

# HomeMag

@Clubhouses

Issue  
**04**  
夏季號 2022

Free Magazine 免費刊物  
會所家庭生活消閒雜誌



## 楊卓娜當接棒媽媽以愛為大 坦誠包容共建「樂楊楊」的家



會所巡禮



文化足跡



識飲識食

# PONTUS VENTURES ADVISORY



盡職調查 私人調查 網路安全 電子設備法證

## 問題的解決專家

Pontus Ventures Advisory Group 的調查專員在全球大部分地區國家提供服務，我們的服務廣泛包含商業、網路安全、私人等。Pontus Ventures Advisory Group 的調查專員在全球大部分地區國家提供服務，我們的服務廣泛包含商業、網路安全、私人等。

We are covering Hong Kong, Mainland China and South East Asian Countries. Our services include business, cyber security, and private investigations. We are covering Hong Kong, Mainland China and South East Asian Countries. Our services include business, cyber security, and private investigations.



了解更多

## 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

Editor:  
JJ Chung

Contributors (排名不分先後):

A姐M佬  
Dickson Wong  
Kishimoto Ho WY 岸本太太  
Milk Talk  
Uncle Jay  
Yammie Chan  
池振 Frederick  
陳婉榆 Olivia  
陳頸  
通少  
粉貓  
林薇醫生  
機械人力克  
陳鍵明醫生  
尹偉明中醫師  
香港非牟利獸醫服務協會

### Email

admin@homemagclubhouses.com

### Advertising 廣告部

Panda And Zebra Communications  
Enquiry: Kay Ma  
Tel: +852 9667 9389  
Email: kayma@pandanzebra.com

### Design and Printer 設計及印刷公司

Paradox HK Ltd.  
Tel: +852 2110 1389  
Email: info@paradox-hk.com

Issue

# 04

夏季號 2022

編者的話/目錄/出版資料

## 編者的話

HomeMag雜誌轉眼經已來到第四期，因著今年初疫情惡化的關係，政府也要求所有住客會所暫時關閉，故此我們順延了一期，今天才能與各位讀者再次見面。相信大部分香港人和我們一樣，於三月份心情尤其沉重，Omicorn來襲為香港帶來殘酷打擊，以至數以千計長者於老人院內無法及時得到醫治而離世。

HomeMag全體全人皆希望在接下來的秋季號時香港的情況均已大大改善，祝願香港一切平安，香港人繼續努力！加油！

在此，我要特別介紹HomeMag的新策略夥伴Panda And Zebra Communications在今期雜誌的內容及設計上為我們帶來一些新創意，希望大家喜歡！

總編輯 JW

## 目錄

- P03 封面故事** 楊卓娜當接棒媽媽以愛為大 坦誠包容共建「樂楊楊」的家
- P06 會所巡禮** 城市中的綠洲OASIS KAI TAK會所 CLUB OASIS帶來多元化運動設施
- P09** 逸瓏灣8 CLUB MAYFAIR 18000呎會所設施盡享優質生活
- P10 星級酒店** 黃竹坑全新精品酒店the Arca 打造消閒與度假新體驗
- P12 心之力量** 周俊健——由聽障運動員到跆拳道教練
- P14 四格漫畫** 機械人力克：人生的路上，活在當下……
- P15 消閒生活** 免費登記成為Sino Club會員 盡享信和酒店商場商戶及泊車優惠
- P16 文化足迹** 西九文化博物館M+欣賞當代視覺藝術 海景時尚中菜薈公館
- P19 好書悅讀** 夢伴此城 最後的蔓珠莎華  
停課不停學
- P22 親子時尚** 2022年初夏流行色系101
- P24 識飲識食** 大角咀起飛的飛機餐 The Galley by Cafe Proud Wings
- P26** Ami、Wood Ear高級法國菜 呈獻優質巴黎佳餚及頂級稀有威士忌
- P27** 鰻魚涌Honjokko新派日本菜 主打手握壽司及燒烤料理
- P28** 米芝蓮必比登推介「丁爸食府」 牛池灣隱蔽小巷濃濃台灣味台灣情
- P29 廚樂無窮** 咸酸菜冬瓜雞煲 阿華田麥提莎雪糕
- P30 山野營遊** 野炊滋味
- P32 品酒淺談** 法國原產地控制命名制度
- P33 車迷快訊** 平治電動豪華房車EQS
- P34 移民升學** 規劃移民需要考慮的條件
- P36 理財有道** 家長如何教孩子管理零用錢
- P38 醫生與你** 鼻敏感的症狀與預防
- P40 醫美教室** 春夏變幻季節到 濕疹請你不要來
- P42 美麗解碼** 水性VS油性粉底大有不同 看基底成份選擇合適粉底
- P44 中醫養生** 新冠肺炎後食療
- P45 食養生** 學習食養飲食的基本元素(二)
- P46 寵愛有家** 養狗基本法
- P48 真道心言** 讓孩子們得著真智慧

如對本雜誌有興趣，歡迎各會所經理與我們聯絡。

本雜誌專欄內容純屬作者的個人觀點及意見，  
並不代表本刊立場。

Facebook: [www.fb.com/HomeMagAtClubhouses](http://www.fb.com/HomeMagAtClubhouses)  
Website: [www.HomeMagClubhouses.com](http://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**

15:15-18:00  
香港鰂魚涌  
英皇道 633 號 23 樓

澳洲 加拿大 英國

有關當地生活、教育、工作的常見問題  
當地各項稅制  
移民前後的稅務規劃

**產前護理講座**

時間: 13:00-15:00  
地點: 香港鰂魚涌英皇道 633 號 23 樓

講者: 羅安怡醫生 產科和婦科醫生

為各位準父母講解懷孕至產後的美妙歷程

- 懷孕期間
- 母乳餵哺須知及技巧
- 分娩須知
- 產後護理

**物業保值講座**

90 物業保值全攻略

15:15 - 18:00  
香港鰂魚涌英皇道 633 號 23 樓

鎖定利率 免費供樓 雙倍收租 創造現金流

**保單融資實務課程**

時間: 14:30-17:00  
地點: 香港鰂魚涌英皇道 633 號 23 樓

Branch manager: Jay & Christine

自用有效資產 賣空再投資 保單融資典押

**幼兒小博士之  
學前教育講座**

Online 線上講座

時間: 13:30 - 15:00  
地點: 網上直播

**You Deserve Better  
PM HIGH TABLE LUNCH**

SATURDAY  
11:30-14:30  
CLUB LUSITANO  
27/F, CLUB LUSITANO, 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 6816 1362**。

PMDHK 網站: [www.pmdhk.com.hk](http://www.pmdhk.com.hk)

Facebook 專頁: PMDHK - Life Consultancy

## 楊卓娜當接棒媽媽以愛為大 坦誠包容共建「樂楊楊」的家

提起楊卓娜Lenna，很多人會想起《愛·回家》的霞姐，《BB來了》的最強陪月員阿妙，和早前《我家無難事》中演技大爆發的年青版羅美蘭。劇中她常演出寡婦和單親媽媽的角色，但現實中的她卻收獲了一段幸福滿滿的婚姻。訪問當日Lenna與丈夫楊志翹Rodney、長女舒婷（婷婷）和細女舒然（豹豹）的笑聲充滿了整個攝影棚，一家四口名符其實「歡樂楊楊」。

Lenna 這位接棒媽咪原是長女舒婷和次女舒然的手工藝老師，楊生 Rodney 笑言娶得賢妻全靠兩個女：「她們當時如同藥引，一有機會讓我點著這支藥引，我就一直努力同堅持唔畀佢熄，等佢一直燒燒燒，燒到終於可以拖到佢為止，這就是我當時真正的內心所想。」Lenna 聽罷隨即大笑：「哦！原來係咁嘅！因為他私底下常常說是我先暗戀他，是我追他，好彩現在他終於喺鏡頭前講咗出嚟！」楊生即時帶點靦腆回應說：「咁男人梗係咁樣講嘢啲啦！」豹豹卻笑對爸爸說他好官腔，婷婷則爆料說：「爸爸知道媽咪鍾意食嘢，嗰陣成日買嘢畀佢食囉。」



### 爸爸是最大橋樑

回想當初從老師變成媽咪的過程，Lenna 坦然掙扎良久：「我性格非常慢熱，不喜歡和不容易接受關係改變，而且自己又做呢行，很怕閑言閑語，也不知道該如何與小朋友相處。所以當知道他說想要追我的時候，真不知道如何調適。」自一開始Lenna 便知道舒婷和舒雅從小在單親家庭長大，加上自己又喜歡熱鬧，很喜歡和她們一起玩，故此對她們也就格外疼愛，卻從未想過後續的事。Lenna 開玩笑地說，看到丈夫當時傻更更傻佬一個有點可憐，便想從朋友的角度去幫幫他。Rodney 即作狀抹汗笑說：「哎呀，原來當時我咁可憐，真係滴晒汗添……」夫妻兩同心表示，能有幸攜手走到今天，真的全是緣份。

接棒父母最難克服的轉捩點大都是在一段新關係中如何與原生家庭的小朋友相處，很多時「鬧又唔係唔鬧又唔係」，認真管教怕小朋友反感，隨他去關係卻又變得生疏，Lenna 同樣面對過這個問題。「現今世代一個家庭裡面的人有不同背景其實



「樂楊楊」個個都如大細路般，成日你牽下我，我牽下你，笑料百出



Rodney坦言千萬不要吝嗇把「I Love You」說出口

已經很Common，如何融入一個新家庭我覺得最重要是必須願意真心付出，彼此真誠對話。最初加入這個家庭的時候與兩個小朋友也是老師和朋友的身份，很多事都不方便說，此時爸爸便是最大的橋樑。漸漸熟悉會婉轉表達譬如『這樣似乎不太好』，當關係變得更親近和緊密便自然而然變得直接和坦白。」Lenna坦言一個家毋須太多刻意的修飾，最重要凡事對事不對人，過了便算不要翻舊帳：「我和三個女也會有磨擦時，但打完鬧完嘈完喊完第二天便冇事，這才是真正的一家人。沒有家庭永遠都是一帆風順，最緊要是坦誠，互相包容，和願意付出很多的愛。」



和長女舒婷感情似姊妹更勝於母女



拍攝過程中 Lenna 耳環鬆脫，舒婷細心幫媽咪戴上

## 從Miss Yeung到Mommy

Lenna 亦提到接棒父母對自身的定位亦非常重要：「進入一個新家庭時千萬不要先認定自己是以『接棒』身份，與其要別人認定自己的地位，不如先要求自己不要對別人要求過高。首先自己要有無私付出且不求收穫的心態，千萬不要有想要他人認同或 replace 某個人的地位。倘若想要『取代』某一個人已經是錯誤的出發點，這往往是製造矛盾和事端的起因。」Rodney 笑著憶述當初叫太太千萬別把自己當作媽咪：「母親這個身份太難做太過 heavy，但大姐姐則易做很多，我亦叫兩女兒視她為姐姐而不要視為媽咪，彼此慢慢

來。母女之間不會嗌交，但姐妹間嗌交則不會有問題，不經不覺便這麼多年。」一直翹著爸爸甜笑的婷婷更笑言：「大姐姐其實就是一個大頭蝦的姐姐。」

4

婷婷也曾跟朋友分享過 Lenna 從老師轉換成媽咪的奇妙過程：「她從來不曾要求過我們稱呼她『媽咪』，所以最初都一直照樣叫她 Miss Yeung，但後來細妹豹豹出世，我和妹妹（舒雅）都覺得再這樣稱呼有點奇怪，便開始跟豹豹一樣叫她媽咪。」婷婷笑稱因兩姊妹並非突然間改口，而是從生活中慢慢轉變，所以並不知道 Lenna 當其時有什麼感覺。而靜靜仔細聆聽著婷婷憶述的 Lenna 被問到第一次聽到婷婷和舒雅第一次以媽咪稱呼自己時，已在不知不覺間眼眶泛紅，帶著感動的哽咽和幸福笑容說：「開心，真的很開心，第一次真真正正感覺到自己擁有三個女兒，所以更要時刻提醒著自己要一視同仁，好好愛錫她們，照顧好她們。」

## 「歡樂楊楊」愛的真諦

夫妻二人都同心認為一紙婚書不能代表幸福婚姻，與如何維繫一個家庭完全沒有關係。Lenna 坦言懷上豹豹時最有結婚衝動：「和所有女生一樣，當時也曾想過要有一個屬於某一類型的完美婚禮，但當過了最想結婚的那個 moment 又覺得冇乜所謂，久而久之便忘了這件事，不經不覺便拖到了現在。」但 Lenna 也說 Rodney 不太認同她的想法，且常對她提及註冊問題。

愛妻情切的 Rodney 直言簽紙對 Lenna 是絕對必須：「我年紀比她大，很多事無法預料，唯有正式簽了那張紙對她才有真正保障，否則萬一我發生什麼事也只有三個女才有權處理我的問題，她卻完全乜都有權做，在這方面我真無法接受。」



細女舒然（豹豹）小學畢業，一家人特別留影慶祝



Lenna 也曾經和所有女生一樣，對婚禮有過憧憬



楊生笑言向 Lenna 求婚次數已經多到唔記得，絕對係新娘唔急新郎急

Rodney 無奈地說：「據我所知很多國家只要證明同居多年法律上已屬婚姻關係，能負責對方所有事情，但在香港則必須正式註冊才能確立夫妻身份，才能讓彼此得以保障。」Lenna 亦認同丈夫的看法：「遲些吧，待疫情過了，各地親友都能通關，也會補辦一個婚禮。」



楊卓娜以愛為大，成就一家五口「樂楊楊」的家

在滿載幸福與快樂的這個「歡樂楊楊」家庭裏，證明了親情與血緣完全無關，而是大家都願意為彼此付出愛。問到這個家庭裡愛的真諦，Rodney 坦言千萬不要吝嗇把愛說出口：「若因覺得『I love you』這句話尷尬肉麻而省了不說實在太憋屈，愛她就要直率坦白地讓對方知道，不止對太太，對女兒也一樣，幾天不見我也會問她們有否掛住我。」從前不太會把愛說出口的 Lenna 在丈夫的薰陶下，現在也敞開心扉常常把我愛你掛在嘴邊。

婷婷說生活中媽咪的細心照顧常會令她很感動，Rodney 則說每當遇上煩心事時無需言語家人便會主動靜靜陪伴在側已經是最大的溫暖。如 Lenna 所言，幸福是 **"Always be there, and always stand by me."**

採訪及撰文：Ammahy Winnie Lui  
攝影：Geoffrey Cheng  
場地：Roommate  
化妝及髮型：Gipsy@Gipsy Image

## 城市中的綠洲OASIS KAI TAK會所 CLUB OASIS帶來多元化運動設施



OASIS KAI TAK庭園以城市中的綠洲為設計概念

位於九龍東啟德發展區的OASIS KAI TAK，是由會德豐地產全力打造的優質物業項目。啟德區的公共休憩及綠化面積高達170公頃，當中「都會公園」將成為全港最大的公園。OASIS KAI TAK與港鐵啟德站僅一分鐘步程，毗鄰啟德車站廣場，並連接附近興建中的大型購物商場，締造大都會中的臨海悠閑生活。

### 6

OASIS KAI TAK庭園設計由著名園林設計團隊TIERRA DESIGN主理，以城市中的綠洲為設計概念，項目中心內建構一個綠蔭連綿的中庭花園，園林景致開揚，綠雅悠然。OASIS ATOP空中綠化庭園多處設有垂直綠化牆，處處散發清新氣息。庭園採用太陽能景觀照明系統，應用綠色再生能源，而30%綠化帶可減低城市熱島效應，會所及公共空間亦使用節能設施，可大大節省電費。OASIS KAI TAK建築設計融入環保概念，獲綠建環評 (BEAM PLUS) 的暫定金級認證。

