

# HomeMag

@Clubhouses

Issue  
**05**  
秋季號 2022

Free Magazine 免費刊物  
會所家庭生活消閒雜誌

## 老公助追夢 親子廚房樂 蔣怡化身多功能「藍帶靚媽」



會所巡禮



暢遊世界



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

Editor:  
JJ Chung, Channie Chan

Contributors (排名不分先後):  
A姐M佬

Dr Pauline Taylor 戴寶蓮獸醫  
Kishimoto Ho WY 岸本太太  
Milk Talk

Yammie Chan  
余穎章 Ada Yu  
池振 Frederick

陳婉榆 Olivia  
聞西 Simon  
尹偉明中醫師

任俊彥醫生  
葉啟源醫生  
李丹翔

陳頸  
機械人力克

### Email

admin@homemagclubhouses.com

### Advertising 廣告部

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

### Design and Printer

#### 設計及印刷公司

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

Issue

# 05

秋季號 2022

編者的話/目錄/出版資料

## 編者的話

今年暑假，大家也跟去年一樣不能飛，連澳門也去不了。入境檢疫措施到底何時才會消失呢？大家不如嘗試調節一下自己的心態，沒有外遊，反而有更多時間留意及關心身邊的人和事。香港人就是這樣，有時候就是操之過急。希望大家可以多一點時間留給父母或是長輩，不要錯過和他們共聚的時間，將自己的空餘時間和他們一起分享吧！今期大家也會發現有不同的專業人士為HomeMag撰寫新專欄，如「廚樂無窮」、「醫美教室」、「健康人生」及「寵愛有家」等，希望為讀者們帶來新鮮感。期待下一期於聖誕節前跟大家再見！



總編輯 JW

## 目錄

- P02 **封面故事** 老公助追夢 親子廚房樂 蔣怡化身多功能「藍帶親媽」
- P06 **會所巡禮** 東涌昇薈大型會所Visionnaire Club 以人為本的貼心服務及設施
- P08 **綠色生活** 信和集團「一喜種田」綠色社區項目 為未來可持續發展播下種子
- P09 **文化足跡** 香港故宮文化博物館 多件珍藏瑰寶首次亮相
- P12 **四格漫畫** 機械人力克：人生的路上，謹記重新振作...
- P13 **優悠生活** 信和會所推「綠色旅程計劃」與持份者共建可持續發展社區
- P14 **暢遊世界** 疫後遊曼谷 美食購物停不了
- P17 **識飲識食** 高質江戶前Omakase舍利鮭銅鑼灣總店
- P18 許紹雄助愛女Charmaine創業 新加坡開設「津津」港式茶餐廳
- P19 紅棉邵師傅創秋季新菜 色舌尖上的中菜藝術
- P20 全新泰國菜館Sawadee Chef 破格融匯中式烹調至泰國料理
- P21 **廚樂無窮** 明太子小炒皇 西米紅豆水晶糰
- P22 **山野營遊** 遠足露營的天花板——長咀行
- P23 **車迷快訊** 全新豪華加長版Audi A8 L 創新科技與裝備彰顯奢華氣派
- P24 **品酒淺談** 法國布爾岡——盛產億萬富豪的葡萄酒
- P26 **親子時尚** 秋冬流行色調 2022 獨特風格配合不同場造型
- P28 **移民升學** 在最壞時刻 做最好選擇
- P30 **醫生與你** 行山原來會令關節勞損？
- P32 **醫美教室** 口罩敏感肌，還是玫瑰痤瘡？
- P33 **美麗解碼** 天然香水就不會致敏？香水成份的永續性備受關
- P34 **健康人生** 回歸校園成長篇
- P35 **中醫養生** 肩周炎的成因與緩解方法
- P36 **食養生活** 學習食養飲食的基本元素(三)
- P38 **寵愛有家** 寵物問與答
- P40 **真道心言** 認識真神

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)



## 老公助追夢 親子廚房樂 蔣怡化身多功能「藍帶靚媽」



CoCo堅持事業和家庭同步，一對子女都由她親自照顧，八歲的大女翁容和四歲的幼子翁羽都跟她非常親密

**靚媽蔣怡 (CoCo) 出得廳堂，入得廚房，昔日因為愛吃，終在老公翁狄森支持下，早前遠赴倫敦修讀法國藍帶廚藝學院追夢，終從一百八十名學生中獲得第一名，成績超卓。**

縱使是人母，CoCo仍勇於求變，由天橋轉型當演員、主持人、到出書及廚師，現時還正修讀中廚課程，好學不倦；她同時又將家庭打理得井井有條，不但日煮三餐，還將一對子女教得聽教聽話，借親子下廚傳遞秘技，用盡每日廿四小時，事業家庭兩兼顧，絕對堪稱為多功能「藍帶靚媽」。

### 多重身份

模特兒出身的CoCo，2013年跟珠寶設計師翁狄森結婚，現時育有一對子女，大女翁容和細仔翁羽分別是八歲和四歲。既是人妻，又是人母，CoCo還當過名模、主持人、演員、廚師等，就連其弗到爆的身形由出道至今都一直保持，簡直是百分百的多功能「藍帶靚媽」。樂享多重身份的她，自言喜歡主內又主外，「我鍾意照顧家庭，但不甘只做家庭主婦，想有自己的事業，所以主內又主外，兩樣都做。雖然我好忙，但一定會煮好三餐，照顧好小朋友。工作方面會較精揀，廿四小時不夠用。我現在主要是廚師工作，但幕前也有做主持和做戲，我全部都好鍾意。」

因愛吃而跟食物結緣的CoCo，一講起美食便兩

眼發光，雖然自覺懂得烹飪，惜其模特兒外表往往被人質疑，其夫遂提議她報讀備受肯定的法國藍帶廚藝學院的最高榮譽大文憑課程 (Grand Diplôme)，並為她填表申請，助她追夢成功。CoCo最終以全班第一名的超優異成績畢業，摘下西餐和甜點兩條藍帶。「我由細到大都愛吃，同時發現自己對烹飪好有熱情，因為烹飪令我快樂，於是決定了就去學。其實我都有少少虛榮，取一個全世界公認的學歷，好自然會想到『藍帶』。學完『藍帶』，我肯定自己有烹飪的天份，又有能力，我真的太愛吃和煮食。」



雖然子女們都表示媽咪有時會發惡，但還是最愛媽咪，即時以錫錫表達



因家中有養貓，兩姐弟對在場的貓咪大感興趣，主動逗玩

## 半年修補

在廚藝上獲得肯定，但CoCo因遠赴倫敦苦讀九個月，而跟年幼的女兒分隔異地。她在抵埗後，每日以淚洗面；隨後決定收拾心情，化淚水為動力。「初時跟囡視像，我都好傷心，不停喊。開學後，我不再跟她視訊，因為當時她得一歲多，對事情不明白，生活上不需要我。我便決定要專注讀書，當自己是單身、沒有子女，一返到學校，就跟自己講忘記一切。待我完成，我便回去做母親的身份，自此感覺好多了。有時放學回去望她房中的鏡頭，見她在睡覺，自己喊一下就完。」

直至學成歸來，CoCo在機場再見囡囡，初時囡囡對她感覺陌生，即使身邊家人都叫她「過去攬媽媽」，她也表現呆滯。為怕操之過急，CoCo都不敢太熱情，只跟囡囡保持距離，經時間洗滌，耐心照顧她沖涼、餵飯，讓大家慢慢相處，足足花了半年時間修補與女兒的關係，重建感情。

## 曾為老公炮製鯊魚

CoCo事業家庭兩得意，近年仍繼續在廚藝路上增值。自藍帶後，又曾代表香港出賽日本長崎參加「亞洲名廚精英賽」，

獲得「個人銀獎」和「團體最佳造型獎」，現還在中華廚藝學院學中菜，挑戰廚技。

煮得出色的CoCo，由雪糕、蛋糕、朱古力到中西餐無一不曉，自然成為一家之「煮」，無論任何派對、家宴及一日三餐，都由她一手包辦。由於老公是潮州人，她更會特別花心思為他炮製心儀美食。「我老公好簡單、好悶，主要要求是吃蒸肉餅、蒸魚、蒸排骨。他是潮州人，我也會煮凍魚、蠔酪、豆醬雞及豆醬煮蟹等，他也愛吃。不過，他懷念小時候外公煮給他的食物，只說好簡單，加白蘭地煮，還說過豉椒炒鯊魚；由於我從沒吃過外公的手藝，雖然難以滿足他，但我也嘗試買了一條鯊魚炒給他吃，幸好他覺得好吃，我也覺得好吃。」

縱使煮得多，CoCo卻從不嫌倦，對煮食仍充滿熱情，「最愛煮未煮過的餸！每日一起身都希望挑戰不同菜式！一有新食材、新菜式，我就會興奮，想起已開心。」知己知彼，她也不諱言若有人煮得好食，自己也會好開心，就會食好多。



CoCo跟珠寶設計師老公翁狄森結婚九年，老公對她寵愛有加，仍不時送她珠寶傳遞愛意



縱使夫妻各有各忙，每逢週日是他們的家庭日，一家四口必會安排活動享受天倫

## 管教嚴格

對自己高要求，CoCo對子女同樣管教嚴格，自言自己是家中最嚴格及最惡的媽媽，但嚴格的不在分數，而是他們的人生觀、世界觀及要有禮貌。「我和老公對管教小朋友都一致，一定要自律，先有自由。這個世界，對他們有什麼是重要？如一家人在一起，是好值得欣賞。或者你生日開派對，朋友會來，又會送你禮物。凡事是要付出，你要對人好，別人才對你好，非必然的，並非什麼人生大道理，我只是希望小朋友會去欣賞和感恩。」

至於讀書方面，CoCo主張要學中文，要識普通話和廣東話，會讓子女睇普通話電視和中文書，多學習中國文化。「我不求分數，但會要求女兒努力和盡力，若果她得八十分成績，但又指其他人只得七十分，我會不開心，因為她跟差過自己的人比較。我覺得每個人最大的敵人，就是自己。要不斷對自己有要求，然後才有進步。」

此外，CoCo會就子女的興趣作出栽培，囡囡現時喜歡數學，較理性；而囡囡則遺傳了爸爸的藝術天份，小小年紀起床還未刷牙、洗面和食早餐就畫畫，十分專注；現在還會做手工、玩陶瓷，創意無限。近年，囡囡喜歡利用紙皮創作玩意，將紙皮箱模仿電視，然後自己『捐』入去扮報道新聞；又或整車、整船、整滑梯等。CoCo說：「如果屋企沒有紙皮箱，我會去超市取紙皮箱回來。我相信女兒將來是個好出色的藝術家。」



跟老公張子女要學好中文，早前農曆新年，一家人應節，身穿紅噹噹過節

4



模特兒出身的CoCo，現在還是演員、主持人及廚師，喜歡每一個身份給她帶來的樂趣

## 每日挑戰

現時每日生活充實的CoCo，既要湊仔女、打理家頭細務、又要返學、拍片、拍戲等，還仍堅持到街市買餸兼煮足三餐，樣樣都親力親為，絕不假手於人，其多功能「藍帶靚媽」身份可謂當之無愧。

不過，她自歎：「作為一個媽媽，難以兩全其美。每日都是挑戰，今日重點是工作、明日可能是家庭、後日便是小朋友考試、或生日會。我會盡力，不能執着每一樣都100分。」幸好在老公翁狄森心目中，CoCo肯定是滿分，每逢生日、紀念日，都會送她珠寶，閒時又會安排staycation跟她享受二人世界，錫她錫到爛。而一對子女也喜歡跟CoCo親子下廚，兩姐弟也會幫手包餃子、整薄餅。CoCo也從中教他們一些秘技，三母子在廚房吵吵鬧鬧，一齊下廚炮製美食，笑聲滿載，其實幸福可以好簡單。

採訪及撰文：JJ Chung  
攝影：Geoffrey Cheng  
場地：Soulmate  
特別鳴謝：PairPairFull



# KODAK Film Camera i60

View Kodak  
licensing product



NEW

全新型號



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

全港各大零售點有售



中諾控股有限公司  
SINO PROMISE HOLDINGS LIMITED

## 東涌昇薈大型會所VISIONNAIRE CLUB 以人為本的貼心服務及設施



樓高四層的住客會所佔地近9萬平方呎

南豐物業管理旗下管理項目昇薈位於東大嶼都會樞紐，連接港珠澳大橋，提供超過1,400伙的住宅單位、12伙復式單位及六幢洋房。其住客會所Visionnaire Club同樣以用家角度出發，本著以人為本的理念，於細節中照顧住客的實際需要。樓高四層的昇薈大型會所佔地89,029平方呎，連同136,037平方呎的公用花園及遊樂空間，總面積逾22萬平方呎，配備多項貼心服務及多元化設施，體貼住客動與靜的喜好。

Visionnaire Club亮點之一是媲美酒店的水療室，內設按摩水療室，為住客舒緩壓力，全面放鬆身心。會所更設有50米戶外泳池及25米室內恆溫泳池，讓住客可以四季無間隨心暢泳。

健身室則設於UG層，佔地達4,000平方呎，劃分幾個不同主題空間，包括健身室、器械區及瑜伽或舞蹈室。同時，Visionnaire Club是全港首個引入Synergy 360TM全功能訓練系統的住客會所，系統結合阻力、心肺及小組多元訓練等，讓住客全方位鍛鍊身體。健身室備有由著名健身器材品牌Life Fitness所提供的訓練器械，不論男女老少均可在寬敞的空間內伸展及鍛鍊。會所特別設有保齡球場，而室內多用途運動場亦可以讓住客與親友一同打籃球或羽毛球等。

