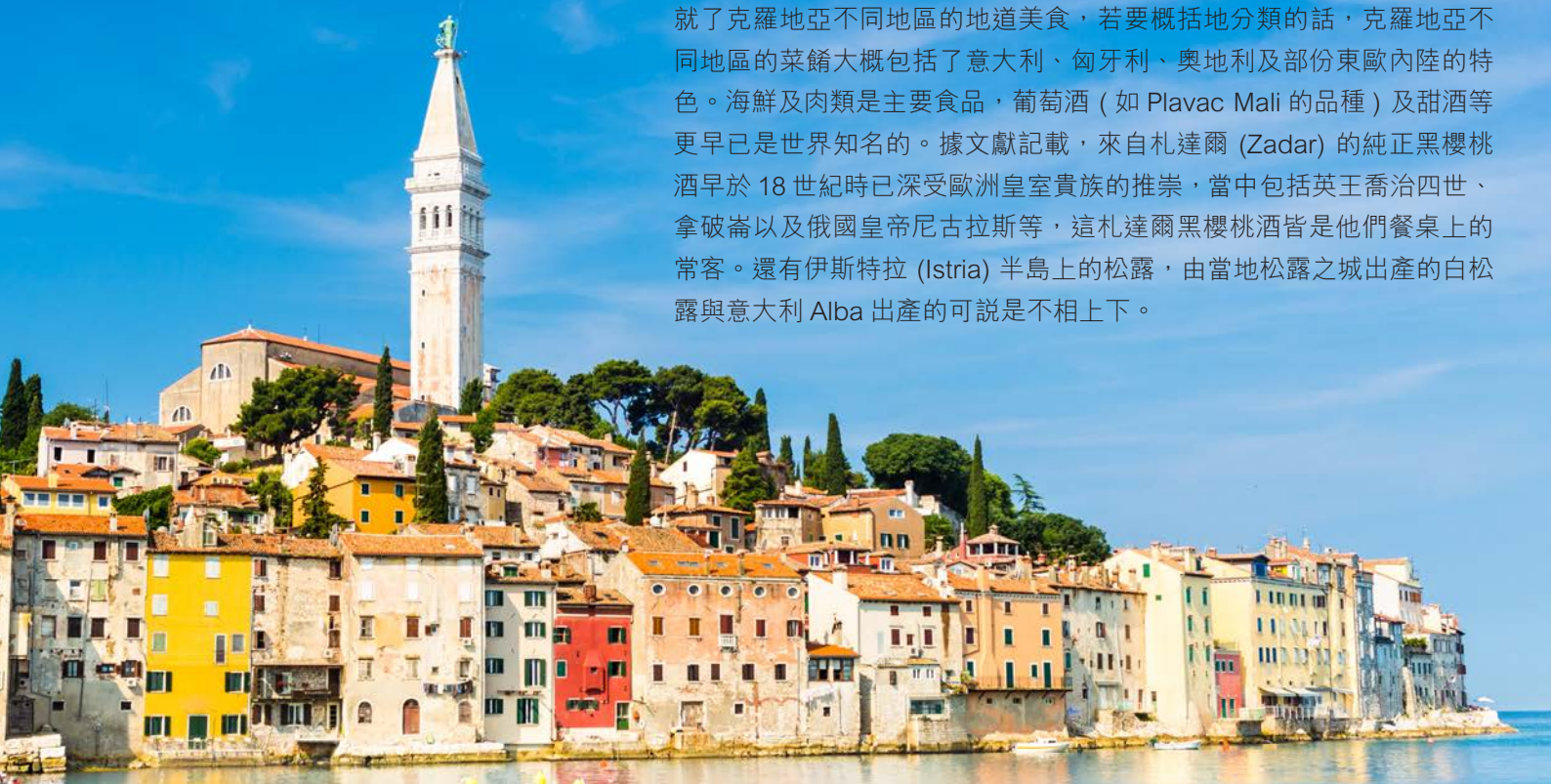
獨家優惠碼
offer code

homemag

20% 付款時輸入優惠碼 即可享 8 折優惠
off by entering while checking out

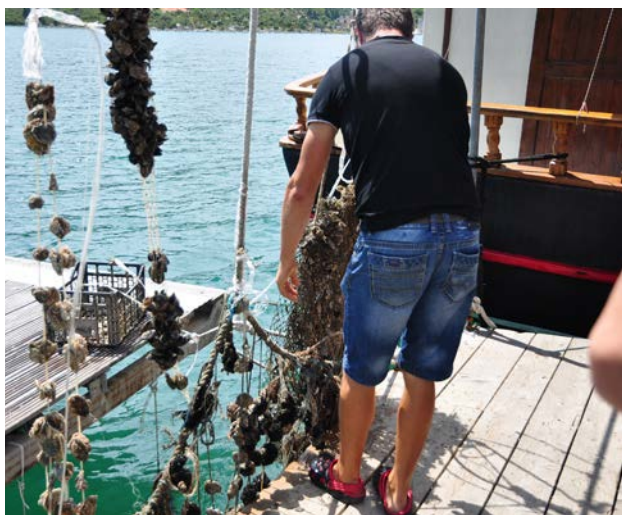
克羅地亞的美酒佳餚

克羅地亞的美食和美景同樣是多樣化的，地理因素及文化影響皆造就了克羅地亞不同地區的地道美食，若要概括地分類的話，克羅地亞不同地區的菜餚大概包括了意大利、匈牙利、奧地利及部份東歐內陸的特色。海鮮及肉類是主要食品，葡萄酒（如 Plavac Mali 的品種）及甜酒等更早已是世界知名的。據文獻記載，來自札達爾 (Zadar) 的純正黑櫻桃酒早於 18 世紀時已深受歐洲皇室貴族的推崇，當中包括英王喬治四世、拿破崙以及俄國皇帝尼古拉斯等，這札達爾黑櫻桃酒皆是他們餐桌上的常客。還有伊斯特拉 (Istria) 半島上的松露，由當地松露之城出產的白松露與意大利 Alba 出產的可說是不相上下。



杜布羅夫尼克的生蠔

位處亞得里亞海 (Adriatic Sea) 東岸 (西岸是意大利) 的克羅地亞有千島國之稱；海產美食當然少不了，當地沿海城市的各類貝殼類食品亦是遠近馳名。當中以克羅地亞第一大旅遊城市杜布羅夫尼克 (Dubrovnik) 附近海灣小斯通 (Mali Ston) 的生蠔最享負盛名。斯通是位於克羅地亞南面佩列沙茨半島 (Pelješac Peninsula) 樽頸位上的小鎮，全鎮的外圍有長達 5.5 公里長的城牆保護著。斯通是杜布羅夫尼克共和國 (Dubrovnik Republic) [1358 - 1808] 的一部份，而這小



鎮在當時除了是軍事戰略據點外，更是一片會出產『白色黃金』的地方，每年的鹽產量可為當時的杜布羅夫尼克共和國帶來 16,000 磅黃金的收入，這已可應付共和國的大部份開支了。時至今日，除了城牆及鹽田，斯通最能吸引人們的相信會是養殖於小斯通灣 (Mali Ston Bay) 的蠔了。由於斯通的海流給當地的海水帶來了大量的礦物質，使蠔的味道變得美妙而獨特。這裡的蠔是 European Flat Oyster，於 3 月份最為肥美。無論如何，新鮮即開的斯通生蠔，配上些少檸檬汁，何時也是品嚐這美食的最佳方法！除了吃生蠔，年輕一代的廚師還會烹製油炸蠔、鐵扒蠔、蠔湯或是蠔調味飯。來杜布羅夫尼克觀光也不要錯過前往小斯通，在這裡大家可以出海即撈即食新鮮生蠔而且還可同時欣賞歐洲最大城牆的美景。

伊斯特拉的松露

伊斯特拉半島 (Istria Peninsula) 位於克羅地亞西北部。這裡的浪漫小鎮羅維尼 (Rovinj) 總是遊人必到的打卡景點。然而附近的米爾納 (Mirna) 河畔及莫托文 (Motovun) 森林卻又蘊藏著非常昂貴的食材——野生伊斯特拉松露。而莫托文普遍也被認為是伊斯特拉地區最浪漫的中古山城。莫托文和伊斯特拉周邊的其他幾個小地方，其出產的松露品質絕對能與著名的意大利阿爾巴松露媲美。以往來自伊斯特拉的白松露仍然不為人知，人們將它們運到世界各地的高級餐館時沒有注明其產地，每當食客一嚐到這品質時，便會以為是來自阿爾巴的松露。來到伊斯特拉半島，大家可體驗跟隨松露獵人及獵犬採掘松露，以及品嚐松露餐。松露芝士、蜜糖、松露酒、松露炒蛋、松露陳醋…… 必定令人食指大動。每年 9 - 11 月期間，當地更也會舉辦松露節。



克羅地亞葡萄酒

論克羅地亞葡萄酒，當中以 Plavac Mali 這品種最為著名及受重視，皆因品酒專家均公認，由 Plavac Mali 釀製出來的紅酒是全克羅地亞最好的。而且在基因鑑定中，加州大學的 Dr. Carole Meredith 更確認了 Plavac Mali 與早已在美國「落地生根」的仙粉黛 (Zinfandel) 其實是「親戚」，她們同樣是源自於克羅地亞的稀有品種 Crljenak。另外有一款 Maraschino 櫻桃酒起源於 16 世紀歐洲威尼斯共和國管轄地區扎拉 Zara；即現今克羅地亞的扎達爾 Zadar

