

# HomeMag

## @Clubhouses



Issue

# 07

春季號 2023

Free Magazine 免費刊物  
會所家庭生活消閒雜誌



## 姜麗文大讚秦沛永遠是第一位 父女傳真機傳情 靠父愛戰勝抑鬱



會所巡禮



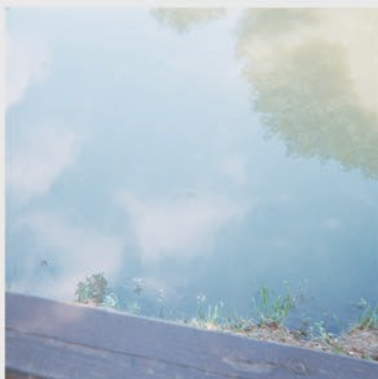
文化足跡




識飲識食

# KODAK Film Camera

## i60



**NEW**  
**全新型號**

 [kodakexpresshk](https://www.instagram.com/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, Sophie Law

Contributors (排名不分先後):

A姐M佬  
Chloe 媽媽  
Dr Pauline Taylor 戴寶蓮獸醫  
Yammie Chan  
項明生 James Hong  
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  
林仰傑醫生  
黃秉康醫生  
陳頸

### 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

# 07

春季號 2023

## 編者的話

終於四月了! 香港已逐漸復常, 現時全部口岸已經回復正常通關, 要飛的朋友們, 也相信您們已經在聖誕及新年假期中, 去了日本、韓國、泰國, 甚至歐美等地。今天香港一切可以回復以往, 大家也等待了三年多的時間, 眼下商場、酒樓、餐廳及機場也多了不少遊客, 心裡是欣慰的! 由於我的父母入住老人院舍已一年了, 之前因為疫情不能常見面, 現在院舍探訪安排也回復正常了, 大家也可以多些探望及照顧年長的親人了!

今期封面人物, 是本人十分敬重的秦沛大哥女兒姜麗文 (Lesley), 她們的父女情實在令人感動, 希望您們會喜歡她。從今期開始, 我們很高興邀得旅遊達人項明生 (James) 和讀者們分享他的旅遊故事, 還有三項鐵人的腦外科專科醫生黃秉康, 及正向親職教練 Chloe 媽媽成為本刊的專欄作家, 令我們的內容更豐富。

編者的話/ 目錄/ 出版資料

總編輯 JW



## 目錄

- P02 封面故事 姜麗文大讚秦沛永遠是第一位 父女傳真機傳情 靠父愛戰勝抑鬱
- P05 心之力量 一沓紙「智能漂書機」引入至各區屋苑
- P06 會所巡禮 嘉華國際啟德「K.SUMMIT嘉峯匯」多元會所設施 藝術融入生活
- P08 文化足跡 波點女王草間彌生 揭開其藝術人生之路
- P12 識飲識食 TeamLab版火鍋店 銅鑼灣香江花月
- P14 廚樂無窮 越南米紙胡椒蝦餅 / 泰式羅望子炒雞柳
- P16 暢遊世界 項明生: First Love之日本環島
- P18 親子時尚 復古風的春夏配搭
- P20 山野營遊 露營於野生動物園
- P21 品酒淺談 尋找适合自己口味的香檳
- P22 移民升學 移居日本不是夢
- P23 網購攻略 一站式網上保險平台HoldCover
- P24 醫生與你 用3D乳房造影技術及早診斷乳癌
- P25 醫生與你 中風的迷思
- P26 醫美教室 解決暗瘡問題
- P27 美麗解碼 2023年的5個精選家居護膚關鍵詞! 「貼地」呵護肌膚和環境
- P28 健康人生 家居姿勢小貼士
- P29 中醫養生 長新冠後養肺止咳
- P30 親職學堂 減少孩子「頑皮」的親職工具 —「每日3分鐘」
- P31 寵愛有家 寵物問與答
- P32 真道心言 復常?

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.facebook.com/HomeMagAtClubhouses](https://www.facebook.com/HomeMagAtClubhouses)  
Website: [www.HomeMagClubhouses.com](http://www.HomeMagClubhouses.com)



## 姜麗文大讚秦沛永遠是第一位 父女傳真機傳情 靠父愛戰勝抑鬱

Lesley自小有表演慾，長大後入娛樂圈追夢，縱使過程崎嶇，她也不言倦，因為是從事自己鍾愛的工作，已十分感恩。

出身演藝世家的姜麗文 (Lesley)，爸爸是「金馬獎」兼「金像獎」影帝秦沛，叔父則是資深演員姜大衛和著名導演爾冬陞，全家人在影視圈聲名大噪，各獨當一面。

2

爸爸在影藝路上發光發熱，私下更是個「絕世好爸」，雖然Lesley自小在單親家庭成長，父女更長期分隔異地，但全賴傳真機畫公仔傳情，從不缺愛。即使長大了，Lesley要追演藝夢，爸爸也全力支持到底，而她早前飽受抑鬱症困擾，爸爸也陪伴在側，助她走過難關。父愛偉大，剛於去年成婚的姜麗文，也坦言老公地位不及爸爸，堅稱：「爸爸永遠是第一位！」