會所頂層設有兩間董事屋，室內外面積分別為逾2,500平方呎及逾4,000平方呎，以獨立屋形式設計，每間均設有露天

6



按摩水療室為客舒緩壓力，全面放鬆身心



由健身器材品牌Life Fitness提供的訓練器械



保齡球場



兩間董事屋均設有露天按摩池，娛樂設備一應俱全



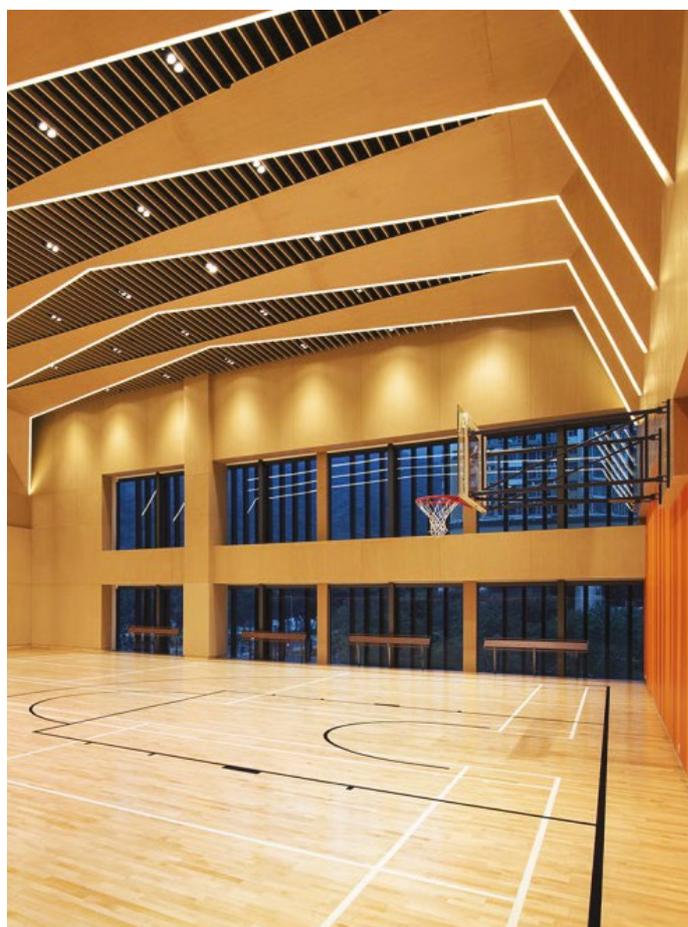
卡拉OK室

按摩池，設備一應俱全，用途靈活多變；其中2號董事屋更備有桌球枱、麻雀房及卡拉OK等娛樂設施，最適合家人和朋友聚會及派對。

Visionnaire Club亦提供多個專為兒童而設的寬敞空間，包括遊樂區、鋼琴室及音樂演奏廳，讓小朋友全方位發展多元潛能，滿足孩子成長時期的學習及玩樂需要。



全年開放的25米室內恆溫泳池



多用途運動場可進行籃球或羽毛球活動



兒童圖書館地方寬敞，全天免費開放



## 信和集團「一喜種田」綠色社區項目 為未來可持續發展播下種子

一向注重綠色生活的信和集團透過綜合綠色社區項目「一喜種田」，推動都市農莊讓城市人更親近大自然，將翠綠桑田帶到不同社區，為大家的身心健康深耕細作，同時配合聯合國可持續發展目標的使命，促進本地生物多樣性。

信和集團在不同社區推展的綠色項目包括：2002年為黃金海岸住宅的住客帶來都市田園之樂，讓他們可租用農地種植和收割自己的農作物；2007年於荃新天地興建全港首個位於購物商場內的直立花園；2008年與匡智會合作推出「商廈天台綠化計劃」，為九龍灣商廈宏天廣場注入清新田園綠意；香港黃金海岸酒店亦於2018年開展戶外有機農場，之後更舉辦了「農場到餐桌」的體驗及磚爐薄餅烘焙工作

坊等活動，開創業界先河。這些寶貴經驗和網絡為「一喜種田」奠定了堅實的基礎。

目前「一喜種田」項目共有十七個香港的農圃和一個新加坡的農圃，面積逾54,000平方尺。這些農圃種植超過380種植物及農作物品種，每年收成產量達1000千克。透過「一喜種田」項目，與員工、住客、商戶、酒店客人及社區同心種出綠色未來。不久的將來，集團還會增設更多農莊，繼續推動綠色生活，為可持續發展的未來播下了種子。

登入<https://farmtogether.com.hk>，密切留意「一喜種田」最新活動，期待在不久的將來會有你的參與！

8



宏天空中農莊佔地11,840平方尺，坐落於宏天廣場，種植超過40種農作物品種



寶馬山花園蘭花園種植了超過10種不同品種逾150多株蘭花，締造了一個恬靜舒適並能讓住戶身心放鬆的環境



位於新加坡富麗敦酒店的富麗敦農莊設計概念源自於提升酒店客人的綠色體驗和宣揚可持續發展的生活模式



黃金海岸開心農莊定期為住客舉辦不同活動，讓小朋友親近大自然及學習耕種的知識



2008年推出的「商廈天台綠化計劃」為九龍灣商廈宏天廣場注入清新田園綠意



## 香港故宮文化博物館 多件珍藏瑰寶首次亮相

位於香港西九文化區西端的「香港故宮文化博物館」已於2022年7月正式向公眾開放。博物館大樓由許李嚴建築師事務所設計，佔地13,000平方米，樓面面積約30,000平方米，樓高七層，九個展廳總面積約7,800平方米。香港故宮以「連繫」為立館的理念，除了貫通古今，亦以新科技連繫不同觀眾，並致力連繫全球觀眾，推廣中國文化。

香港故宮的開幕展由香港故宮與故宮博物院共同策展，以輪換方式展示914件來自故宮博物院的珍貴文物，是故宮博物院自1925年創立以來最大規模的藏品出境外借，其中不少藏品是首次在香港亮相，當中一級文物佔166件，屬「國寶」級別。展廳8的「國之瑰寶：故宮博物院藏晉唐宋元書畫」匯聚了35件遠至唐宋時期的書畫經典名作，是近15年來故宮所藏古代書畫瑰寶最大規模的一次出境展覽。

此次來港的故宮文物種類齊全，涵蓋故宮博物院藏品的各大門類，有繪畫、法書、青銅器、陶瓷、金銀器、琺瑯、玉器、漆器、玻璃、璽印、織繡、首飾、雕塑、圖書典籍、古代建築等，時間跨度為五千年。除了由香港博物館和其他文化機構借出一百多件展品，香港故宮的特別展覽亦會展出由巴黎羅浮宮借出的十三件珍貴藏品，它們與故宮珍寶交相輝映，充分展現中外文化交流與互鑒。



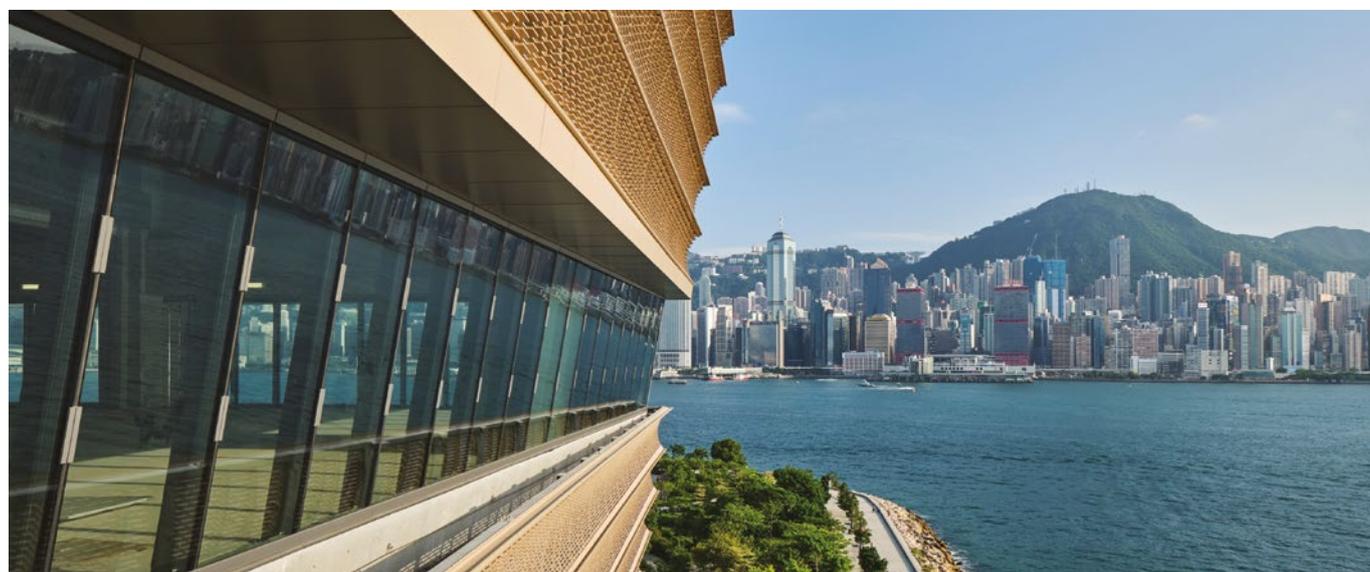
大樓東西兩側外牆的傾斜設計，為地面樓層提供更多廣場空間



臨海的香港故宮文化博物館，其建築外觀設計展現出中國傳統藝術和建築的巧妙平衡感

### 故宮展覽講述文物故事和促進文化交流

來自故宮的珍藏將於香港故宮開幕展中亮相，當中兩個專題展覽（展廳1和2）將介紹明清的紫禁城以及清代宮廷生活。另外三個專題展覽（展廳3、4和5）分別聚焦陶瓷、清代帝后畫像和工藝珍寶。兩個特別展覽（展廳8和9）將展示中國古代書畫瑰寶和以馬為主題的珍品，展廳9更同時展出13件來自羅浮宮的珍藏，與故宮文物互鑒，開展中西方文明的交流。



大樓的整體建築以紫禁城建築群之主色調作基調，以米金色為主，配以深紅及冷灰為點綴



香港故宮的禮品店售賣一系列博物館產品、出版刊物及書籍

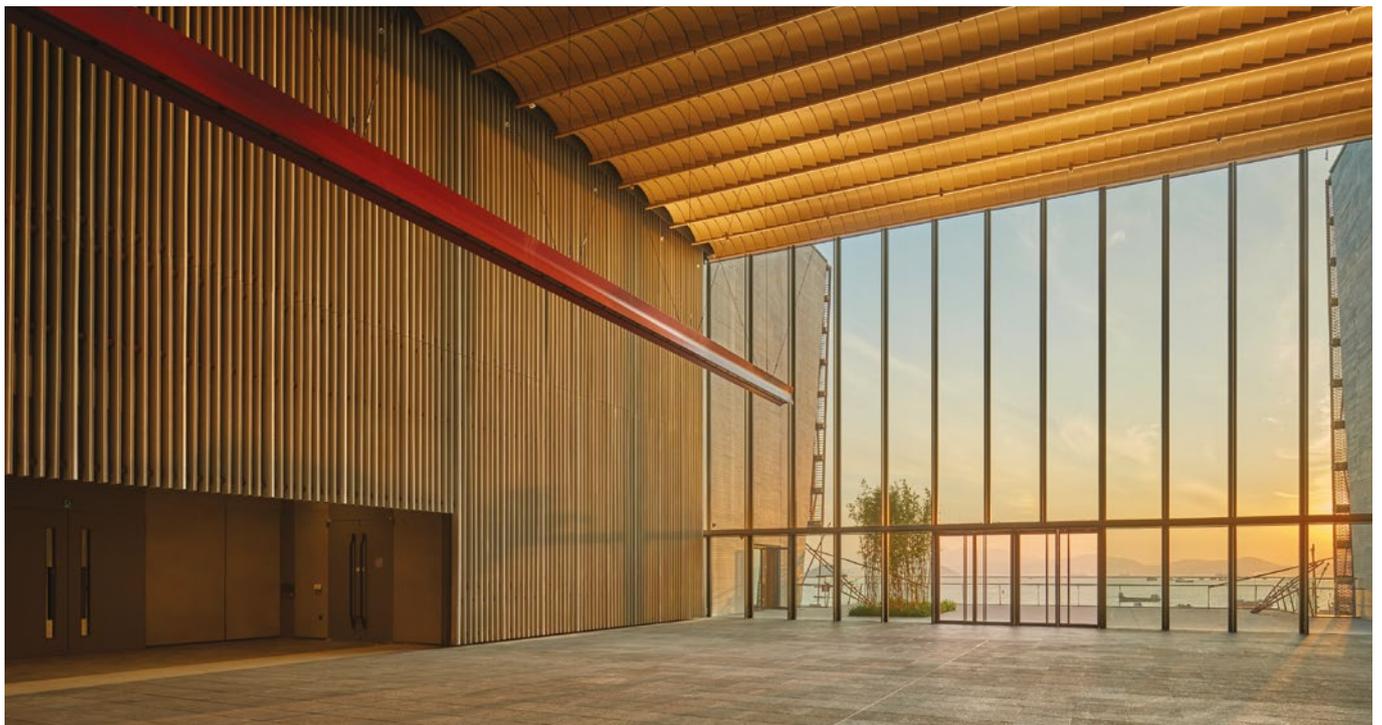
## 周日免費欣賞跨界藝術表演

隨著香港故宮正式對公眾開放，香港故宮將在中銀香港的支持下，於2022年7月至2023年6月呈獻《香港故宮SHOWTIME!》系列，逢星期日下午3時至4時舉辦表演藝術活動，藉此將故宮文化及中國藝術、文化和歷史融匯至表演藝術當中，啟發跨藝術界別의 思考和學習。

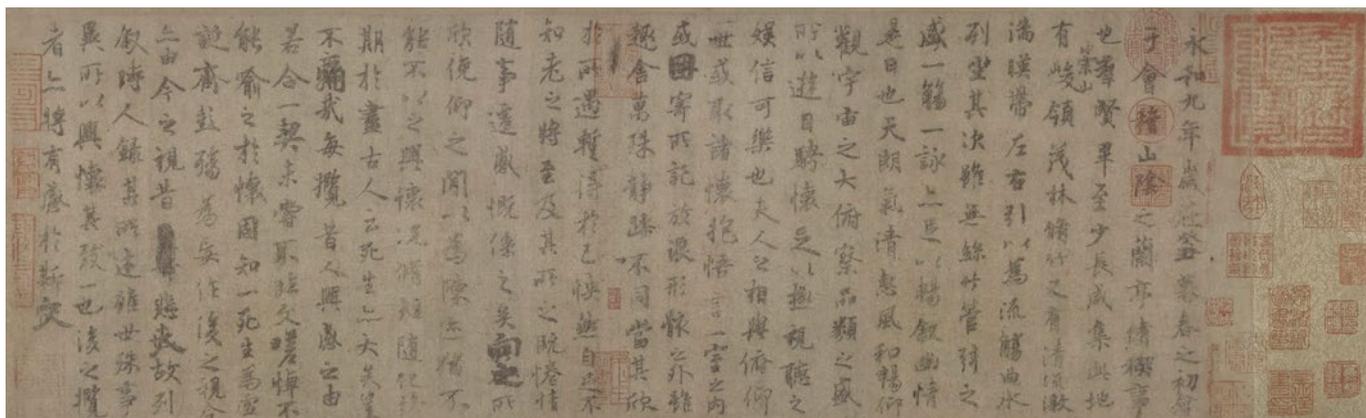
《香港故宮SHOWTIME!》系列將邀請本地頂尖的表演藝術團體及藝術家參與，每週的小型表演藝術演出包括音樂、舞蹈、戲劇等表演類別。觀眾可透過欣賞逢週日在館內、或透過網上直播舉行的表演和藝術演出。參與的本地表演藝術團體包括香港芭蕾舞團、香港舞蹈團、香港中樂團、香港天籟敦煌樂團、香港演藝學院、香港共融樂團和香港管弦樂團等。

