

HomeMag

@Clubhouses

Issue
06
冬季號 2022

Free Magazine 免費刊物
會所家庭生活消閒雜誌



「旅遊達人」梁芷珮潮教子女 全家勇闖世界 長子自律成材



會所巡禮



山野營遊



識飲識食



KODAK Film Camera i60



NEW
全新型號

 kodakexpresshk

View Kodak
licensing product



The Kodak trademark, logo and trade dress are used under license from Eastman Kodak Company @ Sino Promise Group

全港各大零售點有售



中諾控股有限公司
SINO PROMISE HOLDINGS LIMITED

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
Yammie Chan
余穎章 Ada Yu
池振 Frederick
陳婉榆 Olivia
聞西 Simon
李丹翔
尹偉明中醫師
任俊彥醫生
陳鍵明醫生
陳頸
機械人力克

Email 電郵

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

06

冬季號 2022

編者的話/目錄/出版資料

編者的話

轉眼間，當我著手預備本期內容時，已不經不覺踏入十月中旬了。天氣由炎熱變得清涼，最令香港人開心的莫過於防疫措施放寬至0+3，大家已急不及待計劃外遊去了！

今年十二月香港的聖誕節氣氛又會如何呢？縱使香港目前的經濟仍然困難，我也代表編輯部在意此祝福各讀者們，在年終的時候能有一個感恩、愉快的心情！我們相約在2023年再見吧！大家一同努力，願新的一年事事如意！身體健康！

總編輯 JW



目錄

- P03 **封面故事** 「旅遊達人」梁芷珮潮教子女 全家勇闖世界 長子自律成材
- P06 **會所巡禮** 啟德THE HENLEY酒店級住客會所 3.2萬呎CLUB HENLEY品味非凡
- P08 **文化足跡** 《尋找足印.莫內》沉浸體驗展全球首度展出
- P10 **親子情報** 11 SKIES機場打造全港最大遊樂空間
- P11 **四格漫畫** 機械人力克：人生的路上，盡量發揮所長...
- P12 **心之力量** 伍尚豪繪畫《幫螢火蟲回家》繪本及動畫 學習愛惜生命 結局由你決定
- P14 **識飲識食** 極罕有！熟成牛肉燒烤 灣仔高質韓燒豬皮
- P16 **識飲識食** 最佳薄餅大比拼 正宗意大利口味各具特色
- P19 **廚樂無窮** 客家經典算盤子 當造芋頭香味昇華
麻油雞飯 補身一流
- P20 **親子時尚** 派對季節來臨 冬日髮飾襯衫小秘密
- P22 **山野營遊** 營地淘汰賽
- P23 **品酒淺談** 法國香檳 非一般的氣泡酒
- P24 **全城運動** 香港掀起「地板冰壺」運動熱潮 毋須冰上玩 長幼團隊共融
- P26 **移民升學** 謹慎部署再圓置業夢
- P28 **醫生與你** 不正確戴耳機有潛在風險
- P29 **醫美教室** 以為身體有粉刺 原來是毛囊角化症
- P30 **美麗解碼** 5大方法辨識「漂綠」品牌 慎防「綠色品牌」行銷圈套
- P32 **健康人生** 長者家居醫療護理的需求
- P33 **中醫養生** 坐骨神經痛的症狀及預防
- P35 **寵愛有家** 寵物問與答
- P36 **真道心言** 難以解釋

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
Website: www.HomeMagClubhouses.com



「旅遊達人」梁芷珮潮教子女 全家勇闖世界 長子自律成材



Christy跟老公Kenneth共有三名子女，大仔Brendan（左二）已經成年入讀港大，又是香港高球代表隊，還會幫忙照顧弟妹，是父母的好幫手。

近年憑製作旅遊節目《潮什麼》系列而人氣急升的「旅遊達人」梁芷珮(Christy)，鏡頭前教大家潮遊世界。鏡頭後的她，同樣潮爆，不但早於廿一歲便結婚生子，至今已育有三名孩子，就連教育子女都一樣前衛。

Christy 跟攝影師丈夫主張教子女都是「輕鬆派」，早前一家五口總動員勇闖世界拍攝節目，不惜安排子女們休學一年，其所見所聞吸收的知識，絕不比書本少；當中現年十八歲的長子Brendan，自小個性溫文又自律，學業成績非常好，更入選香港高爾夫球代表隊，能文能武，為弟妹樹立一個好榜樣。



Christy和Kenneth由相識至今逾廿載，每次二人出動拍攝旅遊節目，就如度蜜月一樣，令感情有增無減。

早婚得著

「旅遊達人」Christy主持的《潮什麼》系列，經常周遊列國，深得觀眾歡迎，更被封為「人妻女神」。其實，Christy早於廿一歲已成人妻人母，跟丈夫Kenneth至今育有三名子女，大仔Brendan、幼子Duncan及孻女Kasey現年分別是十八歲、十一歲和九歲。

自小嚮往有自己家庭的Christy，經朋友介紹下認識Kenneth，直覺對方是自己的the one。二人很快便墮入愛河，隨即結婚生子。始終早婚不被睇好，帶來不少壓力，但她都無懼面對，跟丈夫邊學邊問，學習為人父母，轉眼間，她才年屆四十，但大仔已成年，三個子女都聽教聽話，夫妻間的感情還愈來愈好，成功用行動證明一切。Christy說：「早婚有早婚好，初時我們的生活會較辛苦，搵錢用來照顧家庭，但我好enjoy做媽媽，整件事好幸福。我覺得做媽媽是一個天然、自然的任務，當時我在加拿大生小朋友時，都有長輩幫手，我跟老公便慢慢學習，打電話給護士或朋友求助。若子女將來早婚，我會跟他們分析，最好讀完大學，找到工作，我覺得23、24歲結婚是有問題。而我一直是working mum，家庭是第一位，所以我旅行拍節目，都會帶家人同行。」



「旅遊達人」梁芷珮事業家庭同步，即使出外拍攝旅遊節目，也會一家五口出動，無時無刻都一齊，她強調家庭是她的最大動力。

休學一年

初拍旅遊節目時，Christy只是跟丈夫「夫妻檔」出差，子女交由家傭代為照顧，但始終會掛心，遂大膽考慮不妨全家出發，一起旅行兼拍攝工作，當時的大仔是初中，二仔是小小一，而孀女更是幼稚園生，故不惜休學一年，改在家教學（homeschooling）。坐言起行的她，指一家人是加拿大公民，先向當地政府申請在家教學教材，雖然是免費，但強調一樣要交功課、做報告、測驗和考試，且又有相關機構跟進孩子們的學習進度，猶如現時的網課，一點也不馬虎。

Christy坦言：「這個想法的原因好簡單，因為國際學校學費好貴，與其提供他們三個讀國際學校的錢，不如我們全家去旅行，加上當時小朋友年紀細，在外學到的東西和知識，可能會比在學校更多。那一年他們都好開心，我們亦較多去了博物館、動物園，見不同的人，讓他們學更多常識、文化上的事物。」讀萬卷書不如行萬里路，三個孩子學多了書本以外的事物，由冰島人的喜好到葡萄牙的見聞，分享的話題多多，大仔Brendan也直言印象難忘。

管教磨合

今時今日的Christy，對子女的教育，作風前衛破格。事實上，在港土生土長的她，坦承昔日自己都是個緊張大師，但後受外國回流的丈夫薰陶，個性才變得輕鬆。而夫妻倆覺得孩子們是要從錯誤中學習，為自己負責任，故在管教子女上，也願意放手，下放更多空間給他們。Christy指平日不會逼迫孩子的功課，若他們有問題，多以交談形式交流，而非強硬地責罵。「我對他們的教育比較casual（隨便），我不會push

（逼迫），但會講一些鼓勵的說話，又或用一些個案跟他們分享，然後分析比較，他們會較容易理解。若我不批准他們某些事，繼而又只會指罵，他們未必能接收，反而會反感。」

即使不用「棒」下，Christy的輕鬆潮教子女法一樣出孝兒，三子女都聽教聽話，相處融洽。當中個性溫文、守規矩、盡責的大仔Brendan，從來不用父母煩心，在家會主動照料一對弟妹，自己又會主動溫習，不但是學霸，且剛考入香港大學修讀新聞系，還是香港高爾夫球代表，學業和運動同時兼顧，令父母倆引以為傲。Christy表示未有刻意栽培子女成龍成鳳，全隨他們喜好，「因我老公自小打高爾夫球，後來做了教練，所以子女們同樣自小打波，大仔從小都在球場長大，因而受影響。而Duncan近年則多踢波，但最近他重拾打波（籃球），都好快上手，我反而覺得他是有天份的。至於阿女，打golf的天份不及兩個哥哥，但她有學跳舞、彈琴。」



身為潮媽的Christy，跟Kenneth對子女在管教子女上採輕鬆手法，主張多鼓勵，願意下放較多空間給他們發揮。



旅遊增廣見聞，Christy曾安排子女在家教學，成績不但未受影響，反而增加了他們在常識和文化上的認知，人際溝通上更靈活。



每逢有家庭分歧，Christy主張全家人開會傾談，透過溝通來解決問題。

夫妻檔上陣

一個融洽的家庭關係，全賴Christy和丈夫Kenneth好好掌舵，她通常在家是發號施令，而Kenneth則是負責執行。早前Kenneth被網民攻擊靠老婆，她也第一時間出來澄清。「因我是出鏡主持，而他是做幕後，我們的製作公司，他才是負責人，他在家也是一家之主，只不過我對外多。」

事實上，二人不但是夫妻，又是工作夥伴，是百分百最佳拍檔。皆因早年Kenneth與兩名外國朋友拍片參加比賽，竟幸運地獲獎，他才開始報讀攝影師課程，學習攝影和攝錄，同時不斷偷師及進修。其後，Christy開始接觸旅遊節目，遂由丈夫為幕後班底並肩作戰。Christy不諱言初合作會有爭拗，

幸好二人都是想拍出好節目，待坐低開會了解後，便不再有誤會，現在愈來愈有默契。

這個夫妻檔拍攝團隊，隨後又變成全家總動員，孩子們都乖巧配合，過程順利，寓工作於親子旅遊，一家人的感情更牢固。Christy坦言全家都樂享其中，「我負責做主持，搵料；老公做攝影師、打燈、Set咪；大仔會幫忙拎東西。Duncan會幫手照顧妹妹。我覺得我們一家人外出工作的時候，其實不是工作，而是去旅行，好像我們一齊去玩，然後拍一條片留念的感覺，我好enjoy。」



每次全家外出拍攝，大家都會分工，Christy做主持，Kenneth負責揸機拍攝，大仔會幫手打燈，二仔會看實妹妹，充份合作。



孀女Kasey是家中的小公主，個性較嘜，與Christy感情親蜜。

4



由旅遊節目主持做到開旅行社的Christy，感恩有一份喜歡的旅遊工作，又可以跟粉絲一同去玩，更建立了一個新事業。

疫市開業

因拍攝旅遊節目，而成功建立「旅遊達人」形象的Christy，還吸納了不少粉絲，縱使她毫無領隊的經驗，早前也曾數度跟其他旅行社合作，帶同一班粉絲出國旅行，每團僅約十多人，但每次也反應熱烈。故她和Kenneth在一九年大膽創業，成立自家旅行社，惜當時疫情下世界封關停飛，他們抱着樂觀態度面對，慢慢籌備搞宣傳，待迎接疫情後的「報復式消費」，旅行社稍後會出團去冰島、意大利和希臘。而Christy和Kenneth下一站則會勇闖澳洲和南極拍攝，但每每完成後即第一時間回家跟家人見面，世界雖大，但家永遠是Christy的終站。