秦沛父兼母職湊大一對子女，Lesley自小跟爸爸關係密切，無所不談，直言「爸爸永遠是第一位」。

### 卡通交流

現年三十六歲的姜麗文 (Lesley)，近年在熱播的無綫劇《愛·回家之開心速遞》中飾演外傭「Liza」一角，由於她演繹生鬼有趣，觀眾睇得拍案叫絕。不過，外表樂觀積極的Lesley，原來是成長於單親家庭，一歲時父母已離異，爸爸秦沛為爭取一對子女的撫養權，不惜傾家蕩產；事後他為生計，將子女交由身在加拿大的媽媽照顧，自己則港加兩邊走，從不言倦。

縱使跟爸爸長期分隔異地，Lesley卻從不缺父愛；皆因秦沛會不時打長途電話和用傳真機跟子女溝通，為趕飛往加拿大探望子女，也不介意連踩多晚通宵拍攝，即使只得一周的空間時間也照樣飛。Lesley說：「我小時候，爸爸不時用fax機（傳真機）寫字或畫一些卡通給我們，所以我一聽到fax機聲就好興奮跑過去。爸爸畫畫很厲害，他夏天拍古裝戲，好辛苦，他會畫一個古裝人，在太陽下不停流汗，我們跟着又會畫一些公仔回覆



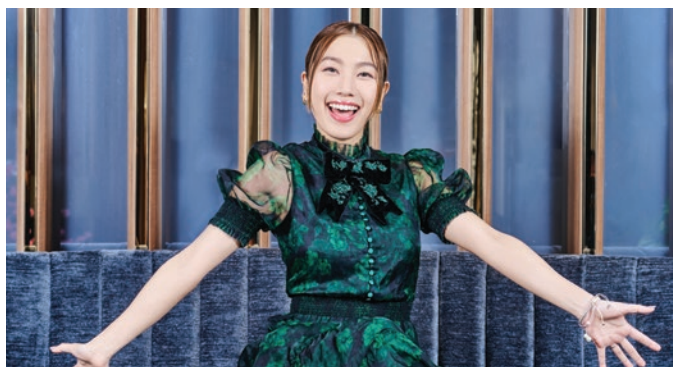
姜麗文和秦沛父女關係融洽，縱使爸爸曾表示願意出錢畀首期買樓，但她喜歡靠自己，未有接受，寧願爸爸享福用。

他。而每逢聖誕、生日，爸爸又會寄禮物給我們，每晚又會跟我們通長途電話。除了爸爸飛過來，我和哥哥（姜文杰）放假時也會飛往香港探望爸爸，無論他拍戲有多疲倦，我從來也沒有聽過爸爸投訴、抱怨辛苦和眼睏。現在我長大了，回想起來，爸爸真的好厲害，完全察覺不到他有離開過我們，感覺他永遠就在我們身邊一樣。」

## 愛講出口

秦沛對家庭的付出，Lesley全程看在眼裏，除了衷心感謝爸爸的偉大，也深知自己的幸福和幸運。兩父女昔日愛用畫公仔交流，Lesley成長後，則愛講出口，凡事都跟爸爸傾談溝通，由工作、演技、到揀選男友等無所不談，毫無保留讓他進入自己的內心世界，讓他透徹了解女兒的真實個性，令父女關係愈來愈密切。

Lesley強調爸爸秦沛是「絕世好爸」，絕不是他在八十年代銀幕前主演《癡佬正傳》時，凶神惡煞不停講「有殺無賠」的惡人。她笑說：「他是不惡的，反而像是sweet teddy bear，我從不怕阿爸，他是好sweet的，是電視劇《絕世好爸》那種。」Lesley也不諱言表示自己也是一個「絕世好女」，最愛攬錫爸爸，往往熱情又肉麻，「我跟爸爸自小都好喜歡互寫情信、詩给对方，特別是每次他上飛機前，讓他可以在機上讀，內容都係那些『love you、不要擔心，我們會生性啊！』或者好像我上次出的歌《爸爸放心我出嫁》，都是寫給他的。爸爸永遠是第一位，他好愛錫我們，我好感恩，不是每個爸爸都是如此。我老公都明白，他自己是第三位，第二位是我的狗，哈哈。」