### 展覽資料

展廳1   紫禁萬象：建築、典藏與文化傳承	一年或以上
展廳2   紫禁一日：清代宮廷生活	一年或以上
展廳3   凝土為器：故宮博物院珍藏陶瓷	一年或以上
展廳4   龍顏鳳姿：清代帝后肖像	一年
展廳5   器惟求新：當代設計對話古代工藝	一年或以上
展廳8   國之瑰寶：故宮博物院藏晉唐宋元書畫	三個月
展廳9   馳騁天下：馬文化藝術	六個月



位於西中庭旁的觀景台，訪客可欣賞到大嶼山的完美景色



唐朝虞世南(傳)行書蘭亭序帖卷為國家一級文物，於展廳8「國之瑰寶：故宮博物院藏晉唐宋元書畫」展覽展出



清朝康熙的彩雲金龍紋男單朝袍為國家二級文物，於展廳1「紫禁萬象：建築、典藏與文化傳承」展覽展出



同為國家一級文物的明朝白釉貼鮮紅蟠螭蒜頭瓶，於展廳3「凝土為器：故宮博物院珍藏陶瓷」展覽展出



展廳9「馳騁天下：馬文化藝術」展出多件與馬相關的珍品



清朝乾隆款畫琺瑯八棱開光山水花鳥圖提梁壺，壺身以銅為體，表面鍍金，再以畫琺瑯裝飾，於展廳5展出

香港故宮平日標準門票(可參觀展廳1至7)為港幣50元及特惠門票25元，如欲參觀所有展廳，特別展覽門票(可參觀展廳1至9)為港幣120元及特惠門票60元。購票需提前於香港故宮網站、西九文化區網站，或透過「西九文化區」手機應用程式，以電郵地址登記開設帳戶購票入場。為慶祝香港故宮開幕，從現在起至明年6月，公眾逢星期三可透過網上預約免費入場參觀(特別展覽和活動除外)。

香港故宮將陸續進駐三家餐廳，包括人氣咖啡店Cupping Room、上海麵店金玢居和法式餐廳Crepes & Bakes。Cupping Room為香港故宮提供獨家飲品冰滴咖啡、冷泡茶及手工茶，另外還有刈包。金玢居源自上海，主打花雕雞湯麵和紅燒酸菜牛肉麵等麵食和小食。Crepes & Bakes則炮製鹹甜味的法式crepe和麵包，餐廳內外都設有座位，可以欣賞無敵維港海景。

香港故宮文化博物館  
香港九龍西九文化區博物館道8號香港故宮文化博物館  
網頁：www.hkpm.org.hk



展廳9「馳騁天下：馬文化藝術」展出多件與馬相關的珍品



香港賽馬會演講廳配備高質素燈光及全方位視聽設備／攝影：嚴迅奇建築師事務所



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，如長期病患者  
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

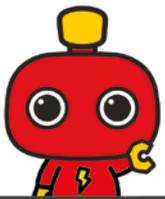
樂齡復康服務，由復康人員帶備  
高科技治療儀器，上門為患者提供  
療程並提高治療成效。



[www.okcare.com.hk](http://www.okcare.com.hk)

OK Care 要回家

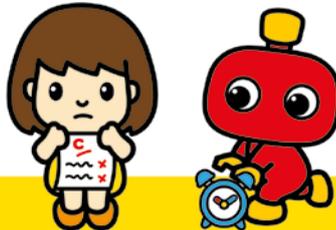
5994-0697



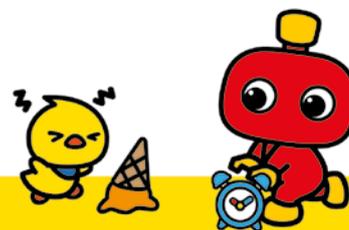
人生的路上，謹記重新振作...

**NICKY**  
THE ROBOT  
機器人力克

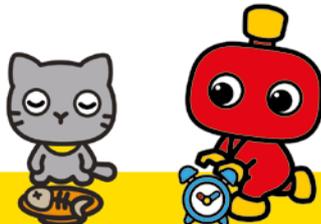
失敗的時候...



失去的時候...



失望的時候...



我們會傷心難過，  
但謹記要給自己  
一個重新振作的時限！



Vol.13

## 信和會所推「綠色旅程計劃」 與持份者共建可持續發展社區

信和集團致力推動循環經濟及可持續發展，一向不遺餘力。自2022年1月起，信和會所推出「綠色旅程計劃」，已組織多項環保活動，包括：參與初創慈善團體HumanKind舉辦的回收英文書計劃Everything English Book Drive，此計劃將回收所得的書籍轉贈到一些本地社區組織或較缺乏資源的學校。此外，亦參加了EcoDrive組織的Start Small Start Now眼部護理的塑膠產品回收計劃，透過活動推廣善用資源、減少浪費。

與此同時，會所更與「惜食堂」合作，參與其新推出的「智·惜食夥伴」計劃，於屋苑放置智能「食物收集箱」，透過創新的捐贈食物方式，幫助大眾認識惜食文化、珍惜資源，從而養成捐贈剩食的習慣。

信和會所希望透過「綠色旅程計劃」鼓勵居民和客戶參與重用及回收再造，實踐可持續發展。會所早前於6月舉辦環保市集，邀請居民參與，設立二手物銷售攤位，鼓勵減少浪費，推廣重用訊息。集團旗下的信和管業優勢更於香港黃金海岸的環保市集設立二手物銷售攤位，出售同事們捐出的400多件二手物品，所得收益和未售出的物品已全數捐贈「基督教勵行會」，並同時鼓勵其他二手物銷售攤位，考慮把未售出的物品捐贈予同一機構，使資源得以循環再用。信和集團期望未來與持份者攜手積極實踐回收、循環再用，啟動資源循環，共建可持續發展社區。



集團早前於香港黃金海岸舉辦環保市集，推廣循環再用，啟動資源循環



集團旗下的信和管業優勢於環保市集設立二手物銷售攤位，攜手實踐回收、循環再用



環保市集中設置二手物銷售攤位，向居民推廣資源循環的環保意識

homemagclubhouses.com

First,  
solve the problem.  
</Then, write  
the code.>\_



NOVALAB



網頁設計及開發  
Website Design  
and Development



Web-Based 系統開發  
Web-Based Systems  
Development



UI & UX 設計  
UI & UX Design



平面設計  
Graphic Design

NovaLab 提供網頁設計及開發，UI / UX 設計及平面設計等服務。度身訂造企業系統、專業客戶管理系統提升營運效率，如員工管理系統，客戶管理系統，零售管理系統等。

NovaLab provides web design and development, UI/UX design, graphic design services, etc. NovaLab also develops tailor-made enterprise systems and professional customer management systems to improve operational efficiency, such as employee management systems, customer management systems, retail management systems, etc.

網站  
www.novalab.com.hk

電話  
+852 3486 5996

電郵  
info@novalab.com.hk



掃描二維碼以了解更多  
Scan the QR code to learn more

## 疫後遊曼谷 美食購物打卡停不了

今年五月起，泰國已完全開放予海外遊客去旅遊，無需任何PCR測試或酒店隔離，一落機就可以去玩！小編愛旅遊，兩年前最後一次旅遊也是去曼谷，因為曼谷物價低，既是美食購物天堂，還可以做Spa及泰式按摩，輕輕鬆鬆放個假。近年也有不少人喜歡去布吉、華欣、清邁及蘇梅島等Resort渡假，但如果是一人旅行，曼谷還是不二之選。

### 多曼谷市集和夜市

我去曼谷和台灣一樣，一定要行夜市，由於疫情後可能很多店已被迫關門，所以我選擇去最有名的Chatuchak市集（翟道翟）。翟道翟又名JJ Market，只於周末開放但下午6時便會關門，可乘坐BTS綠色線到Mo Chit站就是Chatuchak Park。

這裡人流比疫情前的確差很遠，大概只有六成店舖開店，並以服飾、家品類產品居多，不少食店已不復存在了，只剩下兩段小街及零星小店。由主大街轉入小巷，會發現不少本土設計及手工藝產品，由皮鞋、藤織手袋，到衣服、帽子、飾物等，總會有所收穫！美食推介必吃Coconut Ice-cream，是用椰子殼盛載，入面有新鮮椰肉，還可以自選加入啫喱、花生、蒟蒻、糖果粒等配料，才50泰銖一個，冰涼透心又抵食！

14 如果想在市區附近行曼谷夜市，可以去JODD Fairs火車夜市（MRT藍色線：Phra Ram9），從Terminal 21購物商場（BTS：Asok/ MRT：Sukhumvit）去JODD Fairs只需兩個站，到步後就會看到大型商場Central Rama 9，穿過商場即可以抵達JODD Fairs，夜市部份攤檔下午5至6時才開店，當中大概六成是飲食，四成是乾貨。邊走邊吃最開心！我逛了一圈就喝了美綠凍飲、鮮榨柑橘汁，還有吃烤鵝雞蛋等，入口附近有一檔吃火山排骨的，廚師會把排骨堆成火山狀，最大盤的XXL才599泰銖（6-8位用），放在枱面上比人頭還高，相當震撼！



翟道翟周末市集以家品類產品居多



除了木製品，編織的手袋亦是熱門產品之一



原個椰子殼的 Coconut Ice-cream 冰涼好味



JODD Fairs夜市沒有火車了，卻擺放了老爺車讓遊客打卡



走到累可以坐下來喝一下飲品



GUMP's Ari文青區由十多家Cafe組成



GUMP's Ari地下的泳池是最多人打卡的位置

### 曼谷人氣文青打卡點

除了夜市，還有幾個文青打卡點推介給大家。GUMP's Ari是鄰近BTS Ari站的文青區，出Ari站後再走8分鐘左右便可到達。這個文青小區自成一角，其實就是由十多家Cafe組成，我和友人選了幾家試試，包括TSURU UDON、尖沙咀炸豬排、GRAFIKA Coffee及Fuu Soufflé Pancake。另外，樓上專賣牛角包的Le Paris、Zu.Mo.So Bistro & Bar及漢堡包店fats & angry看起來都不錯，而地面也有充滿陽光氣息的泳池、椰樹等打卡位，吸引不少年輕男女來拍照。



TSURU UDON的炸大蝦烏冬非常吸引



515 Victory二樓是Sugar Rush甜品集中地



515 Victory同時也是一個Urban Oasis，四周種滿了植物



515 Victory的亮點是外面有一幅特別的仿舊木板牆

TSURU UDON日式烏冬店是最受歡迎的，中午時分都要等位，其炸大蝦烏冬亦非常出色；而「尖沙咀炸豬排」則以香港彩虹邨的七彩磚牆作主題，但食物選擇不多；GRAFKA Coffee灰藍色的簡約設計打卡一流，其手沖Matcha Green Tea也很好喝；Fuu主打疏乎厘班戟，我們選了朱古力香蕉口味，自己淋上朱古力醬，Pancake鬆軟有空氣感，好吃！就這樣不停吃及拍照，三、四個小時很快就過去了。

另一個曼谷最新的打卡點是515 Victory，位於BTS Victory Monument站，那裡有一間時尚的VIX Bangkok酒店，同時也是一個Urban Oasis。大樓外面有一幅特別的仿舊木板牆，算是一個打卡位，但要在BTS站平台才能拍到全貌。地下有一家Starbucks，二樓是七彩繽紛的Sugar Rush甜品美食廣場，裡面有各式蛋糕、Donut、Waffle及飲品，是下午茶及打卡的好地方。我選了其中一家Donut Ditzurb試一下Rose

Lychee Cream Cheese Mochi (69泰銖)，但冰得有點硬，要放室溫一會才可以吃，味道還不錯！如果多幾個朋友來多吃幾款不同的甜品更好。

曼谷最近有一家超人氣的咖啡店Davin Café，以希臘神話作主題，裝修由內到外都非常型格，外牆及石柱更有點像被炮火轟炸過的痕跡，打卡一流。室內樓底很高，裝潢帶點紐約工業風，還有大衛像、維納斯女神及沉思者等大型雕像屹立於店內，中間則是大型水吧檯，上面是大型金屬鐵架及光管，設計開揚，梳化位亦坐得舒適。下午茶時間，試了黑森林蛋糕、土多啤梨日式卷蛋糕及藍莓芝士蛋糕，還有焙茶及朱古力凍飲。除了藍莓芝士蛋糕餅底太厚以外，其他的食物都還不錯。請注意，此店下午五時後便停止供應咖啡，Menu有主食選擇，但晚上八時便關門。其實如此氣派的環境及裝修，如果是夜店的話應該會更受歡迎呢！



人氣咖啡店Davin Café外觀非常型格，帶點被戰火洗禮的模樣



希臘神話主題的Davin Café內多個大型雕像都是打卡位



Davin Café主打咖啡，也有主食和甜品供應



B-Story Garden是園林主題的古老大宅餐廳

如果喜歡田園風的朋友，可以順道去Davin Café附近的B-Story Garden Cafe & Restaurants用餐，這是一間園林主題的歐洲古老大宅餐廳，一下車便被那童話般的佈景所吸引，屋外有蘋果樹木、木椅及木頭車等，門口有懷舊水晶燈，裡面全是復古風的傢俬及裝飾，樓上更有火爐、鏡框及鋼琴等佈置，牆上有天使壁畫，充滿歐洲古老大宅的感覺。雖然植物是假的，但營造出來的氛圍亦相當不錯，打卡一流，食物也只是襯托。



懷舊水晶燈加上復古風的傢俬及裝飾，充滿歐洲古老大宅的感覺



B-Story Garden融合泰國及國際化的食物，性價比高



遠看的Mahanakhon就像電影中被摧毀了一角的摩天大廈



King Power Mahanakhon SkyWalk玻璃地板是近年遊曼谷必到的打卡點



在全泰國最高的360度室內觀景台觀看的曼谷夜景真美

King Power Mahanakhon SkyWalk也是曼谷一大打卡點，不畏高的話，你可以在離地310米的玻璃地板上拍照，有人躺下，站立或是坐下來，對我來說實在是一步一驚心！King Power Mahanakhon共78層，是曼谷第二高的大廈，遠看Mahanakhon好像電影中被摧毀了一角的摩天大廈。夜遊Mahanakhon SkyWalk室內和室外觀景台的成人收費是750泰銖，當中包括500泰銖的Cocktail Bar消費額。高速電梯不到一分鐘就到達74樓了，這是全泰國最高的360度觀景台，再乘電梯上78樓就是MahaNakhon Skywalk戶外觀景台，中間是天台酒吧，也有The Peak台階及離地310米的玻璃地板，絕對是必到的打卡點。