而OASIS KAI TAK的尊尚住客會所CLUB OASIS設有四層，內外面積超過2.2萬方呎，項目引入嶄新的BODY N SOUL時尚運動概念，多元化運動設施一應俱全。CLUB OASIS由著名室內設計團隊BTR Workshop主理，從不同細節至整體佈局均一絲不苟，配搭優質的用料，充分展現時尚精緻的酒店式設計風格。透過落地玻璃窗引進自然光，將戶外意境引進會所空間。設計團隊亦巧妙為會所大堂及悠閑雅座加入金屬元素與皮革家具，為雅致的空間增添時尚質感。



OASIS ATOP空中綠化庭園多處設有垂直綠化牆



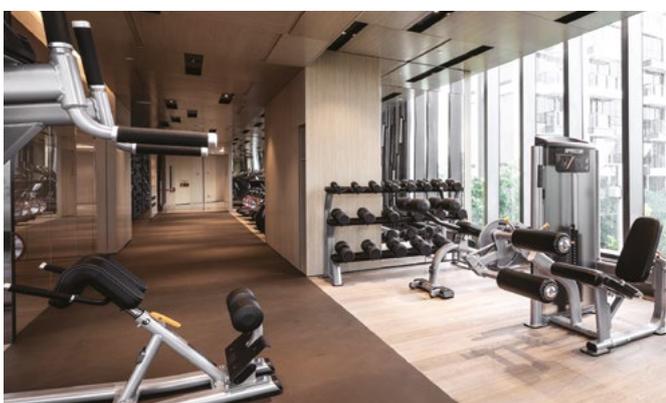
CLUB OASIS會所處處展現時尚精緻的酒店式設計風格



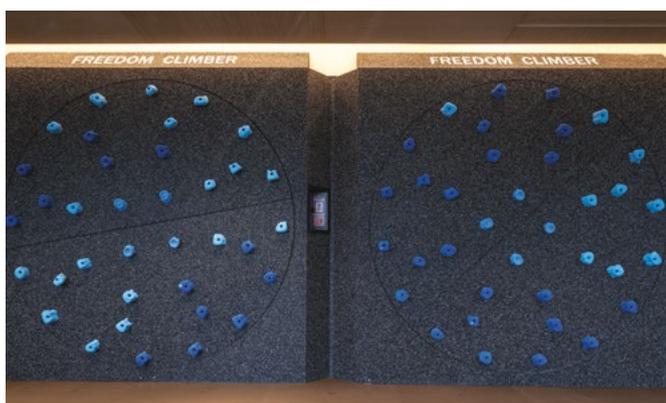
項目中心內建構了一個佔30%綠化帶的中庭花園



拳擊場內設有練習擂台、沙包及拳擊訓練機



24小時全天候開放的健身室



旋轉攀石牆



地庫設有豐富的兒童遊樂設施

項目內設有區內唯一50米長的戶外泳池、按摩池、兒童嬉水池及室內恆溫泳池。一樓有廿四小時全天候開放的健身室、實景互動單車及旋轉攀石牆，而多用途運動場可供住客打籃球或羽毛球，另有瑜伽室可租用進行小班練習，拳擊場內更設有練習擂台、沙包及拳擊訓練機，亦可安排教練進行一對一練習。而地庫層則有兒童遊樂室及兒童天地，豐富的兒童遊樂設施以各式創意及益智遊戲，助長孩子的全面成長，而音樂室內亦有電子琴、鼓、結他及隔音設備，營造自我音樂空間。

會所頂樓設有兩間宴會室，可分別容納13人及12人，亦可以打通使用，宴會室租金由\$500/兩小時起。讓住戶可以隨時宴請親朋或開派對。會所亦設有專業一站式物業管理及禮賓服務，24小時悉心照顧住戶的需要。



健身室設施還有實景互動單車





50米室外游泳池坐擁70米長水景園林景觀



華麗的宴會廳方便宴請親朋或開派對



逸瓏灣8有3萬呎綠化地帶可供住戶休憩散步

## 逸瓏灣8 CLUB MAYFAIR 18000呎會所設施盡享優質生活

信和置業旗下大埔白石角逸瓏灣8共建有三幢住宅大樓，其會所CLUB MAYFAIR佔地約18,000呎，康樂活動設施相當齊全，且擁有面積達2500呎的共享休閒空間，可提供寧靜舒適的環境供住戶休息及閱讀。

設施方面，50米室外園林游泳池絕對是區內難求，池邊設戶外露天日曬區，還有70米長水景園林景觀，住客可隨時享受日光浴，而室內恆溫游泳池則長25米。

會所健身室24小時開放，設跑步機、單車機、拉筋及重訓器材等，特設MOTION FITNESS運動程式，可以鍛鍊手眼協調及心肺功能，在電腦程式揀選想挑戰的動作後，螢幕便會出現示範動畫，當牆身或地上的數字亮起時，住戶便可配合手腳或健身球去拍打閃燈位置搶分，鍛鍊身體之餘亦充滿趣味性。

CLUB MAYFAIR特別設計了STEM Workshop，內設3D打印機及掃瞄器，小朋友可製作心儀模具，培養小朋友從小學習做實驗，運用零件砌機械人，活用科技數學原理，啟發小朋友創意思維。兒童遊樂室牆身亦設小道具給小朋友拼砌，啟發他們的創造力。

音樂室是會所精心打造的音樂工作室，設有來自美國WAVEBONE的專業音樂傢俱及設備，還有HEADQUARTER木製音樂枱，符合人體工學設計的音樂椅，房間亦有麥克風及螢幕鏡頭，隨時變成KOL直播室，而電腦軟件程式更可供客人製作音樂及調整音色，甚至自行錄製及創作音樂MV。

可供住戶租用的宴會廳，除了煮食爐，露台燒烤位置更設有西式扒爐，方便宴請親朋及開燒烤派對。會所亦積極推動環保綠化，Farm together會定期舉辦工作坊，亦提供工具予住戶種植香草，和住戶一同享受種植的樂趣。

撰文：Susanne Liu | 相片由信和置業提供

## 黃竹坑全新精品酒店the Arca 打造消閒與度假新體驗

位於港島黃竹坑的全新精品酒店——雅格酒店 (the Arca)，背山面海，飽覽深灣海景及南區山脈景致，裝潢風格則以充滿藝術感的現代設計為主軸，集酒店、商業、藝術及娛樂於一身。作為Yulan Group的旗艦酒店，雅格酒店冀盼成為喜愛穿梭城市角落的文青、講究品味的旅人、藝術設計及寵物愛好者必到之新地標。

雅格酒店共提供187間不同主題設計、時尚舒適的客房及套房，天台設有無邊際泳池，可俯瞰深灣和鴨洲醉人景色，還有具備先進器材的健身室Arca Fit、休閒寫意的室內及露天餐廳Arca Society、可度身訂製的專屬活動場地Arca Assembly等多項頂級休閒設施及活動空間，設施齊全。



10 Yulan Group與本地設計品牌DEFT於酒店各處以水泥牆營造濃厚的工業風

Yulan Group創辦人及行政總裁馬桂峰 (Justin Ma) 是大生地產馬清偉及薛芷倫的兒子，作為家族第三代後人，兩年前創立了Yulan Group並開設了兩家酒店，雖然近年經濟環境欠佳，但Justin認為市場對餐旅業仍要有需求，於是酒店推出Petcation吸引本地客帶同寵物入住，而長住酒店 (Long stay) 亦可針對不少無自住物業的香港人。Justin亦希望雅格酒店能打造一個社交空間，凝聚來自不同背景的旅客，為他們帶來獨具一格的黃竹坑度假新體驗。

雅格酒店由 Yulan Group 與本地設計品牌 Design Eight Five Two (DEFT) 秉承著「匠人精神」花上兩年多時間聯手打造。集團與設計師從酒店每吋細微之處入手，精挑不同物料表達美感，同時透過各種質感呈現玩味。酒店建築物原有混凝土外牆與現代優雅的水磨石地板完美融合，毫無違和感。酒店各處如多用途活動場地及酒吧等以水泥牆營造濃厚的工業風，搭配細心挑選的布料、金屬細節和木製傢俬，再加上精心



雅格酒店是Yulan Group創辦人兼行政總裁Justin Ma主理的第二個酒店精品項目



雅格酒店歡迎旅客與寵物一同來Petcation

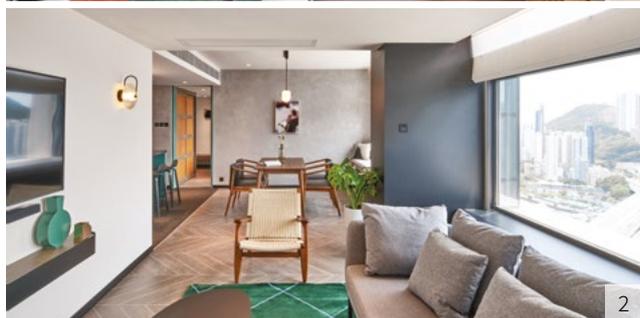
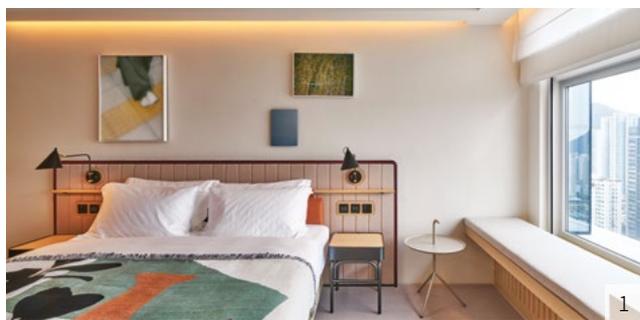


木製傢俬加上燈飾擺設，令酒店的空間呈現獨特個性



黃竹坑雅格酒店the Arca的設計充滿藝術感

設計的燈飾擺設，令各空間呈現獨特個性，成就完美揉合現代工業風與新世代酒店的氛圍。此外，炭灰色磚鋪砌而成的外牆，桃粉紅色鏡面設計的接待處，鋪滿亮面半圓形瓷磚的主題牆，與手繪粉色系圓形圖案的人造樹脂地面，營造出強烈的質感和色調對比。



1. Sea Signature客房面向海景，以大地色系的陳設及金屬和栗色細節作點綴
- 2&3. 780平方呎的Sea Suite帶輕工業風的柔和時尚感，面向海景且備有開放式廚房及高身餐桌椅
4. 展於酒店3樓的雕塑作品是由意大利雕塑家 Roberto Barni 創作的《Impresa, 2001》

雅格酒店共有7款客房及套房設計，迎合不同需要。酒店客房以淺色的傢俱和擺設為主，整體色調用上簡樸的大地色系，再配以橡木櫃門點綴；套房則以冷色系為主，別具另一番格調。無論你想享受一人之境、與朋友或家人共度周末，甚至攜同毛孩看世界 — 不同的客房設計及配套均能滿足不同旅客的住宿需要，酒店更會特別為愛寵準備全套設施、餐飲及服務，讓狗狗同樣得到殷勤招待，樂而忘返。



天台無邊泳池可以俯瞰深灣和鴨洲的景色

雅格酒店內亦展示超過40件來自本地及海外藝術家的傑作，包括位於天台無邊際泳池上的大型壁畫，客房裡有巴黎藝術攝影師Laurent Segretier在香港拍攝的《Meet Tourist》攝影作品系列，還有多個來自國際級藝術大師的雕塑擺設展於酒店大堂、停車場入口及3樓等不同地方，勢必令酒店成為區內另一個藝術文化熱點。



周俊健有時會到學校做助教，教導小朋友學習跆拳道

## 周俊健 —— 由聽障運動員到跆拳道教練

如果大家看過電影《媽媽的神奇小子》，應該對田徑金牌得主蘇樺偉不會陌生，而政府對傷健運動員的支援及資源問題亦逐漸備受社會關注，然而，不少傷健運動員在疫情下根本就是雪上加霜，想繼續追夢並不容易。HomeMag本期就訪問了一位前聽障運動員——周俊健，他7歲開始學跆拳道，曾經連續兩屆於亞太聽障運動會獲得跆拳道銅牌，當時激勵了很多聽障學員向他學習，追尋夢想。但好景不常，疫情下，夢想與現實究竟他該如何抉擇？

「我七歲時在社區會堂發現有跆拳道班，看見很多小朋友穿上道袍及裝備互相切磋小本領立刻深深吸引著我，於是父母便幫我報名跆拳道班。學習跆拳道到進階階段，大部份

師兄弟都可以參加比賽，但只有我沒辦法參加，當時的教練跟我說：『因你是弱聽人士所以不能參加比賽，擔心你會有意外。』但我沒有氣餒，直到中學畢業後，機緣巧合下認識到正道館SS TEAM和潘師父，加入正道館SS TEAM是我人生的轉捩點。」周俊健由他喜歡跆拳道開始說起。

正道館的潘師父沒有因為周俊健是聽障人士而不讓他參賽，反而公平對待他一如其他學員，更會帶他們去參加海外比賽和活動，令周俊健見識了很多新事物，亦多了一班志同道合的師兄師弟。「潘師父除了教我們跆拳道技術，還會教我們比賽後調整心態。以往我性格比較內向，遇到少少挫折就很容易一蹶不振，現在學會了如何積極面對困難，所以很感謝在這路上潘師父一直激勵我，給我很多機會，我亦以他為榜樣。」

12

跆拳道是周俊健生命的一部分，他童年的志願就是成為一名跆拳道運動員。雖然從小就要付出很多時間進行訓練，尤其參加比賽前的訓練量更是必然大增，晚上下班後亦要繼續練習，每星期共五天自我訓練3小時，兩天上2小時跆拳道課，一刻都沒有停下來。

周俊健2009、2013及2017年都參加了聽障奧運，並於2012、2015年兩屆亞太聽障運動會取得了銅牌。當時他獲得銅牌後只獲頒發嘉偉基金\$1000獎金及最佳運動員獎，可見同工不同酬的情況依然存在。但亞運會的獎牌讓他很快成為資深跆拳道教練，開展教跆拳道的生涯。同時，周俊健的努力亦鼓勵了不少聽障學員，繼續堅持自己的理想。

周俊健在朋友聚會中認識了現時的太太黃裳，她是一名先天失聰的插畫師，後來他們於2018年9月結婚了。「結婚後大家生活上可能會有些磨擦，但我們性格迥異，可以互補各自的不足。她個性比較樂觀，遇到難題時她會以平常心面對，這一點很值得我學習。看著她由最初辭職轉行，然後一步一步成為自由插畫師，原來堅持是可以成功的！所以太太亦是令我更加努力追尋自己夢想的動力。」



周俊健與失聰插畫師黃裳於2018年結婚，一直互相扶持及彼此包容



周俊健的跆拳道學生大部分是小學生及中學生



現年31歲的周俊健從小就夢想成為跆拳道運動員



周俊健2019年帶著年僅8歲的學生王嘉駿去泰國參賽，喜獲其組別銅獎



擔任全職跆拳道教練是周俊健的理想職業



周俊健畢業後加入正道館



周俊健於2015年亞太聽障運動會第二次取得銅牌

2020年疫情爆發，全港學校停課，康文署體育館、運動員訓練場地和跆拳道館也要暫時關閉，因此教練的收入大受影響，即使限制放寬了，也並非所有學生都願意來上課，所以周俊健需要額外做兼職幫補生計。「後來我和前聽障運動員朋友都有興趣開設汽車美容業務，於是7月開始創業，由聽障人士提供上門洗車及汽車美容服務。」總算是渡過了難關。