自小跟爸爸分隔港加兩地，但秦沛則用長途電話和傳真機來跟子女溝通，令姜麗文從不覺得跟爸爸分開。



姜麗文和哥哥姜文杰選擇了在娛樂圈追夢，雖然經歷絕不平坦，但秦沛一直默默支持鼓勵。



姜麗文為自己的婚禮寫的新歌《爸爸放心我出嫁》，由作曲、填詞、監製到製作MV都一手包辦，就連秦沛也現身其中大跳熱舞，幸福又溫馨。

## 讓父驕傲

Lesley還遺傳了爸爸秦沛的演藝細胞，她自小已有表演慾，每周都要強迫家人欣賞她和哥哥合組表演唱歌。三歲定八十，她長大入行，家人們都不感驚訝，爸爸也放手讓她追夢。自回流香港後，Lesley和哥哥以創作歌手自資搞音樂，惜發展並不順暢，但因為自己最喜愛的工作，故不覺得是挫折，每一刻都是學習和進步。

直至一七年，Lesley加盟無綫拍劇，由學廣東話到演繹角色的人物設定、說話語氣等，她都會向爸爸請教，他甚至會拍片示範，令她對角色的認知更立體。二零年，她難得在電視劇《踩過界II》中與爸爸同場較戲，事後她對此經歷激動落淚，「雖然從小看爸爸演戲，但作為一個對手，他一進來的氣場，我就覺得是秦沛呀！好驚慌！好緊張！爸爸問我有什麼問題？我答：『好榮幸跟你拍攝！』」十分搞笑。

因Lesley在《愛·回家之開心速遞》中飾演「Liza」一角，她的曝光率大增，加上她的生動演出，備受關注。隨後她在《星空下的仁醫》中演繹病童母親，演技獲得好評，終在前年《萬千星輝頒獎典禮》，並在爸爸秦沛、四叔姜大衛、四孀李琳琳、姐夫曹永廉等親友見證下，奪得「飛躍進步女藝員」獎。當她一到後台，爸爸第一時間祝賀：「Proud of you，恭喜你！」令她十分感動。

默默耕耘工作，Lesley總算獲得肯定，更開心是父女倆廿多年的笑話成真，原來外界近年不再稱呼她為「秦沛的女兒」。她說：「兩年前，爸爸有次去超級市場，有個男人問他：『你是否姜麗文的爸爸？』爸爸答是，跟着便打給我，告訴我我真的發生了，次數也愈來愈多。我本來有點不好意思，但爸爸真心覺得開心，他好願意做『姜麗文的爸爸』。」



兩父女同場拍戲，Lesley面對的既是爸爸又是對手，備受對方的氣場嚇倒，拍畢後也激動落淚。

## 情緒低谷

雖然Lesley近年的事業和愛情皆得意，不過她於一四年飽受情傷而陷入情緒抑鬱，持續過多月都不開心。在病情期間，她成功創作了一首主打歌給韓國熱爆的K-Pop男團2PM，不過縱使自己多出色，也無補於事；嚴重時思想更走向極端，曾三度想自毀輕生。

病情擾攘近兩年，Lesley最終選擇在對外公佈患有情緒病一事前，先向爸爸秦沛交代一切。「爸爸問了我一句話：『可以如何幫助你？』我說聽我講。他同時上網、買書了解關於情緒病，後來他和我一起去了探訪『生命熱線』，他認識了一些有情緒病的公公、婆婆，加深了對情緒病的認識。」

在爸爸的陪伴下，Lesley慢慢走出情緒谷底，除了改變生活習慣，多做運動及飲天然果汁外，還有正視病情，定期見醫生及服藥，她補充：「我的病都有十年，其實我現在仍是抑鬱，但我都好開心，沒有什麼可怕！我選擇公開病情，因為自從我分享自己的故事後，我開始從社交網站收到別人的留言和信件，發現原來我可以幫助他們、甚至是救了他們的命。至於之前我抗拒食藥，是因為怕影響自己寫歌、演戲，但今時今日的醫藥原來可以好多元化，我現在服用的兩款藥，真的很有用！」



去年，姜麗文跟拍拖五年的工程師男友柏豪在美國結婚，同年她還攞獎到美國拍戲，她自言是「人生中最美好的一年」。



因有爸爸陪同及扶助，Lesley在近十年的抑鬱症的路途上，終慢慢走出情緒陰霾。

## 二人世界

成功走向人生正軌的Lesley，去年三月跟工程師男友柏豪成婚，開展新婚生活，至今仍甜蜜滿瀉。兩夫妻愛生活簡約，不重物質，只需每晚一起仔住看電影或電視劇已感溫馨滿足。此外，無論拍劇多忙，Lesley都一定抽時間煮飯，由於她精通中日韓菜式，早前還學了煮印度和中東菜等，而且她又會每日列定菜單，傳給老公，所以他們都愛留家「撐枱腳」。