**Chatuchak Weekend Market (BTS: Mo Chit)**  
Kamphaeng Phet 2 Rd, Chatuchak, Bangkok 10900

**JODD Fairs (MRT: Phra Ram9)**  
Rama IX Rd, Huai Khwang, Bangkok 10310

**GUMP's Ari Community Space (BTS: Ari)**  
25 Ari 4 Fang Nua Alley, Samsen Nai, Phaya Thai, Bangkok 10400

**515 Victory (BTS: Victory Monument)**  
5, 15 Phaya Thai Rd, Thanon Phaya Thai, Ratchathewi, Bangkok 10400

**Davin Cafe**  
108 Khlong Lam Chiak Rd, Khwaeng Nawamin, Khet Bueng Kum, Bangkok 10230

**B-Story Garden Cafe & Restaurants**  
33 25 Pradit Manutham Road, Lat Phrao, Bangkok 10230

**King Power Mahanakhon Skywalk (BTS: Chong Non Si)**  
114 Narathiwas Road, Silom, Bangrak, Bangkok 10500



**蘇珊貓Susanne Meow**

Susanne貪吃又愛貓，筆名蘇珊貓，自由撰稿人及博客，熱愛到處遊歷及享受美食，近年定居於香港及新加坡兩地尋找吃喝玩樂好去處

  Susanne Meow

## 高質江戶前Omakase 舍利鮎銅鑼灣總店

Omakase (廚師發辦) 近年在香港大受歡迎，全因為食材由日本空運直送到港，讓你的味覺重投久違的日本旅行。這次推介的Omakase位於銅鑼灣的舍利鮎，餐廳設計以木色及素色為主調，更設有一個日式小庭園，大大增加餐廳的空間感，更可讓視覺同時投入這次日本旅程，非常適合大家打卡呢！

食Omakase與普通魚生壽司的最大分別，當然就是跟廚師的互動！舍利鮎設有10席吧枱座位，廚師會先了解你的食物喜好，再以當天的新鮮食材為你發辦，更可以近距離欣賞廚師的刀功和製作功架！不過，由於座位唔多，加上舍利鮎的Omakase口碑極佳，所以大家記得提前預約。



**真鯛及深海池魚**

真鯛配上以梅、清酒、木棉花等製作而成的煎酒啫喱，令真鯛的鮮味大大提升，非常清新醒胃！至於深海池魚加入豉油、芝麻和wasabi，味道香濃，與真鯛形成強烈對比，衝擊味覺體驗！



**時不知鮭魚壽司**

所謂時不知鮭魚其實是三文魚習慣在夏秋期間返回日本產卵，但有少部份三文魚會提早至春夏期間抵達日本，所以這種時不知三文魚的產量非常少，加上體內尚未有卵，味道跟一般三文魚大大不同，油份更加豐富，非常豐盈，被譽為是三文魚中的極品！



**鱈魚**

魚皮經過火炙之後，逼出油分，令魚脂味更豐富！另外，火炙的一大賣點是魚肉一半生一半識，口感形成強烈對比。



**大吞拿魚腩壽司 (大拖羅)**

喜歡入口即溶感覺的你，相信肯定喜歡大拖羅！大拖羅比中拖羅淺色，因為脂肪比例非常高，就如雪花一樣！味道方面，香濃的天然魚油，甘香濃郁！



**赤身醬油漬壽司**

吞拿魚最瘦的部位就是赤身，雖然赤身不含脂肪，但就能夠體驗吞拿魚肉的質感。而廚師更特意用醬油醃製，令赤身味道更香更濃。



**燒帆立貝**

以脆口的紫菜包裹大大粒的帆立貝，帆立貝表面燒焦，帶有微微嘅焦香味，外脆內嫩，讓人感到非常滿足！



**松葉蟹羹**

品賞了濃味的食物後，廚師就安排松葉蟹羹，為大家帶來清新消膩的食物，再寒進入下半場。松葉蟹羹味道清淡，但反而能夠突顯蟹的鮮甜味，而且蟹肉分量十足，啖啖充滿絲絲蟹肉。



**青柳貝壽司**

青柳貝是江戶前壽司不可缺少的貝類！青柳貝肉呈橙紅色，非常彈牙，充滿口感，肉味鮮甜香濃。



**昆布海膽壽司**

從外觀來看，完全不能想像跟海膽有任何關係！其實在製作過程中，廚師先用昆布夾住海膽醃製，雖然外表奇奇怪怪，但味道完全顛覆你的想像。當你咬開昆布的時候，海膽的鮮甜味一湧而上，超級鮮甜，是整個Omakase (廚師發辦) 最驚喜的食物！



## 許紹雄助愛女Charmaine創業 新加坡開設「津津」港式茶餐廳

香港藝人許紹雄（綽號Benz雄）早年已和太太及女兒移居新加坡生活，女兒Charmaine於2020年香港浸會大學傳播系畢業後，本來想繼續海外升學，可是計劃終被疫情影響而擱置。本來就喜歡烘焙蛋糕的她於是決定嘗試創業，開網店售賣自家製的蛋糕和曲奇，後來更開設了兩家Bakeaholic烘焙Café，今年更於烏節路的Wheelock Place開設第三家餐廳——「Juju津津」港式茶餐廳。

Charmaine跟小編分享：「其實我們不是有意開茶餐廳的，本來是希望引入一些新加坡吃不到的香港小食，例如麥精、忌廉、卡樂B及熱浪薯片，再加上一些有香港元素的雞尾酒及手工啤酒等去配搭小食。但剛開業的時候，我們未拿到酒牌，所以就嘗試做一間具香港特色及fusion的餐廳。」

其實Charmaine的初心就是想將她小時候喜歡吃的香港美食都帶到「津津」，包括炸雞腩薯條、火腿湯通粉及炸鮮奶等。「因為我以前在補習社附近經常叫炸雞腩薯條食，一定要是這種波浪紋薯條，這正是我的童年回憶！」



「津津」招牌炸雞腩薯條果然雞腩皮香肉滑，薯條香脆滋味。餐蛋麵亦是不少香港人的至愛，Charmaine覺得不同地方的出前一丁的味道都有明顯分別，所以特地從香港訂購出前一丁，更應熟客要求推出了餐蛋撈麵，不時加入創新元素。

Charmaine特別推介滑蛋多士及西多士，因為其麵包全是自家烘焙出品，每天新鮮製造，而且絕無防腐劑及化學劑。每份滑蛋多士更用上兩隻蛋製作，炒蛋嫩滑好味。西多士則做成小方塊，方便疫情下可以跟親友一同分享。「津津」招牌美食還有新鮮出爐的蛋撻和奶撻，自家秘製的撻皮做成特別的正方形，加上靚雞蛋做出來的蛋撻，特別香口。

「茶和咖啡都是我們自己泡的，喝一大口就會令人想起香港的味道。」飲品方面，這裡還有經典的黑牛，即是可樂加朱古力雪糕，相信會勾起不少港人的童年回憶。「津津」還有小編最愛的麥精，更提供低糖和普通版的選擇，「新加坡很多人不知道麥精是什麼，你要飲過才知道，但大部分人都會喜歡的。」Charmaine笑說看到麥精會特別開心，因為可以一解思鄉之情。



二十多歲就踏上創業之路，的確不容易。幸好，Charmaine爸爸Benz雄在背後大力支持，出錢之餘又出力，經常在店面幫手，成為餐廳的生招牌。他笑言：「其實她在家裡完全沒有收拾過碗碟、抹過桌子，但在這裡就要洗碗，收拾桌子。所以如果你鐘意這件事，就算辛苦都會變得不辛苦！」現在可以吃到女兒的廚藝，見到女兒成為獨當一面的老闆娘，爸爸當然感到非常幸福。

「很感恩，最近香港及新加坡都有些發展商及商場邀請我們合作，但是否會再開新店仍需要跟公司團隊去商量，考慮是否有足夠能力應付。」Charmaine不想急於拓展業務，一心只想先做好現在的店舖，盡快收支平衡，孝順的她希望可以更快回饋爸媽的辛勞付出。



**津津Juju**  
Wheelock Place #02-17, #17A, 501 Orchard Road, Singapore 238880

## 紅棉邵師傅創秋季新菜色 舌尖上的中菜藝術

「紅棉」是中環紅棉道香港美利酒店的中菜食府，馳名佳餚向中國八大菜系致敬，同時融會創意，炮製出耳目一新的菜色。今個秋季，「紅棉」的行政總廚邵德龍師傅特別設計了一系列匯聚華夏飲食文化精粹的秋季新菜式，讓食客在品嚐自創菜色之餘，亦可充分細味經典中菜的博大精深。



有時愈簡單的烹調方法愈能帶出食材的鮮味。前菜方面，「**英芥椒香瀨尿蝦**」的瀨尿蝦非常鮮甜，再加上英芥椒香和新鮮茴香，大大提升清新感覺。「**翡翠玉枕**」先將苦瓜絲灼過，然後捲成「玉枕」形，淋上金湯後再加上杞子，一道菜式蘊含金黃色、翡翠綠及橙紅色，色彩鮮豔而且味道甘甜。



點心方面，「**沸騰小籠包**」外皮橙色好搶眼，咬下去湯汁鮮味，加上有些麻辣，開胃又暖身。「**原隻鮑魚酥**」內是原隻南非乾鮑，切開還有溏心。



至於特色招牌菜，「**刁轉咕嚕肉**」果然是刁轉，採用了日本黑豚腩肉，每件切成較小形狀，經香炸後口感香脆可口。上面放上風乾菠蘿、無花果和苦瓜絲作配菜，酸甜味道更有層次。

邵師傅相信「吃辣是一種修為」。他以家鄉四川的特色，用心運用各種辣椒和胡椒，以達至辛辣有致、辣香四溢的境界，正如其佳作「**沸騰魚**」便是完美演繹。「**沸騰魚**」乃傳統水煮魚的改良版。傳統水煮魚湯表面會浮起一片紅油，一般人都不會喝；但「**沸騰魚**」的湯底，則用上新鮮河魚及海魚熬製而成的濃魚湯，再加入柬埔寨白胡椒、野山椒、四川大紅袍花椒及雲南丘北辣椒等，味道層次廣闊，既辣且鮮。加入燙勝瓜片和魚片後，最後才倒入花椒、辣椒乾等泡油，完全是可以喝用的靚湯。至於魚片，師傅選用了黃皮老虎斑，肉質結實彈牙，能在不同層次的辛辣中突顯本身的魚味。傳統水煮魚多用薯粉打底，邵師傅則改為烏冬，更加吸汁入味，這道招牌菜果然出色！



主食方面，「**有機蕃茄焗日本黑豚豬扒飯配雞蛋**」實在出類拔萃。邵師傅採用了四至五款有機蕃茄，利用不同種類蕃茄的各種酸甜茄味，帶出多重口味層次。務求令芝士拉絲及香味更濃郁，師傅用上多種芝士，再灑上芝士粉烤焗，帶焦香味之餘，味道也有層次。師傅預先將豬扒以秘製的水果蔬菜汁醃過夜，令豬扒特別鬆軟好味。飯底也用上豬油和蔥炒香，配上燻邊煎蛋，令人回味無窮。

最後當然到甜品出場，有點像古典美人名字的「**玉玲糕**」，其主要材料是炸脆米、艾草、糯米粉及牛奶，加入芝麻和花生碎製作而成，是非常細緻的手工甜點，作為這場刺激盛宴一個溫柔的句號。

### 紅棉Mian

中環紅棉路22號香港美利酒店平台亭樓  
電話：3563 6405

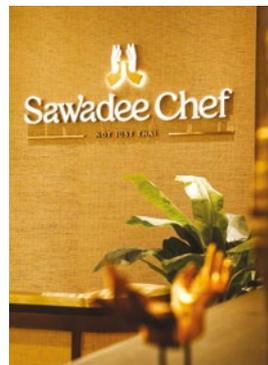
## 全新泰國菜館Sawadee Chef 破格融匯中式烹調至泰國料理

全新概念泰國菜館Sawadee Chef已於今年4月在奧海城二期開業，並在酸辣為主的泰國菜中，加入中式烹調精粹及多元化的麻辣及香辣，在保留傳統地道泰菜的內蘊之餘，亦把兩大菜系融匯貫通，將各種中式烹調技巧活現於傳統泰國料理之中，提供非一般的泰國菜式及口味。

Sawadee Chef樓底高、寬敞舒適，可容納120位顧客。餐廳以素木為主調，配以木枱及藤座木椅，樑柱位置裝有金屬框架吊燈，簡約時尚，同時散發著泰國的古典美感。餐廳亦有兩間包廂房間，提供私隱度高的用餐環境。

Sawadee Chef特別設有一行10位開放式的泰式燒烤吧枱，讓食客可以目睹各款燒烤海鮮的製作過程。餐廳亦特意邀請具有多年經驗的日式串燒師傅主理泰國燒烤菜單，務求運用日本串燒職人最高層次的刀工、調味和燒烤技巧應用到泰國燒烤菜式中，炮製出一系列別出心裁的泰式燒烤菜式，其中推介原隻鮮魷和燒茄子。

Sawadee Chef以中式烹調融合泰菜，同時蘊含了大廚多年的經驗及斬新的創意，就讓我們透過餐廳的多款招牌菜來一趟泰國之旅吧。



**藤椒蠔子青提子**

藤椒蠔子青提子是一道清新的開胃菜，尤其在炎熱的時候吃真不錯。蠔子白灼後冰鎮保持鮮甜爽口，加上新鮮藤椒的清新和少許麻香，配上底部清甜的青提子，健胃消滯，解毒提神。



**原隻鮮魷**

原隻魷魚肥味厚肉，掃上師傅的秘製醬汁，表面燒得焦香，裡面仍保存了肉汁，帶有一點點辣，非常惹味！



**泰式叉燒**

泰式叉燒用上日本黑毛豬「梅頭」部位，師傅會先將叉燒加入水果調味醃一晚，經過水果的天然發酵會讓肉質鬆軟；醬汁用了東南亞的羅望子，再加入香草和芫茜，味道清新帶有微微的酸，開胃而不膩。



**泰式酸湯魚**

泰式酸湯桂花魚是老少皆宜的菜色，師傅將貴州苗族人的酸湯煮魚與泰式冬陰功湯結合，秘製成蕃茄湯底。桂花魚嫩滑，麵底彈牙，酸酸甜甜很好吃。



**辣炒泰式黑豚肉碎配芝麻葉**

辣炒泰式黑豚肉碎配芝麻葉是將粵菜炒鵪鶉的炒功，應用於傳統的泰式肉碎生菜包，並以手切日本黑豚肉及芝麻葉來代替豬肉碎和生菜。微辣的鑊氣撲鼻而來，立即將味蕾打開。黑豚肉碎、馬蹄粒、冬菇粒、喇沙葉絲、脆米，以韓國芝麻葉包起來一拼吃，可嚼嚙到不同的層次感；加上芝麻葉的獨特香氣，將整道菜再提升到另一個層次。



**海南雞飯**

Sawadee Chef招牌海南雞飯，絕對是非一般「海南雞飯」。雞肉嫩滑雞皮爽口，很有雞香味；雞飯醬汁也很講究，包括泰式青辣椒香草、新加坡辣椒及東南亞濃郁雞豉油，混和起來配搭雞肉一流。油飯亦超級好味，採用了日本米來煮，米粒飽滿口感煙韌，鮮豔的黃色源自於薑薑粉，視覺與味覺都是享受。