(亦是世界足球先生摩迪 Luka Modrić 出身城市)。最初由當地道明會 (Dominican Order) 的修士開始釀製。這櫻桃酒很受皇室貴族喜愛，以致後來拿破崙征服了大半個歐洲後，他餐桌上也經常不忘備有這來自扎拉的佳釀。



Justin

「克羅地亞遊」旅行社創辦人
總公司於來自克羅地亞
2019 年曾與 ViuTV 合作拍攝
「萬遊攻略」克羅地亞篇





100分鐘 即刻送



立即選購



西班牙
斧頭扒1kg
\$298 ~~\$368~~



北海道
3S刺身帶子500g
\$138 ~~\$168~~



挪威
煙三文魚385g
\$98 ~~\$108~~



法國
黃油雞1.1kg
\$78 ~~\$88~~

*圖片只供參考，優惠受條款及細則約束

讀者尊享
買滿\$300即減\$50

輸入優惠碼

HOMEMAG0521

5月1-31日期間限定



買滿\$300
落單後100分鐘內送到



每遲1分鐘
賠\$10HOME+積分



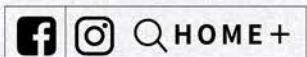
公眾假期照常送貨



覆蓋多區

條款及細則:

- 優惠推廣期由2021年5月1日至5月31日。1.1. 如欲使用HOME+HOMEMAG優惠碼(下稱「優惠碼」)，用戶須於HOME+官網結賬時於「使用優惠碼」一欄輸入指定優惠碼。1.2. 優惠碼須於2021年5月1日至5月31日期間使用，逾期作廢。1.3. 每張訂單購物商品金額總值滿港幣\$300方可使用此優惠碼。購物商品金額以小計計算，即運費、優惠折扣或HOME+信用咭優惠前金額。1.4. 此優惠碼名額5,000個，先到先得，用完即止。1.5. 每個HOME+帳戶只可使用此優惠碼一次。1.6. 個別商戶設有最低消費要求，詳情請參閱 <https://www.home-plus.hk/support-center>。1.7. 優惠碼不設退款，不得轉售，不可兌換現金，亦不可用作運費減免。1.8. 優惠碼不可與其它優惠同時使用。1.9. 優惠碼使用受HOME+條款及細則約束，請參閱 <https://www.home-plus.hk/general-terms>。
- 客戶需於HOME+網站HOME+「即刻送」商戶購買產品金額滿港幣\$300，HOME+即會透過HOME+「即刻送」服務(下稱「即刻送」服務)送貨。2.1. 如客戶在上午11時至下午7時期間(下稱「指定期間」)下單，客戶可選擇有關商品於即日(i)下單後100分鐘內送達，或(ii)即日下午5時至9時送達。如客戶在指定期間以外時間下單，客戶可選擇有關商品於翌日(i)上午11時後100分鐘內送達，或(ii)下午5時至9時送達。如客戶選擇時段(i)而商品於超過100分鐘後才送達送貨地址，除屬下第11段的情況外，每遲一分鐘HOME+會向客戶補償HOME+積分10分(相等於港幣\$10)，最高補償金額為HOME+積分100分。如客戶選擇時段(ii)，有關補償則並不適用。補償金額積分將於送貨日起計30天內將積分新增至客戶的HOME+帳戶。2.2. 客戶下單後會收到確認電郵及確認短訊。下單時間以HOME+發出確認短訊的時間為準。2.3. 商品送達收貨地址時以系統紀錄為準，唐樓或沒有升降機的樓宇只提供地面交收。2.4. 如訂單內部分商品因缺貨或其他原因而未能發貨，HOME+將於送貨日起計30天內，安排以客戶下單時所使用的付款方式退回該產品之款項予客戶。如客戶使用信用卡付款，退款所需時間則因應其信用卡銀行之退款政策為準。訂單內之其餘商品將會如期送貨。2.5. 如送貨人員於客戶選擇的時段內到達送貨地址後，未能成功聯絡聯絡人收貨，HOME+將收回所有商品並不會安排再次送貨，並視乎情況退回已扣除行政費之訂單款項。2.6. 如聯絡人未能即時收貨並指示送貨人員將商品暫存於管理處或接待處等地點而導致任何損失(包括商品遺失、商品出現品質問題等)，HOME+將不會負上任何責任。2.7. 「即刻送」服務之送貨範圍只限香港但不包括限制地區、西貢、深井及離島等偏遠地區，送貨範圍詳情請查閱物流資訊：www.home-plus.hk/support-center/delivery-info。HOME+保留拒絕送貨至客戶所提供之送貨地址之權利，HOME+將聯絡客戶有關送貨安排。2.8. 急凍及冷凍食品將以乾冰及保溫袋保存，收貨後須即時存放於雪櫃內。如收貨後未能妥善儲存商品而導致商品出現品質問題，HOME+將不會負上任何責任。2.9. 如因送貨地址不齊全、客戶更改訂單內容或送貨資料、送貨當天遇上惡劣天氣(如八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告)、嚴重水浸、道路或建築物阻塞或封閉或HOME+無法控制的情況，送貨時間將有可能延誤或暫停，上述第2段之補償並不適用。2.10. 如以上推廣反應熱烈，所有優惠的推廣日期將提早結束而不另行通知。2.11. 如有任何查詢，請電郵至contact@home-plus.hk聯絡客戶服務部。2.12. 如有任何爭議，HOMEPLUS (HONG KONG) LIMITED ("HOME+")擁有最終決定權。HOME+保留權利隨時暫停、更改或終止以上服務/優惠，以及修訂本條款及細則而不作另行通知。



www.home-plus.hk



香港寬頻集團相關公司
A related company of HKBN Group



全新 Note e-Power 登場

香港推出全新日產 Note e-Power 緊湊型揭背車，成為全港最暢銷七人車 Serena e-Power 之後第二款引進香港市場的日產 e-Power 電氣化車系。

全新日產 Note e-Power 代表了緊湊型汽車領域的新時代，e-Power 即時強勁動力，同時兼具低油耗，為車主日常駕駛提供獨特振奮和樂趣，超越普遍顧客對緊湊車型揭背的固有認知。在外型上全新的日產廠徽，展示在進化的日產標誌性 V 型動感面罩中央，成為吸引眼球焦點。前面就隔山圖案取材自日本傳統玻璃切割「Kiriko」工藝設計，傳達了日產汽車的日本工匠風情。V-Motion Grill 引領出來的頭燈，有四顆冰磚型 LED 投影燈組成，突顯全新 Note e-Power 銳利神態。

全新 Note e-Power 車廂來提高舒適性和科技感，打破了緊湊型揭背車內飾設計規範。全新 Monolith 但單幅式集成顯示屏，提供行車及駕駛資料，音響與手機互聯操作介面，採用特別處理夾層薄膜，即使強光直接照射，駕駛者認可程式查看車速及各行車資訊，確保使用方便與行車安全。另外採用全新線控傳檔系統，以滑鼠型波檔控制鍵，取代數十年來的柱形波棍，構建在同級獨有的懸浮式中橋之上。

日產專利「零重力書壓座椅」背部與腿部壓力大減，有效減低達 30% 疲累感，長途駕駛亦能保持輕鬆舒適，後座同樣提供寬廣的頭部與腿部空間，後座座椅背具有中央手枕連杯架，兩段角度調教，加上全車真皮座椅舒適媲美高級車型。

第二代 e-Power 系統，亦邊器體積縮小 40%，重量減輕 30%，電摩打扭力增加 10%，輸出提升 6%，令到靜止起步或進行超車能提供更強勁的加速反應，亦成就 27.8km/L (WLTC) 及 33.2km/L (JC08) 新低記錄。

全新日產 Note e-Power 具有多項日產智慧型御駕 Nissan Intelligent Mobility 的先進駕駛輔助科技，並新加入以下兩項駕駛輔助，前方碰撞預警系統 (IFCW)，可以監察前方行人、單車、正前車距離並於有可能碰撞發生時，發出警示。車道輔助糾正 (LI)，配合車道偏離警告系統，當無指揮燈閃動下，車輛偏離行車線時，會透過微調另外車身的車輪制動，輔助駕駛人將車輛駛回車線內。

全新 Note e-Power 備有 13 種車身顏色選擇，預展價港幣 \$219,000 起。



Milk Talk

香港網絡媒體、飄移賽事主持人
廣東珠海國際賽車場現場解說員
汽車編輯

全球第一

InNordics
connect to collaborate

芬蘭教育

可以在香港體驗啦！



科研認證教學法

- 提升小朋友對科學的認知及興趣
- 訓練小朋友科學家的思維模式



芬蘭STEAM課程

(適合3-8歲)

芬蘭
科學小工場
STEAM-UP
KiDE

- 芬蘭赫爾辛基大學科研認證
- 以玩樂形式探索科學
- 專業認可課程導師

KiDE
SCIENCE



北歐教室 Nordic Classroom

(適合6-12歲)