採訪及撰文：JJ Chung

編輯：Susanne Liu

攝影：Geoffrey Cheng

髮型：Ka Chung @saloon by hair corner

服裝：AIGLE

特別鳴謝：Playful Socks, Noelle Australia

SINO CLUB 25TH



精彩
優惠

多重精彩禮遇待您發現

Sino Club 是信和集團旗下的會員計劃 — 以實現綠色生活、推廣創新構思及心繫社區為願景，時刻與您互通互動，致力與您共建更美好生活。成為Sino Club會員，您可盡享信和集團旗下的精彩禮遇及優惠 — 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，豐富驚喜多不勝數。

盡享香港富麗敦海洋公園酒店的精彩禮遇

我們誠邀您成為Sino Club會員，尊享以下香港富麗敦海洋公園酒店星級禮遇*：

全年餐飲優惠 — 於指定餐廳享高達8折優惠

酒店住宿禮遇 — 以最優惠房價預訂客房可享特別禮遇

生日驚喜 — 盡享高達75折生日餐飲優惠

立即下載Sino Club應用程式，免費登記成為會員，盡享全年賞之不盡的精彩優惠！



立即下載



*優惠須受有關條款與細則約束，並可隨時變動而不另行通知，最新優惠詳情請參閱www.sinoclub.com

Creating Better Lifescapes



info@sinoclub.com



www.sinoclub.com

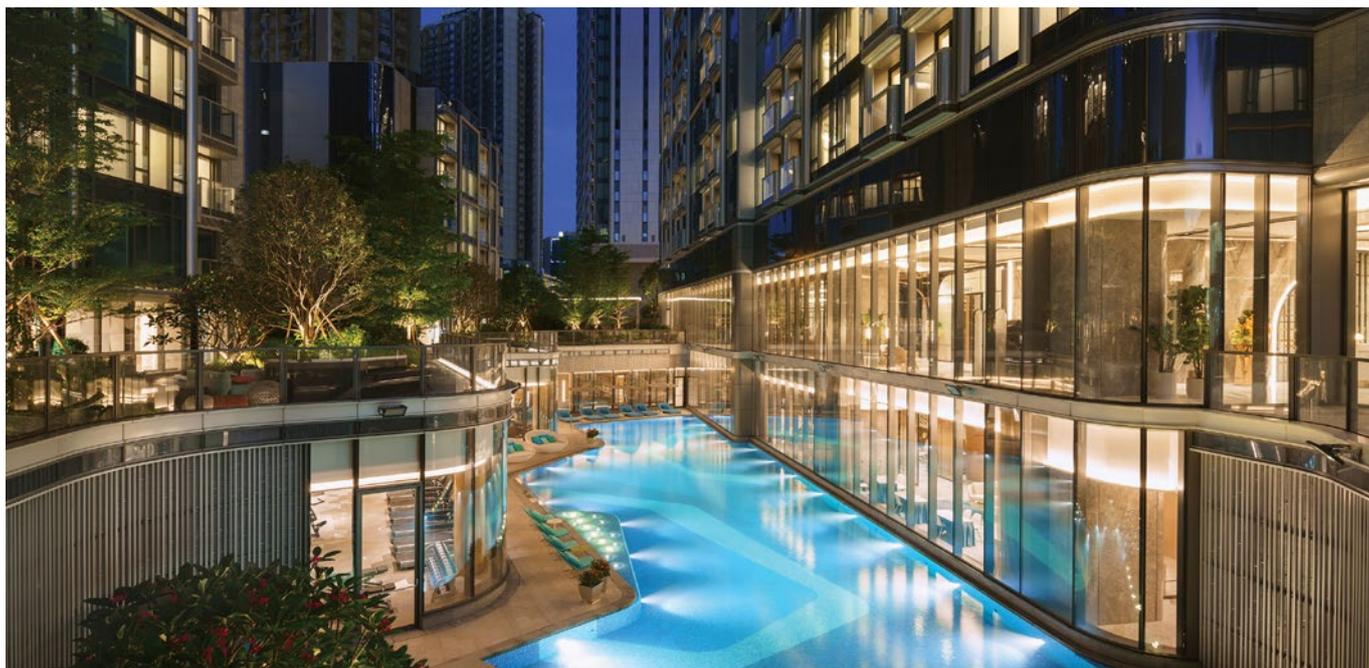


SINO CLUB



SINO GROUP
信和集團

啟德THE HENLEY 酒店級住客會所 3.2萬呎CLUB HENLEY品味非凡



HENLEY WATER WORLD內設約35米長室外游泳池

由恒基地產發展、鄰近啟德站的優質臨海住宅項目THE HENLEY，其住客會所CLUB HENLEY，總面積廣逾32,000平方呎，以LIFESTYLE HOUSE主題貫穿，並劃分成六大主題區域，各類設施亦分布於不同位置，務求方便住客使用。

6

CLUB HENLEY由國際知名設計團隊BTR設計，秉承THE HENLEY的幾何建築設計結構，並融入高尚型格酒店式設計概念，流麗線條高雅簡約，打造成一個富藝術元素的私人度假會所。



主住客會所「尊尚大堂」氣派十足



室外游泳池外形由幾何形狀與弧形線條組成，呼應項目的園林設計



螺旋形雲石樓梯天花懸掛著捷克PRECIOSA大型藝術互動琉璃燈飾

高座住宅大樓第1座及第2座的主住客會所，設有「尊尚大堂」、「悠閒茶座」及「池景雅座」，其中氣派十足的螺旋形雲石樓梯貫通地下及地庫1層，高雅顯赫。樓底天花懸掛著捷克百年品牌PRECIOSA大型藝術互動琉璃燈飾，其內置移動感測器會隨著住戶的步伐變奏出不同的燈光節奏。

HENLEY GYM WORLD提供多元運動區域，包括健身天地、私人訓練室、重力訓練區、瑜伽專區以及休憩專區等。此外，全能訓練區特設一套針對多功能訓練的設備，提供多項獨立訓練，另可配搭多種配備如TRX懸吊訓練、壺鈴、藥球、抗力球、戰繩等，讓住客享受多方位運動樂趣。



「池景宴會廳」可讓住客一邊用膳，一邊欣賞室外優美的泳池景色



尊尚接待廳



園中的「活力之樹」外型時尚，是針對重力訓練的戶外健身系統

CLUB HENLEY的HENLEY WATER WORLD內設約35米長室外游泳池，泳池外形由幾何形狀與弧形線條組成，呼應項目的園林設計。池邊更設有按摩池、童樂池及日光浴廊，讓一家大小共享天倫之樂。附近的「兒童奇幻樂園」設有互動牆身波波池、多功能六角形室內遊樂組合及幼兒玩樂專區，可讓不同年齡的小朋友手腦並用，探索學習。

主住客會所特設派對專用的「尊尚接待廳」，還有裝潢堂皇的「池景宴會廳」，配備高級廚具及設備，同時可欣賞室外優美的泳池景色。



「多元運動區域」包括健身天地、私人訓練室、重力訓練區及瑜伽專區

位於高座住宅大樓第3座地下的「派對天地」，設煮食爐、雪櫃及焗爐，可容納10至12人，連接室外逾1000平方呎的「燒烤樂園」，最多容納25人，適合不同派對使用。

低座A座地下設有「廚樂坊」，設備齊全，可以明火煮食，還有電磁爐、焗爐、蒸籠及微波爐等選擇，讓熱愛烹飪的住客大展廚藝；而低座B座地下更設有「電競世界」，適合喜歡電玩的住客；低座C座地下的「醇酒窖」，設計靈感源自世界頂級酒莊的酒窖，備有醇酒儲存位置，提供優質儲存功能。酒窖內設有長餐枱及威士忌酒吧，住客可舉行品酒或各式聚會，彷彿置身歐陸酒莊，別具風味；低座D座地下的「咖啡品味間」則為住客帶來品味咖啡的慢活享受。

CLUB HENLEY更引入多種不同機械人，包括快遞機械人、清潔及消毒機械人、咖啡機械人及行李機械人等，可提供替住戶送遞食物或行李、消毒住宅大樓大堂及公眾地方等功能，令住戶生活更安心且便利。



「廚樂坊」設備齊全可媲美廚藝學院



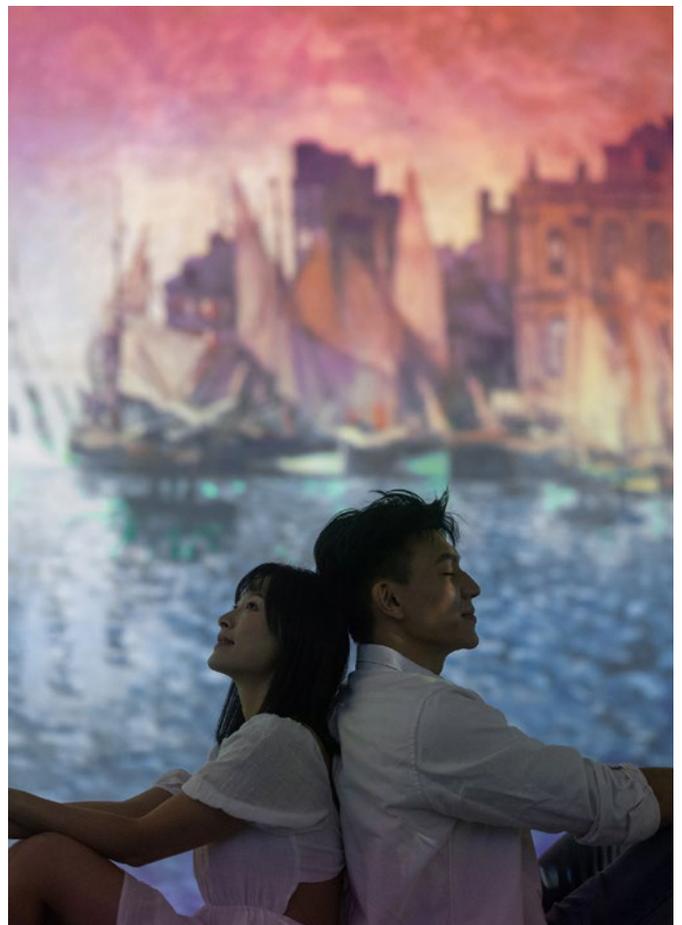
「醇酒窖」內設有長餐枱及威士忌酒吧，讓住客彷彿置身歐陸酒莊

《尋找足印·莫內》沉浸體驗展全球首度展出 360度的光影盛宴 陶醉於莫內的藝術之旅

《尋找足印·莫內》沉浸體驗展全球首度展出，於即日起至2023年1月15日假西九文化區文化廣場舉行。展覽由香港ChillHoYeah及世界知名的比利時創意工作室Dirty Monitor攜手打造，利用現代數碼科技，讓印象派大師克勞德·莫內(Oscar-ClaudeMonet)逾200幅經典作品跳出畫框，並透過全新詮釋使觀眾猶如置身於莫內的藝術世界之中。