不經不覺，周俊健擔任跆拳道教練經已十年，這仍然是他理想的全職工作，因為跆拳道不單是武術，也是一種品德修行，有助學員孩子的身心健康取得平衡。「我有時還會到學校幫師父做助教，教導小朋友學習跆拳道並帶領他們出去比賽，每當有學員獲獎，那份成功感令我很更想要繼續這份職業理想。」

作為聽障的跆拳道教練，這工作無疑會比一般人困難。「我的學生大部分是小學生及中學生，我說話有些發音不太準確，會像某些說話有口音的人般，不過教課時我通常說話會慢而簡短，並同時示範動作給學員們看，新學員一般上了一堂都已聽得懂，所以教學方面沒有太大問題。」周俊健對自己擅長的跆拳道仍然是很有信心，充滿熱誠。

周俊健認為比賽可以增強自信心，鍛煉在比賽場上的適應能力，同時激發自己的潛能和自我拚搏精神。可惜香港聽障運動員參加海外比賽仍是非常缺乏支援，機票住宿都要自費，爭取贊助亦困難重重，而且比賽的獎金和待遇與奧運選手相比仍舊有著天壤之別。所以對於周俊健這些聽障運動員來說，一路走來實在太不容易，基本上都是靠自己及家人的支持才能勉強繼續堅持下去。

衷心希望香港政府終有一天能讓更多殘障運動員得到應有的重視和支援，使他們能夠全心專注在比賽上，為香港發光發亮。



# 人生的路上，活在當下...



Vol.2



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

下載 Download  
手機應用程式 App  
輸入邀請碼 (85708948)  
即可獲得高達\$100



## 陪診、長者照顧 家傭替假

疫情延續，令招聘外傭成本大增，  
等候時間遠超預算！

「要回家」OK Care的上門護理服務選擇全面，  
諸如基本護理：餵食、移動照顧、翻身、傷口  
護理或日常照顧等，都是我們涵蓋的服務範圍。

## 上門產後 修復護理

上門產後修復護理 遠紅外線治療  
電子超聲波治療 淋巴循環治療  
脈衝神經痛症治療  
緊緻肌肉刺激治療



## 上門痛症治療

針對一些有長期護理需要的病患者，如長期患者  
及行動不便人士，尤其是中風、認知障礙、  
大小手術後、骨折等患者，我們都會提供護理、  
復康服務及到戶物理治療。

## 樂齡復康治療

樂齡復康服務，由復康人員帶備  
高科技治療儀器，上門為患者提供  
療程並提高治療成效。



www.okcare.com.hk

OK Care 要回家

5994-0697

## 免費登記成為Sino Club會員 盡享信和酒店商場商戶及泊車優惠



Sino Club (信和集團的會員計劃) 一直本著「建構更美好生活」的宗旨，在生活各個範疇上，提供一連串精彩的活動、獎賞及優惠。

成為Sino Club會員，即可享有信和集團旗下禮遇及優惠——從時尚薈萃預覽、品味工作坊及親子活動，以至餐飲獎賞、酒店優惠及特色專屬活動的邀請，驚喜不斷送上。

只需年滿18歲或以上，即可於Sino Club網站或下載Sino Club Mobile App免費登記。如閣下是信和物業業主、租戶及住戶，更可以提交所需證明文件即可成為尊尚會員，享受非凡專屬禮遇。

### Sino Club精彩禮遇包括：

- 生日禮遇：生日月份於指定信和酒店可尊享高達5折餐飲優惠\*
- 泊車優惠：於超過20個指定信和停車場享有高達7折優惠
- 酒店優惠：於指定本地及海外酒店享高達7折餐飲優惠及最優惠房價8折優惠
- 商戶優惠：精選過百商戶餐飲、購物及生活消閒優惠
- 物業禮遇：示範單位預覽活動、指定物業特別優惠、以及租務特別轉介獎賞
- 會員活動：盡享一系列優越時尚生活體驗，如綠色生活工作坊、網上生活體驗節目、文化與藝術活動以及運動與健康生活講座等

\*附設條款及細則



### 綠色生活工作坊

其中一系列綠色生活工作坊最受會員歡迎，如「樂在UPCYCLE體驗日」，可讓參加者一次過體驗多項環保升級綠色活動，發揮創意，將環保手工啤酒、種子紙、小盆栽等綠色產品免費帶回家。Sino Club亦有組織會員成為「種田家族」，在連續7星期的親子種田體驗中，與家人置身於宏天廣場的空中農莊，大手小手齊齊學習耕種知識，享受自然有機耕作的家庭樂。



### 文化及藝術活動

除了親親大自然，Sino Club亦不時推出文化及藝術活動，如「大澳一日遊」導賞團，可以讓會員及家人一同參加，欣賞大澳漁村豐富的文化遺產，參觀大澳最知名的水上棚屋，並坐上小艇在水道中穿梭，品嚐地道美食，發掘大澳文物酒店背後之歷史故事，感受大澳的水鄉風情。另外，早前Sino Club亦舉辦【建構更美好生活】攝影大賽，及一系列攝影工作坊，讓會員於攝影時同時細味香港的本土文化。



登記成為  
Sino Club會員

更多精彩活動請瀏覽 [www.sinoclub.com](http://www.sinoclub.com)

## 西九文化博物館M+欣賞當代視覺藝術



香港M+的二樓中庭 / 攝影：Kevin Mak

繼早前擴建及翻新後的香港藝術館，香港終於迎來藝術界期待已久的世界級當代視覺藝術博物館M+。M+擁有卓越的視覺藝術、設計及建築，以及流動影像收藏，分別來自香港、大中華區、亞洲以至世界各地。開幕其間於博物館三十三個展廳及其他展覽空間呈獻約1,500件館藏作品。

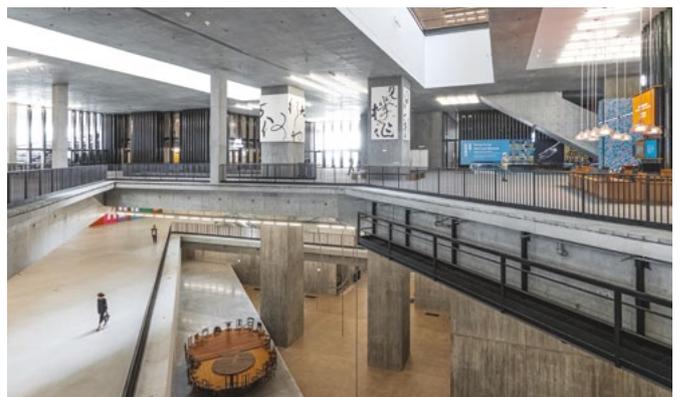
M+大樓佔地65,000平方米，博物館的開幕展由六個專題展覽組成，體現M+館藏的各個重點領域，展示博物館由2012年開始蒐羅的M+藏品系列，讓觀眾了解當中以跨界別、跨地區為核心的主題與敘事。這些展覽分別為：

- 「香港：此地彼方」：展現香港這城市的演變及自1960年代起至今的獨特視覺文化（地下大堂展廳）
- 「M+希克藏品：從大革命到全球化」：按時序回顧1970年代至2000年代中國當代藝術的發展（位於二樓的希克展廳）
- 「物件·空間·互動」：按主題與時序探討過去七十年的國際設計與建築（二樓的東展廳）
- 「個體·源流·表現」：從亞洲視角探討戰後國際視覺藝術的敘事（位於二樓的南展廳）
- 「安東尼·葛姆雷：亞洲土地」：由數十萬計泥塑雕像組成的大型裝置，反映中國的遼闊土地和龐大人口（二樓的西展廳）
- 「博物館之夢」：從M+構建的獨特亞洲脈絡探索全球概念藝術（二樓的合院展廳）

地下大堂亦展示了台灣知名書法家董陽孜創作的全新委約作品，以及「潛空間」有藝術家陳箴和傅丹的大型裝置藝術作品。



香港M+ / 攝影：Edman Choy



香港M+地下大堂 / 攝影：Kevin Mak



1. 南展廳「個體·源流·表現」的展覽現場照片 / 攝影：M+鄭樂天
2. 東展廳的「物件·空間·互動」的展覽現場照片 / 攝影：M+鄭樂天、梁譽聰
3. 焦點空間的《被釘十字架的電視機天堂也不聽的禱告》的展覽現場照片 / 攝影：Kevin Mak
4. 地下大堂展廳「香港：此地彼方」的展覽現場照片 / 攝影：M+鄭樂天



M+, Hong Kong / Photo: Kevin Mak / Courtesy of Herzog & de Meuron

M+不時舉辦不同的導賞團、工作坊、感官體驗、現場展演、放映會及網上活動等。M+戲院於6月8日正式開幕，三間影院將放映跨範疇的多元節目，包括劇情片、紀錄片、實驗電影、錄像藝術、修復經典、勾沉及遺珠等。

更多展館資料，請瀏覽 <http://www.mplus.org.hk>

## 海景時尚中菜囍公館

M+本店及M+小舖皆為零售商店，銷售由本地到國際的藝術商品，餐廳則有CURATOR Creative Café 及 Mosu Hong Kong，毗鄰藝術公園的海濱長廊，當然海濱長廊上亦有不少食肆可供選擇，如囍公館、PANO、Café Bohème、留白 Livehouse，還有新進駐的ADD+。



囍公館FAM正對著維港海景及綠草如茵的戶外空間



囍公館FAM的室內設計以都會風尚及藝術佈置為重點，令人內外都被濃厚的藝術氣息環抱

M+由世界知名建築事務所Herzog & de Meuron的全球團隊聯同TFP Farrells和奧雅納合作設計，這坐落於維多利亞港海濱氣勢磅礴的建築物，採用了引人注目的陶瓦覆蓋縱向大樓，其南面外牆更設有多用途LED顯示系統，用於展示與M+有關的各種內容，令這座博物館重構了九龍天際線的標誌性特徵，成為香港城市面貌中別樹一幟的風景。



M+會館/ 攝影：Winnie Yeung @VISUAL VOICE

其中開業已兩年多的囍公館FAM，依然是西九藝術公園上一間裝潢時尚又富有活力的中餐廳，其開放式及落地大玻璃設計，盡享180度維多利亞港景。囍公館主打現代手工中菜及精緻點心，從賣相到食材配搭都富有創意。這天小編中午來飲茶，品嚐了盆栽小蘿蔔、彩虹鮮蝦餃、有機三蔬素珍餃、黑蒜帶子餃、洋蔥和牛批及鳳梨蘋果酥，看著美景享受美食，一樂也。



賣相一流的蘿蔔絲酥，下面是Oreo餅碎，口感特別



蝦餃皮晶瑩剔透有咬口，蝦仁亦大隻又爽口



# 劉自立藝術作品展

## Philip Lau Solo Art Exhibition

繪畫 攝影 書法 現代藝術

展覽日期及時間

2022 . 07 . 15 - 17 (10:00 am - 8:00 pm)

2022 . 07 . 18 (10:00 am - 5:00 pm)

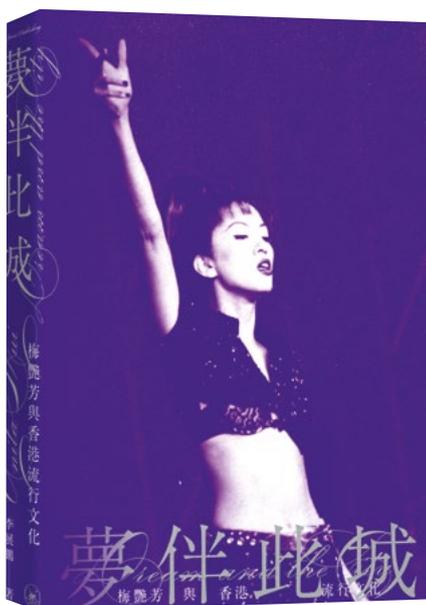
香港銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館展覽廳 (全廳)

主辦 沙龍影友協會

再遇梅姐，再思香港

## 《夢伴此城》與《最後的蔓珠莎華》

作者：李展鵬



想不到，梅姐去世十八年之後，《梅艷芳》這部電影帶來了一次盛大的懷緬嘉年華。從地鐵到商場，從網上到街頭，舉目盡是梅艷芳。

十多年前在英國讀研究所，我旁聽一門課。某個星期的主題是fan studies，教授問我們迷過哪些明星。我說喜歡梅艷芳，介紹她是華人世界少有能歌能舞能演的女星，又說我每年會在她的生辰忌日寫紀念文章。教授說：「你日後可以做明星研究，做個fan scholar呀！」

多年後，當我寫《最後的蔓珠莎華：梅艷芳的演藝人生》及《夢伴此城：梅艷芳與香港流行文化》這兩本書的時候，我想到那位教授的話才突然發現：原來，我已經誤打誤撞地做著明星研究了。

《最後的蔓珠莎華：梅艷芳的演藝人生》是訪談錄加評論文章。跟梅姐合作過的台前幕後人物，如黎小田、倫永亮、關錦鵬、許鞍華、許冠文、許志安及鄭裕玲等，娓娓道來當年往事。另外，此書也收錄眾多作家及評論人的文章，如張五常、李碧華、陶傑、李照興及鄭政恆等從不同角度討論梅姐。

《夢伴此城》是流行文化研究，以本土文化、性別研究、歷史意識及後殖民身份等框架，探究梅姐的歌、形象、電影、娛樂新聞、粉絲故事。她標誌了香港一個可一不可再的精彩時代，是港式流行文化及香港人身份認同不可或缺的部份。但回看過去並非為了懷舊，更重要的是思考當下香港。書的主角除了梅姐，還有香港這城市。

很多人說，今天香港已變得面目全非。十八年後，看《梅艷芳》流動落淚之後，也許我們可以拿起一本書，繼續追溯有關梅姐的故事，繼續思考有關香港的種種。

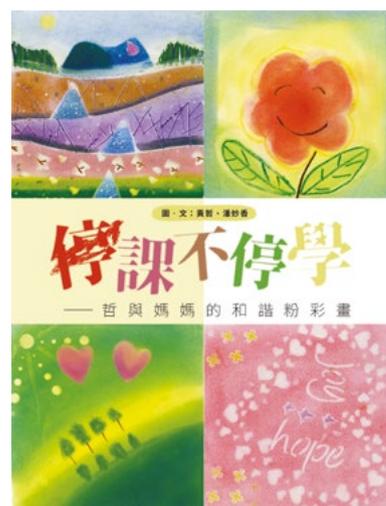
## 《停課不停學》

作者：潘妙香

新冠肺炎在這兩年期間，不少家長在小朋友的學習過程中，面對了很多壓力及挑戰，更可能出現衝突，影響了大家的日常生活。特別是2020年剛在香港爆發時，小朋友停課，學習及親子關係都成父母與孩子之間的一個衝突破口。

作者潘妙香本是一位幼兒工作者，也是一位和諧粉彩正指導師。她與當時7歲的仔仔在停課初期，反而善加利用了這段不用上學及上班時間，以和諧的粉彩顏色筆作橋樑，與孩子一同走出課室感受大自然的奇妙，回家後仔仔寫下當天的所見所聞和感受，媽媽同時發揮自己身為和諧粉彩正指導師的角色，教導仔仔以和諧的粉彩把感受和所見所聞記錄下來。

此書記錄了媽媽與仔仔黃哲在這本親子日記中如何增進親子關係與感情連結，與及孩子怎樣透過寫日記及作畫過程從而學習會感恩及情緒管理，使母子間的關係變得更緊密。



**Ammathy Winnie Lui 雷晴雯**  
 網上藝術文化頻道《舞影藝文》  
 B.D.A.C. Channel創辦人  
 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