- 全港首個原創北歐體驗課程
- 以聯合國可持續發展目標為課程藍本
- 教授不同北歐生活議題



KiDE
SCIENCE

完成課程，可獲得由
芬蘭教育公司KideScience
採予的證書

家長感言

“



「過程中導師不斷發問，刺激小朋友思考。小朋友嘅解難能力變強咗！讚！」

“



「小朋友落堂後不斷提起親手做實驗的過程，感覺比以前更鐘意科學！」



試堂價
\$200/人

網上報名

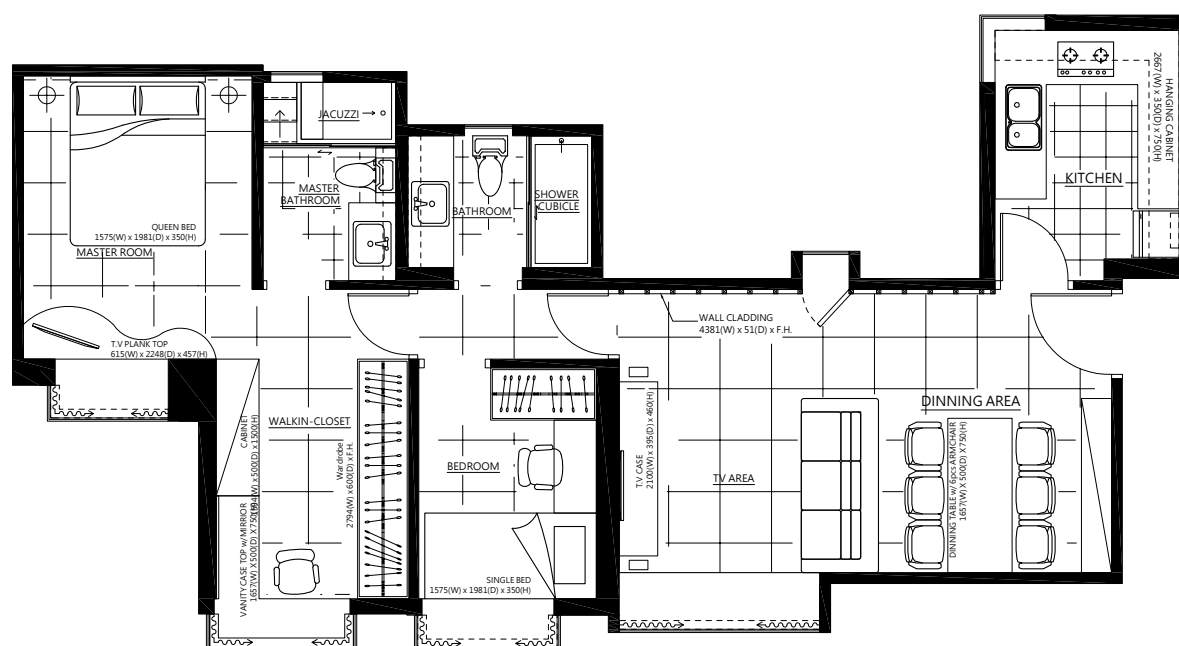
☎ 6083 3531
✉ info@innordics.com

f @nordics_sauna

注入環境心理學的家居室內設計

本次設計為三房一廳兩廁一廚的住宅單位，室內實用面積為 760 平方尺，環境優美，以一對年輕夫妻為依據進行設計，突出居住溫馨而又不失時尚之感。設計師以簡潔明快的設計風格為主調，在總體佈局方面，需要作全面考慮，儘量滿足兩口子生活上的需求。主要裝修材料為黑油底玻璃為裝飾飾面，以不規則黑油底玻璃的線條裝飾牆身及修飾出入口為裝飾暗門圍身，創造一個溫馨、型格的家居環境。環境室內設計區別於簡單的裝飾設計就在於環境心理學室內設計是從全域出發，而不僅僅著眼於某一點或某一個牆面的裝飾，為求達到統一中帶有變化，和諧中產生對比的要求。

首先在功能方面，要充分滿足業主的生活要求，客廳是交友娛樂中心區域，TV 牆身伸延至房間，走廊採用牆面天花 L 形燈槽，貫徹穿越整個客飯廳，中間主題牆身採用不規則黑油底玻璃，配以啞白條紋的飾面，既型格又有氣派。在飯廳和客廳之間的牆做一個亮點，用九塊不規則的黑油底玻璃分別佈置牆身，L 形天花燈槽及射燈令到整個空間立體起來，異常耀眼奪目。廚房、浴室均以摩登、舒適、衛生及環保標準進行設計。總而言之，室內設計一定要用心，從總體風格到細緻的裝飾都要結合實際需要，反復推敲，反復構思，反復比較，比如一塊寶石需精雕細琢一樣，創造出精品，家裝除了造型美觀外，一個成功的家居設計作品還必須具備實用，舒適，時尚，美觀和環保等元素。

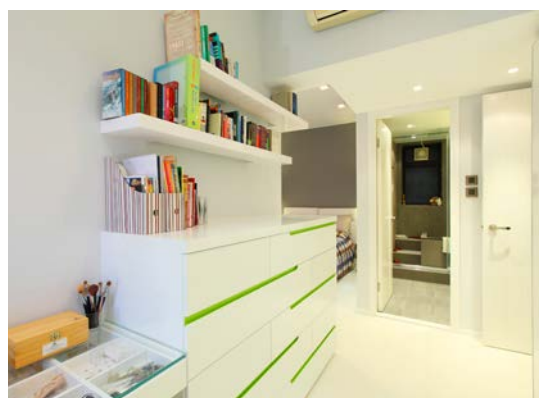
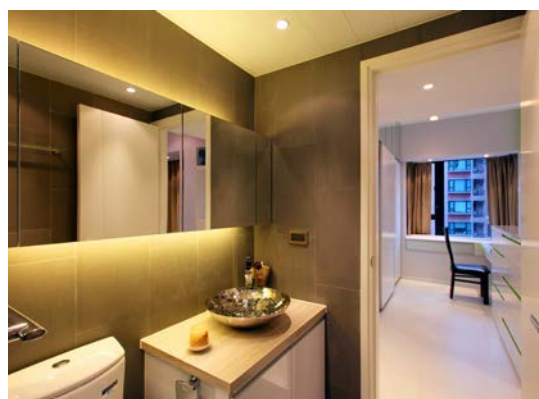




環境心理學室內設計作為一門室內設計行業新興的學科，儘管只是近十年的事，但是人們已懂得有意識地對自己的室內生活空間進行佈置，甚至美化裝飾，賦予一個良好的磁場環境以及客人所期望的氣氛，卻早已從人類文明伊始時期就經已存在。開始有建築的時候，室內設計的發展亦同時產生，所以研究室內設計史就是研究建築史。

環境心理學室內設計是對環境，環境怎樣影響人，以及人和環境之間關係的直接研究，並具體以識別問題，提出針對已識別問題之解決方案來運作。試問你有沒有想過，為什麼天氣的不同，心情也會跟著天氣而改變呢？就如一般人可能在晴天時的心情會比陰天的心情比較開心。你又曾否思索過自己房間的空間如何佈置的問題？以營造符合優雅的氣氛。這是什麼原因呢？如果自己曾經想要解決這些問題，那麼你所思考的，正是環境心理學室內設計中研究的範疇。

環境心理學室內設計是從風水學術，再加上屋主的四柱八字（金木水火土五行相生相剋的元素）與家居配對演變出來的，是對室內環境空間的再創造。



Cyrus Ngai

環境心理學資深室內設計師
現代風水命理規劃師
MeiDao Design 創辦人
鑽研水晶能量學超過十年
善於將風水命理
水晶能量融入室內設計





epicurean
HEART OF THE KITCHEN MADE IN USA
美國艾美防霉砧板



一站式國際廚具專門店

i love kitchen
我愛廚房
Kitchenware Specialty Store
廚房用品專門店

立即購物



852-9682 4313

iLoveKitchen

iLoveKitchenHK

YouTube iLoveKitchenHK

網上購物: iLoveKitchen.boutir.com

官方網站: iLoveKitchen.com

零售地點

觀塘店: 觀塘巧明街117號
港貿中心1605室
營業時間: 星期一至日(10:00-20:00)
荔枝角店: 荔枝角長沙灣道883號
億利工業中心9樓903室
營業時間: 星期一至六(12:00 - 20:00)
星期日(12:00 - 19:00)

露營新手入門篇

落筆時已經是四月，想不到香港人的熱血還比炎夏更熾熱，航拍底下，東龍 / 塔門 / 灣西 / 咸田的帳篷遍地開花，何其壯觀。香港，3 月至 4 月的天氣還是日曬猛烈、夜涼透心的氣候，每朝起來都會發現整個外帳幕都是滿佈露水，有時連地上的蜘蛛網也會結滿露珠，就好像用珍珠織成的網一樣，這種景象，生活於石屎森林是很難會體會到的，這亦是我喜歡露營樂趣的原因。

過去的露營活動，我們通常都會看地圖的等高線，科技發達，現在可以 Google 一下鳥瞰圖實況，平時行山會留意有那些位置適合紮營，紀錄下來就成為自己的「X」位，每次只帶適量食水，輕裝上陣，荒山野嶺席地而「痾」，晚上享受漫天星空，夏季的香港還可以拍攝到銀河，完全是置身另一個世界。

新手入門，又或者怕麻煩的話，香港還有 41 個官方營地，可以優閒而不需要靠自己搵「X」位都可以紮營，但因應全球疫情影響下，已經全部關閉了一年多，在供不應求的情況下，收費營地就自然成為了大家的首選。近年落成的私人營地設備齊全，浴室有冷熱水供應，洗手間乾淨，亦有洗營具的去水盤，最緊要的是可以開車到營地，大家可以漠視營具的重量，什麼投影機、風扇、大型木枱、烤爐、巨型充電箱等，可謂一應俱全，五星級的家全都可以搬去營地了，就自然更方便一家大小去享受一番。