8

是次展覽由Dirty Monitor 團隊的15位數碼藝術家，利用6.5萬多張的底片，共花6個月時間精心製作，將200幅莫內畫作化成動畫，配合360度燈光和原創音樂，製作成沉浸體驗展。觀眾亦可同步感受莫內在創作時所見景象，例如他的代表作之一《打陽傘的女人—莫內夫人和她的兒子》，莫內



妻子的頭巾和裙擺被賦予了飄逸動感，讓觀眾幾乎可以感覺到那陣微風。展覽結合空間和視聽體驗，為觀眾帶來36分鐘前所未有的光影盛宴，一窺大師的藝術世界。

莫內於1850年代開展戶外寫生之旅，足跡遍及諾曼底、倫敦、吉維尼和威尼斯等地。他在留居各地時善於運用不同角度記下每個季節自然之美，展現出各地獨特的情韻。體驗展透過21部投影機於5.7米高的投影屏幕展出莫內不同時期的作品，在Echo Collective的原創音樂及聲音導航下，親身感受莫內對色彩和光影的追求。

11 SKIES機場打造全港最大遊樂空間

由K11集團打造、位於香港國際機場航天城的11 SKIES，將推出全港最大型的一站式遊樂零售商業新地標，由新世界發展投資逾200億港元建造，將設有全港最大室內遊樂空間，多項首度亮相香港的世界級娛樂設施，以學習、探索、歷奇、沉浸式體驗為主題。當中4項世界級娛樂設施預計於2023年底至2024年初陸續登場。

全港首間4D動感飛行影院Timeless Flight Hong Kong，以香港日與夜景致為主題，透過數碼技術及無邊界螢幕，配合全港獨有六個角度的動態模擬座椅，全身心感受沉浸式飛行體驗。

韓國最大型沉浸式多媒體藝術博物館ARTE MUSEUM將進駐11 SKIES成為大灣區首間體驗館。這場視覺盛宴以大自然為主題，呈現包括熱帶雨林、潮汐漲退等各種視覺藝術場景，令參觀者仿如置身其中，展開超現實的奇幻旅程。



KidZania趣志家兒童職業體驗樂園，提供約50款職業體驗



11 SKIES將設立區內首個以柏靈頓熊為主題的室內親子娛樂體驗



11 SKIES將是香港首個一站式遊樂零售商業新地標，提供全港最大室內遊樂空間



11 SKIES將引入全港首個4D動感飛行影院Timeless Flight Hong Kong

然為主題，呈現包括熱帶雨林、潮汐漲退等各種視覺藝術場景，令參觀者仿如置身其中，展開超現實的奇幻旅程。

KidZania Hong Kong趣志家將打造樓高三層的兒童職業體驗樂園，為幼兒至14歲兒童提供約50款職業體驗，包括消防員、醫護人員、飛行員、科學家等職業，還特設香港特色的職業如旗袍模特兒、中式糕點師傅等。

柏靈頓熊主題親子娛樂體驗Paddington Play Experience，適合4至12歲的兒童，在此發掘「寓教於樂」的獨特體驗，並與柏靈頓熊展開樂而忘返的學習旅程。

10



OK CARE上門家護
助理服務覆蓋全港18區
用APP預約，幫你立刻
解決煩惱！

下載
 選取服務
 配對
 跟進

Available on the App Store
 GET IT ON Google Play

www.okcare.com.hk

獨留長者在家， 返工心掛掛...





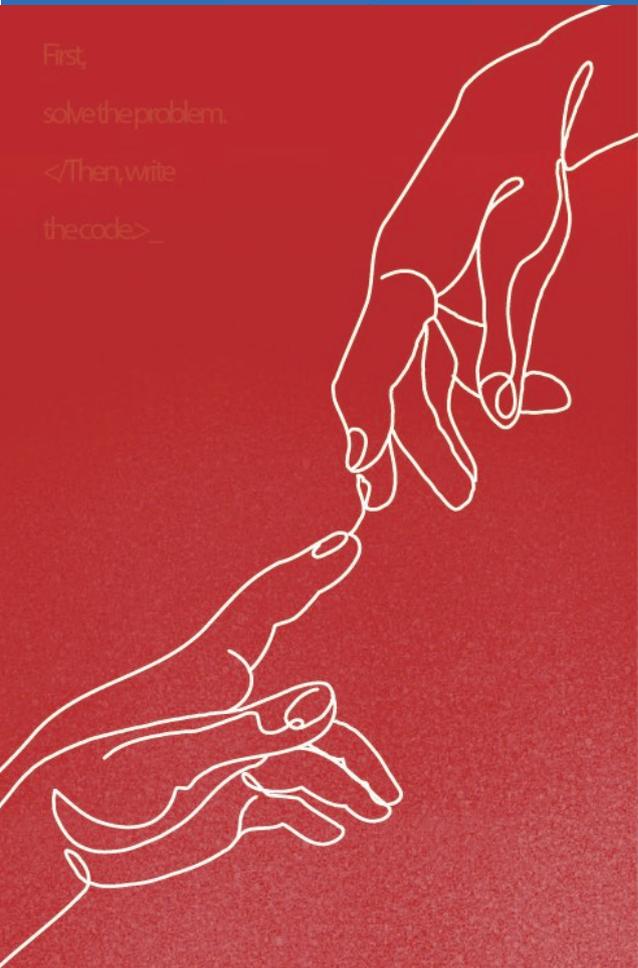
人生的路上，盡量發揮長處...



Vol.4

Copyright 2021 © Masterbot Group Ltd. All rights reserved

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

無論是小朋友還是大人，每天都會有不同的選擇，小朋友不一定是錯，大人也不一定是對。「所以這繪本的價值就是希望透過家長和小朋友一同去選擇，就算結局是好是壞，都總有方法解決的。」近兩年做了爸爸，Peter也希望小朋友要學習愛惜生命，及尊重其他生命。他認為處於現在幻變急促的世界中，擁有同理心是成長必要的元素。

至於繪本創作的過程，是次繪本的主要角色有媽媽、小明和螢螢。「起初我們構想螢火蟲是有一家人的，那螢螢應該也有爸爸、媽媽，但經過開會討論後發現，原來螢火蟲的生態是不同的，牠們出世之後爸爸媽媽便會離開，因此牠們不會同一時間在一起。所以在角色設定上，我們即時改為哥哥及姐姐。」

「另一個比較有趣的地方是，小明和媽媽準備去行山，我本來畫了一個捕蟲網，後來知道香港法例是不容許使用捕蟲網去捉昆蟲的，於是將捕蟲網改畫成行山杖。」作為插畫師，要平衡真實性及藝術性也不容易。「如果將螢火蟲的樣子真實呈現在故事書上，會有點令人害怕，所以不能畫得太可愛，還要保留現實的感覺。我很用心思去處理螢火蟲中間發光的部份，希望營造出來的畫面像天上的星星一樣，令小朋友也容易記得牠的特徵。」

《幫螢火蟲回家》這故事還有製作動畫版，加入了配音對白及音樂，更能吸引小朋友，而且只需要一部平板或手機已經可以看到，沒有時間、地點上的限制。「我們今次採用比較環保的方式，繪本也不會印書。」有興趣的朋友可以欣賞網上揭頁版，電郵索取PDF版本或觀看YouTube的動畫版，選擇你自己的故事結局，一同幫螢火蟲回家！



《幫螢火蟲回家》故事簡介：

這個故事希望能讓幼兒們明白任意捕捉昆蟲及動物的後果、在樹林中的昆蟲及動物都有各自獨特的生活環境，要保護牠們必須要先保護牠們的家。



動畫版線上觀看：

<https://youtu.be/FP0IDM9rM2g>



繪本版線上觀看：

<https://online.flippingbook.com/view/986638666/>



HomeMag訪問了資深插畫師伍尚豪Peter Ng，他分享了最近與「螢火蟲保育基金會」合作，繪畫《幫螢火蟲回家》兒童故事繪本並製作動畫的點滴，希望透過互動的故事方式，鼓勵家長與孩子一起閱讀，讓孩子們認識螢火蟲和大自然保育的重要性，從而學習愛惜生命。



螢火蟲保育基金會簡介：

螢火蟲保育基金會成立於2008年，於2013年註冊成為政府認可的非牟利慈善團體（編號：91/12415），是香港唯一主力推動螢火蟲保育及復育的研究機構。使命是透過螢火蟲，喚醒市民對保護香港環境的重視，透過保育螢火蟲而保護整個生態環境生生不息。

<https://www.facebook.com/hongkongfirefly>

採訪及撰文：Susanne Liu

攝影：Geoffery Cheng

極罕有！熟成牛肉燒烤 灣仔高質韓燒豬炙



近年熟成牛肉大行其道，更是優質牛肉的象徵。如果韓式燒烤遇上熟成牛肉，會有甚麼效果？就是美味的極致！位於灣仔的豬炙，主打香港少見的韓式熟成牛肉燒烤，餐廳更自設熟成櫃，熟成牛肉要先經過28日至45日風乾，熟成後的牛肉會更香濃，味道亦是獨一無二呢！

14

泡菜前菜

食韓國菜當然不少得泡菜！泡菜有醃蘿蔔、大豆芽及魚仔，味道酸酸甜甜，非常開胃，而且更是無限添加。



熟成麻油拌生牛肉

「熟成」即是透過低溫和乾燥的空間自然保存的方法。牛肉經過發酵後，味道會更濃郁。想品嚐熟成牛肉的原始風味，當然要試試熟成麻油拌生牛肉！熟成生牛肉不但帶有麻油香味，而且牛肉非常滑身，肉味香濃而且肉質軟脆，配上矜貴的魚子醬，更凸出鮮味。



泡菜海鮮醃漬卷

別以為這個是巨大版的泡菜前菜，這是小編非常推薦的泡菜海鮮醃漬卷！當店員剪開泡菜後，泡菜就會散開，原來裏面大有乾坤。泡菜內有五花腩、帶子及蝦仁等等，口感充滿層次，而且泡菜非常入味，酸酸辣辣，非常惹味！



韓式燒鰻魚

燒鰻魚是烹調方法非常難掌握的菜式，所以餐廳會安排店員協助，確保你能品嚐最理想的韓式燒鰻魚。當鰻魚燒至半熟後，就可以塗上醬汁，靜待鰻魚燒至微焦就是最佳品嚐時間！濃郁的鰻魚汁絕對是精華所在，配合燒至乾身的鰻魚，滲出淡淡焦香味，令人回味無窮。