Lesley現時仍享受二人世界，加上爸爸秦沛十分開明，故她對於生BB則採取順其自然的態度。她說：「我問過爸爸兩、三次，他表示不要為生而生，若自己鍾意、準備好才去生，爸爸好尊重我們。可能爸爸身處這行業，見慣了四十歲才結婚生仔。就算不生，他也ok。」

不過，新一年剛開始，Lesley除了要繼續拍處境劇，稍後又要開拍旅遊節目，工作一大籮，雖然事業上的成績跟爸爸仍有距離，但她卻自言不能比較，因為她從老公身上學會「不要將焦點放在目標，而是放在過程」，相信活在當下，享受其中，就是生活的真諦！

採訪及撰文：JJ Chung

攝影：Geoffrey Cheng

場地：K.Summit 會所

髮型：Zap Tang @toni&guyhk

服裝：Alice and Olivia



## 以書本 連繫生活小社區

### 一沓紙「智能漂書機」引入至各區屋苑 方便居民免費體驗漂書服務

一沓紙「智能漂書機」近年一直積極助市民免費自助借書及可自由捐贈書本，給予書本延續二次生命。而短短一年一沓紙的漂書機，已大大提高了回收書本的收集數量和減少廢物的棄置量，確切實行源頭分類計劃，提升市民對環保的概念。

「一沓紙」更透過技術伙伴「YOOV PROPERTY」開發一沓紙「住宅版」手機應用程式，由商場續步引入至各區屋苑，屋苑無須投入資金，已可讓居民免費使用「智能漂書機」，目的希望讓市民更輕易地體驗漂書服務，透過閱讀傳承更多文化知識，提升居民生活素質。

「智能漂書機」的運作完全自動化，減省人手成本。分別設有100個（中環）及50個（荃灣）藏書格，各個藏書格的空間大小不一，盡量做到任何面積的書本都可以放入，同時基於對疫情的考量，機身更加設有UV消毒裝置，大家取書後可以將書本放入消毒格，按下消毒功能鍵後靜待大約30秒，便可以為書本消毒，確保安全衛生！

「智能漂書櫃」短短半年拓展至全港各區，漂出書本逾萬本。

#### 「智能漂書機」操作流程

「智能漂書機」為免費使用，而且操作流程簡單，市民只須透過官網預先註冊成為會員，即可登入網站瀏覽漂書機實時存書情況，預早預約想要取閱的書本，最多可留書2天(未更改前為最多3天)，便能於指定智能漂書機，透過掃描二維碼(QR code)取書，捐書程序相同，每日取書及捐書限額同為3本，有興趣的朋友不妨去體驗一下漂書樂趣！

#### 進駐地點:

- 中環街市
- 藍灣半島
- 麗港城
- 荃新天地
- Megabox
- 新都會廣場
- 科大
- 都大
- 海天匯



## 嘉華國際啟德「K.SUMMIT嘉峯匯」 多元會所設施 藝術融入生活



坐落項目中央位置的大型藝術雕塑「同根心」，由國際著名跨界藝術家馬興文先生設計

由嘉華國際精心策劃，位於啟德的住宅項目「K.SUMMIT嘉峯匯」，精心打造時尚的住客會所「CLUB SUMMIT」，配備多項貼心的會所設施，並注入藝術元素，打造嶄新的品味生活體驗。

「K.SUMMIT嘉峯匯」特意邀請了國際著名跨界藝術家馬興文先生 (Simon Ma) 一起合作，為項目設計一系列以「以愛傳承」為主題的藝術雕塑，將藝術真正融入生活。

「CLUB SUMMIT」會所連園林面積合共逾5.6萬平方呎，以型格酒店為設計藍本，會所設施一應俱全，包括消閒、娛樂、運動及餐飲，讓住戶尊享寫意悠然的生活。會所內的多用途宴會廳「樂聚盛匯」，以飛機頭等艙為設計靈感，並擺放了香港首架自家裝嵌及註冊的飛機「香港起飛INSPIRATION」曾使用過的螺旋槳作為裝飾品；宴會廳內提供完善的設備，住戶可宴請親朋好友舉行派對聚會，享受輕鬆歡聚時光。