隨著時代的進步，露營文化亦不斷地改進。發展到近年，不論材質、用途，什至重量都有大躍進。生產商因應地理環境的差別，亦衍生出不同的營具組合，如日本牌子的裝備，基本上都以汽車露營為主，所以大部分日本牌子都屬質量先決於重量，而歐美牌子就多以出產輕裝以便登山露營見稱。不過無論你是 Car Camp、「X」位、官方營地也好，有兩大項裝備是不可或缺的，就是「照明」及「保溫」，所有活動都一定要以安全為首，這樣才可以痛快地享受箇中的樂趣。

「無痕山林 - Leave No Trace」

想不到以前只是讓童軍去學習野外求生技能的露營活動，搖身一變已經成為露營人士及一家大小共享時光的玩意，不論如何轉變，野外環境的禮儀是必須要遵守的，「無痕山林 - Leave No Trace」只有愛護大自然，露營時不傷害任何自然環境，同時帶走所有垃圾，我們才可以繼續發掘更多山野營遊的樂趣。

「X」不是我們獨有的，有些時候比別人慢一步，平地滿了唯有山坡紮營，留一點空間給同路人，可以更近地眺望大海亦是美事一樁。



初夏靜空
零光害之下可見漫天星星



設施齊全的收費營地，
淋浴間更有 24 小時冷熱水供應「離城」



清晨結滿露水的蜘蛛網



「X」位嘅樂趣，
是路上除了汗水，還有美麗的林蔭相伴



靜待黃昏慢慢落下，
初夏的晚間亦漸轉清涼



供不應求之下，
迫得密麻麻的收費營地「大江埔」



近年落成的收費營地，
空間感寬敞「Bula Adventure Base」



洗淨管鯉
Clean Pipes Carp

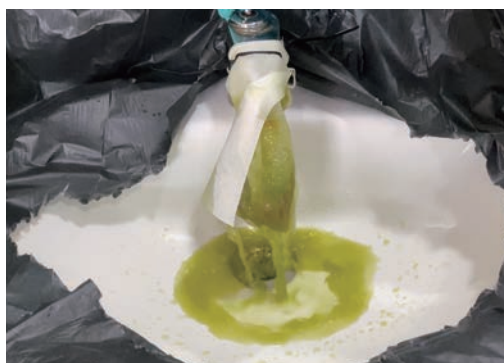
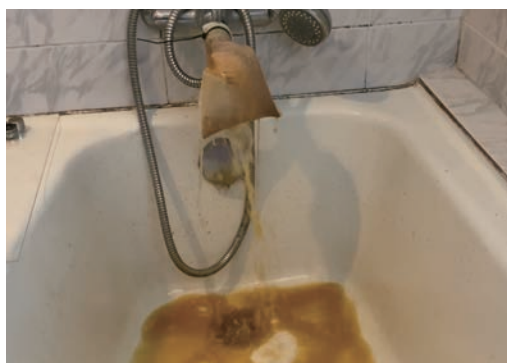
屋企邊度最污糟？ 透明嘅水係咪乾淨呢？

東江水經濾水廠過濾消毒，
大廈水缸定期三個月清洗，
但……我們卻忽略了……洗水管

日常生活用水以為乾淨？...



真相是...



SCAN ME

清洗時排出大量水垢雜質讓人觸目驚心，原來水管內暗藏危機。

小百科

日本和台灣早在二十幾年前就開始清洗水管，近年歐美，亞洲及香港等地也開始留意到清洗水管的重要。

洗淨管鯉



YouTube



LIKE US ON

facebook



WhatsApp

9710 0083

推廣
優惠價

\$3488起

移民前考慮資產配置的必要

新冠肺炎在持續肆虐全球下，香港人無可避免地改變了過往的生活習慣。以港人最常流連的尖沙咀為例，以往可見整夜通火燈明的街道，入夜後已變得人煙罕至。另一邊廂，香港經歷數年來間斷的社會事件後，部分人點起了離港的念頭。然而，加拿大近年來不斷更新移民計劃，吸納香港專才，甚受歡迎。本人作為 1996 年移民潮抵達加拿大的人士，想為考慮移民加拿大的港人，給予一些不一樣的見解。

在這半年間，有關移民前稅務及資產配置的諮詢需求大增，當中有一種情況使我十分詫異。不少家庭為了盡早離開，考慮前往一些從沒踏足過的城市，並笑言到埗後再作打算。首先，移民前必先經過多重及完整的考慮。我曾遇見一位客人諮詢有關加拿大的稅務，在閒談中發現他打算跟隨朋友的步伐移民，但並沒有真正思量過自己需要移民的意義。簡單來說，如果你有移民的念頭，你先要問問自己是否作出了充份的考慮，了解自身是否適合移民，還是人云亦云？我曾目睹不少家庭因為不適應當地文化及生活模式，經常懷緬在香港的時光，亦有不少家庭最終回流返港。

若你已抱有移民的決心，你展開行動了嗎？我亦遇過一位打算移居加國的客人，在稅務講座後為他規劃移民前的稅務安排，誰不知原來他仍未安排移民公司，連移民方案也一曉不知，這正正反映出人們的拖延症！事實上，移民過程往往以年作單位，成功率亦不可能達到 100%。再加上疫情影響，需時大大延長。計劃永遠趕不上變化，但亦只有詳盡的計劃能助你在變化發生時作出應對。故此，尚未採取行動的你，請及早尋求專業移民顧問協助，了解適合自己的移民方案，盡早制定合適的移民計劃。

當你選取了適合自己的方案後，亦不等於已有完全的移民準備。很多人以為移民需時，稅務規劃及資產配置能稍後再作處理。但以稅務為例，較受港人歡迎的英國、加拿大及澳洲等國家的稅務都比香港更為複雜及繁重，若你想盡可能慳稅，我建議及早作出資產調配，以避免當地稅局抽查。

最後，我想在此分享多一個真實案例。有一位加拿大回流的女士舉家返回加拿大，並打算於當地置業。她透過我們的團隊與當地按揭專家接洽，以現時香港較高的收入向當地銀行借貸，便無須一筆過付清樓價。此外，了解到她較著重小朋友的教育環境，故此我們為她安排了與當地教育顧問及房產經紀作跨地域諮詢，從中選擇適合的校區及居所。與此同時，我們一併處理好她於香港的資產例如物業、車位、保險及股票等，待她到埗後便透過我們長期合作的當地會計師協助申報稅務及海外資產。由此可見，一個完整的移民方案實在需要多方面的規劃及準備，切忌「走了再算」的心態。



Dickson Wong

註冊會計師

從小移民加拿大及居住十多年
Spectrum Consulting Ltd 創辦人
現從事移民、稅務規劃及資產配置



您的加拿大移民專家

移民或回流，低成本，高效益

· 專業服務 ·

安排移民

稅務規劃

教育升學

資產配置

房屋買賣

家族信託

100+ 家庭成功案例

聯絡我們：

9689 0935



電郵：dickson.wong@consult-spectrum.com

網址：www.consult-spectrum.com

Facebook：www.facebook.com/consultspectrum



小朋友的財商教育

感謝 HomeMag@Clubhouse 邀請 Uncle Jay 分享輕鬆理財與享受生活的結合心得！既然我們的相遇就在家樓下的 Clubhouse，而 Clubhouse 亦是一個一家歡樂的地方，我們就從財商教育開始！

我認識很多父母聽到「理財」或是「經濟」這些字眼，很容易就馬上關起耳朵，事實上，理財就是生活，生活就是理財。

猶太人說過：「越早開始學習理財，就越早邁入獨立自主的人生。」

父母們請放心，我們絕不需要談艱深的經濟理論，Uncle Jay 要協助父母用白話，甚至用聊天或遊戲的方式，教懂孩子學會理財。Uncle Jay 覺得父母害怕跟孩子談錢，可能是害怕孩子變得勢利、貪財或者其他負面品格或行為。其實，跟孩子談錢真的非常重要，因為我們現在生活在一個發達的經濟社會。我們的生活、工作有很大部分都是在與錢打交道，若是父母不談錢，學校也不談錢，那孩子要從哪裡學習到和金錢有關的知識和技能呢？所以，我們必須要跟孩子談錢；當然更重要的是談「價值觀」。

舉個例子，當孩子提出想買樂高（Lego）的要求時，你該如何進行討論？是答應他？或是拒絕他？這其實需要一個對話的過程，而財商的智慧就在聊天的過程中產生了。

把金錢當作一種教學工具

若你想及早用正確的方式帶領孩子建立觀念，第一步在心態上應該先把金錢當作是一種「教具」，這份教具是用來訓練孩子用錢的方式及其行為，而你就是孩子的第一位「金錢老師」。

還記得我們以前在玩大富翁時，手裡拿著遊戲鈔票，一棟一棟地買房子？還有翻開機會卡、命運卡的驚喜？當時你手中拿著的遊戲鈔票，就是遊戲裡的教具，若是在遊戲裡虧錢了，你也不會難過太久。在真實世界裡，我們當然不會給孩子一大把鈔票讓他隨意購買，相反因為父母有意識地先把金錢視為一種教具，重點在於讓孩子從遊戲中練習——就算此時犯錯，也在可以接受的範圍，也有時間加以調整。

兒童財商的建立，可先用遊戲的心態進行，並且容忍孩子犯錯

一位七歲的孩子可能犯的財商錯誤，無非就是亂買東西，然而我們成人會犯下什麼財商錯誤呢？三十歲的成人犯的財商錯誤，可能是成為月光族、啃老族，沒辦法存到第一桶金；六十歲、已屆退休年齡之人犯的財商錯誤，可能是沒有足夠的退休金能夠安享晚年——越晚開始犯錯，錯誤就影響更鉅。