牛肉拼盤

牛肉拼盤共有四款肉類，店員建議我們可以由淡至濃味，逐一品嚐每款肉類。

牛橫膈膜肉：肉汁豐富，肉質細嫩。



和牛牛舌：牛舌分為厚切和薄切，薄切口感爽脆；厚切則口感煙韌。小編相對喜歡厚切，因為肉味會更香濃。

熟成肉眼：經過熟成的肉眼扒，牛肉的香味會更為濃郁。燒至五成熟左右，牛扒網紋已非常吸引，入口外酥內嫩，油香十足！



熟成醬油牛肋肉：經過醬油醃製的牛肋肉，屬於重口味之選，所以留到最後品賞。牛肋肉非常入味，細緻嫩滑而且肥而不膩。

泡菜和牛炒飯、平壤冷麵

最後，我們的熟成盛宴就以泡菜和牛炒飯及平壤冷麵作結。泡菜和牛炒飯炒到飯粒粒乾身，好有鑊氣。而且配料十足，和牛的肉味香濃，增加炒飯的油香感。至於平壤冷麵，則可以中和整頓晚餐的油膩感。冷麵口感爽口彈牙，麵汁微微帶酸，實在是一個非常理想的總結！



貂炙
灣仔港灣道30號新鴻基中心1樓104, 104A, 105A 及 106-108號舖
電話：2609 0599

最佳薄餅大比拼 正宗意大利口味各具特色



意大利網站50 Top Pizza早前公布「2022年全球最佳薄餅」，在亞太區「50 Top Pizza」的榜單中，香港共有6間上榜的餐廳包括Gustaci Pizza Lounge和The Pizza Project，究竟是否真的很好吃？小編另外找了兩家水準不錯的意大利餐廳，一起來看看吧！

AMA Ristorante

意大利主廚Paolo Monti今年自立門戶在灣仔開設了AMA Ristorante，大廚希望將回憶中正宗羅馬美食的味道帶到餐廳。憑藉Paolo烹調意大利菜的35年經驗，採用來自羅馬新鮮食材，並以現代風味精心烹製，透過創造清淡可口的手工意大利麵及薄餅，以表達他對意大利菜的熱情。

16



凡到過義大利的人，一定會品嚐當地的披薩。剛從火爐裡烤出來的披薩，色鮮味濃，外焦內嫩，而且香氣誘人。其實在羅馬，他們叫的是「Pinsa」，不是「Pizza」，因為其麵糰材料和發酵都不同。Pinsa的麵糰是用米粉及小麥麵粉混合製成，發酵後搓成長方形狀，披薩皮做出來也比較厚身。這種意大利扁平麵包的麵糰比一般的披薩更容易消化，而且有一種微甜的味道。

環境 ★★★★★
食物 ★★★★★
性價比 ★★★★★

AMA Ristorante by The Amatricianist
灣仔莊士敦道208號 208 JOHNSTON 25樓
電話：3702 0806

這次試了三款不同的薄餅 (Pinsa)。首先是Pinsa Alla Amatriciana (\$208)，裡面有豬面頰肉、Mozzarella及Pecorino芝士，大廚說Alla Amatriciana是羅馬經典的意粉醬汁，現破格將它做成Pinsa，這味道相信定能勾起意大利人的回憶。



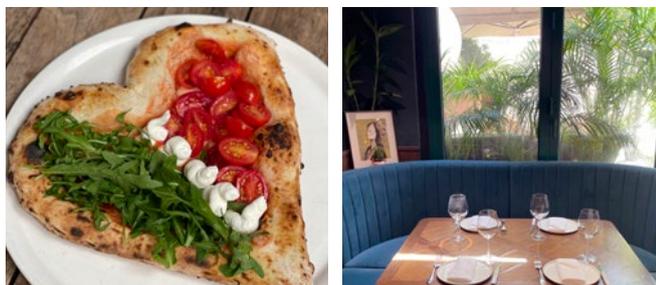
另一選推介是Pinsa Tartufata (\$228)，即黑松露薄餅，除了松露奶酪、黑松露醬，材料還有雞蛋及蘑菇，端上後先將蛋汁塗在薄餅上，再切開一同分享。黑松露味道香濃，配上煙韌的披薩，口感有層次。



最後是Pinsa Prosciutto (\$208)，採用傳統的Mozzarella Cheese再配上帕爾馬火腿及火箭菜，薄餅剛好平衡了火腿的鹹味。

Babacio

位於中環的Babacio意大利餐廳已開業四年，曾被評為香港最好的披薩店之一。餐廳設有露天及室內座位，戶外平台面向中環大館，打卡一流！餐廳主打正宗意大利美食，當中必試意大利薄餅，是由人手搓麵團，再用火山石磚爐焗製而成，並專注於拿坡里 (Napolitano) 風格的薄餅，外皮厚而蓬鬆。



對於Pizza，義大利人是非常嚴謹的，畢竟義大利南部的美食之都拿坡里 (Napoli) 就是披薩的發源地。成立於拿坡里的「正統拿坡里披薩協會 (Associazione Verace Pizza Napoletana, 簡稱AVPN)」更於2005年向歐盟申請屬於「拿坡里披薩」的STG地方特色傳統認證，唯有符合STG的所有條件，才能夠稱作為正宗的拿坡里披薩，其特色是外酥內濕。

小編在Babacio同樣試了三款不同的薄餅。Bacio Italian (\$268) 心型Pizza非常吸引，顏色是鮮艷且分明「綠、白、紅」，鋪上意大利黑松露，陣陣的松露香味撲鼻，並用上

環境 ★★★★★

食物 ★★★★★

性價比 ★★★★★

Babacio

中環雲咸街75-77號嘉兆商業大廈5樓

電話：2808 1961

Gustaci Pizza Lounge

位於中環 PMQ元創方的Gustaci Pizza Lounge已開業2年，主打地道的拿坡里薄餅，餐廳更是少數獲得拿坡里薄餅師協會認可的Pizza店，由意大利夫婦 Claudio和Boroka Cimmino創辦，其行政主廚Angelo亦有逾10年拿坡里Pizza的經驗，是亞太區「50 Top Pizza」的榜單中第41名。店內有不同風格的畫作裝飾，充滿著藝術氣息。



環境 ★★★★★

食物 ★★★★★

性價比 ★★★★★

Gustaci Pizzalounge

中環鴨巴甸街35號元創方B座
Hollywood地下HG01-05號舖

電話：2981 1418

意大利傳統的食材作全新的演繹，包括Mozzarella di Bufala Campana DOP、櫻桃番茄、火箭沙拉、新鮮松露特級初榨橄欖油等，素食者也能吃。



另一款Babacio Pizza (\$288) 絕對適合喜歡Parma Ham的朋友。Parma Ham蓋著Burrata Cheese猶如「金屋藏嬌」，食材選用上等Mozzarella di Bufala Campana DOP、獲DOP產地認證的18個月風乾Parma Ham、乾番茄、番茄醬、香蒜醬等，口味濃郁，配特色Cocktail或紅酒也不錯。



最後的Cruella Pizza (\$338) 又叫黑薄餅，平凡中帶有突出的黑松露味道，用上新鮮意大利黑松露、Mozzarella di Bufala Campana DOP、橄欖、芝麻及番茄醬，薄餅皮上香香的黑芝麻，同樣適合素食者。



在Gustaci試了三款拿坡里薄餅，Clazone (\$208) 採用了番茄醬、乳清乾酪、馬蘇里拉奶酪、意大利臘腸、黑胡椒、羅勒及特級初榨橄欖油，味道偏濃郁帶鹹，配酒品嚐更佳。Pizza Margarita (\$148) 以番茄醬、馬蘇里拉奶酪、羅勒及特級初榨橄欖油炮製，帶出最經典而簡單的Pizza原味。



最後是Pizza Rosa (\$258) 用上馬蘇里拉奶酪、布拉塔奶酪、熟香腸火腿、切碎的開心果、黑胡椒、羅勒及特級初榨橄欖油，偏向Cheesy，帶有奶油、開心果及果仁的味道。



The Pizza Project

亞太區「50 Top Pizza」的榜單中第45名的The Pizza Project，是中環卑利街和灣仔星街一帶最受歡迎的薄餅店，兩年前餐廳於中環卑利街開幕，Pirata Group並在五個月後於星街小區開設The Pizza Project第一間分店。坐落於中環卑利街的The Pizza Project室內氛圍時尚愜意，以簡單食材為每一位客人精心製作優質手工薄餅。餐廳由Chef Davide Borin的總廚主理，主打新鮮出爐手工薄餅，團隊堅持選用上乘食材加上心思創意，用心炮製每一個手工薄餅。

18



麵糰由6種麵粉搓成，要預先發酵一天，烤出來的薄餅外脆內軟，鬆軟具空氣感。在眾多入圍的Pizza店中，The Pizza Project的價錢最親民，Margherita也不過\$95，在十多款Pizza選擇中，最貴的黑松露口味TURTUFA也只是\$180！

其中最受歡迎的是卡邦尼Carbonara Pizza，以卡邦尼意粉作藍本，材料包括意式煙肉、鵝鶉蛋、番茄醬及牛乳製莫薩里拉芝士，意式煙肉味道帶鹹香，配上流心鵝鶉蛋黃，口感層次一流。餐廳還不時推出期間限定Pizza，包括腐乳通菜及芝士漢堡Pizza等，創意非凡，深得食客歡迎！

環境 ★★★★★
食物 ★★★★★
性價比 ★★★★★

The Pizza Project
灣仔星街No.5號
電話：2577 7227



冬天正是芋頭的當造季節。今次為大家介紹一個以芋頭入饊的客家人傳統菜式——算盤子。傳統上廚師會將芋圓粉糰搓成扁圓形，再用手指公在中間壓出一個凹位，外型就像算盤上面的算盤子因而得名。自己親手做的芋圓是特別好吃的，加上肉碎、蝦米、乾魷魚及冬菇等配料，是個非常香口又特別的菜式。

小貼士：揀靚芋頭最重要夠輕身，芋頭越乾身就越粉嫩。芋頭裡面有淡淡粉紫色幼紋，紋理越多代表口感越軟糯香甜。

客家經典算盤子 當造芋頭香味昇華

材料：

芋頭400g
免治豬肉200g
細蝦米20g
細土魷乾2-3隻
冬菇4隻
紹酒及麻油各1湯匙
花生油1湯匙
蒜頭3粒
乾蔥頭1個

粉類：粟粉10g、糯米粉40g、木薯粉50g

調味料：鹽及五香粉各1/4茶匙、黑醬油、生抽、蠔油各1湯匙

做法：

1. 芋頭去皮切細件隔水蒸20分鐘，趁熱加入調味(一)再用叉壓成蓉，再加入粉類搓成粉團；另加油及適量水份，繼續搓至粉團變得軟滑；水量可以逐少加方便調控
2. 將搓好的粉團搓成粗條然後切粒，再逐粒搓成扁圓形；用手指公壓出凹位，如此類推。之後煮一鍋水，落少許油和鹽將芋圓灼熟，芋圓灼熟後會浮起，撈起立即浸凍水降溫
3. 細蝦米、細土魷乾及冬菇浸軟；土魷乾要切成幼絲；冬菇切粒；蒜頭及乾蔥頭切碎；食辣的可準備辣椒粒
4. 落油起鑊先炒香蝦米及冬菇粒，之後落豬肉炒勻；再將土魷乾、蒜蓉、乾蔥蓉及辣椒粒落鑊炒香
5. 加入調味(二)炒香，再將芋圓回鑊炒勻；加少許水蓋煮1分鐘；最後在鑊邊落紹酒及麻油提香，喜歡的話可以落芫荽蔥粒，炒勻即可上碟