**雜魚香菇煲仔飯**

雜魚香菇煲仔飯啟發自泰國人用河鮮來煮飯的傳統飲食習慣，並改用香港人喜歡的九肚魚、沙錐魚和馬友魚烹調而成。師傅用上多種高湯，並以魚油取代水來煮飯，煮到差不多再放入預先調味的雜魚，包括沙錐魚、煎香馬友魚柳及黃金炸銀魚等，灑上蔥花再淋上師傅秘製的煲仔飯豉油，煲底還有脆脆的金黃飯焦，真的很美味。

### Sawadee Chef

九龍大角咀海庭道18號奧海城二期G樓G21-G23, G25-G27  
電話：2881 8803



我去大排檔最喜歡叫小炒王，不但夠「鑊氣」而且配搭啤酒一流，即使自己煮亦很容易。一般小炒王必備的材料有韮菜花、蝦乾、魚仔乾等，而我的版本會添加一項很特別的材料——「明太子」，它是一種醃漬的魚春，在高溫快炒下會散發出勁度十足的鹹香味；另外蝦乾和魚仔乾一定要「走油」，蝦乾的香味加上魚仔的香脆，將會更香口。千萬別怕浪費油，因為炸過蝦乾的油會有陣陣濃郁蝦味，用作炒菜亦十分美味。



臨近中秋，我也會憶起一位離開了很久的老朋友。他的家財萬貫，但為人知慳識儉。從前每年中秋節後，他都會收集朋友吃不完剩下的月餅，將蓮蓉循環再用，做成甜品與大家分享。

我最喜愛他製作的西米蓮蓉水晶糰，是一個香甜軟糯、晶瑩透亮，而且十分精緻的甜品。今次，我改用罐頭紅豆蓉更加方便，而且西米和糰葉在雜貨店均很容易購買。

## 明太子小炒皇

### 材料：

韮菜花一扎  
大蝦乾10隻  
魚仔乾半兩  
大紅椒1隻  
乾蔥頭  
蒜頭各3粒  
明太子2-3條  
已浸軟雲耳適量

**調味料：**魚露1湯匙、  
紹酒1湯匙、糖1茶  
匙、麻油適量

### 做法：

1. 大蝦乾浸軟開邊，並清理蝦腸（如有）；以廚紙印乾，燒熱一小鍋油，將蝦乾及魚仔乾炸至金黃備用
2. 韮菜花切段，大紅椒切絲，雲耳浸軟；準備乾蔥蓉及蒜蓉，用刀切開明太子外邊的薄膜，然後刮出明太子粒粒
3. 燒熱鑊下油，先爆香乾蔥蓉及蒜蓉，然後下韮菜花、雲耳炒勻
4. 倒入明太子粒粒，炒至聞到鹹香味便可以加入紅椒絲、炸好的蝦乾及魚仔乾略炒；再倒入魚露、紹酒調味；最後倒入麻油炒勻上菜。炒的過程應該在4-5分鐘內完成

## 西米紅豆水晶糰

### 材料：

西米240g  
糰葉10片  
罐頭紅豆蓉適量  
菜油1湯匙  
沙糖1湯匙

### 做法：

1. 糰葉用水浸軟洗乾淨，放進滾水焗至軟身。然後剪去頭尾，之後逐片沖洗乾淨及抹乾，再掃上菜油以防材料黏着糰葉
2. 西米加入200ml水分，加入菜油及沙糖撈勻，待西米將水分全部吸收備用
3. 糰葉摺成漏斗型，底部先放1湯匙西米，然後放1湯匙紅豆蓉，上面再放入適量西米蓋住餡料，大約八分滿便可，因為西米會膨脹
4. 將糰葉兩邊向內摺，再向前摺做成三角形，用棉繩綁實，最後放進滾水，以慢火焗半小時撈起，等到微暖或室溫才享用



### 聞西Simon

經濟日報副刊專欄作者  
「聞西煮意」Facebook及Instagram  
專頁，開心分享自家創作食譜

## 遠足露營的天花板——長咀行

朋友真的很重要，尤其是當人大了，閱歷廣了，留在辦公室還比見太陽多，運動亦少；想找一位會陪自己行山的友人已經不易，更遑論相約去露營。年少輕狂，真的要待少年輕狂時。

當日友人相約我到長咀露營，我二話不說便應允，還沒想及自己體能是否能勝任。怎料到，這路程竟是五星級以上的高階程度。據資料說，長咀應該算是香港露營熱點中，所需腳程最遠、攀山落斜最多，亦是行程最為險要的一條路徑（當然，大媽們乘坐「大飛」於石灘邊位上岸，攜同蛋糕、音響來長咀慶祝生日又是另作別論。還有報導指他們連卡拉OK設備都可以攜帶，利害啊）。

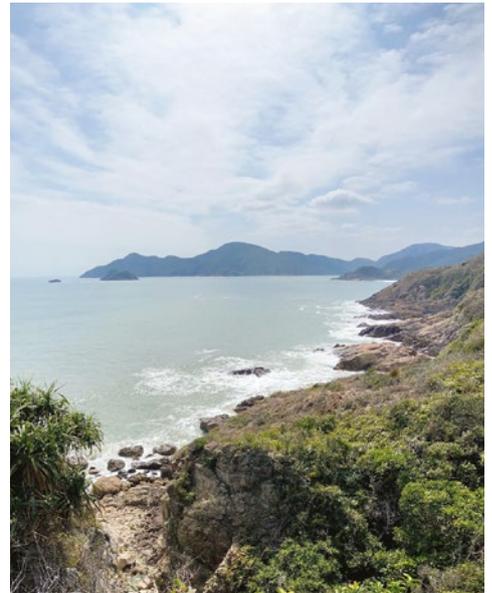
我們在早上約11時出發，一行人兵分兩路。一條路線是由黃石碼頭從水路乘船往赤徑到達西灣亭；另一條路線則由北潭凹直接步行。兩條路線都以西灣亭為集合點，沿途將會經過西貢「四灣」。我們先到西灣，再落鹹田灣，跨越一個小山腰後，再從小徑步出大灣沙灘，只見水清沙幼，數隻黃牛於海邊乘涼，再望望自己，還有兩個灣要進發，惟有硬著頭皮步行吧。

歇息一會後，又翻過了一個山崗走到東灣。當你走到沙灘盡頭，會發現於大石上有箭頭標記，方便山友易於覓得山徑入口。攀過大石叢後，再繞過東灣山，便可直出長咀。請留意，當時我們已攀了約兩小時三十分。當行畢東灣山前往長咀時，方發現原來由東灣到長咀，竟還有一個多小時路程。所以，當有人跟你說：「就到嚟啦！」，千萬不可信！

歷盡艱辛，直上直落跨越數個山崗，終於走到天崖海角。還幸途中不時眺望四灣醉心迷人的景緻，推動我去完成整段路程，踏遍千山萬水也是值得。

到埗後，我們選擇了一個距離海邊比較遠的位置，勝在避開當風位置，又可以自成一角。大休一會後，就各自架起帳篷，沿海邊行一遍，欣賞長咀景色，談談笑。有朋友更走到小石山的頂峰，吹著口風琴；我就比較喜歡坐於石上，感受海風擁抱，投入大自然之中。不經不覺，日落了。約六、七時左右，我們便返回營位，約好大伙兒各自帶美食來一次野外火鍋，圍在一起「起壇」，輕談闊論。在山中，美食已不再重要，已非常知足。

雖然自己體能不足，有幸擁有一班互相扶持的老友，途中歇息時說說笑，在上落山時互相照顧的關懷，在現今的城市生活已是彌足珍貴。希望這份真摯的情感，在今日的香港還會有人緊握於心，勿忘初心。



中途的小峽谷很美，但腳在震……



重裝行真辛苦，幸好剛好換了新背囊，夠貼背



頂住呀，就快到了！



看到這樣的景色，一切的辛苦都變得無所謂了



四灣的沙都一流，滑一滑



簡直是香港的戈壁沙漠一樣美



回程時背囊也不是輕量級



謝謝露營老友們陪我瘋，期待下一次

撰文：陳頸

YouTube channel: Pan-fry Camping 山野食堂

## 全新豪華加長版 創新科技與裝備彰顯奢華氣派

以煥然一新的尖銳設計，結合前瞻未來高端科技，全新Audi A8 L以其簡約線條又極顯聲威的外型、精湛的工藝、革新性的特徵，以及運動感成為頂級豪華房車的先驅。新車發佈會早前更於西九文化區M+ 博物館舉行，展現Audi A8 L的優雅特質。

成功人士對座駕的要求特別高，能匹配這群菁英領袖的座駕，必須彰顯他們高貴不凡的品味，全新豪華旗艦加長版Audi A8 L，於外觀上採用更多前瞻的設計，特別於車身前後，加上多項創新高端技術，成為一輛集高級科技於一身的先驅。

Audi A8車系一向是奧迪品牌中頂級豪華房車的代表，新車在各方面更有所提升。其外型變得更有代表性、更自信、更具運動感。單體式盾型水箱護罩現為更寬闊，並採用鍍鉻裝飾，面積亦進一步增大。兩側的進氣位置更為垂直，並與HD Matrix LED頭燈下側的線條營造出與眾不同的輪廓。廣泛應用智能功能的科技組合，以先進的數碼照明技術提升安全性，帶來革新科技的體驗。

就側面外觀而言，Audi A8 L搭配平順動感的車頂弧線，突顯流線外型的身，以及有着quattro四輪驅動基因的輪拱肌理線條。車的尾部主要由闊大的搭扣、可定制的立體造型OLED尾燈及連貫的分段導光條組成，加上略微傾斜的車身尾部輪廓更具動感。而保險槓中的擾流板亦經過精心設計和重新加入水平線條。

全新A8的車身根據Audi Space Frame (ASF) 的原則，由 58% 的鋁制組件組成。而車廂內部則由熱軋鋼配以由碳纖維強化聚合物製成的超高強度部件所組成，最後由鎂質撐桿完善了輕量結構的概念，造就穩定的車身、極緻的舒適及寧靜感。寬大後排座空間，座椅有多種調節選擇，前排及後座冷暖連按摩功能座椅，為乘客提供最大的舒適感。

在信息娛樂系統中，在新A8車系上，加強版的MMI導航已經列作標準設備，當中用上了第三代資訊處理模組MIB3。控制裝置亦比以往更全面，於2個屏幕（10.1吋及8.6吋）上使用MMI 觸摸屏幕系統以及通過對話來啟用語音助手操作。

Audi A8 L選裝的 3.0 TFSI V6 引擎能輸出，輸出最大馬力為 340 匹，其 0-100km/h 加速時間為 5.7 秒，極速可達 250km/h。備快速而操作暢順的8前速tiptronic波箱。多得當中配備的電子油泵，令這款自動波箱能在引擎靜止時進行轉波操作。還有quattro恆久式四輪驅動系統都會配上自主式鎖定功能的中央差速器為標準裝備，A8用家亦可選裝能夠在左右後輪之間主動調配車輪的扭力輸出的運動化差速器，以應付高速入彎的操作，令駕駛更具動感，同時亦令車身更穩定。

升級版全新豪華旗艦Audi A8 L 55 TFSI quattro現已抵港，頂級版 (Premium Edition)售價為港幣\$1,499,000起，商務版(Business Edition) 售價為港幣\$1,160,000起。全新Trade-in換購計劃更為所有奧迪現有客戶提供高達港幣\$100,000回贈的升級換車優惠。



# 法國布爾岡——盛產億萬富豪的葡萄酒

上次分享了波爾多，今次繼續聊一下著名產酒區——法國布爾岡(Burgundy)，亦稱布根地或勃根地。布爾岡於愛酒人而言，可以說是相當「麻煩」，因為布爾岡不單有許多酒莊及年份需要記，而且其村莊與地域分級的名稱也相當繁複，不過卻蘊藏著許多珍貴好酒，與波爾多同樣以名酒名揚天下，故此「麻煩」的背後，卻是很引人入勝。

布爾岡和波爾多有許多分別，以葡萄品種為例，波爾多盛產的紅葡萄品種主要有赤霞珠、梅鹿和品麗珠；而白葡萄則以賽美蓉和長相思為主，以及還有近十個品種等。布爾岡則相對簡單，紅葡萄只有兩款：黑比諾(Pinot Noir)和少量加美(Gamay)；白葡萄酒則主要是霞多麗(Chardonnay)和少量Aligota，也有極少量Pinot Gris和Pinot Blanc。

布爾岡的黑比諾是一種嬌貴的葡萄品種，其高貴讓一般人有著距離感，其古人就有此比喻：「波爾多是千萬富豪的佳釀；而布爾岡則是億萬富豪的佳釀。」從此可見，黑比諾的地位有如億萬富豪般「離地」和尊貴。如果你問布爾岡莊主，為什麼黑比諾會成為布爾岡的法定葡萄？莊主會回覆你，不是我們選擇了黑比諾，是黑比諾選擇了布爾岡，因為只有它能完美及真實地演繹出當地土壤、氣候及年份的特性。而他們相信，白葡萄酒的代表霞多麗亦是如此。即使霞多麗在世界各地均有著不同的表現，不過品質同樣極佳。無可否認，霞多麗真實地演繹著布爾岡這塊土地的特性，只要飲過你就會更明白。布爾岡的產酒很注重天、地、人三大元素，尤其以表現出風土(Terrior)為主。然而，其風土的差異性之大，也會讓你「咬牙切齒」；不過當你品賞過Grand Cru美酒後，你又會拋開過去，愛得死去活來。

布爾岡的產酒分為四級，最基本的是AOC BOURGOGNE，佔50%左右總產量；再高一級為村莊級(Village)，能展現出各村莊其特色，通常飲完就大概知道自己喜歡的風格，佔總產量約30%；再往上一級就到一級園(Premier Cru)，在法定優質地塊的葡萄釀造，結構完整帶飽滿口感，層次豐富，餘韻悠長，佔總產量約10%；而最高級，就是頂級園(Grand Cru)，非常珍貴而且產量極少，只有約2%，一般產量最多也只是數萬瓶；最少的時節，可能只有300瓶也不到。相比於波爾多，產量算極稀少。

布爾岡的特級園數量只有33個，其中赫赫有名的DRC Romanee Conti、LEROY Musigny及Coche-Dury Corton-Charlemagne就是來自特級園，其產酒的複雜程度、結構、平衡度及陳年潛力等表現都非常不可思議，是全球黑比諾和霞多麗釀造者均渴望達到的最高水平。

如果你想鑑賞布爾岡的酒，首先看級別；再看田；再看酒莊或釀造者。和波爾多不同，波爾多直接看酒莊、年份，就



知道好不好；但布爾岡卻要先看級別，例如GRAND CRU，那一定不會太差；但是不同田，又有不同的味道。最後，看釀造者，如Echezeaux，有大掌舵Mongead-Mugneret的Echezeaux和DRC Echezeaux，就會有不同的特質及不同價位了。前者和後者，有著近10倍的差別，要非常注意！千萬不要簡單地告訴店長，「我要枝Echeze Grand Cru！」好易破產嘍！（只是開玩笑而已）。