# 全方位 滅菌 方案

融入室內設計，同時進行

表面 / 空間消毒

消滅 99.9% 細菌及病毒

迎接未來新常態



## ECOBAY 遠紫外光滅菌燈 Far-UV 222nm Germicidal light

配備日本專利222nm遠紫外光學技術

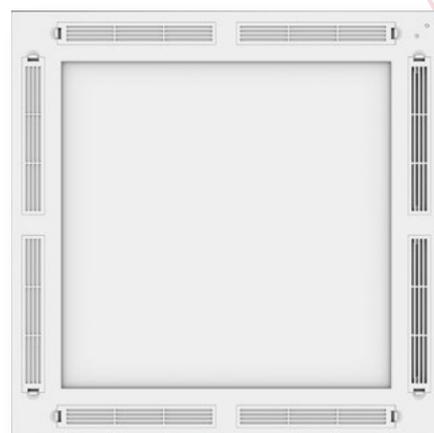
有效殺滅不同變種病毒

同時對人和寵物無害

Nano UVClean

## 空氣淨化滅菌燈 Air Disinfection LED Panel Light

- 空氣淨化，降低空氣中懸浮微粒
- 抗菌，抗病毒，有效去除 新冠病毒 > 99.99%，H1N1 流感病毒 > 99.3%，大腸杆菌 > 99.9%，金黃葡萄球菌 > 99.9%，白色念珠菌 > 90%，銅綠假單胞菌 > 99.8%，綠膿杆菌等。消除室內甲醛，苯，甲苯，二甲苯，氨氣，降低 TVOC 濃度等
- 所有面板燈表面都使用納米塗層材料進行殺菌消毒



3

M<sup>+</sup> MARVEL  
SANI  
CARE®

空氣/物表/手部，全方位守護

- 多用途消毒液 (空氣消毒，殺滅新冠)
- 免洗消毒凝膠 (速乾不粘手)
- 免洗(長效)消毒液 (7天長效抗菌)
- 乳酸抗菌洗手液 (全球銷售，同標同質)
- 除菌淨化器 (搭配 M1 多用途消毒液使用)



琦康護理設備有限公司  
SOL-CARE PPE CO. LTD  
www.solcare-hk.com

Mobile/  
Whatsapp  
TEL  
FAX

+852 9203 2909  
(江生)  
+852 2338 7919  
+852 2338 7321  
+852 2338 7361

香港葵涌打磚坪街 68 號  
和豐工業中心 21 樓 25 室  
RM2125, WELL FUNG INDUSTRIAL  
CENTRE, 68 TA CHUEN PING ST.,  
KWAI CHUNG, NT, HONG KONG



空氣淨化滅菌燈

空氣淨化，降低空氣中懸浮微粒  
抗菌，抗病毒，有效去除 新冠病毒 > 99.99%，H1N1 流感病毒 > 99.3%，大腸杆菌 > 99.9%，金黃葡萄球菌 > 99.9%，白色念珠菌 > 90%，銅綠假單胞菌 > 99.8%，綠膿杆菌等。消除室內甲醛，苯，甲苯，二甲苯，氨氣，降低 TVOC 濃度等

## 過濾、放射、滲透 全方位殺滅細菌病毒



**ECOBAY**

遠紫外光滅菌燈

配備日本專利 222nm 遠紫外光學技術，有效殺滅 99.9% 細菌及不同變種病毒，同時對人和寵物無害。適合安裝於醫院、酒店、學校、商場、安老院及幼兒園等場所。

### 適用場所



MARVEL  
SANI  
CARE

除菌淨化器



利用超聲波霧化技術，釋放氣溶膠級霧化消毒液，達到除菌效果。霧化消毒液為吸入實際無毒級別，對各類金屬無腐蝕性，使用後無殘留無污染，並能祛味和去除空氣中游離甲醛。噴霧均無害，對食物安全。

## 2022年初夏流行色系101

嬰孩的時光是珍貴的，作為父母總希望為小寶寶悉心打扮，讓孩童純真可愛的模樣，成為一家人美好的回憶。作為資深嬰兒童裝時尚達人，不時會為顧客提供穿搭配色的意見，為他們的小寶寶塑造不同造型。



嬰兒童裝跟成人服裝相比，初生至兩歲的嬰孩會較著重質料的安全性和舒適感。至於兩歲至四歲的童裝，除了講求物料和舒適度，更著重款式和不同色系的配搭，以迎合不同場合的需要。

2022年初夏的流行色系，會以淡黃和湖水綠為主，配襯杏色和米白色，給人一種「小文青」的感覺。而香港的夏季天氣，一般比較潮濕悶熱，全棉或棉麻物料會是首選，不但質料柔軟，更能吸汗親膚。如在戶外遊玩，建議選擇淺色的自然色系，通爽散熱。大家也可以參考以下兩款配搭。

22

### 配合環境選色

夏季和秋季大家會到大自然郊遊，也有不少人選擇在郊外拍攝家庭生活照。郊外環境一般以啡色、綠色和藍色等田園色系為主。所以在選衣配搭方面，不妨考慮配襯杏色、珊瑚粉紅或湖水綠色的服飾。

### 配合個人特質選色

體形和膚色也是選色的參考。體型較瘦弱的，可多穿暖色的衣服，能顯得精神活潑。如果膚色亮白的，穿上淺色系的服飾，讓人有一種清新的感覺。

下一期，我會為大家分享跟小寶寶出席宴會的服飾，一起為小寶寶打造個人風格。



**Yammie Chan**

LAYAN KIDS CLUB創辦人

超過8年專營嬰兒童裝經驗，近年多在互聯網提供嬰兒童裝穿搭心得及個人形象意見

# WELCOME SUMMER

## Special offer sale

12% OFF FOR MEMBERS



Click it now: [www.layankids.com](http://www.layankids.com)

Visit us: 2/F Willy Commercial Building, Central, HK  
MON - FRI 11:00 - 19:00 / SAT 12:00 - 18:00  
Tel: 852 5408 7963 / 852 9339 6530



### 空氣淨化專家 全方位主動追蹤擊滅 室內病菌

產品經 SGS, Intertek 測試

證書包括: RoHS, CE, 空氣質素, 空氣細菌, 空氣有害污染化學物質測試



● 玫瑰金色  
● 銀色  
小巧輕盈  
出門旅行方便攜帶

AE-10 基本版 Basic ≥ 200呎

尺寸: 230 x 83 x 123 mm  
電源輸入: 12VDC (全球通用)

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.besthonestech.com](http://www.besthonestech.com)  
[www.facebook.com/CartelHongKong](https://www.facebook.com/CartelHongKong)



# CARTEL

Cartel air purification  
Canada



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

現場動態實測

安裝Cartel之前及之後細菌量對比測試結果

Location	Before Installation				After Installation			
	CFU	CFU	CFU	CFU	CFU	CFU	CFU	CFU
Classroom	1200	1500	1800	100	150	200	250	300
Office	800	1000	1200	50	100	150	200	250
Hotel Room	600	800	1000	30	50	70	100	150
Home	400	500	600	10	20	30	40	50

使用前

使用後

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。

8日後, 空氣中及物件表面的細菌含量減低了約 **90%**

客戶參考



## 大角咀起飛的飛機餐 The Galley by Cafe Proud Wings

以前經常出國工幹，坐飛機的時候都寧願爭取時間休息，而錯過飛機餐。但現在因為疫情，已很久沒有外遊，你還記得飛機餐的味道嗎？每次旅行的第一餐和最後一餐，其實都是飛機餐，所以小編覺得飛機餐最能代表旅行的開始和終結。如果大家跟

小編一樣，很想重拾飛機餐的感覺，推介位於大角咀的The Galley by Cafe Proud Wings。餐廳以機場和機艙為主題，除了chicken和beef，還有不同的選擇，而最大賣點是當然餐廳不同的「打卡」拍照位置啦！



### 黑松露野菌忌廉湯

黑松露非常香濃，由放上枱的一刻，已能聞到濃濃的黑松露味，更令本來已經creamy的忌廉湯，味道層次大大提升。



### 蟹肉牛油果沙律

擺盤方面，上層是蟹肉、中層為牛油果、最底層為沙律菜。當這三款食材放在一起的時候，小編的感受就是清新！絲絲的蟹肉份量十足，加上綿滑的牛油果及爽脆的沙律菜，口感一流。



### 100萬度馬拉魚蛋

由馬拉入口的魚蛋，魚味非常香濃彈牙，魚蛋即叫即炸，所以熱力十足。店員特別提醒，這個100萬度馬拉魚蛋的重點是辣椒油而非魚蛋。因為只要輕輕點上辣椒油，就已經可以令你「噴火」，真的不是人人能夠接受，但這種刺激卻又會令你越吃越喜愛！

24

### 法式蟹肉龍蝦湯

蟹肉龍蝦絕對不吝嗇，所以湯底非常鮮甜，而且龍蝦味甘香。湯的上面還放有大量蟹絲，加添口感。



### 燒海鮮拼盤

主菜方面，這個燒海鮮拼盤就有三文魚、帶子、魷魚同虎蝦，份量同樣十足。虎蝦的大小接近一隻手掌，肉身彈牙，而蝦頭還有鮮甜蝦膏；魷魚及帶子帶有少少鹹香調味，夠香口入味；而三文魚肥美，所以油香豐盈，好嫩滑。



### 招牌爆脆乳豬

而餐廳的名物就是招牌爆脆乳豬。乳豬即叫即烘，所以皮香又脆。雖然邪惡，卻非常惹味！不過，小編就略嫌肉少骨多。



### Drunken Tea、Rosy Garden

坐飛機，當然會有Signature Drink啦！於餐廳的指定時間，雞尾酒一杯只是\$12。推介的飲品有味道類似檸檬茶的Drunken Tea，酒味唔會太濃，但原來酒嘅份量不少，小心醉酒！至於Rosy Garden就無酒精成份，加入梳打水，所以味道非常清新解渴。



A姐M佬 玩樂日記  
香港飲食及生活博客  
aandmdiary.com

The Galley by Cafe Proud Wings  
九龍大角咀嘉善街39號地舖  
電話：3590 3787 / 9096 2957



(S) Chocolate crunchy cake \$98  
6" Chocolate crunchy cake \$698



澳洲牛油果



6" Basque Burnt Cheesecake Original/Rose/Lime \$438



瑞士汁  
無激素走地雞腓一隻+  
兩隻雞蛋 \$88



台灣焗肉豆腐蛋 \$148  
(二至三人份)



口水雞  
半隻\$268(二至三人份)  
一隻\$468(四至六人份)



澳洲水蜜桃



紐西蘭金奇異果



Chocolate Fudgy Brownie \$68  
Walnut brownie \$78  
Red velvet brownie \$98



白汁雞皇 \$138  
(二至三人份)



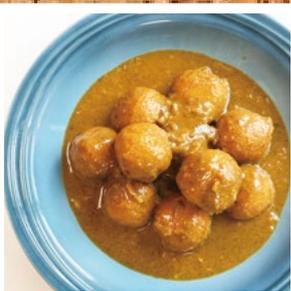
糖醋骨 \$138  
(二至三人份)



SON級推介  
×  
ff FRUIT & FOOD Village



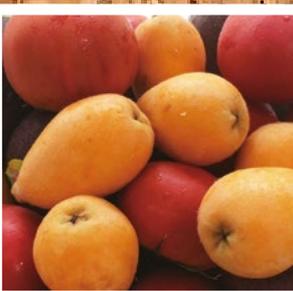
(S) Basque Burnt Cheesecake Original/Rose/Lime \$68



咖喱魚蛋 \$78  
(魚蛋10粒)



韓式西班牙黑毛豬手  
原隻\$468(四至六人份)  
一份\$288(二至三人份)



日本蕃茄及枇杷



Chocolate Fudgy Brownie \$68  
Walnut brownie \$78  
Red velvet brownie \$98

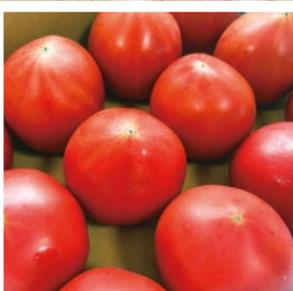


日本蜜瓜

ff FRUIT & FOOD Village

QR Code: Fruit and Food Village

Instagram: fnfvillage  
Facebook: Fruit & Food Village  
Tel: 9484 1317  
Email: fnfvillagehk@gmail.com



日本蕃茄



Tiramisu \$168



醉鴨舌 \$388  
醉鮑魚 (天然鹽製八頭南非鮑魚八隻) \$788

## Ami、Wood Ear法式小酒館概念 呈獻優質巴黎佳餚及頂級稀有威士忌

Ami主用餐區The Lounge以木牆及森林壁畫作設計

繼ÉPURE和Arbor兩間星級餐廳開業後，Gourmet Dining Group今年選址中環歷山大廈，開設全新法國餐廳Ami及酒吧 Wood Ear，讓食客在小酒館般的親切環境中，品嚐媲美高級餐廳水平的佳餚，致力詮釋法國巴黎流行的「bistronomie」休閒高級餐飲享樂哲學。Ami另一邊是坐擁超過400款頂級稀有威士忌的 Wood Ear 酒吧，以美酒佳釀打造充滿魅力的餐飲熱點。

Ami的菜單由造詣精湛的米芝蓮星級法籍行政總廚Nicolas Boutin匠心打造，以展現食材最純粹的味道為本，呈獻兩款截然不同的用餐體驗：只於晚市供應的à la carte菜單中，廚師提供一系列以現代創新手法演繹的傳統巴黎美饌，如「手切法國生牛肉他他」、「蒜香牛油焗田螺」、「法國血鴨胸」、洋溢香醇酒香的「64%威士忌朱古力蛋糕」等；另外，廚師亦以鮮活海陸食材入饌，精選菜式包括「法國珍珠雞配章魚及焦糖醬汁」及「龍蝦鴨肝配海苔」。

菜單中還有多款全天候供應的星級佐酒美食，如採用香濃瑞士芝士巧手製成的「法式火腿芝士三文治」、「自家製松露意大利粉」、「法國鴨肉醬配酸種麵包」、「法國牛肉熱溶芝士漢堡」，全部專為搭配威士忌而精心挑選，應有盡有。

餐廳亦供應別出心裁的精選午餐及晚餐，每月定期更換，是當季優質食材的完美詮釋，配合星級廚師的靈感，以一道道精緻典雅的菜式打造高端餐飲體驗。

Wood Ear酒吧坐擁超過400款來自拍賣或收藏家的稀有威士忌，是威士忌愛好者的天堂。酒吧的威士忌主要來自蘇格蘭和日本，包括單一麥芽威士忌如日本Hanyu Ichiro's Malt The Colored Joker、格蘭冠60年 (Glen Grant 1955, 60 Years Old, La Maison Du Whisky)；Martin's 1960年代的12年Circa、Langs 1940年代的Extra Special Old Liqueur等最陳年調和的蘇格蘭威士忌。「威士忌之旅」品酒體驗可一次過品鑑三款相同年齡或地區的精選威士忌，特別為好酒之人而設。



以吞拿魚柳、雞蛋、番茄及蔬菜製成的頭盤



精心調配的威士忌雞尾Harmony



Ami自家製松露意大利粉



傳統巴黎美饌「法國鴨胸」



經典法式甜點rum baba



充滿藝術氛圍的The Gallery獨立包廂，靜謐的森林壁畫賞心悅目



戶外用餐區The Garden設有舒適簡約的戶外梳化，締造悠閒時光



Honjokko室內天花的和風紙傘燈高雅精緻

## 鰻魚涌Honjokko新派日本菜 主打手握壽司及燒烤料理

位於鰻魚涌太古坊美食區The Sixteenth的 Honjokko，是Pirata Group旗下現代日本料理餐廳，室內布置裝潢高雅精緻，戶外雅座亦相當舒適，如天花懸空掛滿和風紙傘、手繪的屏風，感覺時尚奢華，每個細節都充滿品味。