秋冬季節注意保暖及調理身體是非常重要的，想快捷又簡單地補身？這個「麻油雞飯」食譜就最適合不過了。麻油雞飯可算是台式麻油雞的簡化版，麻油雞是台灣人入秋後必吃的家常菜之一，亦是當地的坐月湯水。基本調味有芝麻油或黑芝麻油、米酒和薑，加上滋補的雞肉，吃罷很有暖身作用。如不用平底鑊，可用電飯煲代替。

麻油雞飯 補身一流

材料：

雞上腓肉2件280g
日本白米2量杯
杞子及已浸軟的冬菇粒適量
麻油4湯匙
米酒1量杯
水1量杯
生抽3湯匙

醃料：薑蓉1湯匙、粟粉、鹽及糖各1/2茶匙

做法：

1. 白米洗淨備用，雞上腓肉切丁落醃料撈勻醃15分鐘
2. 平底鑊冷鑊落麻油，之後開細火慢慢將麻油燒熱，留意油溫不要過熱，否則麻油會產生苦澀味
3. 當落雞肉煎炒至微微金黃，便可加入冬菇粒及生抽炒香
4. 加入白米、米酒及水拌勻，蓋轉中火煮滾，之後再轉細火燜煮約15分鐘熄火，加入杞子再焗10分鐘讓米粒完全熟透便可，亦可落芫荽碎或蔥粒提香



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

派對季節來臨!冬日髮飾襯衫小秘密

充滿節日氣氛的十二月，相信大家也會參加不少派對。為寶寶悉心打扮的同時，有沒有遇到不知怎樣配襯頭飾的煩惱呢？除了髮飾，千萬別忘了下身配搭，很多時候也會容易出錯呢！由於上衣有很多色彩選擇，所以下身裝束會較難配襯。同大家分享小秘訣，可以節省成本之餘又可以讓衣服更耐穿！



節日套裝 — 紅、黃、米白色系 - 穿著富有節日氣息、充滿熱情的色調，頭飾方面也可以選擇大膽一點的顏色作配襯，例如火熱色、鮮粉紅，或是今年大熱的Neon Pink（螢光粉紅）都是最好的選擇。



淺色上衣 — 米白、淺黃、淺粉紅 - 今年秋冬打破傳統，Neon Pink或Hot Pink已成為熱潮主力。因此擁有很多淺色系列上衣的小朋友，可以試試配襯一些粉紅、淺藍、芥末黃的吊帶裙，或是小褲子都很不錯。



宴會套裝或紗裙 - 出席宴會場合時，小朋友最合適當然是禮服或小紗裙為主。穿上這類服飾的女孩子們可以考慮配戴小花圈或以多層次花朵為主體的頭帶或髮夾；長頭髮的小女孩，更可束成小髮髻，配上有些珍珠設計的花圈，更顯高貴大方。



紅葉、啡紅、炭灰色系 - 男孩子們在秋冬可以試試選擇一些以啡紅或炭灰色調主為的褲子作配襯，整個外型更有英倫風之美。

20



旅行服裝 - 已計劃去旅行的你，多數會為小朋友準備輕便的裝束，這類服裝最合適配上一些以淨色為主、簡約蝴蝶設計的小髮夾會較容易配搭。



碎花或圖案上衣配搭 - 很多媽媽都會喜歡碎花小上衣。下身的話，則應該盡量選取淨色系列，看起來會有更層次分明。淺色碎花可以配上一些淨色或較深色的小裙子或長褲；而多層次圖案的上衣，可以配搭一些淺色系列的吊帶裙褲或裙子，感覺更有立體感。



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



M.CRAFTSMAN

<https://mcraftsman.co.uk>



20% OFF

1st order of register member



Click it now: www.layankids.com

Visit us: 11/F, Willy Commercial Building,
Central, HK

MON - FRI 11:00 - 19:00 / SAT 12:00 - 18:00
Tel: 852 5408 7963 / 852 9339 6530

營地淘汰賽

營遊日子正式開季，又是時候約定一班露營友開始規劃本季的目標地點。隨著社會文化變遷，近年多認識了一班「家庭裝」的營友，不再局限於討論上山的輕裝路線，氣氛立即變得熱鬧很多。

受限於官方的防疫政策，遍佈港九新界及離島的41個官方營地被封閉多時，被動的等待已經令人麻木了。正因如此，反而令香港的收費營地在近兩年突然興旺起來。這些營地不但地點方便，而且能將汽車或電單車泊在營地旁，行裝重量已再無限制。營友更可按個人喜好任性地佈置營帳，煮食更可大刺刺地弄得冠冕堂皇兼有「儀式感」。因此，吸引了許多原本對野外露營（在他們眼中應該是「露宿」）卻步的家庭，以及為「文青系」及潔癖人士提供多個體驗露營的選擇。對於營友而言，亦提供了除官地或非政府擁有的村地外的第三個選擇。至於第四個選擇——不能說的「秘位」，那就不說了。

近來疫情回落，多項措施及限制都逐步放寬，營地已相繼重開。到時候，私人收費露營場地就會面臨一場淘汰賽，比如說衛生條件、場地位置、冷藏設備或一些公共設施等，均是競爭條件之一，當然也會考慮到地利上的因素，例如豬糞的「飄香味」、汽車或農場傳來的聲浪及景觀等等。我相信，如果不是及早改善或增添設施的競爭性，被淘汰也不是沒可能。

想當年，我還記得第一次去露營，仍是什麼也不懂的初哥，就與一班老友到深圳的「迪記」購買露營用品。當時真的是眼前一亮，整間店大到看不到盡頭，還有多個不同種類球場提供給客人「試波」，哪像現今香港露營界如此百花齊放，可以輕易地購買到合適又精美的露營用品。

踏入冬季，終於可以到山上看日出，享受日落美景，上大東山鳳凰山欣賞雲海，搜集山上更多冬季營遊的趣事，尋找更多秘位和大家分享。認得我的朋友，歡迎來跟我分享一些野外烹調心得，互相切磋廚藝。



汽水機真是一大發明



和暖的晨光，亦是令我醉心露營的其中原因



逃離光害，晚上會否有機會遇上流星？



洗手盤十分足夠，不用排隊等候



獨立衛生間及浴室將會是營友選擇的關鍵



公共空間設有冷氣，大家可以休息一會再享受陽光



車可以泊在帳篷旁邊，將整個家搬到營場不是夢



女友最喜歡的房間，可以嘆著冷氣偷看男友搭建帳篷

撰文：陳頌

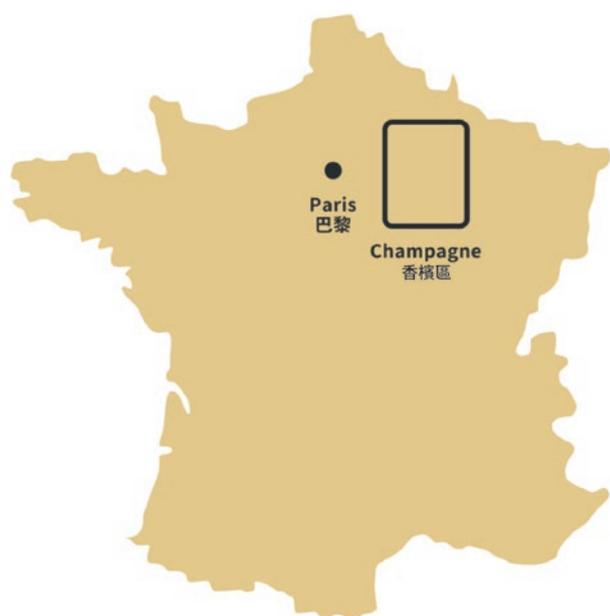
圖片來源：UncleB 調理農務體驗所

YouTube channel：Pan-fry Camping 山野食堂

法國香檳 非一般的氣泡酒

所有香檳都是氣泡酒，但並不是所有氣泡酒都是香檳。根據歐盟法律，全世界的香檳酒，只能來自法國「某一小塊」的香檳產區。此香檳區位於法國東北部的城市蘭斯，處於巴黎的東邊、勃艮第的北邊，距離巴黎僅有150公里。按照法律規定，必須是在香檳區使用指定的葡萄品種，並根據指定的生產流程（香檳法）所釀造的起泡酒，才能被標註為香檳。

此香檳區是法國本土釀製出成熟葡萄酒的最北地區，其氣候受到大陸和海洋的交替性影響。香檳區內有大量白堊土，這種土由海洋微生物（石粒藻類）的骨骼演化的顆粒組成，你甚至可以在其中找到遠古海洋生物的化石。



我們可以先從最基礎的香檳區法定葡萄學起，一般人都會記得最主要的三款葡萄：黑皮諾（Pino Noir）、霞多麗（Chardonnay）和莫尼耶（Meunier）。除上述三個法律規定品種之外，白皮書（Pinot Blanc）、灰皮諾（Pinot Gris）、阿爾班納（Arbane）和小美夜（Petit Meslier）也是可以使用的法定品種。

香檳需要採用傳統的香檳法（Méthode Champenoise）釀造，其關鍵在於葡萄果汁在不鏽鋼桶或橡木桶等容器中完成第一次發酵之後，基酒將與補液（Liqueur de Tirage）一同裝入玻璃瓶中，進行第二次發酵；隨後，香檳就進入了長達至少 15 個月的沉眠。在這個過程中，酵母不斷自溶，並為酒液帶來一種猶如餅乾或麵包般的香氣。

待陳釀過程完成後，需要通過轉瓶使酵母沉澱物聚集在瓶口，再進行手工（Dégorgement à la volée）或機器冷凍法除渣（dégorgement à la glace）。除渣後，香檳會或多或少損失一部分酒液。此時，就需要通過補糖（dosage）來補充香檳損失的酒液。補糖完成後，香檳瓶口會放入傳統橡木塞，再送回酒窖陳釀一段時間，這是給剛做完「除渣手術」的香檳一些時間恢復「元氣」，使補糖與酒液充分混合。完成了這一輪陳釀之後，香檳就可以包裝並上市了。簡單來說，一瓶香檳的誕生需要經過：壓榨→發酵→調配→二次發酵→陳釀→轉瓶→除渣→補液→木塞封瓶→再次陳釀，最後包裝上市。

很多人都會好奇，香檳同氣泡酒都是有氣泡酒，為何香檳會較貴？首先，香檳區寸土寸金，葡萄收購成本就要高於一般的起泡酒產區。加上，法律規定香檳區的葡萄必須由人工採收，因此釀造一瓶 750 ml 的香檳，單是成本就在 10 歐左右。其次，香檳的法定陳釀時間是所有起泡酒中最長的，非年份香檳需要陳釀至少 15 個月，年份香檳則是至少 36 個月，其存儲成本及對酒莊現金流的佔用也不容忽視。