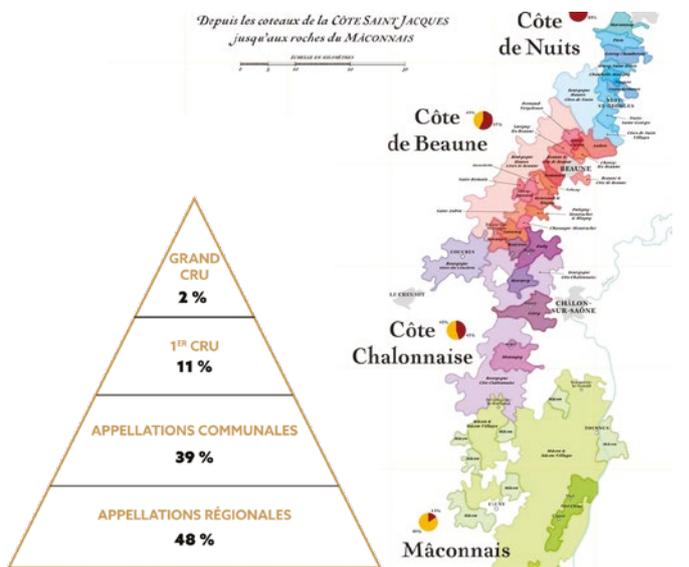
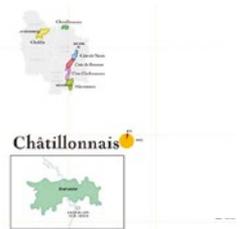
### 布爾岡好年份推介：

#### 極好紅酒年份

2015	2010	2009	2005	2002
1999	1996	1990	1988	1986
1985	1978	1962	1959	

#### 極好白酒年份

2015	2009	2007	2005	2003
2001	1997	1990	1989	1983



**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

# Enagic® 元祖級 日本電解還原水® 機

始創於一九七四年



改變水質 改善體質  
真的健康 從還原水® 開始

陳列室：香港九龍尖沙咀柯士甸路3-3A富好中心16樓全層  
預約熱線：+852 69232798  
網址：<https://www.water-lover.com>



授權碼:MA-2022001-01

## 秋冬流行色調 2022 獨特風格配合不同場合造型



踏入下半年，都有不少節日活動或宴會。今次讓大家從秋冬流行色系出發，更新一下小朋友的衣櫥吧。

先說說2022秋冬的色彩趨勢，色調偏向於較實用、經典的顏色為主，反映以極簡主義，傳達了一定程度的實用性，同時又具有獨特特色。

**紫粉色系** - 感覺溫暖亦較容易配搭出不同造型，簡單連身紗裙可以拼貼出不同層次，最合適體型纖瘦的小公主，配襯酒紅或米色頭飾讓造型更顯色彩。

**雪白色系** - 最受歡迎的宴會色系，想平淡中加點獨特風格，可考慮柔軟網紗讓長袖紗裙顯得更高貴大方，更可配戴小花環，讓小公主加添仙氣。

**天藍配杏色系** - 男孩子們再不一定穿白恤衫加黑色西裝，天藍色恤衫加一條麻色系背心連西褲，打破傳統，變成英倫小男孩。

**湖水綠** - 不少Unisex中性設計服飾都會選用湖水綠或薄荷綠為主色調，針織物料的連身裙既簡約亦增添新鮮感。

**杏仁牛奶色** - 又可以說是經典象牙色，這類型暖色調，剪裁用料可以選擇柔軟網紗類或紡織類，想突破一點也可考慮加上綉花圖案就更有古典美。

不同場合造型設計最簡易的配襯方法，就是先考慮場地或佈置色系，配上衣服設計，然後配以上建議色調，想成為全場亮點便毫無難度。

### 初生嬰兒配搭小貼士：

小寶寶出席第一個活動，家長定必將孩子悉心打扮，但更要考慮貼身的衣物料。嬰兒在一歲以下多會穿著小夾衣。秋冬新裝小夾衣選擇有很多，有傳統 酒紅色 配合中式餐廳宴會，亦有珍珠白小紗裙夾衣配合西式及喜歡小公主打扮的你。男孩子們更可選擇兩件西裝設計小夾衣加上小領呔，即成為可愛小老闆。



**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



**CARTEL**  
Cartel air purification  
Canada

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



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



- 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)

現場動態實測

安裝Cartel之前及之後細菌量對比測試結果

All Test Sites were an average of 17° Celsius													
All Test Sites were an average of 57° Fahrenheit													
All Test Sites were an average of 17° Celsius													
All Test Sites were an average of 57° Fahrenheit													
Location	Temp	Hum	PM10	PM2.5									
Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98
99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112

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%**

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



AUTUMN  
WINTER

Autumn  
Special Offer

20% OFF FOR FIRST REGISTER ORDER



Click it now: 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





倫敦近郊Home Counties擁有廣闊的綠化帶，加上校網好，社區設施齊備，是不少香港及英國中產家庭自住投資的理想地

## 在最壞時刻 做最好選擇

不經不覺，2022年已過了大半。記得年初時曾預料，今年海外物業市場的路不易走。事實上，由疫情引爆的各種政治、經濟及社會問題，今年在世界各地陸續浮現，國際間瀰漫着各種不確定隱憂。面對眼前無數問號，我不會說口號式的勉勵說話，反而想提醒大家要做好心理準備，任何時間都要「prepare for the worst」。

別以為我在放負，正因為我經歷過沙士、泰國海嘯、金融風暴等壞時刻，在危機中發現機會，才能捱過困境，賺到人生中的第一桶金。這一桶金源於金融風暴後，我帶着英國銀主盤來香港銷售，結果物業大賣，我賺到錢，也開創了事業；至今八年，我敢說我們是全港最多英國物業種類的代理。

### 「安全屋」概念

英國物業為何能長期在香港穩佔市場？如果在三年前，我會答是因為投資與子女教育。但經過疫情洗禮，加上BNO 5+1簽證，不少香港人買入英國物業作為「安全屋」。或者有人會質疑，英國疫情和經濟不見比香港好，其實重點不在於比較地方優勢，而是能夠自主掌握選擇權。試想想，一旦身處之地出現問題，海外居所可以成為一家人避險的安身地方。近半年來相信大家都有體會，當香港仍在實施嚴厲的防疫政策，海外的朋友可能正在布吉享受陽光海灘、在日本瘋狂shopping浸溫泉，或在歐洲逛博物館歎下午茶。這時候

你會想，如果我在海外多一個居所，我可以隨意選擇自己喜歡的生活方式。

「安全屋」的概念改變了大家買海外物業的模式，以往純投資者主要考慮回報，但真正用家需要關注更多層面，我自己揀盤就有三大原則：

1. 社區氣氛友善，適合家庭居住，生活設施齊備，治安好、校網好。
2. 往來倫敦的車程不多於一小時，香港人習慣城市生活，一下子搬到偏遠地區難以適應。
3. 只買有投資價值的物業，即使是自住亦要考慮出租和升值潛力，一旦將來搬遷亦可攻可守。

### 倫敦後花園性價比高

在英國，要符合以上條件的地區多的是，除了倫敦以外，近郊的通勤城市性價比高，Surrey、Hertfordshire、Kent、Oxfordshire、Cambridgeshire、Hampshire、Sussex、Berkshire都是我經常推介的區域，不但生活質素高，優越的地理位置及豐富教育資源亦有優勢。

不過，由於倫敦外的地皮較便宜，出現爛尾樓的情況時有所聞，所以選擇發展商必須留意其歷史及過往建成項目的質素，如發展商要求收取超過兩成首期，亦要小心墮入買樓陷阱。

其實今時今日科技發達，對地區或物業有疑問，只需上Google Earth便一目了然，連樓盤環境、交通、配套都一清二楚。至於網上活躍的KOL和YouTuber，其意見可以照聽，但聽完不能盡信，始終買樓是人生大事，與其跟風湊熱鬧，不如回歸自己的實際需要。



李丹翔

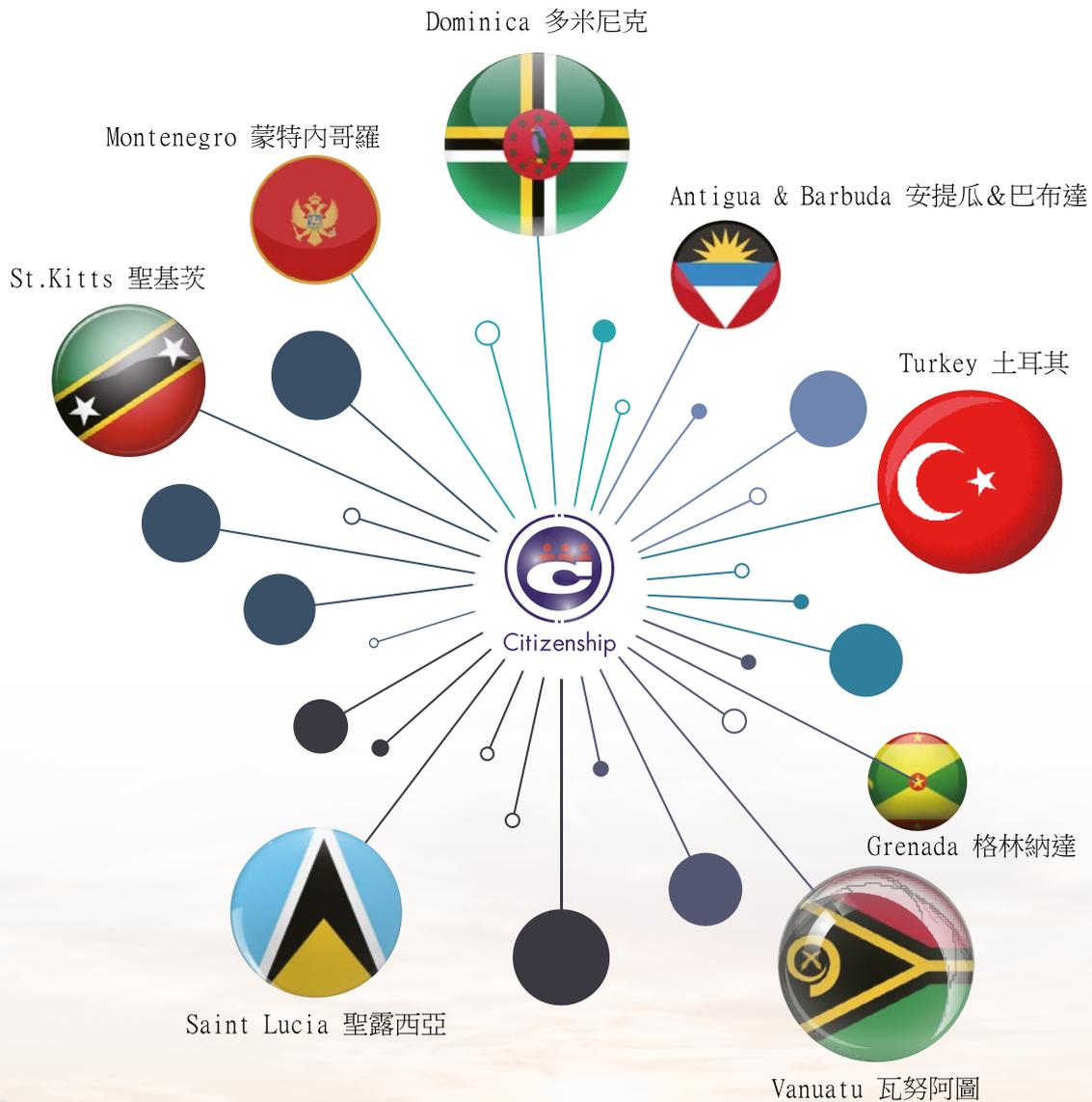
FMI至匯投資創辦人兼行政總裁



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。

## 行山原來會令關節勞損？



隨著年紀老邁，持續不斷的活動，關節勞損退化越見嚴重，走路變得緩慢，甚至上落樓梯感到困難。如果從事經常需要活動關節的職業，例如紀律部隊及職業運動員等，患上骨關節發炎的風險也比較高。人的關節在勞損過後難以復原，所以我們更應該保護我們的關節。

### 長期受到壓力 關節提早退化

這種骨骼痛症不僅年長老人，年輕的求診個案也越來越多。現代生活習慣模式改變，年輕人偏愛行山或其他極限運動，對膝關節的負荷增加，容易誘發骨關節炎。某些戶外活動，長遠而言對膝關節確實有所影響，例如上落樓梯、或上山落山時，膝蓋承受的壓力比平日普通步行高三至五倍，長期偏受高度壓力，可能會令關節老化提早出現。

### 紅腫熱痛

骨關節炎會有紅、腫、熱和痛的四大徵狀。如患者發現關節活動能力下降，並有發熱及腫脹情況，意味著關節正在發炎及積液增多，此時便應及早求診，在病徵初期作出治療。而醫生會透過臨床診斷及影像檢查，找出這些病徵的成因，例如觀察骨與骨之間有否骨增生、軟骨是否出現磨蝕，並且要排除痛風及類風濕性關節炎等因素，才能準確地斷症。

### 減慢軟骨磨蝕

若然患者的關節有發炎疼痛徵狀，病情相對輕微，醫生會處方消炎止痛藥，倘若退化嚴重，例如骨刺體積過大影響關節活動，會建議患者接受內窺鏡手術，將骨刺磨平，減輕痛楚及令關節再活動自如。以上方案均無效，則會建議接受人工膝關節置換術。一般情況下，人工關節至少可用十至十五年。創傷惡化導致退化性關節炎並非無可避免。葉醫生提醒，任何關節創傷，大家緊記要妥善處理。



**葉啟源醫生**  
骨科專科醫生  
香港中文大學運動醫學及健康科學理學

# 「一步一腳印」 學習計劃

ART Point 導師將教導小朋友製作個人履歷準備升學，致力協助家長減輕子女升學煩惱。透過畫畫等多元化教學模式，小朋友「一步一腳印」自己記錄學習進程，輕鬆表達自我，應對面試無難度。

**家長難以兼顧工作及子女升學問題？  
市面上的課程多是罐頭式教育？  
想為子女提供良好教育卻無從入手？  
即是準備充足亦難有好效果？**

ART Point 教育理念非只靠技巧堆砌而已，真正的學習要小朋友啟發潛能、實踐所想、感受學習過程。

**課程特點** 增強小朋友自信心  
提升應變能力  
發掘小朋友潛能所在

課程費用：港幣 1,200/月  
(共四堂)