Honjokko主打新派手握壽司及燒烤料理，推介包括黑松露油甘魚壽司及日本和牛海膽壽司。另有多款熱食及燒烤料理，如日本和牛、豚肉、鱸魚等；甜品方面則有黑芝麻焦糖燉蛋及柚子朱古力心太軟；所供應的是日本時令食材的精美料理。



壽司拼盤食材新鮮



A4和牛油脂分佈平均，牛肉味濃郁



濃郁生蠔海水味濃，鮮甜味美

這天小編品嚐了周末Set Brunch，於星期六日上午11時至下午2時半供應。前菜4款有枝豆、辣味吞拿魚、菠菜及火炙和牛，枝豆配上海鹽及柚子，味道天豐富；菠菜配上黑白芝麻，而底部則配以胡麻醬，簡單又清新；火炙和牛薄切配上日式醬汁、辣椒絲和玄米，味道帶酸又脆口，十分開胃。

接下來是任食季節當造壽司、刺身及生蠔，壽司拼盤有松露油甘魚壽司、赤身吞拿魚壽司、胡麻醬三文魚壽司及卷物，食材相當新鮮，各配以不同醬料，提鮮度十足。而當天供應的生蠔是蘇格蘭蠔，海水味濃，雖然薄身但充滿鮮味，食落脆口不肥膩。

主食則有六款任君選擇，包括烤嫩雞、羊排、照燒三文魚、天婦羅、花椰菜及加HK\$140可點A4和牛肋骨等，烤BB雞配以羽衣甘藍和味噌汁醬，加上又有玄米鋪面，食落香口嫩滑。照燒三文魚份量十足，魚皮烤得脆口，配上燒焦的酸橙和辣椒，質感豐富。花椰菜配上松露、百香果、辣椒和杏仁，集多種口味於一身，雖然是素食，但也帶來驚喜。A4和牛配上七味粉、味噌和新鮮醬料，牛肉味濃，每一口都充滿油香，加鹽食可中和一下油膩感。

最後是甜品——黑芝麻薄脆配咸鹽焦糖燉雪糕，內有紅豆蓉和黑芝麻奶凍，將每一個細節放入去，每一啖的口味都很平衡，由外觀到味道都一致好評。Honjokko整體環境幽靜，氣氛也不錯，是三五知己chill out的好地方。



火炙和牛薄切及黑糖雞翼



烤三文魚皮香肉嫩，配上酸橙和辣椒口感豐富



內有紅豆蓉和黑芝麻奶凍的黑芝麻薄脆配咸鹽焦糖燉雪糕



一個價錢可以任飲指定清酒、紅白酒、雞尾酒及日本啤酒

### Honjokko (Sushi Club)

鰻魚涌英皇道979號太古坊濠豐大廈2樓 The Sixteenth  
電話：2788 1996 網址：www.honjokko.hk

## 米芝蓮必比登推介「丁爸食府」 牛池灣隱蔽小巷濃濃台灣味台灣情

台灣是最受歡迎的香港人旅遊勝地之一，疫情爆發前，很多人都會利用短假期飛去台灣飽嚙道地美食。疫情爆發後，身邊不少朋友因不能飛台灣而對台灣美食心癢難耐，在香港工作的台灣人更是思鄉情切，這次介紹位於牛池灣隱蔽後巷，開業不足一年便榮獲米芝蓮必比登街頭小食推介的「丁爸食府」，必定能解對台灣美食的相思之苦。

人稱丁爸的老闆丁勤之是台灣土生土長的基隆人，原為台灣空軍軍官，因為熱愛烹飪，退役後考取台灣廚師證照並於海邊開設熱炒店。在因緣際會下於八年前移居香港，且獲香港某富豪邀請擔任私廚負責一日三餐，並曾在香港多間知名餐廳工作過，廚藝相當了得，故常親自下廚烹煮道地台灣菜與移居香港的台灣鄉親們一起聚餐以解鄉愁。這幾年因疫情關係大家都無法返台探親，故丁爸於2021年初開設丁爸食府，以古早味台式小吃慰解台灣鄉親們的思鄉情。

丁爸對食品有四大堅持：無味精、無防腐、無色素、無酵母粉或發泡劑。食材和調味料，如胡麻油、油蔥酥、醬油膏、做米漿所用的花生，與及做麵條餡餅等麵粉、蚵仔煎用的蚵仔等，大部分均由台灣直接空運進口，以確保食品品質，和能真正做到道地台式小吃的原汁原味。筆者曾久居台灣並經常港台兩邊飛，台灣絕對是第二故鄉，疫情下也曾因無法返台而思鄉病犯得厲害，回憶多月前首次光顧丁爸食府時，才吃下第一口的蚵仔煎，那份熟悉的古早味震撼味蕾，不禁感動得熱淚盈眶，那是真真正正家的味道。

店裏食品都是現點現做，蚵仔煎、綜合麵線（蚵仔+大腸）、韭菜盒子、滷肉飯、鹽酥雞、台式臭豆腐、甜不辣等都是必吃之選，再配上一杯由炒香花生和米打成的清甜米漿、古早味冬瓜茶、仙草凍或檸檬愛玉，真的令人感覺仿如置身台灣巷弄之中。

丁爸亦會因應食材季節和不同節日，不時推出一些特別限定菜式，顧客可以透過官方群組訂購。像剛過去的農曆新年，就有台式古早味佛跳牆、珍珠丸子、一鳴驚人等，並以真空處理，確保食物新鮮衛生。

除了現點外賣，「丁爸食府」亦設有網上預購服務，部份食品能以生鮮發售，讓顧客可以帶回家親手加熱再慢慢歎。



丁爸會因應不同節日推出台式特別菜餚，圖為年菜 - 古早佛跳牆



小小店面卻有著台灣道地巷弄裡的台灣味與台灣情



大腸麵線、蚵仔煎及米漿



滷油豆腐、滷肉飯



手抓餅、鹹酥雞



必食之選韭菜盒子



設有網上預購，部份食品可生鮮預訂，回家加熱再慢慢嘆，圖為台灣水餃及鮮製米漿



難得在香港吃到的道地台式肉燥乾拌麵



### 丁爸食府

彩虹牛池灣貴池徑2號地下C號舖（港鐵彩虹站 C2 出口步行約2分鐘）

營業時間：星期一至日11:00 - 20:00（星期二店休）

鄰近停車場：彩虹邨、坪石邨、荷里活廣場

## 咸酸菜冬瓜雞煲

### 材料 (4人份)：

- 450g 雞柳，切絲  
(可用免治雞肉)
- 500g 冬瓜，去皮去核，切件
- 250g 咸酸菜，切絲
- 3 瓣蒜頭，去皮拍扁
- 400ml 雞湯
- 2 tsp 芫茜粒
- 2 tsp 蔥粒
- 1 tsp 魚露
- 1 tsp 砂糖
- 4 條腐竹 (可用響鈴代替)



天氣開始熱，無咩胃口，煮咸酸菜加冬瓜就最好，咸酸菜酸酸微微，十分開胃，亦係我兒時常吃食材之一，非常有親切感，好有媽媽的味道，冬瓜消暑去濕消滯，兩者一起煮，真係清爽兼滋味，如果想簡單做個晚餐，加多個麵做湯麵或直接鋪上飯做湯飯都好，絕對是炎炎夏日無胃口時的消暑開胃家常菜。

### 雞肉調味料：

- 0.5 tsp 海鹽
- 0.5 tsp 蒜粉
- 0.25 tsp 黑椒粉
- 2 tsp 粟粉

### 做法：

1. 雞肉用調味料醃15分鐘
2. 鑊用大火燒熱，加入冬瓜和咸酸菜炒1分鐘
3. 加入雞湯煮滾，加入雞柳 (不要弄散)，轉中火㗎蓋煮5分鐘
4. 開蓋檢查，要添加清水直至汁料蓋過2/3材料高度(若已經足夠就不需加水)，雞肉拆散，轉中細火㗎蓋煮20分鐘
5. 大火煮滾，加入魚露和糖試味，加入芫茜和蔥，上碟即可



自家製作雪糕，甜度可以由自己控制，而且材料簡單，只需要兩樣主要食材就做到，不需要雪糕機或任何大型儀器，今次介紹一款特別口味俾大家，大家學識後可以隨意改變味道，以後想食什麼味道的雪糕都可以整到。

## 阿華田麥提莎雪糕

### 材料 (份量5杯)：

- 40g 阿華田粉
- 240ml 淡忌廉
- 160ml 煉奶
- 25g 麥提莎 (壓碎)

### 雪糕做法：

1. 忌廉加入阿華田粉打發至硬身起勾
2. 加入煉奶，麥提莎攪拌均勻
3. 放入器皿，蓋上牛油紙，冷藏8小時以上



詳細步驟請看短片



通少

Youtube頻道《通之廚房》主持人  
致力提供簡易食譜  
分享烹飪心得竅門的KOL

## 野炊滋味

就這樣，不經不覺已由冬天步入夏天了。先前的冬天其實也沒有很冷，到郊外露營時儘管睡前還穿著短袖，睡到天光來臨前凌晨五時左右，也會有一陣陣寒意湧入帳篷之內，不能大意。所以露營必備，必定是一張營底墊以及一個隔地氣的充氣床墊，否則，那管是穿著禦寒衣物，睡眠都必會給寒意弄個天翻地覆。

那種時候，莫過於烹煮一餐暖暖胃，對本人而言，從來露營都只是增肥計劃的其中一部分，每次都必定是整天不停煮不停食，事前盡必攪盡腦汁，計劃每一餐的煮食材料。小時候就簡單得多，露營除了菠蘿腸仔、公仔麵、午餐肉，就是蕃茄煎雞蛋，應該沒有比以上這些更類的食物餐單了。人長大了，發覺其實露營煮食並沒有想像中困難，可以弄一點特式菜，一般我事前都會準備四至六餐，有齊早、午、晚餐及宵夜，一隻韓製易潔鑊就煮到高質好味的露營料理！

大概清早8時半已趕船往目的地進發

今次露營點比較靠近碼頭，負重方面還能應付，食材上可任性一點，主要是煎炒及煙燻，我還購入了一個環保物料製作而成的一次性即棄炭爐，容易砌而且炭又易燃，的確很不錯（價錢大概港幣\$138-158之間）。

一般情況下，設置完營帳後，都已經是中午一時許，勞動完當然要煮一些輕食，例如煎多春魚，烤雞翼等。煎多春魚切忌心急，一定要中火煎至一面乾身，魚肚就自然不容易破開，煎至單面金黃後再煎另一面，加點調味即變成外脆內軟的多春魚。

到了晚上，特別想吃暖胃的食物，先把那個全環保物料製的炭爐摺出來，可以烤一烤蟹蓋，多出的空間當然不會浪費，同時烤上預先於凍肉店購入的法國香草蝸牛，用炭爐燒的好處是將炭香味一併注入食材本身，火候溫文，慢慢將高溫滲入食材，慢烤下味道會更狂野，更有風味。初步暖肚後，就可以來個正餐，簡單的話可以弄一個壽喜燒 (Sukiyaki)，方便又好味，壽喜燒汁超級市場就可以買到，再配上一碗烏冬，簡直就是大滿足！

深夜了，大家都飽暖一番後，再弄一杯手沖熱咖啡，烤一份雞泡魚乾或者Donki買到的日式魚翅乾，同樣美味，三五知己在炭爐前，享受完一杯手沖咖啡弄，或添一杯蘇格蘭18年泥煤味單一麥牙威士忌，再寒冷的深夜也會變為一種享受！

翌日清晨，當然要先來一口「回魂啡」，一般都會帶備大概足夠沖10杯份量的單一品種咖啡豆、磨碎，到營地時就可以即時沖製。煎個雞蛋，放片火腿，聽著早上（大概七時半左右）的鳥聲與昆蟲協奏曲，心情都即時放鬆，露營就是這樣悠閒地享受一下大自然，以及用心烹調的每一口美味，簡簡單單都可以好幸福！



三五知己一同享受野炊滋味

30



用「燒房焗」贊助的爆粗辣粉，弄一味爆粗雞翼



煎多春魚不爆肚，就一定要耐性



法國香草蝸牛



Donki可買到的日式魚翅乾



只要帶備錫紙，戶外都可以做到煙燻效果



帶隻刺身級生雞蛋，就係為了這雞骨腸



污水環保回收，用落葉幫忙製作漏斗



源頭減廢



支持環保



MADE IN KOREA

御保

Reence

Refresh environment recycle

廚餘降解處理器

從食物殘渣轉化成有機肥料的處理器

- 1日可處理 1KG, 1個月只需清理 1次  
(不污染環境、不淤塞排水道)
- 空氣淨化、加速乾燥功能
- 三層活性碳防臭過濾網
- 全有機資源生態循環
- 無臭、無污染
- 超靜 < 35dB
- 低電耗功率
- 尺寸 30Wx 36Dx 50H cm

微生物



微生物發酵分解技術

如人體內的益生菌分解食物一樣，微生物將廚餘垃圾分解轉化為約 10% 的有機肥料，食物中約 90% 水份降解為氣體通過空氣淨化裝置排出，從源頭解決廚餘方案

21L  
大容量

21公升大容量攪拌空間

大容量攪拌空間，每日可處理 1 公斤廚餘，只需 1 個月清理一次

鋼

不銹鋼攪拌槽轉軸

不銹鋼攪拌槽轉軸，全鋼材質經久耐用，均勻攪拌，穩定溫控溫度，加速分解，對食物類垃圾與微生物進行充份攪拌



琦亮實業有限公司  
SOLLIGHT INDUSTRIAL LTD  
TEL : 2338 7321 FAX : 2338 7361  
MOBILE/ WHATSAPP : 9134 1013



sollight-hk.com

琦潔環保服務有限公司  
SOL-CLEAN ENVIRONMENTAL  
SERVICES CO., LTD  
TEL : 2338 7321 FAX : 2338 7361  
MOBILE/ WHATSAPP : 9134 1013



solclean-hk.com

## 法國原產地控制命名制度

葡萄酒是由葡萄這種農產品再經過發酵而成，所以原料「葡萄」是非常重要的，葡萄會因風土（即土壤、經緯度、海拔、坡度、朝向、日照、氣溫、水源及釀造技術）等不同而有千萬種變化，有見及此，聰明的法國人設計出了一種制度「法國原產地控制命名制度」，透過這個制度向世人展示其葡萄酒得天獨厚的獨特性，這個制度下的等級，從低至高分別是：日常餐酒(VdT)、地區餐酒(VdP)和原產地命名控制葡萄酒(AOC)，之後在1949年，法國在地區餐酒(VdP)和原產地命名控制葡萄酒(AOC)加多一個等級，優質地區餐酒(VDQS)。



直至1992年歐盟葡萄酒PDO制度確立（目的是為了保護歐盟國生產的農產品），法國為了回應歐盟的改革並配合歐洲農產品級別標註形式，於是2011新的AOP體系取代了原有的AOC制度；VDQS這一等級也在同年被正式撤銷，原有的VDQS葡萄酒則升級或降級；所有的VdP和VdT葡萄酒分別被IGP和VdF取代。

但無奈，因歐盟的動盪，其執行力及推廣力都不太廣泛，也因AOC還一直印在酒標上，所以兩者一直並存，就算葡萄酒行內人也未必記起AOP的出現，但不論是AOC或AOP，其實都是傾向優質葡萄酒的方向，何解？

AOC或AOP和其他等級都是受法律體系監管，其分別在於地域範圍、土質條件、氣候條件等，加上種植葡萄品種、栽培方式、產量控制、果實糖分含量、釀造酒的種類、釀造技術等等方面要求更高、更細緻，要是其中一項不達標，就算是出自該產區，也不能使用AOC或AOP，要是被查出即會被檢控。