最後，無論是香檳的品牌宣傳，還是參加世界各地酒展、培訓、品鑒會，都會為酒莊的經營增加成本，這些成本自然也反映在售賣的每一瓶香檳上了。



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

香港掀起「地板冰壺」運動熱潮 毋須冰上玩 長幼團隊共融

第一次聽到「冰壺」(Curling) 這個運動，都會以為只有寒冷的地方才有。原來，這個源於西方寒冷地區的古老活動，隨着它於1998年成為冬季奧運會比賽項目後，加上每四年一屆的冬奧電視轉播，逐漸引起更多人的關注。在缺乏寒冷天氣或完善的冰壺場地設施的地區，亦掀起了推動「地板冰壺」(Floor Curling) 的熱潮。

地板冰壺是冰壺的適應性運動 (Adaptive Sport)。它改為在一般地面上進行，可不受冰面進行的限制，亦是在英國、美國和加拿大等國家流行已久的運動。近年，香港亦不時有商場或會所舉行地板冰壺活動，既不受場地和天氣的限制，同時方便大眾參與、認識和推廣冰壺運動。地板冰壺的另一好處是不受年齡、體重或性別差異的影響，老中青幼都可組隊一同競賽，是真正長幼共融的運動。

在規則玩法方面，香港因應「地板冰壺」與在冰面滑行的特性及產生的效果不同，而將「地板冰壺」的投壺及比賽規則稍為修訂，使其更能發揮參加者的技術和策略，靈活好玩。除了平地，「地板冰壺」甚至可以在旱地上玩！

地板冰壺的歷史

地板冰壺其實擁有源遠流長的歷史。早於1842年，在英國維多利亞女皇在訪問蘇格蘭時，Mansfield伯爵已經在蘇格蘭瑰麗城堡 (Scone Palace) 鋪設的平滑木地板上，向女皇介紹冰壺。

而全球第一個毋須在冰上玩的替代壺，早已在1872年註冊專利，有了它就可以在地板上進行冰壺活動。之後在60年代，出現了「Roll Curling」，即是在石的冰壺底部，加上3個滾珠軸承進行。到了1988年，加拿大Alberta省成立了「Floor Curling」俱樂部以推動這項運動。約於2000年，英國人John Bennett，參照傳統冰壺的原型，再創造了以塑膠壓模為壺體，下加三個滾珠軸承，上加一把手，製成了名為「Kurling」的地板冰壺，極受地板冰壺運動愛好者的歡迎，亦成為了現今世界各地普遍使用的地板冰壺的雛形。



冰壺的文化與精神

冰壺是一項優雅的體育活動。對賽雙方沒有肢體接觸，不需要依靠體形大小的優勢，進行碰撞搶位或角力較量。冰壺運動亦注重禮儀、循規蹈矩、自我約束及糾正錯誤。參加者在開始和結束時都會彼此握手問好，尊重對手之餘亦講求個人品格、團隊合作友誼和互信，以及建立和諧共融社會的氛圍。根據冰壺的傳統，比賽分出勝負後，勝方會感謝負方給予出色的表現，邀請負方分享飲料，並進行賽後的友誼活動。

地板冰壺亦是團隊社交的活動，過程注重文化禮儀，有助促進人際關係，是一項樂趣無窮的活動。另外，地板冰壺的運動方式安全，技術和策略缺一不可，有助參與者鍛練思考、提高肢體平衡和手眼協調能力。



大力推廣香港地板冰壺熱潮

自2014年開始，慈善團體Just Education一直支持在香港推廣地板冰壺和冰壺活動，協助組織有關發展和培訓工作。及後更擴展到中國內地、台灣、泰國、馬來西亞和歐洲等地。它所採用的地板冰壺，外觀與英、加及歐亞各地使用的沒有太大分別，均依照冰壺本身的形態來製定。Just Education至今仍不斷嘗試提升其功能部件和用料等方面，以增加其滑行暢順度、可控度及抗撞擊能力。



Playful



www.playful-socks.com

Don't miss out 20% off on all products

Promo code: **HOMEMAG20**

Valid until 28 Feb 2023



@theplayfulsocks



英國房屋短缺，計劃移居英國的香港人需謹慎部署，以免在當地捱貴租或跌入買賣陷阱。

謹慎部署再圓置業夢

華人文化重視安居樂業，遠赴外地展開新生活，要擁有自己的物業才有安全感，有種落地生根的感覺。近年來，我們為不少香港人在英國尋找安樂窩，成為全港最多英國物業選擇的代理，當中的滿足感不但來自生意，更來自客人的信任和好評。

26

計劃移英的香港人，未雨綢繆的不少，大部分先買樓後移居；不過坊間亦有另一觀點，認為不妨待到埗後先適應生活，看自己喜歡哪些地區才決定買樓。這種想法在概念上沒有錯，但問題是太過理想主義，忽略了英國房屋短缺的實際情況，因此有人一直租或買不到樓，要一直住B&B交貴租，甚至有人買入爛尾樓，或在二手交易時頻頻碰釘，賠了夫人又折兵。

英國買樓 心力交瘁

最近就有客戶分享了親友在英國買樓的遭遇。話說親友A在2020年中已移居英國，同年11月看中一間獨立屋，當時英國代理指業主已買了新樓，預計2021年7月成交，但可以預早在4月遷出讓A進行裝修。想不到在完成查冊和測量後，律師指業主買入的新樓工程延誤，因此需延期交樓，結果由去年4月變7月；7月變今年1月；1月再要求延至9月。其實由去年尾開始，A已密切留意其他樓盤，但疫情加冬季，再加上樓價不斷上升，A一直找不到心水樓。直至今年中，A突然接

到通知，業主要求他交付訂金，但竟然沒有交吉日期，A不勝其煩決定放棄，前後折騰了兩年，花了數百鎊手續費，結果仍未有安居之所。A總結經驗，無奈歎了句：「在英國買樓是折磨，令人心力交瘁！」客戶聽了親友A的遭遇後，早前急急找我們物色英國樓盤，為稍後移民作好準備。

真實買家 窩心回應

像A的例子，只是冰山一角。香港人常自以為精明，而所謂的精明可能適用於香港，但初到外地對當地樓市和生活文化了解不夠透徹，很多時撞板收場。我們見證過太多類似的例子，所以近年除了積極發掘優質盤外，亦希望令更多香港人明白自己的需要，以至英國整體市場的走勢。畢竟，花數十萬鎊買樓，除了基本的有瓦遮頭，最重要是住得安心和開心。

最近我們收到一群現居於Surrey Tadworth Gardens的客戶訊息，這個屋苑共有百多間洋房別墅，其中有六十多間經我們代理買入，今年陸續入伙。一眾香港業主每逢大時大節會聚在一起慶祝，還拍了大合照傳給我們，分享「香港村」的盛況。

過去兩年，我們為不少香港人在英國找到DreamHouse，早前我們特別派同事走訪Tadworth Gardens、Leighwood Fields、London Square – Staines Upon Thames等熱門樓盤探訪多位真實買家，聽到客戶讚賞我們的服務，又滿意現時的居住環境，令我非常欣慰。如果賣樓只是一門生意，我眼裏只得金錢符號，但經過這幾年的用心和努力，我肯定自己賺到的不止是數字，還有寶貴的友誼和人情味，令我愈來愈有決心幫助更多人實現安居樂業的夢想。



李丹翔

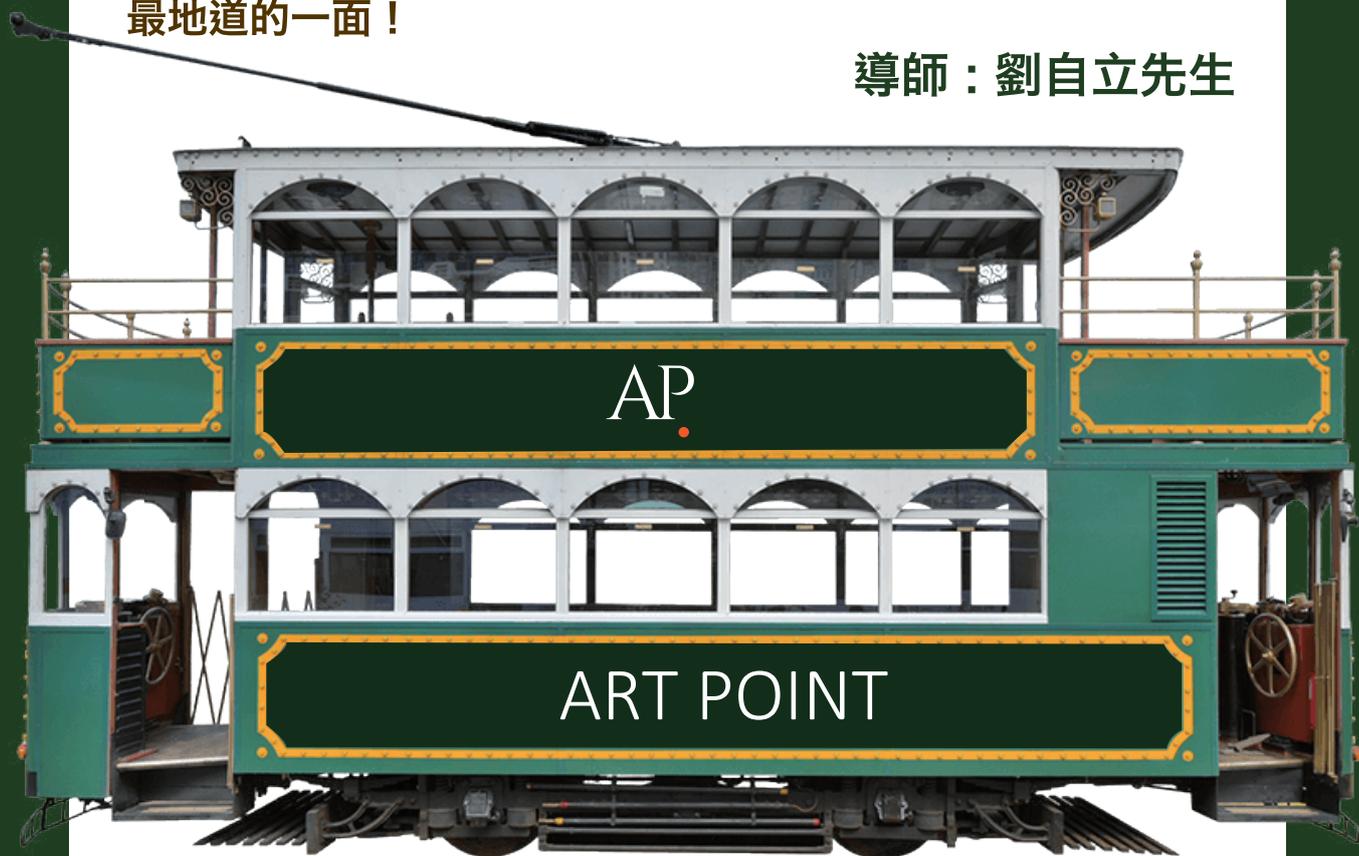
FMI至匯投資創辦人兼行政總裁

派對電車攝影遊

電車全景游

乘坐仿1920年代開放式設計的古雅電車，享受2小時的特色觀光攝影之旅。「電車全景遊」穿梭於港島鬧市中心，讓您盡覽醉人景色。乘坐電車，遊走港島區的橫街窄巷，發掘香港最地道的一面！