孩子現在正是學習的好階段，他有大把時間犯錯，也有大把時間修正。我們不要過早地介入孩子對於購買或是儲蓄的判斷，因為孩子現階段正處於犯錯及進行修正的階段，這些經驗會相當寶貴。我深信兒商教育最大優點就是成本低，而父母用遊戲的心態帶領孩子進行，是很重要且具有價值的。



UNCLE JAY

一個七歲小朋友的爸爸
認證私人銀行家
認證兒童財商導師
認證副財務策劃師





首富顧問公司
CAPITAL CONSULTANT COMPANY

CAPITALCONSULTANTCOMPANY.COM

CAPITAL CONSULTANT COMPANY

首富顧問公司在香港成立，多年來一直為亞太及歐美地區不同的企業提供專業顧問服務，主要業務為提供資產管理，融資合併，移民，基金保險和房地產買賣等服務。現時主要發展三種不同的業務，分別是房地產買賣及諮詢，移民簽證及基金保險服務。我們透過龐大的環球網絡，致力為客戶提供完善的資產評估顧問服務。

地址：九龍觀塘開源道62號
駱駝漆大廈1期5樓A12室
電話：+852 96830591

投資項目

學校宿舍
酒店
理療度假村
護理中心



移民簽證

澳洲，英國，
馬來西亞，
泰國，加拿大
移民簽證

房地產 買賣租售

馬來西亞
澳洲 英國
物業房地產



Youth Development Training Program 青少年飛騰上揚計劃



達學教育
EDU ACCESS

Under SSV Group



關於我們

達學教育是em-lyon business school 的香港代理人，達學教育中心內，我們很多的顧問，都是香港著名大學，包括香港理工大學、香港城市大學及國內大學的資深教授。深切了解中、港兩地的教育及接軌的關係。及能為學生（申請人）提供寶貴和有用的升學意見。

為什麼選擇我們？

- ✓ 課程顧問經驗豐富
- ✓ 教學團隊為副教授，及高級講師等職位
- ✓ 全面的人材訓練
- ✓ 提供學生，成人，企業團體實用夥程

課程內容



九型人格



大腦
記憶法



人際溝通
技巧



EQ和課堂
表現評估



6項帽子
思考法



逆向批判
思維技巧



7種良好
習慣



英語會話
及寫作



70心理
黃金定律



西點軍校
思想訓練



青年協會總部
集宿兩日一夜



海外遊學
夏令營(自費)

☎ 教育諮詢熱線 6670 6679

📧 @eduaccesshk

🌐 www.edu-access.com

📍 香港九龍觀塘開源道62號
駱駝漆大廈一期7樓A01室

Wechat



單元一

- 為期三個月
- 逢星期二晚上7pm - 9pm或
星期四下午4pm - 6pm

1-01. 九型人格

九型人格的理論核心是發現自己，準確些就是發現自己內在的動力，它描述了九種性格更高層面的認知。你必然是九型中的其中一型，了解自己就會更清楚自己未來路向。

1-02. 溝通技巧

良好的溝通技巧，不僅讓人聽起來感覺舒服，更能為自己建立良好的人際關係。溝通技巧其實一種高情商的體現，適時的稱讚、恰到好處的說法、適當的批評等都是有利於溝通的。

1-03. 七十黃金心理定律

掌握正面心理戰必勝法！讓你待人處事，學校學習，工作管理，家庭關係，帶來無往而不利的升級攻略。人心以至社會現象，都能透過心理定律——解讀，並成為不少人處世的導航指引。

單元二

- 為期三個月
- 逢星期二晚上7pm - 9pm

2-01. 有效記憶學習法

九型人格的理論核心是發現自己，準確些就是發現自己內在的動力，它描述了九種性格更高層面的認知。你必然是九型中的其中一型，了解自己就會更清楚自己未來路向。

2-02. 六頂思考帽

良好的溝通技巧，不僅讓人聽起來感覺舒服，更能為自己建立良好的人際關係。溝通技巧其實一種高情商的體現，適時的稱讚、恰到好處的說法、適當的批評等都是有利於溝通的。

2-03. 情商(EQ)及課堂表演

掌握正面心理戰必勝法！讓你待人處事，學校學習，工作管理，家庭關係，帶來無往而不利的升級攻略。人心以至社會現象，都能透過心理定律——解讀，並成為不少人處世的導航指引。

兒童過度眨眼

你可能已經觀察到兒童過度眨眼。有很多常見的原因可能會導致孩子眼睛眨眼，並重新出現。乾燥，異物向眼睛的偏轉和尖銳的光線是過度眨眼的幾個原因。如果眨眼速率超過 14 眨眼以上至 17 眨眼 / 分鐘，醫生認為兒童過度眨眼。



兒童過度眨眼的原因

- 抽動症** 肌肉引起的痙攣稱為抽動。這些動作是非自願的，無法控制。有些孩子會面部痙攣，可能會過度眨眼。這種情況在兒童時期更為常見，顯著的病理生理因素包括焦慮或恐懼，藥物的副作用或可能引發抽搐的「慢性運動障礙」。另一個原因可能是圖雷特綜合徵，通常在 3 歲至 10 歲中發生，當孩子大約七歲時通常會引起注意。雖然這種情況隨著時間會自發消退，但通常也建議徵求專家的意見。強迫症（OCD）也會引發不自主的抽動和眨眼。
- 近視眼** 近視是兒童只能看到附近的物體的一種情況。據觀察，這些兒童因眼睛流淚，頭痛，視力模糊，而且過度眨眼。
- 眼瞼炎** 主要原因是受了刺激，灼熱和發紅，還有眼瞼腫脹，瘙癢和壓痛。經常洗臉和溫敷可以幫助早日解決眼瞼炎。
- 眼睛疲勞** 過度眨眼的最常見原因是眼睛疲勞。當孩子們這些日子長時間看電視和使用電腦和其他電子設備時常見。通常伴隨著眼睛疲勞的其他問題包括眼睛紅腫，眼睛水汪汪，頭部和背部疼痛，以及在嚴重情況下甚至視力模糊。家長必須對孩子關注，免他們在昏暗的燈光下閱讀或觀看電視，以避免視力變化。
- 眼睛乾澀** 生活在乾燥地區或地區的兒童可能會過度眨眼。正如人們所稱的那樣，持續的眨眼可能會讓你的孩子感覺好一點，或者這可能是你的孩子重新補水的方式。如果你的孩子正在接受風扇的直接空氣，這也可能發生。人造淚滴可能有助於這種情況。另外，加濕器有助於舒緩乾眼症。
- 過敏** 過敏也會導致過度眨眼。如果持續的眨眼伴隨刺激，瘙癢或發紅，那麼在大多數情況下，這是由於不同的過敏。

你如何幫助你的孩子？

以下幾種方法可以幫助兒童眨眼睛：你的孩子需要放鬆，確保他的自信。讓你的孩子輕鬆，並且沒有一個接一個地承受緊張的壓力是非常重要的。讚美你的孩子，並鼓勵他做他喜歡的事情。

父母能做的另一件事是跟踪何時發生過度眨眼或抽動。這可以通過秘密地保持日記來完成。另外，請注意在特定時間之前和之後發生的事件。你的孩子經歷過任何讓他緊張的事情嗎？他的行為特別是由於他沒有預料到或被嚇到的東西嗎？



湯文傑醫生

私人執業眼科醫生
中文大學眼科名譽臨床助理教授
前任香港眼科醫院駐院醫生
聯合醫院任職副顧問醫生

忽略孩子發生面部痙攣的情況。盡量不要告訴他你注意到正在發生的事情，盡量不要盯著它或對它做出評論。這只會讓事情變得更糟，因為這種情況是非自願的，如果指出的話，甚至可能會讓事情變得更糟。

如果一個孩子患有這種疾病，兄弟姐妹，老師，親戚和其他近旁的人是非常重要的。不管病情發生與否，確保你和周圍的人不會談論它。如果你的孩子提出這個話題，總是說一些積極和令人放心的話。

認清不同的纖體溶脂技術

夏天將近，亦是最多人追求纖形纖體的時候。纖體減肥當然要靠節食及運動，但體重如屬正常水平，某些皮下脂肪部位只透過運動及飲食都未能改善，則可以怎樣處理？

皮下脂肪與腹腔肚臍、腰間（俗稱「CALL 機肉」）等都是常見有皮下脂肪積存的位置。如想改善皮下脂肪，可考慮一些國際安全認可及有效的專業醫學儀器，如體外冷凍溶脂、體外聚焦超聲波溶脂等等。手術方法如抽脂手術亦為有效的改善方法。

體外冷凍溶脂儀

於 2010 年獲美國 FDA 認可，利用 4℃ 冷凍原理，令受治療部位如腰間贅肉、前腹贅肉等皮下脂肪細胞因受低溫而引發的細胞凋亡（apoptosis）。有研究顯示，一次治療可令皮下脂肪厚度減少 25%。而脂肪細胞凋亡後，會被吞噬細胞清除，而效果會在數星期至三個月後出現。冷凍溶脂另一好處，是可選擇的治療部位較多。範圍較大位置如肚臍、腰側贅肉、大脾內外側，以及較細範圍包括雙下巴、手臂拜拜肉、背部贅肉、膝頭側部贅肉等。