看到這裡，是否仍不太明白？打個比方，香港十八區都種滿葡萄為例，十八個區的地質都不同，也有些天氣不同，如港島會熱一點，新界低一兩度；如灣仔區與大埔區的平方公里就相差十多倍，那大埔區的葡萄產量就比灣仔區相對多，而且地塊愈小，葡萄產量也會愈少，葡萄受天氣影響的機會愈大，種出好葡萄、做出好葡萄酒的難度相對較高。

在這些簡單的前提下，Appellation港島Contrôlée會比Appellation香港Contrôlée貴，就像Appellation Médoc Contrôlée會比Appellation Bordeaux Contrôlée貴，又如Appellation灣仔Contrôlée會比Appellation港島Contrôlée貴，就像Appellation Pauillac Contrôlée會比Appellation Médoc Contrôlée貴，範圍愈狹窄，規定就愈嚴格，葡萄酒的等級就相對提高，還有點像香港樓價的情況呢。



池振 Frederick

WSET 3級及CMS - IS

現於WINENOW葡萄酒媒體公司工作

酒量不好，但喜歡與朋友們品嚐及討論不同的葡萄酒

## 平治電動豪華房車EQS

Mercedes-EQ系列首輛全電動豪華房車，將電動豪華房車市場重新定義。EQS是首款採用電動車模組結構的豪華及行政級型號，將科技、設計、功能和連接性融為一體，首兩款推出市場的車型分別是EQS 450+及 AMG EQS 53 4Matic+。

為配合集團的「Ambition 2039」計劃，平治正致力於20年內全面推出碳中和的新車系列，期望最早於2030年，過半數新車均配備電力驅動系統，包括全電動車及插電式混能車。EQS將按照碳中和原則生產之餘，整個生產過程亦採用了節約資源的材料，例如以循環再用的紗線製造車廂地毯。平治已訂立氣候保護目標，並獲科學基礎減碳目標倡議 (SBTI) 認可。

在空氣動力學家與設計師緊密合作下，終於創造出Cd 0.20的嶄新基準，這使EQS成為全球最流線的量產車型，而續航距離亦大大提昇。此外，EQS的風噪水平極低，為乘客帶來最寧靜的駕乘體驗。續航距離長達785公里(WLTP)，加上輸出功率高達761匹，EQS滿足現代豪華房車要求。所有EQS車型均在後車軸上安裝了一套電力傳動系統 (eATS)，而EQS 53 更於前軸配備多一套eATS。

制動力回收方面，EQS的表現亦相當出色：駕駛者可透過軚盤上的撥片，額外設定三個制動力回收等級和滑行功能，進一步提昇續航距離。EQS配備新一代電池，電池容量大幅提升至107.8kWh。EQS可透過直流快速充電站以高達200 kW的功率充電。只需充電15分鐘1便能續航300公里。

EQS採用了專為電動車而設的底盤，這個全新概念將嚴謹的功能性設計呈現：EQS車型設計採用單弓形線條、駕駛室前移、以及斜尾的車身設計，能輕易與其他燃料引擎汽車區分。車頭採用Black Panel設計，以燈帶連接創新車頭燈設計，配以深黑色的鬼面罩，為EQS塑造了與別不同的外觀。不論在AMG Line 或Electric Art的Black Panel上，更可找到別具特色的平治星形標誌立體圖案。

作為一款出眾的智能汽車，EQS最多可配備350個感應器。這些感應器能記錄行車距離、車速和加速狀況、照明狀況、雨量和氣溫、座位使用情況，以及駕駛者眨眼或乘客的說話情況等等。控制部件會根據演算法處理這些大量的資訊，並在一瞬之間作出決定。在人工智能技術下，全新的EQS具有強大的學習能力，最新一代的駕駛者輔助系統 (driver assistance systems) 全新支援功能如微睡眠警告，是透過設於儀錶板內的攝影機分析駕駛者的眼皮活動。

EQS450+ 售價由HK\$1,610,000起 (已包含電動車的首次登記稅寬減)，「一換一計劃」售價由HK\$1,420,000起。

EQS 53 4Matic+ 由HK\$2,700,000起 (已包含電動車的首次登記稅寬減)，「一換一計劃」售價由HK\$2,510,000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



## 規劃移民需要考慮的條件

2022年伴隨著各種擔憂在不知不覺間已經過了一半。在疫情下，香港仍然籠罩著分離、失落的情緒。去年我們照顧了許多家庭移民至世界各地，了解過不同家庭背後的故事，開心慶幸能協助他們開啟人生新一頁，同時亦感慨見證了大大小小的分離。

回想起當年13歲跟隨家人移民加拿大時，此刻情景仍歷歷在目。我們移民加拿大是因為伯父已在當地定居，原本計劃合作開設茶餐廳，但計劃往往追不上變化，當我們抵步後不足一個月伯父便提出拆夥，而我和父親亦需要搬遷，當初的如意算盤宣告失敗。禍不單行，遠在香港的母親同時患上癌症，及後因為金錢及技術問題，母親最終需要在香港醫治，而妹妹亦跟隨母親在香港唸書，就此開展了一家人分隔兩地的生活。

以上是我的真實經歷，而我為何選擇向大家分享？目的是希望許多考慮移民的朋友能夠更清楚了解自己的家庭狀況後才去安排移民規劃，而一個好的移民規劃需要什麼條件，我想在此與大家分享一下。

**金錢：**許多客戶因為各種原因十分急切移民海外，我常常問他們「你們準備好足夠的資金嗎？你計劃退休資金了嗎？香港的資產如何規劃？」往往很多客戶連以上的問題仍未準備好，認為到步後再作打算便可，對此我並不太認同。先不論稅項等因素，當你移民沒有了原先的工作收入後，每一項支出都變得十分重要。假設一個家庭到加拿大，租住兩房租金需要約港幣\$12,000加上基本開銷，每月大概支出約港幣\$25,000，居住3年時間已需要大概港幣一百萬，還有前置買車、保險費用和搬運費用等還沒計算在內。



**心態及期望：**有很多客戶感覺海外一切美好，但事實是否真的如此？大家要明白每個地方也有自己的文化及特色，但亦伴隨著一些問題，例如加拿大大麻合法化，美國的槍械管制，歐洲的社會安全問題等。移民作為人生一大事，在作出決定前亦需要了解當地的各種問題及確定自己能否適應。同時，很多客戶對外地醫療體制較有信心，但實際情況卻有不同。以醫療體制為例，加拿大以家庭醫生為主，而藥品需要自行到藥房購買。若同樣的病情，如果情況不太嚴重，加拿大醫院會勸諭你回家休息，而在香港，你則可以選擇在私家醫院休息養病，由此可見，兩地的醫療處理亦有所不同。異國的美好往往令人十分嚮往，但絕不能忽視背後的問題。我記得當時在學校時或多或少也有一些歧視，甚至在工作崗位亦有相同情況，所以要預先有心理準備，這些事情的發生，並接受自己由“Majority”變成“Minority”。

希望考慮移民或對移民想了解更多的朋友，歡迎找我們諮詢，讓整個移民規劃更周全。



**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



SPECTRUM CONSULTING

· 移民諮詢 · 稅務策劃 · 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](mailto:dickson.wong@consult-spectrum.com)

網址：[www.consult-spectrum.com](http://www.consult-spectrum.com)

Facebook：[www.facebook.com/consultspectrum](http://www.facebook.com/consultspectrum)



## 家長如何教孩子管理零用錢

今期 Uncle Jay 繼續分享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。

當小朋友得到第一筆的零用錢時，也正是家長教授小朋友開始學習如何處理個人財產的第一步。Uncle Jay 明白不是每位父母都懂得如何讓孩子好好運用零用錢，有些家長或會任由他們將得來的零用胡亂花費。亦有家長「干涉」孩子的零用錢，會強制或沒收他們的「財產」，事實上不少家長都搞不清楚這一點，從而令小朋友失去學習財商的機會。

相信許多家長都有相同的經驗和苦惱，隨著孩子長大，家長每年給予孩子的零用錢也逐漸增加，由他們出生到成人階段，至少會收取十多二十年的零用錢。除了教育孩子可將零用先儲蓄起來，其實當孩子儲蓄起一筆錢的時候，還可以如何運用呢？Uncle Jay 建議家長們應該開始教會孩子如何正確地使用存錢罐裡的「個人財產」，如何由「守財」變為「理財」，再實踐「理財」的方式。培養孩子理財觀要循序漸進，家長可參考以下幾個過程：



### 1. 培養對數字敏感度

一般而言，小孩對數字的敏感度不強，甚至可以說是完全沒有概念。故此，父母對子女的理財觀念教育開始，就要讓他們對數字有觸覺，從數字中學習多與少的概念。

Uncle Jay 建議培養小孩的數字敏感度，可從三、四歲開始接觸數字。最初可以由認識數字，學習表達多少的數字排列，然後再慢慢將之實物化，例如五個蘋果比較三個蘋果多，再教育五個蘋果比三個蘋果的數量多了兩個等等。

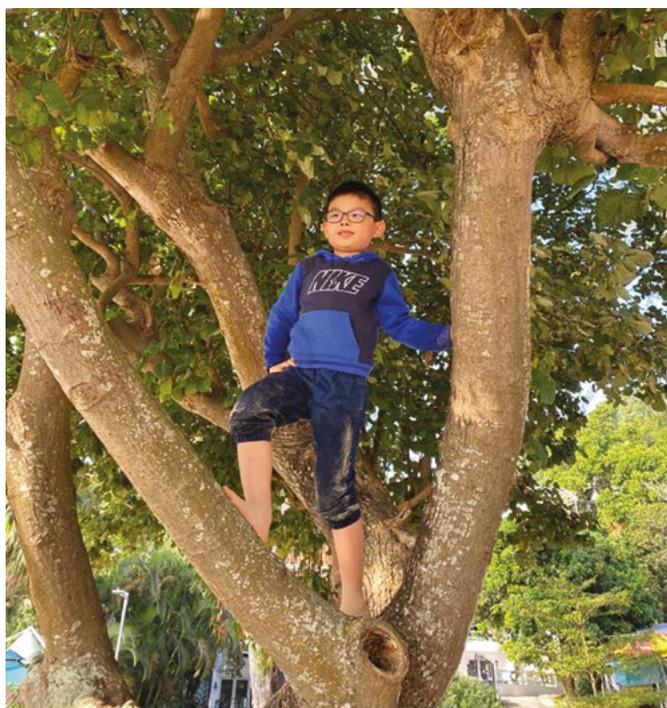
### 2. 儲蓄態度為未來籌謀

在最初時，父母可讓子女將零用錢存放在「豬仔錢罌」，逐漸蓄滿錢罌後，若有一定數目，便可以為子女開設一個銀行儲蓄戶口，並講解存錢的目的是理財的一部分，耳濡目染下子女會漸漸明白儲蓄的重要性，其中一個目的是能以備不時之需，從而學習在生活上需要未雨綢繆。

### 3. 實踐消費金錢概念

不少父母認為不應讓小孩有錢「過手」，不讓他們自行購物，以免他們胡亂消費。其實當愈抑制子女運用金錢的機會，更容易令他們的金錢觀變模糊。

Uncle Jay 建議定期讓子女處理個人的金錢，才是教育金錢觀的最佳「教材」。例如子女的零用錢，除了將它儲蓄起來，也可撥出一部分來消費，或由他們自己決定如何運用。有了運用金錢的實踐機會，他們會更能體驗金錢的價值與意義。



#### Uncle Jay

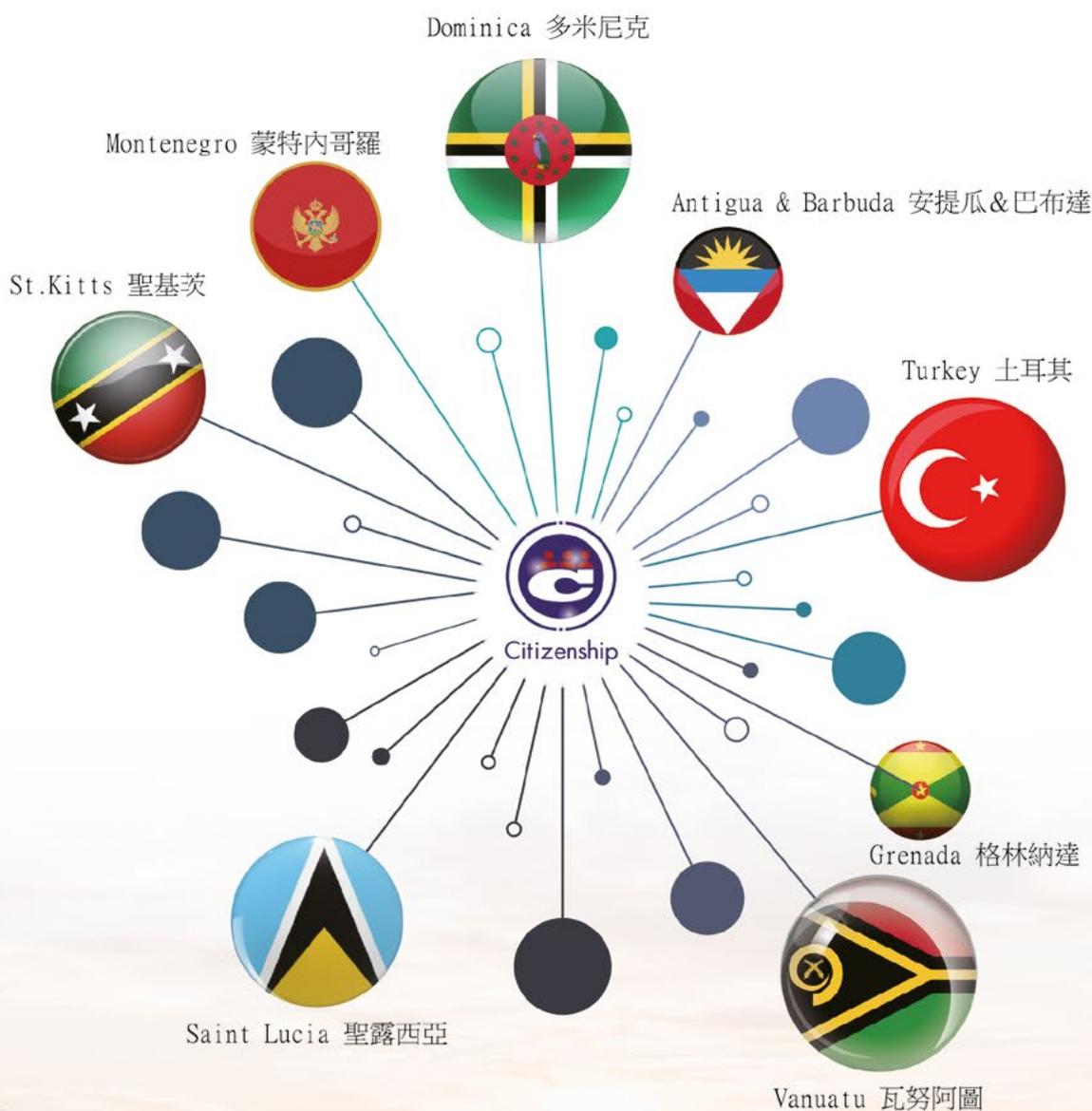
一個七歲小朋友的爸爸  
亦為認證私人銀行家  
認證兒童財商導師  
認證副財務策劃師



SHAN SILLER  
HOLDINGS GROUP LIMITED

# 國際身份規劃 海外投資移民

## 快速 合法 第二國護照



🔍 了解更多



隨著全球化發展的趨勢下，高淨值資產人士為了子女教育、生活品質、通行便利與財富傳承，會優先取得海外身份，在投資市場與資產配置上取得契機。

## 鼻敏感的症狀與預防



過敏性鼻炎，又稱鼻敏感，是一種自我產生過敏的症狀。當身體接觸某些致敏原，身體有過敏反應，就是敏感。常見的致敏原有塵埃、塵蟎、毛髮，或者天氣溫度出現變化。身體的免疫系統出現反應，便會出現發炎，引致鼻黏黏膜腫脹，打噴嚏、流鼻水、鼻塞等症狀出現。部份病人更會同時出現嚴重反應，例如哮喘、皮膚敏感及濕疹等。