導師：劉自立先生



為免向隅 欲報從速



SCAN ME

名額：每場10個

課程日期：暫定十二月份至二月份

課程時間：下午5:30-7:30(車程大約兩小時)

詳情請聯絡 AP 陳小姐 852-9456-5111

不正確戴耳機有潛在風險



科技日新月異，市面上的耳機推陳出新，有耳罩、入耳式、耳塞、無線藍牙耳機等等，耳機已經成為很多人心目中不可缺少的日常用品。

28

如何佩戴耳機才算正確？其實，長期戴耳機本身就有一定的存在風險，因為它有機會破壞我們的聽力神經，甚至會導致耳鳴情況。近年，因為佩戴耳機影響聽覺的情況越來越常見，尤其喜歡把耳機音量調教得很大聲的人士，聽力神經逐漸受到破壞，就會出現耳鳴情況。較常見是一些乘坐長途車或地鐵的人士，因為環境嘈吵而調高耳機聲浪，希望蓋過外面的雜聲。

護耳緊記「60/60」法則

本人亦會經常戴耳機，但時時刻刻都會遵守「60/60」的指引。什麼是「60/60」？即是音量不要超過60%，也不能聽超過60分鐘。將音量調低，也不能聽太長時間，最重要讓聽力神經有足夠的休息時間。

我們的內耳蝸有很多毛細胞，亦即是聽覺神經。這些細胞被高噪音滋擾後會受損，並影響我們正常的靈敏度。一旦受損嚴重，更可能導致永久失聰或聽力受損。更重要的是毛細胞不能修復，所以我們一直都說「預防勝於治療」。

當然有很多因素也會令聽力下降，遺傳也是其中一個原因。如果是年紀老化，一般都是65歲以上。如果過早開始有弱聽，必須經過詳細了解和檢查，才能找出弱聽的原因。

當聽力退化，不論是工作或者日常生活會有很大的影響。很多人有挖耳的習慣，但其實我們的外耳道很短，耳垢會自動跌出來。如果用物件挖耳，很容易令到耳朵受傷或感染細菌。我們的耳朵其實很脆弱，耳膜穿孔可以修補，但毛細胞受損就不能挽回了。

世界衛生組織曾經發表報告指出，全球12至35歲群組的近半數，即是約11億位年輕人，因長時間和過度接觸大量高頻道，面臨聽力受損的風險。當中有4億6000萬人，即全球人口5%，更有衰退性聽力損失，與十年前相比有顯著的增加。所以，世衛建議手機製造商為手機設定音量及使用時間的限制，希望可以保護用家的聽力。



陳鍵明醫生
耳鼻喉科專科醫生
香港大學內外全科醫學士

以為身體有粉刺 原來是毛囊角化症

你的手臂、大腿、臉頰等部位常有粉刺般的白色凸起嗎？你的手臂摸起來粗糙像厚繭一樣？注意！可能是「毛囊角化症」所引起。毛囊角化症 (Keratosis Pilaris) 是一種自體顯性的遺傳皮膚疾病，由於此類型患者的毛孔角質異常增生，使毛孔容易被角質堵塞，也就使皮膚出現許多像白頭粉刺般的凸起，或者是平面的白色小點。一旦症狀出現，多數是大範圍的分佈，嚴重影響肌膚外觀。

毛孔角化症和基因遺傳有關，大約有三至五成患者有明顯的家族史。毛孔角化症的病發率很高，一般成人約有40%。皮膚丘疹通常十歲以前開始出現，在青春期以後開始變嚴重，到了成年後會又隨時間慢慢改善。冬天、乾燥環境常常會使症狀惡化。

毛孔角化症的詳細病因仍未明，目前認為是毛囊附近表皮細胞不正常角化所導致。當過多不正常的角質堆積後，會使得毛髮無法正常生長而卡在皮膚下方。有時，還可能形成毛髮倒生，更有可能發炎形成毛囊炎。毛孔角化症最常見的位置是在兩邊上臂外側，亦常見於大腿前側、臀部或是雙頰。毛囊角化症的症狀與白頭粉刺相當類似，因此，病人很容易造成混淆，認為這樣情形是粉刺的一種，於是像去除粉刺般，用擠壓的方式處理。此舉不但無法有效根除，而且過度擠壓會造成傷口，恐會引起毛孔及毛囊發炎。長期反覆下來，更易造成黑色素沉澱，使肌膚看起來暗沉、粗糙。

紓緩方法：避免洗熱水澡過久

毛孔角化症其實是良性的病，除了影響外觀之外，對人體並無傷害。由於毛囊角化症屬於遺傳性疾病的一種，在臨床上尚無法完全根治，但有很多方式可以改善病情。毛孔角化症首重保養，避免讓皮膚乾燥。水溫過熱及長時間的泡澡，會使皮膚失去過多油脂。所以，建議洗澡時間控制在十分鐘以下，並且用溫水。洗澡最好用不含皂性的沐浴乳，並且不要過度清潔，也不要過度用力地刷洗患處，這樣做反而使皮膚受到刺激，令症狀更加嚴重。洗完澡，用毛巾擦乾身體時，用輕拍減少皮膚受到刺激的程度。



保濕乳液方面，一天至少要塗幾次，尤其是洗完澡後。使用時要輕柔按摩患處，讓保濕乳液均勻分布。此外，要避免過緊衣物，因為衣物與肌膚的摩擦會使症狀加劇。

另外，患者可採用含有果酸、乳酸、水楊酸、A酸成分的去角質藥膏或是保養品，幫助去除死去的皮膚細胞，以避免毛囊堵塞及改善皮膚狀況。但是，由於這類產品具有刺激性，可能會造成皮膚紅腫、刺痛等不適感，使用時要特別注意。對於發炎的紅疹，則可使用類固醇藥膏。不過，在進行治療前，務必先諮詢醫生的意見。



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

5大方法辨識「漂綠」品牌 慎防「綠色品牌」行銷圈套

隨著消費者的環保意識提高，不少美容和美妝品牌也宣稱其產品合乎「可持續」、「天然」和「零殘忍」的原則，這的確是個好轉變。不過，作為精明消費者仍然要注意品牌是否只是「漂綠」(greenwashing)，實際行為卻與宣稱的不盡相同。要辨識「漂綠」品牌和產品，我們可以善用以下5大方法：

看可計量的數據——事實勝於宣稱

要識破「漂綠」伎倆，第一步就是找出數據，而並非對品牌的行銷宣稱照單全收。例如聲稱「環境友善」的品牌，背後究竟用了幾成的可回收包裝、有沒有推行產品補充政策等，這些都是可計量的實際數據，而並非只是漂亮的門面口號。

另外，一些品牌也愛以「未來目標」作為宣傳口號，例如「2030年達成100%可回收包裝」等。各位要切記，還未達成的事，就是未實現的承諾，只可當作參考，而非消費時的考量。

了解成份對健康和環境的影響

美容和美妝產品的成份不但直接影響我們的皮膚和健康，同時亦可能對環境造成傷害。所以，關注環保的朋友，亦應該仔細閱讀產品成份，不應盲目相信品牌的廣告標語。

例如，有些產品採用了會導致珊瑚白化的桂皮酸鹽和氧苯甲酮，使用者就要避免在海灘游泳時使用。另外，我們亦要注意日常產品的成份，有部分產品含微細成份，例如膠粒等，有可能無法被過濾，在沖洗過程中流入大海，污染海洋。



陳婉榆 Olivia

首個亞洲市場的美容成份分析平台
BeautFact 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



分辨「可持續」、「天然」和「零殘忍」等宣稱

「可持續」、「天然」和「零殘忍」等都是非常熱門的行銷術語，讓我們相信其產品必定是環境友善的。雖然這些宣稱經常被混作一談，可是其本質完全不同，而且商家不一定有同時實踐。例如宣稱採用「天然」成份，卻不等於開採過程合乎「可持續」原則；亦不代表沒有對動物造成傷害或殺害。

還有「純素」、「有機」和「純淨」等術語，都代表著不同的原則和價值。的確，我們很難找到十全十美的產品，但要了解背後的意義，才能找到最合乎個人價值觀的產品。

參考認證和國際標準

除了靠個人知識去分辨品牌的產品成份和生產過程，我們也可以參考國際認證和標準。例如ECOCERT發出的有機認證、Leaping Bunny和CCF的零殘忍認證等，都是比較嚴謹和可靠的參考指標，獲得此兔子印章認證的意義，遠遠超越所有口號。

了解品牌背後的集團

由於「可持續」的意識興起，不少集團也推出較「綠色」的子品牌，希望吸引新一代的消費者，這的確是個好消息。但是，消費者也要注意品牌背後集團的運作，是否合乎「可持續」的理念。否則，亦很有可能只是「漂綠」的手段。



Purity in every drop of water and every breath of air.

每一滴水的純淨和 每一口空氣。

HEALTHY, CLEAN LIVING FOR YOU AND YOUR FAMILY.

為您和您的家人提供健康、清潔的生活。

Drinking Filters
Purifier Bottles
Shower Filters

Whole House Filters

Replacement Water Filters

Air Purifiers



Scan to **shop.**

掃碼**購物.**



www.waterlinks.com.hk

長者家居醫療護理的需求

長者照顧是近年備受為社會關注的話題，其定義十分廣泛，主要按照年齡層及身體機能來區分所需照顧的程度。以下為一些特徵：

60-70歲

60至70歲屬於年輕的長輩，大部分都是剛退休人士，所以腦力、體力以至工作能力，都仍然在高水平狀態。這個階段應該注重保養，令好的狀態得以保存。另一方面，當身體已用上六十年，天然的退化還是有的，所以要留意做運動固然有好處，亦必須循序漸進，並注意事前及事後跟進，加上適當的保護，務求平穩地有進展，切忌操之過急，一旦受傷，康復期一年半載難免。



32

70-80歲

70至80多歲的長者，退化的徵狀較明顯及速度加快：

- 開始明顯生出白頭髮
- 皮膚較薄、脆弱、乾燥、出現皺紋
- 身體成份：脂肪增加、肌肉減少、骨質密度下降
- 筋腱關節靈活度降低
- 血壓上升以至心臟功能下降
- 消化及排洩系統功能改變
- 失眠
- 聽力、視力衰退



余穎章 Ada Yu
OK CARE「要回家」創辦人兼物理治療師
www.okcare.com.hk

此年齡層的長者在生活上開始需要協助，無論在日常活動、護理、陪伴、復康治療及輔助工具等，如果能得到醫生或治療師評估，以選擇適合的服務和產品，將有助改善生活質素，減少受傷機會。