常見副作用如治療部位紅腫、瘀青、感覺麻木或（少數）痛楚等，亦屬短暫情況，約持續數小時至數週不等。注意的是，某些人士如有冷凍引發的皮膚或血液疾病，亦不適合接受此項治療。而冷凍溶脂儀亦只針對脂肪，對治療部位的皮膚收緊作用不大。

聚焦超聲波儀

於 2011 年獲美國 FDA 認可，利用聚焦超聲波原理，把皮下 1.3cm 位置的特定皮下脂肪部位加熱至 56℃。而熱能直接把脂肪細胞凝固性壞死（necrosis），及後透過巨噬細胞，把脂肪細胞的殘餘及細胞外脂肪吞噬及清除。臨床研究發現，一次治療於腰間及前腹贅肉部位，於 12 星期後，平均腰圍減少 4.4-4.7cm，適合治療部位如腰、腹、大腿等。注意的是治療部位的脂肪，捏起厚度要起碼 2.5cm 或以上才可接受治療。而治療部位如患有疝氣（小腸氣），或脂肪厚度不夠，是不適合接受治療。治療副作用，如治療期間的痛楚、治療後紅腫、瘀青，有可能有皮下結塊等等，大多於 1-3 週內消除。

低能量激光

Low-Level Laser Therapy 低能量 532 波長激光，技術亦得到美國食物衛生局認可，以無創方法減少臀部、腰圍及大腿的圍數。低能量激光是利用如 532 波長或 635 波長激光能量照射到治療部位的脂肪細胞。脂肪細胞便會被破壞，而被分解的脂肪細胞便從淋巴系統帶走至血液，被身體代謝掉，從而做到減少皮下脂肪厚度的效果。



懷孕及授乳期間，是不適宜接受體外溶脂治療，有凝血功能障礙或服用抗凝血藥的人士亦需要先諮詢醫生意見。體外溶脂治療並不能減輕體重，亦不能取代健康飲食及適量運動。不論非侵入式還是手術治療，都涉及不同風險及併發症，亦非適合所有人士，有疑問請諮詢醫生。



林薇醫生

卡迪夫大學臨床皮膚學碩士

與踏入青春期的孩子溝通的五個方法

每一對父母都很清楚知道，子女在成長過程中，都會經過「青春期」，而經歷「青春期」中的孩子，不單在生理上有一個快速的轉變，在心理上，也隨之而轉變。

當父母在面對孩子步入青春期的階段，有些父母會感到擔憂、煩躁、焦慮、不安等情緒，甚至於不知道如何與踏入青春期的孩子溝通。我們先簡單了解一下，孩子在青春期生理上的轉變。

在一般的情況下，男女生的青春發育時期大概在 8-17 歲。女生普遍相對比較早，大約在 8-14 歲，胸部會開始發育，接著長出陰毛及月經出血；而男生則大約在 9-17 歲，以睪丸發育開始，接著陰莖成長、變聲、長出陰毛等等。在青春期這個階段，除了身高、體重明顯增加、生殖系統的迅速發育與成長，以及第二性徵的出現，進入青春期後，也會在心理及社會層面產生了不同的發展與變化。

每個孩子進入青春期的年齡都各有不同，有些人會比較早，有些則會比較晚。而面對生理上轉變的孩子，有些會感到困惑，有些會感到害羞、不安，也有些會跟同輩作比較。在這個時候，父母應該先讓孩子心理上準備好會有這些變化，孩子心裡就會相對安心。為了讓孩子各方面生長都良好，需要注意的不只是生理部份，同時也需要兼顧心理上的層面。

青春期是兒童逐漸長大成人的一個必經過程，除了上述的生理轉變外，青春期的孩子更要面對其心理轉變。他們會對別人的說話比較敏感，同時會邁向自我、渴求獨立自主、崇拜偶像、重視朋輩的接納及認同。他們有時會充滿自信而興高采烈，有時卻感到自卑而意志消沉。

在情緒上，可能會變得內向、不表達、煩躁、沒耐性、多愁善感等等，以致父母可能會覺得無法跟他們溝通。那我們有什麼方法協助孩子平穩過渡青春期呢？

以下 5 個方法，簡單教你如何與踏入青春期的孩子溝通：

- 1. 觀察：**觀察孩子的轉變，孩子對於什麼事情或說話開始變得敏感，對於什麼事情或說話開始變得情緒波動。
- 2. 了解：**當觀察到孩子的轉變，先穩定自己的情緒，繼而了解一下，孩子在生活、學習、人際關係裡，遇到什麼的狀況，而讓他們心裡面感到困惑、不安與焦慮。
- 3. 同理：**了解到孩子遇到的狀況後，試著同理他們的感受。若父母能同理孩子的感受，不加以批判，孩子心裡面也會感到一份安全感，對自我會多一份肯定與接納。
- 4. 支持：**這時候可以鼓勵孩子把心裡的感受講出來，支持他們把內在的情緒與想法一同分享及討論（如適用）。
- 5. 陪伴：**陪伴孩子一起渡過他們的成長過程，陪伴他們面對外界所遇到的事情，適時加作引導。



Joanne Yeung
資深心靈療愈師
身心靈領域十餘年
以推廣身心平衡健康為目標



咖啡屬性你要知

一陣陣香氣撲鼻而來，咖啡是上班族每天醒腦提神的飲料，也是許多人在假日忙裡偷閒，享受悠閒時光的一種生活態度。近年有很多研究指出，適量飲用咖啡對人體有很多益處。咖啡除了可用作提神，當中更富含咖啡因、綠原酸、咖啡醇和脂肪酸等活性成分，有利尿、護肝、保護心血管等作用。

但是，各人體質不同，並不是每個人都適合飲用咖啡。從中醫角度而言，咖啡屬性濕熱，經過烘焙的咖啡豆更會有加重化熱傷陰、助火上逆的表現。若是陰虛體質者，在飲用咖啡過後，其腹部不適、胃脹痛的症狀將會加劇。要判斷自己是否適合飲用咖啡，查看舌頭便可一清二楚。



舌頭可以反映出身體狀況，正常舌頭的顏色應為淡紅色、舌苔薄白、無裂痕；腸胃狀況不佳者，舌頭會出現舌淡或紅苔厚白；而濕熱體質者，舌頭則會出現紅或深紅、乾黃的舌苔。若舌頭出現以上兩種情況，便應減少飲用咖啡。在了解個人體質之後，我們可以選擇適合自己的咖啡：

1. 淺焙咖啡 VS 深焙咖啡

咖啡豆會因為烘焙時間的長短，而產生不同的屬性。淺焙咖啡屬性較溫潤，酸味較重，而酸入肝，有護肝、解肝毒的效果，並能夠有效針對和緩解短期的頭痛。深焙咖啡烘焙時間長，屬性偏燥熱，容易上火。若味道又偏苦，則苦入心，過苦則傷陰而造成心悸、失眠、情緒焦躁等情況。

2. 熱咖啡 VS 凍咖啡

炮製飲品的方式不同，在性質上也會產生相當大的差異。熱咖啡性質屬溫、屬熱，在飲用過後，體質會變得燥熱；凍咖啡則性質屬涼、屬寒，在飲用過後，體質自然會變得寒涼。生冷寒涼飲品對身體的傷害絕對不容忽視，尤其燥熱體質者或是濕熱體質者，容易因為寒濕直中身體最重要的部位脾胃，而令脾胃運化水濕功能受阻，出現消化代謝系統問題，造成全身水分代謝分佈不均。建議大家盡量飲用常溫以上，最好是溫到熱的飲料。

3. 黑咖啡 VS 鮮奶咖啡

痰濕體質者則不宜飲用鮮奶咖啡。因為會影響消化代謝和脾主運化功能，大便更會變得軟散或呈黏狀，導致排便較不順暢。如有以上體質者，建議飲用不含人工添加物的黑咖啡。

除此之外，謹記早上是喝咖啡的最佳時間，但如果自身有失眠問題，中午過後就不要再飲用咖啡，否則咖啡因引起的亢奮狀態可能會一直持續到晚上，甚至影響睡眠品質。最後，注意成人每天咖啡因攝取量不得超過 300 毫克，否則有可能會出現焦慮、易怒與心悸等情況。

美味可口的咖啡除了可直接飲用之外，更可利用其香味和特性，炮製嶄新的咖啡菜式。



余曉怡註冊中醫師
畢業於香港大學
獲中醫全科學士
及中醫學碩士學位

咖啡寬條麵

材料

- A. 250 克麵粉
- B. 2 顆蛋
- C. 20 毫升初搾特級純橄欖油
- D. 一小撮鹽
- E. 3 小杯義式濃縮咖啡
- F. 稀鮮奶油（烹飪用） 250 克
- G. 50 克牛油
- H. 一小把細香蔥碎末
- I. 水適量

做法

1. 將麵粉堆在工作檯上，中間挖出一個洞
2. 加入蛋、油和鹽，混入麵粉中，先用叉子，之後改用雙手
3. 一次一點慢慢加入咖啡
4. 視需要加水以揉出具有彈性的麵團。將麵團桿到極薄的狀態，表面灑上些許麵粉以防沾黏，接著靜置數分鐘，然後桿鬆並將麵團切成條狀（寬度由您決定）
5. 在大量水中加一小撮鹽將麵條煮滾，在等候麵條煮熟的同時製作醬汁
6. 慢慢融化牛油並添加鮮奶油，製成濃稠醬汁
7. 依個人口味加入鹽和現磨胡椒
8. 煮好的麵條瀝乾水分，與醬汁拌勻，灑上一把細香蔥