6



會所注入了不少藝術元素，打造嶄新的生活品味



「K.SUMMIT嘉峯匯」住客會所「CLUB SUMMIT」以型格酒店為設計藍本



「友·咖啡」及「匯創天地」提供休憩共享空間，讓住戶可一邊品嚐香醇的咖啡，一邊享受閒逸的時光





會所提供多項貼心設施，住戶可尊享綠意悠然的生活

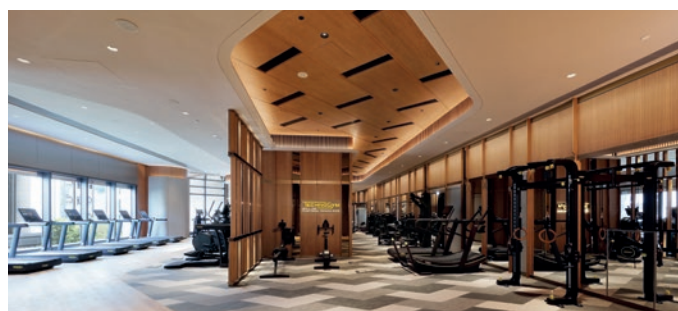
會所亦設有多元運動設施，包括健身室「健身俱樂部」精心配置奧林匹克健身設備供應商TECHNOGYM的健身器材，並劃分為不同的運動區域，包括心肺功能鍛鍊區、肌肉強化鍛鍊區及進階版功能性訓練區。另提供約30米長戶外游泳池「水樂園」、兒童游泳池「童樂池」、「瑜伽地帶」及「多用途室內運動場」，讓住戶盡享運動樂趣。

會所另設「友·咖啡」及「匯創天地」，提供休憩共享空間，讓住戶可一邊品嚐香醇的咖啡，一邊享受閒逸的時光；「閱讀廊」則提供共享空間，住戶可在此閱讀報章或雜誌。

另特設兒童專屬天地，包括「BB樂園」及「探險聯盟」等

不同的玩樂區域，備有滑梯等攀爬遊樂設施供小朋友盡情遊戲；「星光演奏室」提供完善的音樂設備，並設有專業的錄音室，可培養小朋友的音樂興趣及發揮創意。

項目園林以"Spacious yet Intimate"為設計概念，園林設計師採用水景、垂直綠化牆、豐富的花卉及植物品種，以多元層次、色彩及香味等組合，為住戶提供一個恬靜寫意、功能及美感並重的生活環境。屋苑中央的多用途草坪，草類品種及施工均依據「高爾夫球場」規範，建構高水平的園林設計。項目於康樂及文化事務署主辦的「2022最佳園林大獎—私人物業」中型住宅物業組（樓齡六年以下）榮獲金獎。



「健身俱樂部」全線採用奧林匹克健身設備品牌TECHNOGYM健身器材



「樂聚盛匯」宴會廳以飛機頭等艙為設計靈感，可宴請親朋好友



「探險聯盟」設不同種類的攀爬及遊樂設施供小朋友盡情玩樂



約30米長戶外游泳池「水樂園」

# 草間彌生： 一九四五年至今

## Yayoi Kusama: 1945 to Now



### 波點女王草間彌生 揭開其藝術人生之路

「草間彌生：一九四五年至今」是著名藝術家草間彌生在日本以外的亞洲地區舉行的最大回顧展，展出逾200件來自亞洲、歐洲及美國的博物館主要藏品及私人藏品、M+藏品及草間彌生的個人收藏。展覽由M+副總監及總策展人鄭道鍊及獨立策展人吉竹美香共同策劃，以全新眼光詮釋草間彌生逾七十年的創作生涯，比一般藝術展覽更能深入地潛入草間彌生的創作世界，貫穿當中關於生與死的哲思，以及她對相互連結的追求，何以令她創作出當今引人入勝且極具影響力的作品。

為了這次M+的特別展覽，草間彌生帶來三組全新作品。M+委約創作的大型裝置《神經的死亡》，位於連通博物館大樓地面和地下樓層的光庭，垂掛至B2層的潛空間，可以從大樓內的多個角度觀賞。《圓點執念——渴望天堂的愛》位於B2層的潛空間，是極具規模的沉浸式環境，當中包括草間的招牌波點圖案和反射鏡，天花板還懸吊著布滿白色波點的巨大汽球，是最受歡迎的打卡位。而在地下大堂，大家亦可以欣賞到兩件名為《南瓜》的大型雕塑。



南瓜



神經的死亡



圓點執念

生於1929年的草間彌生 (Yayoi Kusama) 為日本當代藝術史上舉足輕重、影響深遠的亞洲藝術家。草間素以豐富多產的創作而著名，其作品涵蓋繪畫、雕塑、行為展演、流動影像和大型裝置。她原本修習傳統日本畫，1957年移居美國，很快就以破格而別樹一幟的藝術語言，在美國和歐洲前衛藝術界打響名堂，在藝壇贏得一席之地。草間於1973年返回日本，之後一直創作不輟，推陳出新，與自己身處的時代呼應共鳴。