**課程現正  
接受報名**

## 小學補習功課班

全科補習和功課輔導班，會按學生的程度指導校內功課、溫習默書和準備測驗、考試。

小班教學每班4-8人，令教學效果更顯著。

### 中英數 練習

功課輔導以中英數為主，學生必須獨立完成當天作業，如遇到困難題目時，我們會給予適度指引。

### 默書 溫習

學生會分數天準備默書，先默生字，接著背默句子、段落，並重覆練習加強記憶。目標令學生更熟悉課文詞語，這樣不單默書能取得高分數，於默書過後亦不會輕易忘記。

### 考試前 準備

於考試前，學生會溫習全部範圍，重點重溫中英文及常識的生字，重溫詞語生字的意思。

我們更準備了過往試題，學生於小測評估前最少完成 2 份試題，測驗考試前最少完成 5 份試題，這樣能使學生熟習考試模式，懂得控制考試時間，於考試的時候更能得心應手。

星期一、三	14:00-17:00	港幣1,800/8 堂
星期二、三、四	(3小時)	港幣2,500/12堂
星期一至五		港幣3,000/20堂

# 「自影立冊」攝影團

導師：劉自立先生

## 香港18區特色景點你知多少？

導師劉自立先生將帶你暢遊 18區，發掘隱世秘境攝影好去處。一個香港攝影的計劃，教你實地攝影多項元素。

包括：人物攝影、風光攝影、街景拍攝等等。計劃完成後，將集結學員作品印刷成書（如需要，將另外收費）。



名額：15 個

課程日期：10月份開始（逢星期六）  
課程時間：第一至三堂 (9:00 - 12:00)  
第四堂 (17:00 - 20:00)

課程費用：港幣 2,800 /月  
(共四堂)

## 一對一塑膠彩藝術畫課程 (青年/成人班) 導師：劉自立先生

教授塑膠彩的不同特性及技法，導師主要教授靜物、人物、及風景描寫。

學費亦已包所需畫具及顏料，學生無需準備畫具就可以上堂。



課程費用：港幣 2,000/月  
(共四堂)

報名及查詢電話：9688 0703 / 9456 5111  
九龍尖沙咀柯士甸道106-108 耀基大廈  
10樓1002室

www.backupinkhk.com

**Backup Link**  
backup you always



## 口罩敏感肌，還是玫瑰痤瘡？

炎夏季節，日日戴口罩。我常常診治到，認為自己屬敏感性皮膚的朋友，她們臉部經常發紅、乾燥、紅腫甚至出現粉刺暗瘡。其實，許多患者實際上是患上了玫瑰痤瘡！

紅斑痤瘡，俗稱玫瑰痤瘡、酒糟鼻或酒渣鼻，是發生於面部中央和鼻部的慢性皮膚病，患者以女士為主，但男性亦有機會患上，以30至50歲的女性佔多。

患者面部皮膚內的血管由於容易充血，故長期出現面紅及炎症徵兆，特別在環境比較曬，又或者比較悶熱的地方；喝酒後或情緒不穩定時，常會面部泛紅，而且常常有不適的感覺。

鼻子及面頰因皮膚微絲血管擴張變得通紅，如酒渣狀，繼而出現紅斑、紅色丘疹，甚至含膿。面頰、下巴和鼻頭等位置會特別明顯，嚴重者鼻子會因發腫變形。此外亦可能產生併發症，如因眼睛受感染引致結膜炎。

但玫瑰痤瘡的病因不明，可能由於某些內外環境因素而導致面部血管運動神經失調、血管長期擴張所致。亦可能與遺傳基因、毛囊內的蠕型蠕蟲以及血管神經病變有關。酒精、辛辣食物、大溫差、陽光、壓力、內分泌失調等都可以是誘發因素。

玫瑰痤瘡與皮膚敏感徵狀相似，患者在病發時也會誤以為只是普通的皮膚敏感，直到其他病徵出現。皮膚敏感大多會有

痕癢，而玫瑰痤瘡則會持續令皮膚泛紅灼熱，但不一定會有痕癢病症。

現在並無預防玫瑰痤瘡方法。玫瑰痤瘡患者必須慎飲食，戒煙、酒、辛辣及刺激性的食物。盡量避免塗含酒精及刺激性護膚品及化妝品，應以低敏溫和的潔面產品洗面。熱力會令皮膚血管擴張，令玫瑰痤瘡惡化，使臉紅發熱、微絲血管浮現，繼而發炎。患者應避免蒸面、熱敷面部、用熱水洗面及進行高溫瑜珈、桑拿。避免日曬及緊記使用防曬產品，少去特別乾燥或潮濕之地。戴口罩的時候，每隔一段時間，於適當的地方，除下來讓皮膚休息一下。

如果把玫瑰痤瘡當作皮膚敏感處理，塗上類固醇反而會刺激面部微絲血管，令紅腫問題更為嚴重。治理玫瑰痤瘡需要外用、甚至口服抗生素。毛細血管擴張明顯者，可用彩光或激光治療將血管收縮。

光線能量針對血管的色素，令過度擴張的血管得以收縮。光學治療可將過多增生血管清除，減少微絲血管在面上浮現，逐漸改善玫瑰痤瘡的面紅情況，讓皮膚不會那麼容易受環境的變化而有所影響。要使皮膚外貌回復至近乎正常皮膚，一般也須多次治療才有顯著功效。

如玫瑰痤瘡發作應儘快向醫生求診，及時治療！

32



任俊彥醫生

香港中文大學內外全科醫學士  
卡的夫大學實用皮膚學碩士  
澳洲蒙納殊大學家庭醫學碩士



花卉是天然香料的重要來源

## 天然香水就不會致敏？ 香水成份的永續性備受關注

「沒有香水就不可能完成優雅」— 香奈兒女士 (Gabrielle Chanel) 一句道出香氣與美和時尚的關係，但對敏感肌人士來說卻是一場惡夢。有調查顯示，美國有超過30%的人曾對香水產品產生過敏反應，可見香水的確不是人人適合。現在流行天然香水，聲稱是單純由植物精油萃取而成，這種產品是過敏人士的福音嗎？

### 「天然」只代表萃取來源，依然有機會致敏

天然香料一般是指透過蒸餾、冷壓以及溶劑等的方法在植物萃取香氣成分，例如玫瑰精油和薰衣草精油，再按比例加入酒精、水等製作天然香水。但事實上不少致敏原也是來自大自然，例如比較常見的有香葉醇 (Geraniol)，在玫瑰和香茅中也存在。而且個人的致敏原也不同，成份天然也不代表100%不致敏。部份精油成份，例如柑橘類有可能經紫外線照射後，產生光敏感，亦是要加多注意。



ROCHAS GIRL淡香水採用90%純正天然原料及100%道德開採

「合成」香料就是透過人工方法組合成香氣成分。不少充滿傳奇色彩的香水，也是透過新的化學成份，或透過調比例，創造出藝術性的香味。例如Chanel No.5 就是加入乙醛，形成帶有蠟質的氣味。在氣味之外，合成香料的氣味更持久，但有研究指長期接觸某些合成香料成份可能干擾身體系統，例如合成麝香類化合物和酞酸酯類化合物等，購買時必須注意成份。

### 減少直接接觸，可減少致敏風險

那是不是完全不能使用香水？除了注意自己的致敏原外，過敏人士可避免把香水直接使用在皮膚上，而改為噴在衣物上，也能把香味保留。另外歐盟列出了超過120種致敏原，包括較高危的成份，有嚴重過敏的朋友可參考：[https://ec.europa.eu/health/index\\_en](https://ec.europa.eu/health/index_en)。

### 「天然」和「合成」以外，成份的永續性同樣重要

香水成份除了有機會致敏，過往不少香料原材料也是透過捕獵和過度開採獲得：例如為龍涎香而捕殺抹香鯨、為了麝香而捕殺麝香鹿和對土壤造成極大消耗的廣藿香等。

在關心香水的成份是否「天然」外，成份來源對環境的影響同樣值得留意，可以選擇可追溯道德開採來源或純素成份的香水。保持優雅之外，對環境也盡一分力！



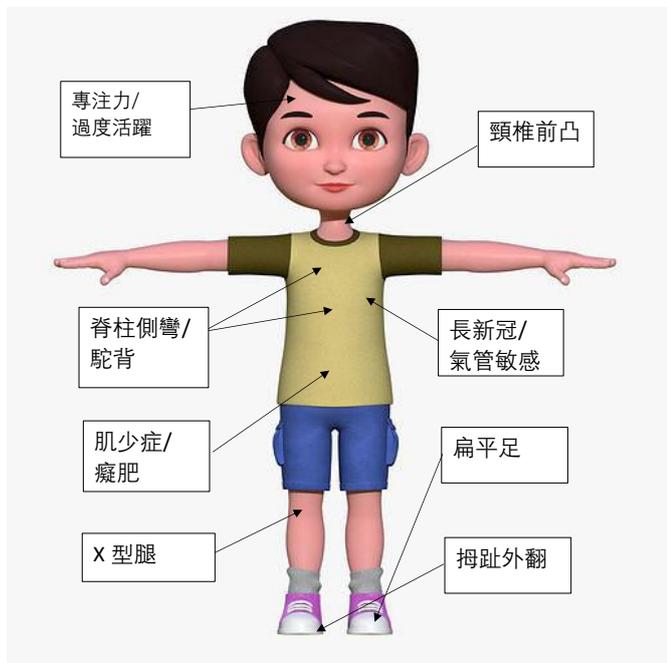
陳婉榆 Olivia

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

## 回歸校園成長篇

兒童成長期間，身體多個部分迅速發展，如果能夠同步並配合得宜，對日後思考、學習、姿勢及體力有長遠的影響。所以以下這幾部分均需要重點培訓，目標是達至平衡的狀態，包括腦部、專注力、肌耐力、心肺功能及軟組織柔軟度。

常見兒童成長問題包括以下：



34

這些潛在問題，一般在兒童6至15歲最常見，及早發現並接受針對性改善和訓練，能有效地作出矯正並配合成長期，目標有望到發育接近完成時，達到理想的發展結果。

如果你的孩子有以下的情況，有可能是由於成長中潛在問題引起的：

1. 體育課後或上落樓梯較多時大腿、小腿肌肉抽搐及膝部疼痛，可能是因為兒童骨骼拉長，但筋腱並沒有同步增長，形成肌肉及關節緊張，所以產生不適。
2. 頭頸及上背姿勢不能挺直，有「寒背」，「圓肩」等的情況；現今世代人人機不離手，經常性低頭族的姿勢形成了慣性，而上背部肌肉也相對較弱，所以不能長時間維持挺直姿勢，因而因為容易疲倦，體能欠佳影響學習進度。
3. 走路或跑步時雙腳用力不平衡，甚至容易雙腳互碰而跌倒；有可能由於扁平足，足部肌肉較弱，導致平衡力和足眼協調力欠佳。

以下是物理治療的評估工具，針對性測試兒童的成長及狀態：

1. K-Force是通過精確測力儀器評估人體力量的工具。所配備的高精度測量系統和它的機械和電子方面用於患者生物反饋訓練定制康復訓練。其軟件及配件可評估關節活動幅度，肌肉力量，平衡力和協調性，主要用於物理治療方面。



2. Bobo board監察運動表現包括平衡力、姿勢、集中力、足眼協調，連接平板電腦，用作評估及訓練。



3. Rox Pro提供有關反應時間和平衡的評估，針對性的訓練於特定的動作或運動表現方面，手眼/足眼協調，關節活動靈敏度等。

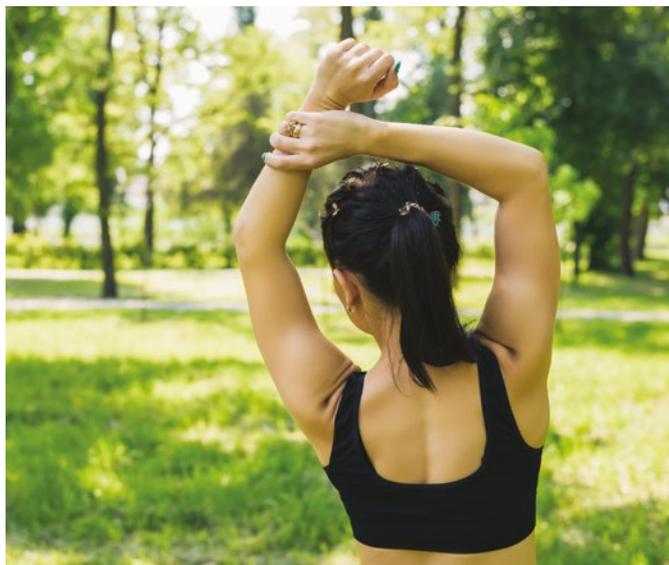
通過瞭解兒童成長，需要配合儀器分析，由治療師制定個人訓練療程，有效地在數月之中引導兒童改善姿勢，增強體力和學習能力。



余穎章 Ada Yu  
OK CARE「要回家」創辦人兼物理治療師

## 肩周炎的成因與緩解方法

肩周炎又稱為「五十肩」，是以肩關節疼痛和活動不便為主要症狀的病症。肩周炎常發於40-50歲的中年人士身上，就人群進行分析，女性患者比例又比男性高，多見於體力勞動者。



### 肩周炎的成因：

1. 此病大多發生在40歲以上中年人士，對各種外力的承受能力、身體抵抗風、寒、濕等外邪的能力開始減弱。
2. 長期過度重複動作活動和姿勢不良，所產生的慢性勞損。
3. 頸椎病引致發生肩部放射性疼痛。
4. 肩部急性扭傷或拉傷後治療不當。
5. 上肢外傷包扎固定，由於肩部固定過久，引致肩周組織發出現僵硬、萎縮及粘連。

### 肩周炎的症狀：

1. 肩部出現持續疼痛。
2. 肩部多方向性活動受阻礙。
3. 由於疼痛及活動受限，以至影響日常生活的操作，如穿衣服、梳頭、洗澡及提重物。

### 肩周炎最常見的症狀可分為個三期：

**疼痛期：**此階段主要肩部疼痛為主，以及肩部逐漸僵硬，活動受限。

**僵硬期：**在此階段，痛楚開始消退，但肩部僵硬程度仍然存在或惡化，肩部活動受限。

**緩解期：**在此階段手臂活動幅度情況開始改善，回復正常水平。

### 緩解肩周炎的方法：

1. 面對牆壁站好，將雙手觸碰到牆壁，從腰部面向牆壁的位置開始，盡力想上活動，活動時盡量使用手臂的力量，不要用肩關節帶動肌肉力量。從下至上反復練習10次。
2. 先拿一條大約有上半身般長的毛巾，然後以左手抓著毛巾的其中一端垂直放到身後，再以右手抓著毛巾的另一端，用上下拉動毛巾的方式，一共做10次。完成後，再交換左右手的上下位置，重複動作。
3. 臥在地上，雙腿伸直，用另一隻手抬起受損手臂至頭部以上，當受損手臂感到輕微伸展後，維持15秒，慢慢回到原來姿勢，再重覆動作。
4. 保持身體站立，此時放鬆身體，一隻手輕輕拉起另外一隻手，盡量拉伸到另一邊。在這過程中，並不需要特別用力拉肘關節。保持30秒，隨後換作另外一隻手臂，做同樣的動作。
5. 熱療適用於一般非急性關節炎（即沒有紅熱症狀）或過勞後的肌肉疼痛。將熱水注入暖水袋中，檢查暖水袋溫度是否過熱，如溫度過熱，應以毛巾包裹後敷於患處。將熱水袋敷於患處20分鐘。