炙烤豬肉佐咖啡醬汁

材料

- A. 2/3 杯咖啡
- B. 1/3 杯牛油
- C. 2 茶匙噁汁
- D. 1 茶匙芥末
- E. 1 茶匙檸檬汁
- F. 1 湯匙糖
- G. 炙烤豬

做法

1. 在烤鍋中放入咖啡、牛油、伍斯特醬、芥末、檸檬汁和糖
2. 一邊以小火加熱，一般攪拌，直到牛油融化
3. 將部分醬汁塗抹於正在加熱的整塊豬肉上，並將剩下的醬汁倒入醬汁碟，之後淋在切片盛盤的炙烤豬肉上。

蓉玥老壇酸菜魚

重慶名菜酸菜魚，鮮香味美，酸辣開胃，特別適合夏天食用，米芝蓮三星名廚歐國強師傅以獨門秘方將「老壇酸菜魚」變成名菜，本來只有歐師傅主理的蓉玥先可以食到，現在 Leo's、美食煮意 Foodie Cuisine、蓉玥及 myTV SUPER 協作研發下，這一道名菜終於可以 Ready To Eat 買回家返熱即食了。

湯底採用真材實料鮮魚骨及豐富調味材料熬製，酸菜取用水東芥菜放入老壇發酵 30 日，由日曬到出壇都是天然，絕對不添加任何添加劑及防腐劑而制出酸味，口感又爽又脆。先喝一口濃魚湯，再吃酸度適中的酸菜，最後品嚐起魚骨的魚片。酸、辣、麻、鮮、滑、甜 6 種不同層次享受。

米芝蓮 3 星名廚主理 - 蓉玥老壇酸菜魚
(調料包、魚湯連魚片) \$178

購買網址：



Big Big Shop — Leo's Fine Food 有售



銀杏士多推出即煮美食餸包

一直推動長者就業的「銀杏士多」近期推出多款即煮美食餸包，食物已醃好封好，無需技巧，加熱即食，而且全部絕無添加味精雞粉。

推介小食如手工絲網鳳尾蝦卷、特色牛蒡扒配香醋汁 (\$58/ 四塊)、西西里鮮茄蓉燴肉丸 (\$28/ 三粒)，方便包也有招牌紅酒燴牛肋條 (\$78/ 250g)、原隻有機柑桔醃法國春雞 (\$38/ 700g)、豉香肉扣茶樹菇梅菜 (\$32/ 250g)、家鄉梅菜素肉餅 (\$38) 等即食小菜，亦有不少醃好未煮的餸菜包，如香芋蒸素扣肉 (\$38/ 四件)，任君選擇。

網購均不設最低消費，既可於分店取貨，亦可安排送貨 (滿 \$300 免運費)。

購買網址：



aqigo

5分鐘殺滅99.9%
新冠狀病毒

PACONANOTECH™
香港城市大學納米技術

..... 客戶



THE PENINSULA
HOTELS

ROSEWOOD
A SENSE OF PLACE™

K11

TOPPAN FORMS



更多...

HK\$ 5980

600 呎
400x230x620mm

HK\$ 4280

460 呎
370x195x650mm



專利
納米技術



6重
空氣過濾



去除99.9%
空氣污染物



紫外線
殺菌消毒



空氣
質量指示器



不飽和
無二次污染



Website
aqigo.com



Whatsapp
5415 7221



Facebook
aqigo



85折優惠碼
Discount Code
homemag15



食環署認可規格空氣淨化設備
FEHD Approved and listed
air purifier

香港芭蕾舞團《羅密歐+茱麗葉》 Romeo + Juliet

經過接近兩年的籌備和彩排，藝術總監衛承天首次為舞團全新編舞，中國光大控股呈獻《羅密歐+茱麗葉》世界首演。故事發生在 60 年代香港，集合「飛仔」「飛女」等令本地觀眾會心微笑的角色。280 件服裝當中包括多襲優雅旗袍，21 幕華麗逼真的佈景帶來賞心悅目的視覺盛宴。演出罕有地以武術及搏擊技巧融入芭蕾，輔以現場伴奏浦羅哥菲夫



舉世馳名的配樂，激盪出新鮮的化學作用，彰顯香港中西合璧、古今兼容的獨特文化，為經典劇作注入現代元素，嶄新演繹莎翁名著，時光倒流 60 年重現昔日香江面貌，跳出香港美好年華，向香港中西薈萃的文化致敬。

演出日期：

2021 年 6 月 18 日 7:30pm

2021 年 6 月 19 - 20 日 2:30pm、7:30pm

地點：香港文化中心大劇院

票價：\$1,000 (VIP)、\$680*、\$480*、\$280*、\$140*

* 全日制學生、六十歲或以上高齡人士、殘疾人士及看護人半價

香港話劇團《父親》Le Père

眼見年邁父親漸漸失去獨立生活能力，與男友同居的 Anne 決定接父親回家一同生活以便照料其所需。患上認知障礙症的父親時而風趣時而迷糊，在他的認知裡，「現實」逐步瓦解，隨即引發他與 Anne 的諸多矛盾。《父親》2017 及 19 年香港兩度公演共三十場全部爆滿，並獲香港舞台劇獎四大獎項。去年因疫情被逼取消，今年三度公演再由助理藝術總監馮蔚衡執導，香港舞台劇獎最佳男主角毛俊輝飾演父親一角，聯同彭杏英、劉雅麗等重量級演員，以最樸實無華的演出帶領觀眾走進認知障礙症笑與淚的真實世界。



演出日期：

2021 年 5 月 20-21 日、25-29 日 7:45pm

2021 年 5 月 22-23 日 2:45pm

地點：香港大會堂劇院

票價：\$420 / \$320 / \$220

門票已於城市售票網公開發售

節目查詢 3103 5900

香港首間設按摩椅座位的戲院 ACX Cinemas

雖然 UA Cinemas 告別了我們，但全新的 ACX Cinemas 院線已登陸北角匯，以太空科幻設計、全場真皮梳化、首創貴賓院 OTO 按摩椅座位，更有港產片專屬影院及星空隧道等賣點，設有 4 間獨立影院，並採用先進數碼影院設備系統，為電影愛好者提供非一般的體驗！ACX 貴賓院 (House 4) 設有 8 個度身訂造的 OTO 按摩座位，椅身是黑色流線形設計，特設靜音模式，為您的頸、肩、背、腰、臀提供深度按摩，舒緩繃緊的肌肉，讓觀眾可以放鬆，以座臥或半躺式身心放鬆地盡情投入電影世界！想搞搞新意思？還可以包場舉辦私人聚會，求婚、慶祝生日、紀念日，甚至 VIP 聚會亦只需 \$1,440 起。

網址：www.acx-cinemas.com

Facebook: @ACX.CINEMAS

Instagram: @ACX.CINEMAS

家居都需要霧化消毒抗菌塗層？
一年一次 令家人健康又安心



1分鐘殺滅COVID-19

個四大抗菌技術集一身的混合配方，成份包括量子共振技術、二氧化鈦、納米銀、銅離子及負離子。

Quantum-ION是新加坡研發的量子共振抗菌技術。全球首

五大優點



量子共振技術
全球第一個
利用量子共振
技術進行消毒



快速殺滅病毒
與其他塗層噴霧
及消毒劑相比
更快殺滅病原體



長效持續抗菌
一年365日
每天24小時
自行持續殺菌消毒

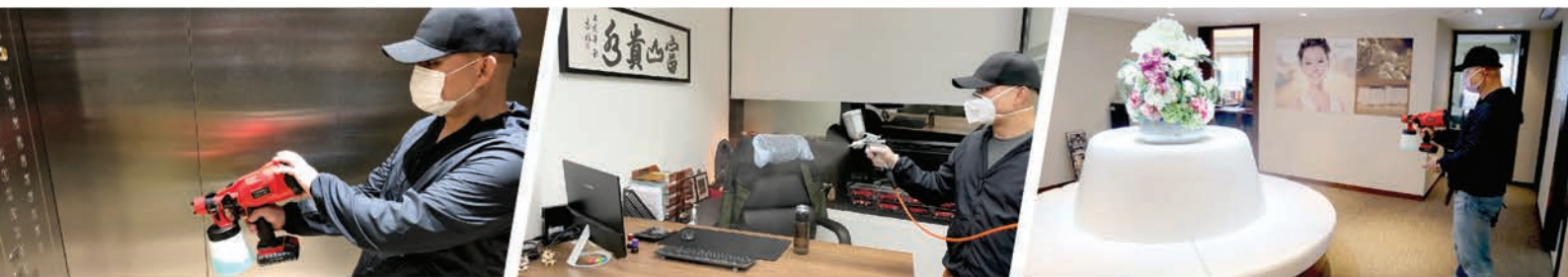


安全
成份無毒性
可安全使用於
兒童玩具等



檢證及測試
有效殺死99.99%
冠狀病毒、手足口病及
甲型流感等多種病原體

新加坡量子共振抗菌塗層服務



BEFORE

AFTER

細菌含量即時大減95%



500 - 1,000 呎

\$2,800

同心抗疫價

持續殺滅病毒
及抗菌長達6個月

1,000 - 2,000 呎

\$3,800



www.thearrows.hk



6648 8477

**1次噴塗
持續殺滅病毒**

再生資源公司推智能回收機 引入獎勵系統鼓勵膠樽回收

香港在廢物分類回收方面一直落後於其他國家，政府正就「塑膠飲料容器生產者責任計劃」展開公眾諮詢，業界期望計劃有助建立一套長遠由回收到重造的本地回收系統，料每年能減少棄置 5,600 萬個膠樽。