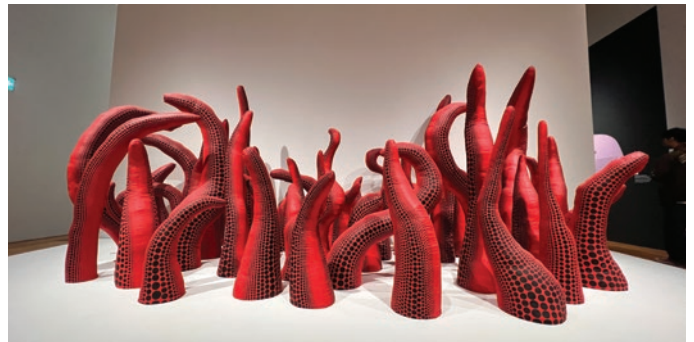
七十多年來，草間彌生於藝術創作路上不懈追求。她早年離開出生地日本，以年輕藝術家的身分遠赴美國，1960年代她在紐約的前衛藝術圈嶄露頭角，但同時落得惡名。她於1970年代初回到日本後，儘管不獲重視，又受精神疾患困擾，但仍堅韌不撓，成為同代藝術家中的翹楚。



面對荊棘滿途的人生與事業，她依然創作出生行不息的作品，展現藝術何以能慰藉並鼓舞我們的心靈。包括繪畫、裝置、雕塑、素描、拼貼、流動影像和檔案資料，數十年來，她將源於自然的圖案融入畫作之中。草間彌生以藝術來體現無限，藉此表達對生命紛雜無涯的感受。

為配合展覽，出版商Thames & Hudson與M+合作出版圖錄《草間彌生：1945年至今》，全書共400頁，收錄了策展人論文、專題文章、草間彌生的圖像年表、藝術界權威的圓桌討論記述，還選錄了草間彌生創作的詩歌、宣言、過往訪談，以及一些從未發表過的文字作品。M+商店亦特別推出一系列展覽限定獨家商品，包括M+與CASETiFY聯乘設計的手機殼、襪子、單肩袋和保溫瓶等相關設計商品同時發售。

位於M+內的新餐廳ADD+更推出以草間彌生作品為靈感的全新三道菜創意餐單（每位\$368），讓藝術和美食交織一場視覺與味覺饗宴，一系列嶄新菜式包括意大利水牛芝士、香煎帶子意大利粉配南瓜汁及西班牙豬柳，向草間彌生的前衛藝術創作致敬。Curator Creative Café亦推出了蟹肉南瓜湯及關東煮，並送草間彌生獨家環保餐匙。