**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 (三)

本期我們繼續探討何謂「食養飲食」的法則：



### 感恩、靜心慢嚼

感恩慢嚼——「いただきます」(Itadakimasu)意思就是感謝萬物，將他們的生命貢獻維持我們的生命；感謝天地萬物；感謝為我們種植農夫、運輸、買賣、準備食物的人、及為我們生命付出的人。

慢慢咀嚼，可以使口腔神經連結大腦。咀嚼時，上下顎、上下牙齒、臉頰、上下唇及舌頭等肌肉需互相配合協調，當食物經過胃的研磨，「消」解、攪拌後，就被送到小腸。胰臟分泌的胰液和肝分泌的膽汁注入十二指腸，小腸為酶在合適溫度工作，令我們順利「化」解食物。

切斷研磨的過程，會加速大腦血液循環，有助激活全身機能，促進新陳代謝，並強化學習、記憶等智能發展。所以慢慢嚼、食物溫度，可幫助身體是否有能力「消」「化」。在食養學中，感恩慢嚼特別重要的。

慢嚼就是感受當下，靜靜感恩每一口食物，對我們的消化系統亦大有幫助。日常盡量提供我們所需的、簡單的飲食、偶遇吃點新奇有趣的東西，刺激一下味蕾、觀察食物進入身內的感觉、適可而止、享受生活，回歸平和寧靜的心。

### 食穀者慧

食養學的飲食方向，是供給身體有效運作所需的能量及主要營養素，避免令身體添加毒素或飲食過量的負擔，可花點心思，為自己身體度身訂合適的食物，提升消化功能，減少身體消化自身的能量，這樣吃，我們才會感到舒服。

食養主張以全穀物配合身體機能需要為主食，特別是整全糙米，因為全穀物擁有豐富人體所需的物質能量，從而轉化為自己的精神能量，令我們精神狀態及思路也更清晰，好讓我們更加平和，這樣情緒就不會太大起伏了。

有些朋友覺得吃澱粉會增加體內的糖份，會胖、於是不想吃主食。植物的枝葉、種子也有澱粉。薯仔、番薯內的澱粉使我們血糖變高，而種子裡的澱粉可以放心吃，整全穀物就是種子了。

現代人多吃肉類、蔬菜，請別忘記穀物的重要性，「食穀者慧」喔。

### 不依賴肉類、奶製品、精製加工食物和酒精

一般而言，食養生活提倡大家不依賴肉類、奶製品、精製加工食物和酒精。依賴這些食物，容易令腸胃和頭腦出現過敏或毛病，而重點是渴求飲食背後其實也有故事及需要的，有機會再分享。

實踐食養生活就是要自主，吃甚麼或不吃甚麼都是個人自由的選擇。重要是有沒有認識自己擁有特性從而配合合適食物罷了。

### 植物蛋白質及發酵食物

天貝、豆腐、豆子。



**Kishimoto Ho WY 岸本太太**

日本正食協會「食養導師」畢業，港大佛學研究。  
曾赴英國進修 Macrobiotic International Association 課程  
合辦食養、個人發展、和食等社區協作項目 課程  
[www.FoodforSoul.hk](http://www.FoodforSoul.hk)

致各物業管理公司朋友們：

“我們已經開始了二個CSR環保回收的活動了。歡迎您們是商業或是住宅物業參與。活動備有感謝狀，回收重量比賽，明年更有獎項於新聞發佈會中公布。”

詳情可以向本人查詢：

Joe Wong

Mobile: 9427 7166

Chairman: HK Clubhouse  
Facilities Assn

Email: joewong@hk-cfa.com

HKCFA PRESENTS  
★

## 恩典玩具回收計劃

BLESSING TOYS LOVE  
GIVING PROGRAM

Help brighten the days  
for the young boys and girls at  
Christian Action Social Enterprise.

受惠機構：基督教勵行會

謝謝您們的支持  
查詢熱線：9427 7166

Organizer  
主辦單位



香港會所物業設施協會

Beneficiary Party  
受惠機構



基督教勵行會  
Christian Action  
社會企業 Social Enterprise

Logistic Partner  
物流支持機構



Zeek

Media Partner  
媒體策劃夥伴



DZ  
Doris and Zita  
Communications

目前有以下物業參與，謝謝她們的支持，包括：

Weave Living: Weave Studios - Olympic

Kerry Properties: 15 Ho Man Tin

Lions Rise

Soho 189

Mantin Heights

Ocean Pointe

The Bloomsway

Primrose Hill

Island Crest

Bayview

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

主辦單位：



香港會所物業設施協會

食物回收物流支持機構：



KERRY EXPRESS

食物回收受惠機構：



New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

合作媒體：



日日煮  
DAI NENG COOK



### 訓練小貓上廁所，這個可能嗎？

在理論上及實際執行上，要訓練小貓上廁所都是十分直截了當的。大部分的貓咪都可以很快學習到在適當的地方上廁所。一般在牠們斷奶（7至8星期大）被帶到新家庭時，牠們已懂得如何上廁所。牠們的母親是最重要的老師。要有清潔的貓砂，選擇小貓咪喜歡的材質，讓牠們在如廁前後抓刮及挖掘。貓砂必須每天鏟挖和每週更換，以及擺放在容易接觸到的地方。主人應避免讓貓咪接觸到家裡其他類似的材質，例如植物泥土等。如貓咪持續拒絕使用貓砂盤，就得找出貓咪身體是否有甚麼問題。在家隨處便溺，是貓隻最常見的其中一種行為問題。

### 我如何確保我過度興奮的狗狗玩耍時安全？

玩樂時間對狗狗來說尤其重要。從一些紀錄片可見，狗和狼從小便習慣玩耍。最好讓狗狗在少於18週歲時，便開始學習玩耍時的規矩，這是社交的關鍵時期。這時期學到的規矩，能使狗狗銘記一生。如果狗狗在這階段被剝奪與其他狗玩耍的機會，牠們就不會掌握正確的玩耍方式，這問題十分需要正視。很多狗不會跟粗魯的狗玩耍，甚至會向粗魯的狗狗出現自衛或侵略性的行為。所以，要小心選擇狗狗的玩伴並好好控制，直至確定沒有問題。你可以詢問獸醫或是Google合適的醫生，以索取有用的意見。有需要的話，你可以尋找狗隻訓練師，他們將會教導你如何控制和管理狗狗。

### 我的小狗看起來對食物不太感興趣，為什麼？

你有否試過換另一款乾糧的牌子？或者換一種口味？有些小狗不喜歡某些牌子的味道，或者牠不喜歡吃乾糧。我養的小狗也曾經有類似的情況，在我換了另一款牌子的狗糧後，牠便吃得津津有味了。我會用乾糧混合一些濕糧餵牠，通常是罐頭濕糧，有時是自己煮。而我的貓只會吃魚肉味的食物，不吃雞肉味，我並沒有在這方面訓練過牠們。此外，也有可能是醫學上的原因導致你的小狗不怎麼吃東西，例如牙齒問題、消化問題、寄生蟲等。所以，如果換了食物牌子後問題仍然沒有改善，你可以諮詢獸醫，並定期記錄小狗的體重，保持關注牠的健康狀況。



**Dr Pauline Taylor 戴寶蓮獸醫**  
 BVM&S MACVSc  
 戴寶蓮獸醫致力幫助動物逾三十年  
 專注對小動物內科和行為學領域的發展  
<https://pets-central.com/>  
<https://eshop.pets-central.com/>





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

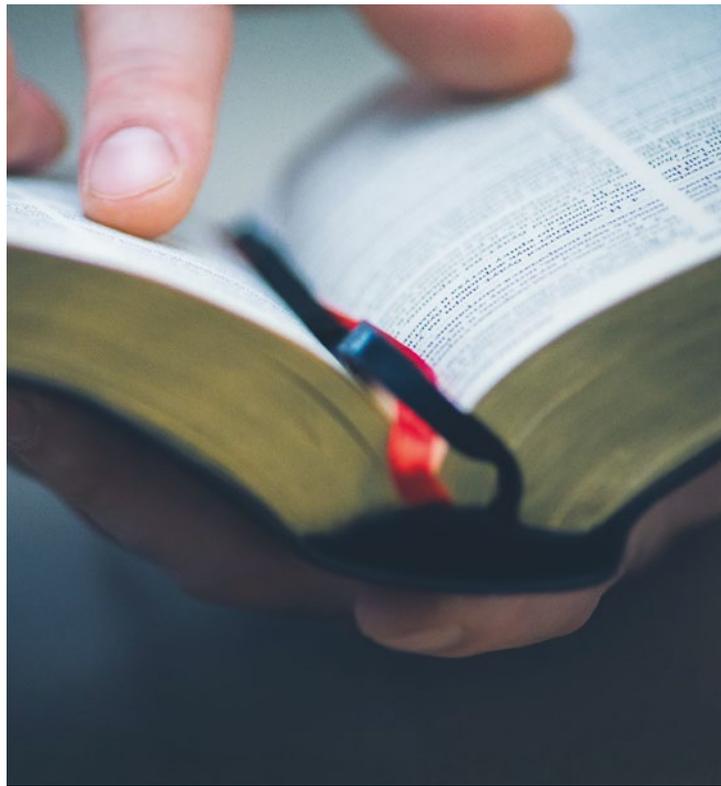
## 認識真神

最近看到一則新聞，去年一名就讀大專的學生，聲稱懂得巫術祭祀，以殘酷對待動物方式，將兔子、白老鼠等小動物作「活體動物獻祭」，以通過這些巫術達成客人的願望，例如幫助復合、促進感情和拍拖等，而且每次收費不菲，平均索價2萬元。該男子更表明，殺動物愈多效果愈好，當然收費會更高。該男子已被警方控告一項「殘酷對待動物」罪，去年已被定罪。

至於一些顧客，同樣被定罪，早前7月已經有2名少女認罪，她們由於感情問題，希望透過巫術祭祀，可以挽回與男友的愛情，最後卻負上刑責。參與這些活動都是年輕人及大專學生，理應不會這樣迷信，受人所迷惑；她們或許面對感情問題，然而此方法並非湊巧，竟寧願相信如此殘忍的方式作法，可見年輕人的無助。

最近，電視台晚上也播放一些通靈節目。電視台為了重鎮聲勢，今次真要搵「鬼」幫手！從網上得知，藝員主持在節目中，表情十足，嘩眾取寵，目的好簡單，都是為低迷的電視節目帶來收視。雖然這些節目惹來爭議，但卻反映出一些現況：人對鬼、靈界的東西都十分感興趣，人都是對此話題感好奇。電視台即使預計有人會投訴，反對這些節目在大氣電波播放，但問題的根源，是人對這些靈界事物的好奇心。如果觀眾真的對這些節目反感，最好的方法是冷處理。反對人士的處理方式，最好是「不去處理」——不理會、不參與、不收看，每逢播放就轉台！筆者認為這是較好的處理方法。如果很多人投訴這些節目，只會引起更多注意。然而，人為甚麼對靈界事物有這麼大興趣？就基督信仰來說，這些靈界事物又是一回甚麼事情？

聖經有提及「鬼」的出現，這裡所講的「鬼」，是指到魔鬼、撒旦，或牠們的邪靈。魔鬼撒旦是「毀謗者」，也是「欺騙者」，牠會試探人，使人遠離神。聖經中強調神的主權，主耶穌基督多次在世的日子中趕出污鬼，為要顯出神的權柄，撒旦誘惑人犯罪，遠離神，但人只要依靠神，順服上帝，魔鬼就必離開人逃跑！而且，魔鬼最終被耶穌審判，耶穌基督再返來的時候，祂會捆綁撒旦和黑暗的權勢，神最終完全的掌權。



因此，人最需要的，就是要尋找那真正永生之道，認識那創造天地萬物的獨一真神。人的心很想尋找終極意義，因為人類天生有一種尋求神明的本能，不論甚麼世代，甚麼地方，甚麼教育程度，人都希望尋找這「道」。只是人會透過自己的方法，透過不同宗教或哲學，去填補這方面的心靈需要，去尋找這終極價值。

聖經記載了一件事，使徒保羅在雅典傳道時，說這些人凡事很敬畏鬼神，甚至遇過有座壇，上面竟寫著「未識之神」。然而，那位創造天地的主，從一本創造萬族的神，他們卻不曉得，也不去敬拜這位真神。可見，人從來都是想認識神，只是他們找不到，寧願去敬拜「未識之神」，卻不去認識世上的真神。

是的，神愛世人，祂願萬人都得著這份救恩。上帝為了使人認識祂，甚至將祂的獨生子耶穌基督降世，神親自啟示祂自己。但很可惜，人沒有認識真神，反而尋求靈界事物，尋求鬼魔，透過不同的方式及宗教，為求自己心安理得，但最終卻找不到這份平安。因為真正的平安，是那位獨一的神、萬有的主才能賜給人，因為主耶穌才是唯一的道路、真理、生命。人只能靠著認識耶穌，才能找到生命的終極意義。



**林嘉鴻 Rambo**

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/)



# PUREDIRECT

SINCE 2005

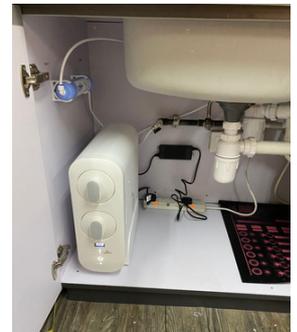
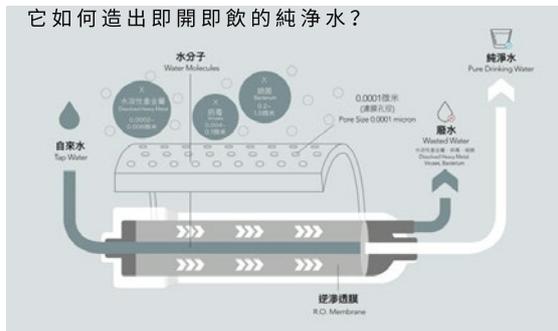


Reverse Osmosis  
Drinking Water System PD-600G

產品優點：

- 機身時尚纖巧
- -1分鐘能造出1.6公升高質飲用水
- -PH及納米技術濾芯能造鹼性健康飲用水

Client list:



「將樽裝水製造技術引進家居！」

Your Direct Solution of Drinking Water



WhatsApp



Find us on Facebook

## ORDER YOURS!

www.puredirectwater.com

Pure Direct (HK) Limited  
Shop A, 13/F William Enterprises  
Industrial Building,  
23-25 Ng Fong Street, San Po Kong,  
Kowloon, HK

T:(852) 3598 6228  
F:(852) 3598 6201  
WhatsApp : 5222 2811



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



掃瞄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