再生資源科技公司從 2005 年已開始在香港提供回收機，並設計出一種可自動化回收過程的智能回收機，並解決了回收項目中最繁瑣的分類問題。因應不同型號機種，可以接受帶蓋的塑料瓶、錫罐、鋁罐、飲品紙盒及飲料玻璃瓶，儲存量由約為 140 至 400 多不等，取決於場地要求、型號尺寸而有別。

智能回收機能自動識別回收物種類並分類儲存，完成回收後會於機身顯示獎賞。同時可壓實回收物，提升儲存量，以便回收。整個系統在電子設備的整合下實現了全自動化的智能回收機，並通過獎勵系統進行回收，預計每回收一件回收物，會員可獲得不少於港幣 \$0.01 現金回饋及其他優惠（受條款約束）。



火冰滅火器 環保無毒 100%自然分解



宣傳短片

安全標準及認證：

中國3C認證 / ILAC-MRA國際實驗室認證
CAL質量監督檢驗機構認證 / PONY安全測試報告
十環認證 / C.E.P.A中國消防協會認證

· 快速降溫 · 超強阻燃 · 高效滅火 · 吸附煙塵 · 人體無害 ·



適合擺放家居的專業滅火器

「火冰」產品已獲得香港消防處批核在香港作售賣及供應用：

3L 6L 9L 45L 65L

● 另有家庭裝型號
尺寸：10cm x 6.5cm x 27cm

適合處理火源包括：
木材 / 塑膠 / 汽油 / 石油氣 / 電器 / 烹調食用油

產品顧問：

香港會所物業設施協會 - 黃先生 ☎ 9427 7166

消防註冊認可供應商查詢：

堅駿消防用品公司 - 溫先生 ☎ 9018 9822

新界葵涌和豐工業中心21樓2124室 Tel : 3568 3756 Fax : 3569 5226

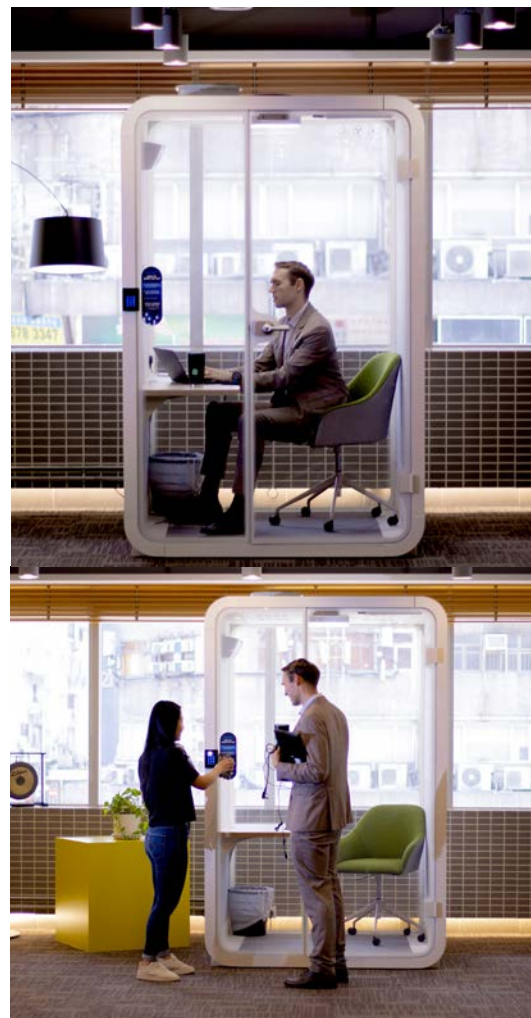
產品選購



即裝即用的智能工作空間 善用閑置空間 方便外勤人士

自疫情以來，不少僱主改變政策，讓員工有更多自由選擇在家上班。然而在香港要找一個安靜的地方，兼有一定私隱度的工作或開會空間確實不容易！不少公司、酒店、商業大廈，甚至商戶開始重新思考如何改造辦公空間或善用閑置空間，以迎合新世代的趨勢及需求。但重新規劃或改造空間涉及的成本非常高，所需時間亦比較長，而業主也無法完全掌握商業空間的使用狀況或成效。

成立於 2016 年的 BOOQED，除了提供亞洲短租商務空間之外，於 2021 年 1 月更推出新產品 QUBIC。QUBIC 一站式方案包括硬體與軟體兩部分，硬體為個人或多人的智能工作艙或會議艙，為各大行業轉化或善用空間，軟體為預訂及管理空間程式，可配置在 QUBIC 提供的工作及會議艙或現有的會議室或空間，使用者可以快捷預訂空間；即時的數據可以幫助業主瞭解用戶行為。這種方案除了省卻高額の改裝費用，自動化的裝置及系統也省卻了人手管理的成本。



QUBIC 更多資料：
<https://www.booqed.com/qubic>
查詢：香港會所物業設施協會



搓手液用得太多 雙手愈搓愈乾？

AROME O

消毒酒精噴霧

滋潤酒精搓手液



防疫消毒
護手恩物

溫和配方 有效成分



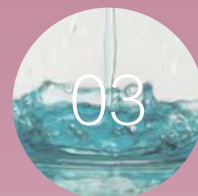
蘊含天然蘆薈

滋潤不黏膩



含抗菌特性的
檸檬香桃木精油

散發清新香氣



70%酒精
(世衛建議配方)

無須過水潔手

HomeMag Clubhouse
Magazine 讀者獨家

半價 50% off

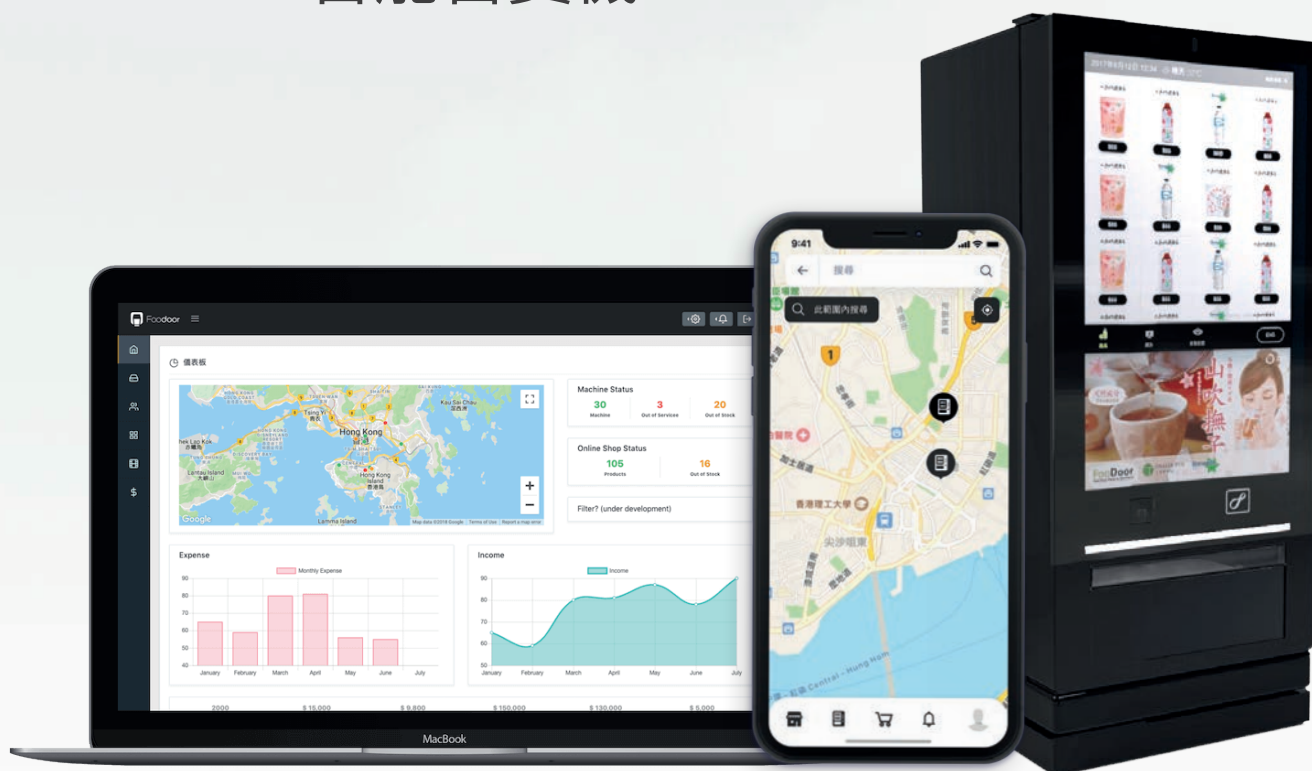
於結帳頁面輸入優惠碼
'HOMEMAG'



↑ 商品頁面傳送門 ↑
aromeodiffuser.com

擁有你的小店舖

Foodoor智能售賣機



實時雲端 Real Time Cloud Server

銷售管理 Sale Management
遠程管理 Real Time Control
商業分析 Business Analytics



完善配套 Other Facilities

物流及營運管理 Operation and Management
地點物色及相關部門聯繫 Suitable Location Seeking and Contact
設計及行銷服務 Design and Promotion



服務 Service

其他完善配套 Other complementariness
手機應用程式 Mobile APP
網購商城 Online Shop
線上下推廣 O2O promotion
機器保養 Machine Warranty
免費產品推廣 Free products promotion
官方優惠活動 Sales events