草間彌生：一九四五年至今

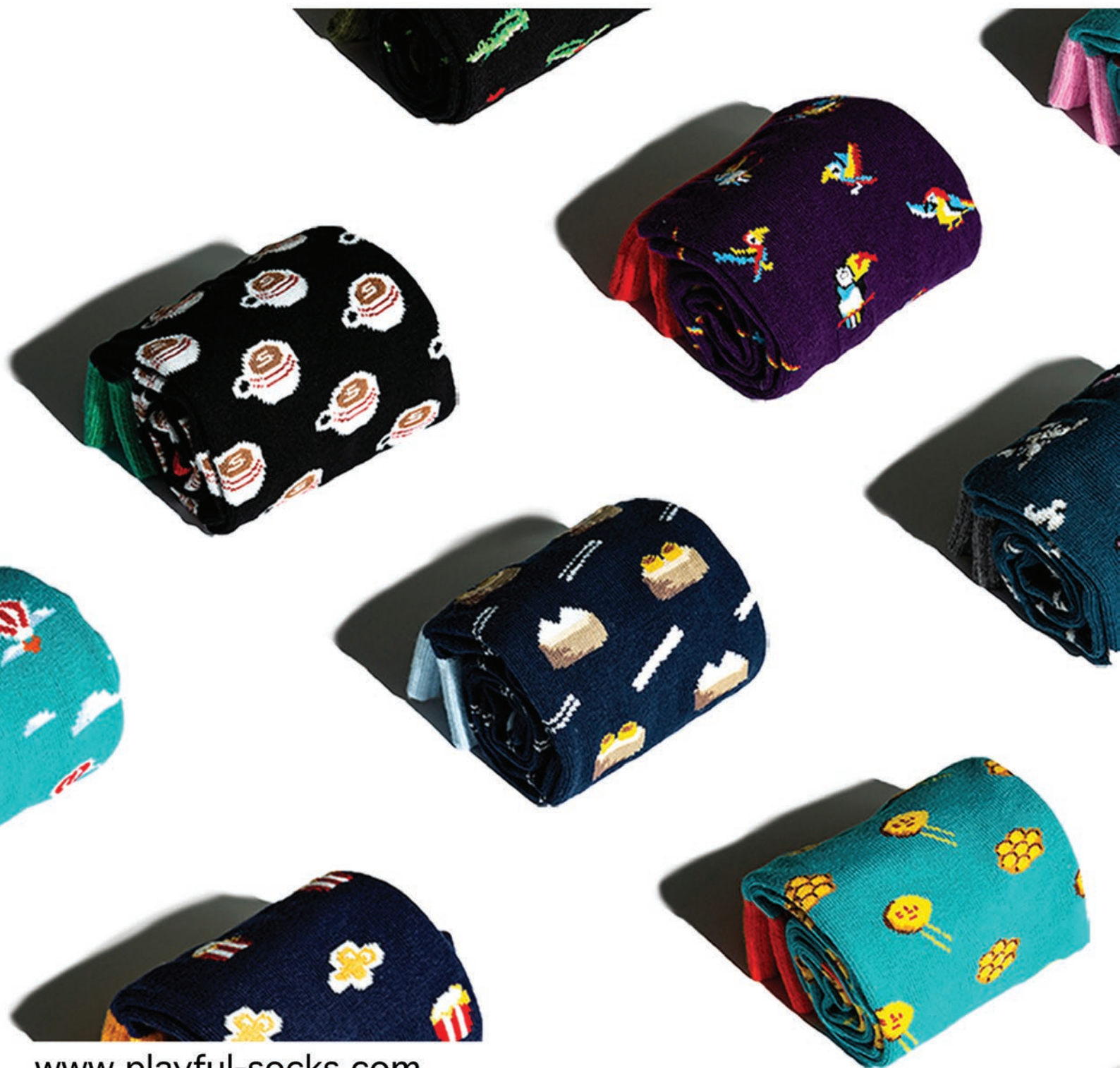
展期：即日起至2023年5月14日

展覽門票：正價港幣240元 | 特惠港幣150元（包括參觀M+所有其他展廳）

撰文：Susanne Meow

攝影：Jonathan Lam

Playful



[www.playful-socks.com](http://www.playful-socks.com)

Don't miss out 20% off on all products  
Promo code: **HOMEMAG20**  
Valid until 30 Jun 2023

  @theplayfulsocks

# EKOBOR愛高寶

## 您的升降枱專家!

商界展關懷

caringcompany 2022/23

Awarded by The Hong Kong Council of Social Service  
香港社會服務聯會頒發

### EKOBOR愛高寶 品牌成立故事

育有一對龍鳳胎的媽媽陳玟棋(棋棋) 是人體工學傢俬 EKOBOR品牌的創辦人。事緣棋棋生完兩個小朋友後,出現脊柱側彎的問題。她漸漸留意到升降枱在工作上的重要性,可以幫助身體血液循環,減輕因坐姿不良而引致的腰酸背痛。

EO  
WOOD

EO級枱板



兒童安全鎖



最低及最高  
高度設置



坐站提示



10年上門  
檢查維修

### 單摩打和雙摩打升降枱有什麼分別?

EKOBOR愛高寶的升降枱主要分為單摩打和雙摩打設計。I-Easy雙摩打升降枱的升降速度較快及承重量較高(100公斤,約 6-8 電腦螢幕),升降範圍由61cm至 126cm,小朋友和夫人都適合,是一張可以一家大小使用的升降枱。I-Standing 單摩打升降枱的升降範圍則由75cm至125cm,適合成人使用。



## 挪威製造 HAG Capisco馬鞍椅 兩星期改善寒背習慣 矯正姿勢

不時有客人問:「棋棋,有什麼椅子最適合配搭升降枱一起使用?」我經常會推介Capisco馬鞍椅。

由挪威製造,有別於傳統座椅,HAG Capisco馬鞍椅鼓勵大家不停變換坐姿。椅子的設計可以正面坐、側坐、背坐,甚至半站姿勢也可以,舒緩腰部疲勞。

比起站姿,半站立的姿勢,腳部所承受的壓力較少。同時,「半站」的姿勢令體重可以在臀部和足底之間均衡分布,分散壓力。



Scan me! 📱



<https://ekobor.com.hk/>

陳玟棋 Kei Kei  
EKOBOR創辦人  
Worksite International  
認證辦公室人體工學專家



## TeamLab版火鍋店 銅鑼灣香江花月



12

香江花月是近期一間人氣大熱的火鍋店，除了選料新鮮高質之外，重點是三間分店各有特色主題，甚至有火鍋店 TeamLab 之稱！其中銅鑼灣的香江花月分店，餐廳以港產電影為主題，除了電影道具等擺設之外，餐廳更設計了一間充滿話題性的房間，「嘆」完火鍋之後，記得去時光倒流的打卡位拍照留念呀！