38

有時一般人未能分辨傷風感冒與鼻敏感。小朋友出現病徵時，有時孩子不懂得表達，於是家長更難分辨。傷風感冒持續的時間會比較短暫，一般會出現3至7天，其他病症亦會同時出現，例如周身骨痛、疲倦、發燒、喉嚨痛以及咳嗽等。純粹的鼻敏感，病徵只局限於鼻子，情況可長達數年。

鼻敏感可以分為兩類：第一類，全年性；第二類，季節性。全年性的鼻敏感是指全年都會出現病徵，例如毛髮、塵蟎引起等；季節性的鼻敏感是短暫時間才會出現的致敏原，例如花粉敏感，但一般較多在外地發生，香港情況比較少。如症狀多於4天，或病徵影響生活、工作或睡眠，就可定義為嚴重鼻敏感。

鼻敏感的症狀主要有流鼻水、打噴嚏、鼻塞、鼻子痕癢，甚至影響眼睛，出現流眼水、痕癢。如病人帶有哮喘，更可能同時出現咳嗽及氣促的情況。鼻敏感引致的鼻水，一般會比較清澈或者以白色為主。比較嚴重的症狀有併發症、急性鼻竇炎或演變成慢性鼻竇炎，便有可能出現黃綠色鼻水。

不幸地，鼻敏感暫時沒有根治的方法，如果患者出現症狀，醫生一般會以藥物控制為主。若鼻敏感情況嚴重，醫生會利用皮膚測試或抽血檢查，找出患者致敏原。若患者是因溫度轉變而出現的鼻敏感，測試則未能找到原因。要改善鼻敏感症狀，環境的控制更為重要，與此同時患者應該注意均衡飲食，增強抵抗力，保持健康，減少因為鼻敏感而產生的併發症。

### 鼻敏感預防小貼士：

- 保持身體健康，均衡飲食
- 保持家居環境清潔
- 使用防塵滿的寢具毛巾
- 常常更換及以消毒藥水清洗寢具
- 常用過濾塵蟎的吸塵機
- 避免飼養毛髮較長的寵物，如有需要以致養短毛寵物為佳
- 穿上禦寒衣物，避免鼻子直接吸入冷空氣
- 留意空氣污染指數，當指數偏高時需要減少室外活動或戴上口罩



陳鍵明醫生  
耳鼻喉科專科醫生  
香港大學內外全科醫學士



快速改變空間用途  
應對突發情況



智能設備  
提升使用者  
自我照顧的可行性



短時間內  
客製化打造符合  
成本效益的方案



理想城結合人力及服務、空間設計及產品和科技配套，讓特殊需要人群的生活可以像一般人一樣多姿多彩，讓社會成為一個更多元共融的『理想城』。



提升家居  
空間靈活性  
滿足不同  
需要的使用者



舊樓換新樓計劃

智能化電子控制  
智語音控制  
輕鬆操作



智慧平台進行  
健康與安全監測



## 個案分享

### 對象需要

- 58歲急性中風入院的女士
- 同住家人沒有照顧長期病患者的經驗

### 個案情況

- 家中沒有患者長期居住的條件
- 安排居家改造時間緊迫

### 解決方案

- 安排職業治療師評估
- 10天內快速改裝居家設備及每天移動安排相應設備

- 14歲患有腦偏癱小女孩
- 患者行路能力每況愈下

- 要改善患者的行路能力
- 需要合乎患者的居家環境

- 居家安裝無障外設施例如：防撞、扶手及圓角處理
- 安裝居家走路的復康器材及訓練例如：智慧步行機器、復康任務卡及家傭培訓

- 44歲移居海外男子，有一位七旬獨居舊樓的父親

- 需要安排獨留香港老父的養老問題
- 解決樓宇老化問題

- 理想城舊樓換新樓計劃，運用物業吐出現金進行安排養老計劃及解決樓宇老化問題
- 新樓改裝設備及加入遠端監察系統
- 安排合適在家安老服務例如：物理治療及護理方案

Tel : 9479 7435

Email : paradisehongkonginfo@gmail.com

## 春夏變幻季節到，濕疹請你不要來

不少家長都有為家中小朋友敏感問題而煩惱，尤其是轉季時節特別容易發作。濕疹是現今都市常見的皮膚問題，身邊總會有親戚／朋友／兄弟姊妹／子女等曾經或現在患有濕疹。濕疹的學名是異位性皮膚炎 (Atopic Dermatitis)，根據數據，異位性皮膚炎在全球約有兩成兒童及3%的成人受影響，約有七成的濕疹患者在兒童早期（五歲以下）已開始發病，而只有一成人士是在成年後才出現。在香港，濕疹患者有增加趨勢，自1995年開始每年增加約0.12%。根據本地數據顯示，2001年，6至7歲小童有30.7%曾經患有濕疹，而現有濕疹的百分比是4.6%。13至14歲的青年則有13.4%是曾患有濕疹，現時有濕疹比率則為3.3%。患有濕疹比率有明顯增長，且有日漸年長化的趨勢。

其亦是「過敏三兄弟」——濕疹、鼻敏感、哮喘的其中一員。濕疹是過敏傾向人士最早出現的過敏性疾病。隨著年齡增長，從前患濕疹的兒童，長大後可能會演變為鼻敏感／哮喘。而這亦稱為「過敏進行曲」(Atopic March)。已知會導致濕疹發作或惡化的因素，包括氣溫、濕度改變、皮膚因為感染細菌或病毒發炎、進食某些食物、接觸致敏源、吸入致敏源、身體狀態不佳或生病時，甚至情緒壓力等。

春夏季節轉換亦是濕疹特別容易發作的季節，這可能與空氣中的致敏原有關。尤其今年春夏交替天氣不穩定，濕度較高更有利於塵蟎、霉菌數量增長；春天亦是各類野草、樹木開花及散發花粉之時。所以不論室內抑或室外的空氣致敏原在春季都明顯增多。但由於全球天氣暖化，春夏交接期間天氣反覆無常，溫度及濕度大起大落，亦是濕疹越漸趨向都市病化的誘因。

相比起食物引發的發作（如：牛奶、雞蛋、花生、黃豆、小麥等），空氣中的致敏原對成年或較大兒童的濕疹患者影響較大。室內致敏原還包括塵蟎及其糞便、蟑螂及其糞便、霉菌等；室外致敏源多為植物的花粉，如市區常見的樺樹、槐樹、榆樹、梧桐樹等、還有路邊野花野草的花粉等。

怎樣才可減少空氣中的致敏原及減少患者對它們的接觸？減少塵蟎的方法包括使用由緊密微纖維編織而成的防塵蟎專用床褥套、被套及枕頭套；避免使用地毯、布料傢俬、容易積塵的公仔、書本等以減少能蘊藏塵蟎機會。另外亦建議每週吸塵一次，塵袋應有兩層或高效能過濾網 (HEPA filter)。使用抽濕機保持室內環境乾燥；床單、被單、枕頭套最少每週以55°C以上的熱水清洗以減少蟎蟲。塵蟎低溫下會被凍死，故把不能清洗的公仔放於冰箱中內亦可減少塵蟎數量。

貓或狗的皮屑及沾了牠們的唾液或皮脂分泌，亦可能是空氣中的致敏原之一，這些致敏原相對較細小且可持久懸浮於空氣中。限制寵物的活動範圍，避免毛孩進入睡房或跳上床，都可有效避免寵物致敏原擴散。經常替寵物洗澡和經常吸塵等亦有助改善致敏情況。蟑螂的糞便和屍體皆可形成空氣致敏原。使用殺蟲用品，把家中及廚房的罅隙封好，徹底清潔並使用稀釋的漂白水消毒，將食物存放於密封的容器中，都能減少蟑螂數量，從而減少致敏原。

如何在濕疹未發作前及早預防呢？養成持續使用成份天然、安全及性質溫和、PH酸鹼值適中的保濕潤膚膏習慣，以預防皮膚乾燥及確保皮膚屏障的健康。潤膚膏應該在洗澡後或浸浴後立即塗上，並全日定時補充。潤膚成份可分為保濕劑 (Humectant)，潤滑劑 (Emollient) 及封閉性保濕劑 (Occlusives) 等。保濕劑如甘油、透明質酸、尿素、山梨醇等，能鎖住角質層的水分，減少皺紋脫皮。而潤滑劑如植物提煉的可可巴油、月見草油、杏仁油等，則能填補角化細胞的罅隙，使皮膚滑溜柔順。最後封閉劑如凡士林、羊脂油、礦物油等，則可避免水份從皮膚表面蒸發而流失。洗澡時選用無鹼性及香料的肥皂替代一般梘液，或選擇溫和PH值均等的梘液，更要避免使用含酒精或果酸成份的護膚品。

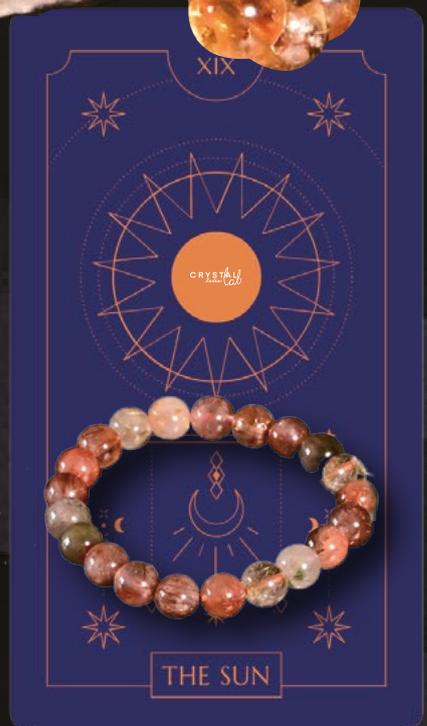
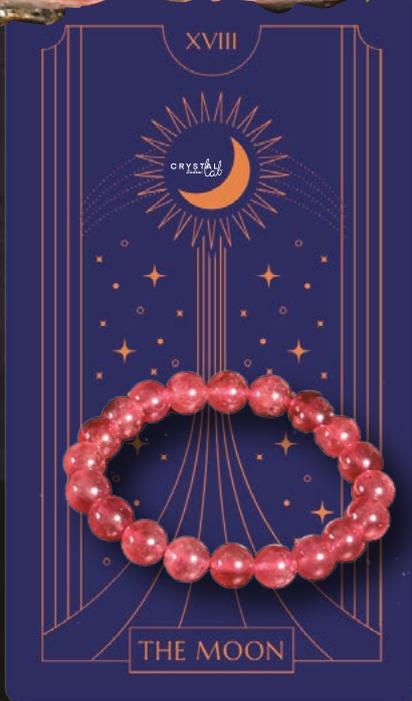
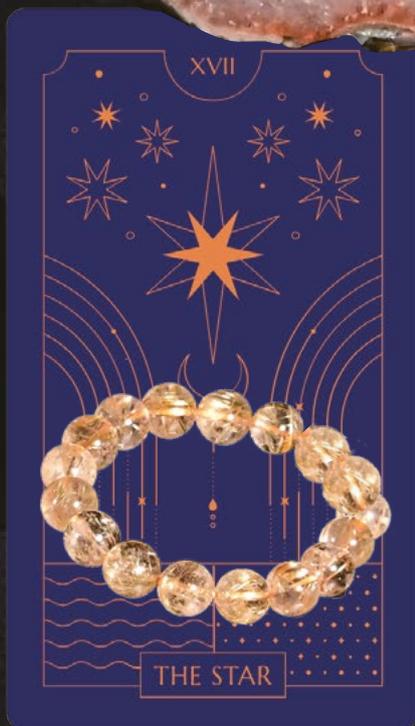
濕疹初起時控制得越快越好，越延遲發作病情越嚴重會越難醫治。家中空氣亦要保持流通，減少塵埃積聚，確保家中的冷暖氣溫度適中亦很重要，過冷過熱都會令空氣中濕度太低以致抽乾皮膚水份。太厚太熱的衣著亦會使皮膚出汗誘發濕疹發作。應該要穿着一層層輕易脫掉的衣服，最好是純棉或絲質以減少對皮膚的刺激。晚上穿上純棉長袖睡衣減輕痕癢、剪短指甲以減少搔癢機會。

濕疹發作千萬別搔，越搔越癢，越癢越搔，最終成為惡性循環，只會令病情加劇惡化越難根治。



林薇醫生  
卡迪夫大學臨床皮膚學碩士

# 我們以78隻牌 解鎖你的未來



每逢星期五晚上10:30 Facebook及YouTube Live有節目推送!



Crystal Zodiac Lab

Tel: 9688 0703

FB: Crystal Zodiac Lab

IG: crystal\_zodiac\_lab

Email: crystalzodiaclab@gmail.com

## 水性 VS 油性粉底大有不同 看基底成份選擇合適粉底

有試過在化妝後，皮膚狀態比素顏更差？例如乾紋湧現，或者出現泥石流般的溶妝，很大機會是因為選擇了不適合的粉底。在相信廣告標榜的「水感」和「持久」效果外，留意化妝品成份也有助選擇適合你膚質的粉底，為漂亮彩妝效果打好基礎。



### 水性 VS 油性粉底液

「水性」和「油性」粉底的意思是粉底液是以哪一種成份作為基底，令產品呈現出完全不同的質感，適合不同膚質的朋友使用。

水性 (water-based) 顧名思義就是以水作為主要成份，在成份表上“aqua”或是“water”也是排在首要位置，只含極少量或不含油份或矽，而經廣告術語修飾後通常被稱作「水感」、「光感」。水性粉底產品一般較易推開，質地也較為輕薄，營造出光澤效果，較適合中性和偏油的肌膚。

油性 (oil-based) 就是以油作基底，在水以外，礦物油或植物油也是重要成份，一般被稱作「滋潤」或「持久」型粉底。油性粉底液效果比較持久，質感較濃稠，但容易有油膩感覺，適合皮膚較乾和有皺紋皮膚使用。

矽基底也是近年非常流行的成份，也是歸類在油性產品之下，令產品呈現出啞面和產生防水功能，也常用於噴槍底化妝產品中。因其矽基底有填平作用，所以必須徹底清潔以防殘留阻塞毛孔。

### 成份簡單礦物粉適合敏感肌

相信大部份敏感肌朋友已經儘量避免化妝，可是總有工作和重要場合需要帶妝示人。粉末狀的礦物粉底是極敏感肌膚朋友的選擇，因為它們成份比較單純，可避免常見的致敏成份，如油脂、乳化劑和香料等，保存的風險也較低。當然會造成過敏的成因非常多，只是採用成份越簡單的產品，致敏



的機會也自然比較少。

### 氣墊粉底易成細菌溫床

早前韓國興起氣墊粉底的熱潮，以快速上妝和自然妝感作賣點，不少大品牌也爭相仿效。但由於氣墊粉底的海棉粉撲設計較易滋生細菌，容易引致皮膚痕癢或發炎，使用期限亦相對較短。而亦因為氣墊粉底設計的保存問題，部份產品加入大量防腐劑，對敏感肌膚容易造成刺激。

### 粉底傷皮膚？

每天化妝會令皮膚變差，到底是謠言還是真相？其實理論上，優質的粉底液不僅能修飾肌膚，更能避免皮膚直接接觸外界的污染、刺激，但關鍵是選擇適合自己的化妝品和每天完成徹底卸妝，還要記得清潔好化妝工具。

敏感肌的朋友固然要注意，避免選擇含致敏成份的產品外，如果有痕癢和紅腫，必定要立即停用。除此之外，要按照皮膚需要，包括年齡和環境變化選擇適合的產品，例如屬成熟肌的朋友，在冬天就要使用較滋潤的產品，否則就會導致乾上加乾，細紋和脫皮等問題湧現。



陳婉榆 Olivia

首個亞洲市場的美容成份分析平台  
BeautyFact APP 創辦人，曾任美容編輯  
期望啟發亞洲女性注意美容及個人護理用品  
的安全問題

# Otto2 Art HK Presents Back 2 LIFE Special Offer

~~\$370/  
class~~

**\$298/  
CLASS**



**AGES: 2.5-12  
SIGN UP TODAY TO  
ENJOY ONE OF THE  
BEST ART CLASSES IN  
TOWN. DON'T MISS  
THE CHANCE !!**

Welcome back parents!