90歲以上

作為家人、子女，當然想孝順父母，但香港近年的「小家庭」現象，如果不同住，照顧方面有難度。很多家庭僱用外籍傭工，由她們處理家居雜務，是一個不錯的安排。但如果是長者達到接近90歲或以上，身體機能退化得更多更明顯，大大影響自理能力，甚至加上長期病症的情況，便需要安排專業醫護人員協助，對長者照顧更為有效，尤其是病症或出院後，像中風、肺部功能問題、癌症、術後、骨折或新冠肺炎等，選擇在家休養的話，便特別需要家居醫療護理服務，亦可根據個別情況作長期或短期安排。



長者社區照顧服務券

社會福利署為中央輪候冊的長者提供多方面的服務支援，以切合個別使用者的需要。其中「長者社區照顧服務券」適合居家安老的長者，經過社工邀請及批核，每月會得到定額的政府資助，可以使用的服務包括護理員、陪診、護送，物理治療、職業治療及言語治療多項專業服務。

社署長者社區照顧服務試驗計劃

查詢電話：3107 3013

資訊網站：www.elderlyinfo.swd.gov.hk



www.okcare.com.hk/services/pilotscheme

坐骨神經痛的症狀及預防



坐骨神經痛是神經疾病的症狀，是指任何因坐骨神經被壓迫後所引起的疼痛。主要特徵是由腰部到臀部，沿大腿、小腿到足底背出現放射式的痛楚。不過，通常治療4至8週後就會消失。

坐骨神經痛常見症狀：

初期常見坐骨神經痛的症狀為腰部疼痛，從腰部到臀部，再延伸到大腿、小腿刺痛，會感到灼熱、麻木、無力，甚至無法站直或彎腰疼痛。

病情嚴重者，在咳嗽、打噴嚏、步行、彎腰及久坐時，痛症明顯加重。病人的站立及行走時間會減短，每走一段路就需要停下來休息才可行走，有機會形成間歇性跛行。

坐骨神經痛原因：

坐骨神經痛原因是椎間盤突出，直接壓迫到神經。最常發生位置是腰椎第四、第五節椎間盤，以及第五節腰椎與薦椎。在某些情況下，通常是因為多種不同原因使椎間盤可能會突出，並壓迫到神經，進而產生一系列不適症狀。

坐骨神經痛的高危人士：

人類的脊椎隨著年齡增長會逐漸退化，所以老年人的脊椎往往因長期磨損退化而造成椎間盤突出。因此，坐骨神經痛在年長者是十分常見。除此之外，許多勞動者或寫字樓人士也會因為常搬運重物、長期久坐或姿勢不良等，增加患上坐骨神經痛的風險。糖尿病患者，也因糖尿病增加神經損傷的風險，較容易有坐骨神經痛的症狀。另外，肥胖者因體重過重，會造成脊椎的負擔，進而導致坐骨神經痛。

總括坐骨神經痛高風險群：

1. 老年人
2. 姿勢不良
3. 長時間久坐不動者
4. 長期搬重物者
5. 肥胖者
6. 糖尿病患者

預防坐骨神經痛：

預防坐骨神經痛，要從日常生活習慣開始做起

1. 姿勢重要性，例如站姿，坐姿要保持端正，不翹二郎腿
2. 搬重物時，應先蹲下，不彎腰，雙手將重物靠身邊再慢慢抬起，切記要保持腰挺直，避免直接彎腰給腰部過大的壓力
3. 床墊選擇使用軟硬適中，支撐力良好的床墊
4. 維持標準體重也能避免增加腰椎的負擔
5. 不要因為疼痛而減少活動，坐越久，情況越糟
6. 每天做伸展運動，您可以向醫師詢問適合的運動項目。



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

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



Beneficiary Party
受惠機構



Logistic Partner
物流支持機構



Media Partner
媒體策劃夥伴



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

目前有以下物業參與，謝謝她們的支持，包括：

Kerry Properties: Constellation Cove
Branksome Crest
Dragons Range

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：



食物回收物流支持機構：



食物回收受惠機構：



合作媒體：





在冬天或者天氣冷時，我的貓好像會更常去廁所，這有甚麼原因嗎？

這要視乎不同因素，例如你的貓咪是在室內還是戶外活動比較多？或者當貓咪排泄時，只有小便或是小便大便都有？因為在冬天時，就像我們人類一樣，貓也是不喜歡在冷或者下雨的時候出去戶外活動。一般來說，如果只是在家活動的話，貓咪應該是處於正常排泄情況。而情緒緊張、壓力和焦慮，有機會使貓咪改變牠的如廁習慣。日常生活中的任何轉變，例如新加入的家庭成員或者搬家都能使牠們的如廁習慣改變。此外，貓咪也有可能用小便在家中作「標記」，從而來標記牠們的地盤。

如何治療狗狗的傷風？

假設你的狗狗有輕微呼吸道感染的症狀，近似於我們人類的「傷風」，包括：鼻敏感、上呼吸道擴張、咳嗽和疼痛，通常由病毒感染，病徵會維持一星期。首幾天會出現狗隻間傳染性，而與其他病毒感染狀況的分別是致敏性。

最佳的做法是讓狗狗休息，不要帶狗狗爬山和游泳，也不要帶牠接近其他狗隻。休息方式可帶牠去短暫散步舒展一下，以及貼心照顧狗狗在日夜溫差下的不同需要。此外，亦要不時檢查狗狗的體溫，如有發燒就要向獸醫求助了。如果體溫和行為都正常，那傷風便會很快痊癒了。如症狀持續或惡化，便有需要求助獸醫了。其他緩和病情的方法，請先諮詢獸醫診症後才使用。

我見到貓咪吃死掉的蟑螂，我該怎麼辦？

蟑螂能污染食物、銀器、碟、煮食地方等。牠們的排泄物和唾液含有可能導致食物中毒、腹瀉和其他感染的細菌。雖然牠們與骯髒的環境有關，但也可能入侵潔淨的家居。蟑螂來自食物、包裝、箱子、二手傢私和家電，也可以來自相鄰的大廈。

如果你的貓已經吃掉了蟑螂，便已經太遲去行動了。觀察你的貓會否出現以下症狀：嘔吐、腹瀉、緊張、並帶牠到獸醫處檢查。好消息是消化系統中的酸性能殺死致病菌。壞消息是附近可能有更多蟑螂，你的貓可能會繼續捕食。捕食這些小生物對貓來說非常好玩，以及展現出捕獵的天性。我的建議是滅絕環境中的蟑螂吧！



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/>





難以解釋

筆者有位認識多年的好朋友，他在一間跨國公司擔任高層，業績彪炳，多年來帶領公司在世界各地都有卓越成績，深受眾人尊敬。他不但事業有成，同時深受很多人愛戴，全因為人沒有架子，對人十分好，不論公司老闆、下屬同事，或是看更阿叔、街市小販，都稱讚這位朋友是好好先生。他的生命感染了很多人，很多人亦曾受他的幫助。

他是一位基督徒，常常說，信仰是要具體地表達出來，他希望別人看見他，可以能夠感受基督徒的美善，透過日常生活的關心，去見證耶穌基督的福音，努力地活出信仰。

然而，這位深受他人敬重的好好先生，竟不幸患上癌症。即使在病患中，他仍然積極面對人生，把握機會，常常鼓勵人。縱使身體抱恙，仍然努力服務社會，沒有一刻放棄，努力與癌症作戰到底！

天父同行

作為基督徒，我們最感恩、人生最有福氣是有天父的同行。基督徒與其他人一樣，同樣會面對不如意的事、苦難、病痛、困苦與壓迫，但慈愛信實的主，卻與我們一同走過。祂給我們力量、勇氣去走前面的道路，在困境中切切實實感受到天父上帝的供應與幫助。

基督教教會廣傳著一個很多人都聽過的感動故事。有一個人，夢見與耶穌在沙灘上走，沙灘上有兩行足印，是耶穌陪他一同走在人生路上。但是，他發現在人生最困難、最痛苦、難過的時刻，沙灘上竟然只留下一雙足印！他內心憤憤不平要問耶穌：「為甚麼在我最困難的時候，你竟離我而去？」主耶穌用溫柔的聲音回答他：「孩子！你看見的一雙足印是我的，因為在你最痛苦的時候，是我抱著你走過！」



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

Facebook：www.facebook.com/twbctc/

人從天願

未信主的人，或許會問：「你們所信的耶穌，為什麼不幫助你？你信耶穌，為什麼還要受疾病的折磨？」如果這個神，只是幫你趨吉避凶，保佑你無病無痛，這個「神」，只是人的奴僕，絕對不是真神！我們的主，是萬有的主，是創造天地萬物的真神，祂有絕對主權，萬事有主的美意。作為人，作為創造物，我們豈能夠以「天從人願」的心態去生活？反之，我們只需單單仰望愛我們的主，以「人從天願」的態度，去跟從神的帶領，順服主的安排，這才是應有的想法。

保羅講到：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人」（羅8:28）我們對神需要有這份信心，祂一定看顧我們，愛神的人最終一定得著益處，天父一定帶領我們走前面的道路，這條路未必是人想選擇的道路，但基督徒深信神有祂的計劃心意，人雖然不明白，但這是最好的，神的兒女們在困難中，總會經歷到神的同在與平安。

全然信靠

人在痛苦中更能體會人的軟弱無能，人所作的真是十分有限！惟有學習依靠、信賴這位與人同行的天父上帝，因神的恩典在人的軟弱中卻顯得完全，我們要學習的就是完全地信靠主！正如知名的作家路易斯（C.S. Lewis）所寫的一句話：「痛苦讓我們更加專注於神，神在我們的快樂時刻中對我們輕聲細語，在我們的良知中向我們說話，但神卻在我們的痛苦中向我們呼喊！痛苦是祂的擴音器，以此喚醒這個充耳不聞的世界……」

真的！在痛苦中，神願意與我們同在，祂絕對在乎你！

或許，人世間的痛苦，我們不能解釋，但信耶穌的人，卻能在痛苦中經歷神的安慰與出人意外的平安。





**A DIFFERENT KIND
OF FRUIT&FOOD STORE**

GRAND OPENING
隆 重 **DEC 2022** 開 幕

SHOP A, G/F., 45-47 Hillwood Road, TST, Kln

產品資料



fnvillage



SCAN ME

專人聯絡



全方位數碼化 物業管理方案



緊貼大廈
最新資訊



住戶

簡化員工
人事及
流程管理



法團/物管公司

輕鬆自製
日常
管理系統



管理處

PROPERTY ! | 物業管理系統

令住戶更緊貼大廈最新資訊, 大大提升屋苑生活素質

- 門禁管理
- 電子資訊
- 訪客登記
- 電子繳費
- 租務管理
- 維修管理

WORK ! | 人力資源管理及流程審批系統

簡化員工人事及流程管理, 電子打卡、排班, 快捷審批更方便

- 入職管理
- 流程審批
- 薪酬計算
- 假期管理
- 考勤管理
- 排班管理

PLUS ! | 無程式碼系統開發平台

輕鬆自製日常管理系統, 工程進度一目瞭然

- 居民資料
- 訪客管理
- 合約管理
- 維修管理
- 存貨管理
- 項目財務管理



聯絡我們