"Thanks for your unconditional support for Otto2 Art through the challenging time. BACK 2 LIFE offer is a token of appreciation we specially prepared for children from ALL ages and levels."



## ELEPHANT SLING BAG

Otto2 Art will giveaway a cutest little elephant sling bag to every successfully signed up, whilst stock last.



**+852 2110 1927**



**Shop 102, 1/F, One Island South,  
Wong Chuk Hang, Hong Kong**



**+852 9799 1284**



**#otto2arthk**



## 新冠肺炎後食療

隨着新冠肺炎患者感染人數越來越多，有好多新冠患者都開始逐漸痊癒，但痊癒後很多患者都出現不同程度的後遺症，症狀包括有喉嚨不適、咳嗽、氣喘、腹瀉、反應遲鈍、嗅覺或味覺異常、專注力不集中，及記憶力變差等症狀。

新冠患者痊癒後，在飲食方面能夠合理地進補，是可以讓患者增強體質回復狀態，患者可以通過飲食一些高蛋白質的食物，如雞蛋，瘦肉，牛奶等。另外多飲果汁，食一些新鮮的蔬菜水果。

要注意應避免進食生冷、刺激、辛辣及肥膩之食物，例如：炸物、咖啡、奶茶、壽司、糯米等，因剛痊癒後的患者，消化功能會比較弱，對油脂及刺激性食物不容易吸收，容易影響腸胃健康。

中醫建議康復後要調理身體，應該要多休息，充足睡眠，避免過度勞累，根據自身情況，進行適量運動，建議可以在白天時間運動，多曬太陽以增加體內陽氣，可以減少氣短乏力的情況，還要時常保持良好的心理狀態。



### 龍俐葉蘋果瘦肉湯

**功效：**清熱潤燥，化痰止咳

**材料 (4人份)：** **步驟：**

- 龍俐葉1兩
  - 蘋果3個
  - 紅蘿蔔1條
  - 瘦肉半斤
  - 南北杏1兩
1. 將紅蘿蔔去皮切件
  2. 蘋果去核切塊
  3. 龍俐葉及南北杏浸洗乾淨
  4. 瘦肉切小塊氽水，撈起備用
  5. 所有材料放入鍋中，然後加水，以中火煲1.5小時

44



### 羅漢果茶

**功效：**止咳化痰、定喘、解熱清肺

**材料 (4人份)：** **步驟：**

- 羅漢果半個
  - 雪梨1個
  - 水1000毫升
1. 材料洗淨，羅漢果切半，雪梨切塊
  2. 水滾後轉文火煮20分鐘即成



### 雪梨杏仁無花果茶

**功效：**潤肺止咳

**材料 (1人份)：** **步驟：**

- 雪梨1個
  - 雪耳半個
  - 南北杏1兩
  - 無花果3粒
  - 冰糖少量
1. 雪梨去核留皮備用
  2. 浸軟雪耳後切去深黃色底部
  3. 加1公升水煲30-45分鐘
  4. 加入少量冰糖至溶



**尹偉明中醫師**

香港註冊中醫師

畢業於廣州中醫藥大學

逾19年臨床經驗

為脊椎、盤骨及徒手整形專家

## 學習食養飲食的基本元素 (二)

這次我們繼續探討何謂食養飲食的法則：

**以人為本，每一種食物也有好處，但是不是每一種食物也合適每一個人**

以人為本，就是不同的時刻、不同的心態、不同的情緒下，用不同的方法吃食物，所得出來的影響是不一樣的。



到大自然散步、把自然農法天、地、水之能量的食物從口進入身體，靜靜心，恢復一下本能，找回自己的感覺，而最有趣的是，這一切的感覺和反應都是只有「自己」才能「感」和「覺」。帶著天真、跟著自己喜好生活模式及空間就好了！這就是食養生活所說的平靜心態可貴，滋養從容和恬淡，自己人生由自己決定之養生之道。

**順時而食，順應四季的變化，卻因應不同情況下天氣變化而作出調整**

除了理論及古人智慧之外，世界不斷變化、天氣環境也有機會不斷變化，人們的飲食習慣也會因應環境時代變遷有不同的需求，所以讀死書就會給知識蒙蔽自己的「感」和「覺」，只要了解食物的本質及屬性、原理，就容易明白及貫通，就算環境及天氣如何變化，也能夠相信自己的直覺去選擇合適的食物。

**食養之研究學者，卻把養生觀淋漓盡致地融入傳統「和食」注重食材、傳統天然釀造醬料..... 講陰陽五行，天人合一，醫食同源，陰陽的中庸平衡，所以才有了身土不二，一物全體，五色五味，按季節飲食的文化。**

### 一物全體

食物本身有其生命力，吃整個的食物可以把完整的生命力都吸收，而不能整個吃的食物，等於生命力不足。精製的食物，其皮、骨、根、莖、葉等大部分都被棄掉，生命力和營養素就在不知不覺中衰退。例如白蘿蔔，我們不只吃蘿蔔本身，蘿蔔皮和葉子可以做漬物和泡菜。不去皮的糙米最具營養，米糠亦可以用來做漬物。

### 身土不二

隨著季節變換，吃自己所在地方，與自己氣息相通的土地所自然生產的食物，可以得到順天應人的生命能量，反之，外來的食物生命力較弱。與季節無關，經過千山萬水運輸的食物，在搗亂人們原有的生活習慣，加上生產技術的進步，我們可以隨心所欲、隨時隨地、不分遠近買到任何東西來吃，珍惜身邊自然生產的食物才培養我們對大自然的敬畏之心。

### 陰陽調和

食養飲食並沒有一定的規矩，我們主張自己用感受去設計自己的飲食方式，在設計飲食方式的大前提上，亦可以了解食物的本質及屬性，覺察某種食物放在自己身體上有什麼反應？我們的身體及內在需求是什麼呢？食養學相信任何一種飲食方法，任何一種食物，也有不同的優點及弱點，只要我們理解事情的來龍去脈，及聆聽身體反應，食養飲食概念就能引導我們去選擇自己合適的飲食方式。

我們的身體因應環境和年齡而轉變，身體的需要亦然。食養就是透過了解食物的屬性，利用不同的烹飪方法節省我們身體的能量去消化食物，利用味道去調和陰陽，就著自然界的變化規律來飲食及生活，吃那裡出產的食物及吃東西的時候，心情是非常重要的，所吃的食物是心理需要，還是生理需要，也是食養所講究的「求和」、達致平衡身心為主，好讓我們更平靜處理日常繁忙事務，引導我們以本性好生活「養怡之福、可得永年」。



**Kishimoto Ho WY 岸本太太**

日本正食協會認可「食養導師」  
曾赴英國進修 Macrobiotic International Association 課程  
協助合辦和食、食養、食育等課程



## 養狗基本法

狗兒健康，最基本要營養均衡。要注意不同年齡、體形和品種的狗有不同飲食要求，要為牠們謹慎選擇狗糧。優質商業狗糧多能提供各種所需營養，它們有許多不同味道和質地，好的乾糧和罐頭食物也適合餵飼。大量清水也很重要，尤其是幼犬和老犬，牠們如果得不到足夠水份，可迅速產生嚴重的併發症。

### 大狗與小狗

大形狗種應避免突然進食大量食物和劇烈飯後運動，這會導致胃膨脹及扭轉，增加生命危險。良好的口腔衛生也不能忽視，腐爛的牙齒不僅可導致鼻竇或眼睛發炎，細菌更能蔓延到心臟、肝臟、腎臟或其他器官。環境安全也很重要，帶狗出外時，主人應有效控制自己的寵物，以防被車撞傷或被其他動物攻擊。在炎熱的夏季，狗兒可在很短的時間內中暑。如果要留狗兒在車上，記得打開部分窗戶保持通風。

頑皮的小狗往往很喜歡咀嚼東西。常見的家居危險用品有電線、襪子、垃圾、小玩具，針線和骨頭等等。吞食這些東西能導致食道，胃或小腸嚴重損傷或堵塞，甚至死亡。將家居整齊一點，少放雜物，就可以防止悲劇發生。

### 年年驗身

46

養什麼寵物都好，每年至少一次的定期獸醫檢查是必須的。適當的疫苗接種計劃可預防或減輕嚴重的傳染病。香港狗隻基本要預防狂犬病 (rabies)、狗瘟 (distemper virus)、腸炎 (parvovirus-2)、肝炎 (adenovirus-2) 和鉤端螺旋體病 (leptospirosis)。通常在小狗8週大注射初次疫苗，12週大給予第二次注射，16週大第三次注射。然後1年後注射加強疫苗，再每1-3年重複注射，以確保持續保護。

狗隻很容易有跳蚤和牛蜱。對跳蚤過敏的狗狗會抓傷自己。牛蜱更可傳播血液寄生蟲導致小狗貧血、發燒、虛弱，甚至死亡。預防跳蚤和牛蜱，可用每月在頸滴藥的方法和配帶牛蜱帶。另一種常見的寄生蟲是心絲蟲，它通過蚊子傳播，感染心絲蟲會影響心肺健康，嚴重感染可導致死亡。每月口服心絲蟲藥或每年注射疫苗可預防心絲蟲。腸道寄生蟲可導致體重下降、嘔吐、腹瀉、肛門發癢和影響成長。常見的建議是小狗3週大起每2週用驅蟲藥一次，8週大後每月一次，成年狗（大於6個月）每1-3個月一次。

跟足以上的基本法，飼養狗隻，其實可以很輕鬆。



林己知醫生  
香港非牟利獸醫服務協會  
NPV秉承「獸醫服務，貧富共享」的理念  
致力為貓狗提供非牟利獸醫服務  
網址: <https://www.npv.org.hk>  
Facebook專頁: [www.facebook.com/npvhk](https://www.facebook.com/npvhk)

施比受更有福

# 恩典食物回收計劃

Blessing Food Rescue Program



## 接受捐贈的食物種類要求：

- 食用有效期需有6星期或以上
- 包裝未開封及完好的乾貨食物/  
糧油雜貨/調味料/罐頭/米/  
即食麵/餅乾等等...

切忌：冷藏類/玻璃容器類

謝謝您們的支持！

查詢熱線：9427 7166

電郵：joewong@hk-cfa.com

“

致全港物業管理公司：

我們欣然宣佈本協會現正開始了二個CSR慈善項目，分別是「恩典食物回收計劃」及「恩典玩具回收計劃」。計劃當中設有捐贈數量之比賽，並於明年第一季內，於記者招待會中公佈得獎物業。本協會將會頒發感謝狀以及在HomeMag@ Clubhouses會所雜誌內表列得獎物業。查詢詳情可聯絡：香港會所物業設施協會。

”

創會會長：Joe Wong

主辦單位：



食物回收物流支持機構：



食物回收受惠機構：



合作媒體：





## 讓孩子們得著真智慧！

今時今日的小孩子，相對於上一代人聰明很多，至少比我這些70後中年男人的童年時代聰明。幾歲人仔，很多都才高八斗，身懷絕技，再加上資訊科技的普及，知識已經是彈指之間可得的東西。因此未來的年輕一代，擁有知識、資訊並不是關鍵，重要的是要懂得尋找真智慧，建立良好品格，培育有良好生命素質的人，才能面對新世代的挑戰。

這一代的孩子，絕大部分都生活豐足，由出世到成長，得到萬千寵愛在一身，有些孩子更好像「七星伴月」，爺爺嫲嫲、公公婆婆、爸爸媽媽再加上工人姐姐，照顧周到，孩子的生活一切所需都安排妥當，孩子的人生目標，好可能只剩下爭取高分的學業成績，藉此得到大人認同與肯定，孩子愈來愈容易自我，個人主義也變得更強烈。

48

另一方面，雖然資源豐富，但兒童的心靈未見得快樂。2021年小童群益會做了一個「希望感與快樂」調查，指本港兒童快樂的平均指數首次跌破7分，不快樂的兒童比以往增加，而調查顯示七成半小朋友最常玩的遊戲是電子遊戲或手機，另外七成小朋友每日僅有一小時玩樂。我們這一代的孩子，知性能力雖然提高，但發現他們的抗逆能力卻愈來愈低；社交媒體普及使用，但他們的孤獨感更強。生命的其他範疇，如品德培育、自制自律、責任心、自信心等，卻有待改善。

聖經說：「敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。」原來小朋友要得著人生的真正智慧，是從敬畏神、認識神開始，這才可以讓他們得著豐盛人生，成為真正的聰明人。現今的孩子，縱使多才多藝，百般技能，但奈何部份孩子仍然失去自信，他們找不到人生價值，生命失去方向。然而，孩子願意成為一個認識至聖者，做一個願意跟隨神的人，他們卻能夠找到生命的意義與價值，並且得著豐盛的生命去走前面的人生。

有人說人生可以比喻作乘風啟航，海面隨時會遇到不同情況，有時風和日麗，有時卻會遇上狂風惡浪。無論遇到甚麼境況，船隻最需要的是良好導航，才能平安渡過生命中的波濤駭浪，順利到達目的地。

如果孩子們從小得著真智慧，有天父在他們的生命中掌舵，相信他們生命的堅韌力會增加不少，生命的品格也得以塑造，助他們面向未來的日子。父母雖然愛錫自己的兒女，但父母的陪伴始終有限，最終孩子們要獨立成長。原來天上的父親比我們更愛他們，天父會給他們力量去面對人生中的不同挑戰，使他們變得更成熟，做個真正有智慧聰明的人。



### 林嘉鴻

傳道人@荃灣浸信會東涌福音堂  
喜歡彈琴，喜愛去世界不同地方，增廣見聞  
後生從事銷售工作，中年被上帝 call 了去傳福音  
教會網址：[www.tcb.org.hk](http://www.tcb.org.hk)  
Facebook：[www.facebook.com/twbctc](https://www.facebook.com/twbctc)





# KODAK Film Camera i60



View Kodak  
licensing product

**NEW**  
**全新型號**

全港各大零售點有售

 中諾控股有限公司  
SINO PROMISE HOLDINGS LIMITED

Y

YOOV  
PROPERTY

# 智能住宅 數碼轉型

## YOOV物業管理系統

- ✓ 降低管理開支
- ✓ 減輕前線員工工作量
- ✓ 優化物管的工作和服務
- ✓ 助業主提高樓宇升值空間



物業管理系統



### 門禁管理



掃碼QR碼無接觸介面開門  
杜絕陌生人隨意進出

### 訪客登記



手機登記代替傳統  
用紙張登記

### 電子通告



代替傳統人手張貼通告，  
緊貼大廈停水/停電等訊息

### 電子繳費



支援不同付款方式  
設有繳交管理費或其他  
費用提示通知

### 大廈維修



提交喉管/電燈等維修需求，  
管理員實時安排維修人員

### 設施預訂



一鍵即可報名，隨時隨地  
查看設施及場地的預約  
情況及使用量

管理系統基本方案\*

優惠價每月平均

\$988/月 ~~\$1988~~



聯絡我們