### 打卡主題房間

大部份餐廳都會用盡每一寸空間，擺放最多的用餐餐枱，但香江花月卻用了不少位置設計成主題佈景的打卡房。而位於銅鑼灣的香江花月分店，就以港產電影為主題，主題打卡房以舞台射燈及升降球燈效果，形成獨特的視覺效果，讓大家可以盡情打卡！另外，門口還有舞台售票處、復古相機、中古電單車等擺設，餐廳設計充滿玩味之餘，亦適合一群朋友聚餐，最後打卡留念！

### 秘製花雕豬肚鍋

餐廳提供多款湯底選擇，但最近天氣比較冷，小編就推介香江花月的秘製花雕豬肚鍋。開始吃火鍋之前，當然要先試湯底！秘製花雕豬肚鍋的用料十足，火候也十足！味道帶有淡淡的花雕香味，非常清香又有層次。鍋底內有枝竹、酸菜和豬肚，配料吸盡湯底精華，而我特別喜歡豬肚，軟脆又入味！



## 香江拼

想一次過品嚐不同的牛肉部位，就可以選擇香江拼！拼盤包括安格斯肥牛、手切肥牛、牛柳粒、牛白肉、牛心頂、黑柏葉和牛舌等，而香江拼更以特製的圓形空心碟，圍住鍋底，擺盤精美，極盡心思！安格斯肥牛的油花均勻，口感嫩滑，牛味濃郁；牛柏葉非常新鮮，入口爽口彈牙；牛舌的肉味就最濃，加上厚薄適中，口感一流；至於牛白肉的油香十足，接近入口即溶。

## 七色丸

七色丸包括手工芝士三寶丸、青咖喱墨魚丸、南乳墨魚丸等七款新鮮手打丸類，每款都很有心思，而且味道獨特。其中鹹蛋黃墨魚丸和青咖喱墨魚丸就令人非常驚喜，鹹蛋和青咖喱的味道不會太重而蓋過墨魚的鮮味，比例剛剛好，而且還有粒粒墨魚，非常爽口彈牙，吃的時候要千萬小心，絕對會有爆汁的風險呀！

## 桃花緣、香芳幻

作為一間火鍋店，飲品除了有啤酒、汽水外，餐廳更邀請了專業調酒師設計雞尾酒和無酒精的特飲，滿足食客的所有需要！火鍋味道濃郁，配搭甜甜的飲品中和火鍋的味道就最適合，這杯桃花緣上面有個大泡泡，以蜜桃味主打，加入梳打和啫喱，非常解渴又有口感；香芳幻以紅桑莓醬做主調，加入乳酪，味道酸酸甜甜，非常醒胃！兩杯飲品的賣相一流，同樣適合打卡！



香江花月 Victorian Era  
銅鑼灣波斯富街99號利舞臺廣場21樓  
電話：2363 9698



A&M 佬玩樂日記  
香港飲食及生活博客  
aandmdairy.com



越南米紙卷向來都頗受健康人士歡迎，因為每片米紙的熱量只有15-18Kcal，今次利用米紙的煙韌性和黏貼度，設計了這個越南米紙蝦餅。軟化了的米紙質感有點像粉果皮，當然還要薄身好多，包餡料後可以用蒸的，外皮晶瑩剔透，也可以用煎的，令口感煙韌得來又有點脆。至於餡料就用了急凍蝦仁，我用食物攪拌機輕輕將蝦仁拌碎，但不用完全搞爛變成蝦膠，要蝦膠中有蝦肉，令口感更加彈牙爽口，另外調味時鹽份一定要足夠，蝦味才會突出。

## 越南米紙胡椒蝦餅

### 材料：

越南米紙(16cm)	10塊
急凍蝦仁	240g
茼蒿	適量

### 調味料：

胡椒粉	1/2茶匙
鹽	3/4茶匙
粟粉	1茶匙
麻油	1茶匙

### 做法：

1. 蝦仁去腸洗淨用廚紙印乾，茼蒿切碎連同蝦仁放入食物攪拌機，再加入調味料，開動食物攪拌機後輕輕將蝦仁拌碎，但不用完全搞爛變成蝦膠
2. 越南米紙放入凍滾水浸濕，之後放在砧板上待軟身
3. 在米紙一邊鋪上約一湯匙蝦肉餡料，然後捲起成條狀
4. 再將(三)的米紙卷捲成蛇餅似的圓形，用掌心壓扁成餅形，最後煎至兩邊金黃即可

## 泰式羅望子炒雞柳

### 材料：

雞柳	4條
即食腰果	50g
蔥	1棵
紅辣椒	1隻
洋蔥	半個
辣椒乾	適量
椰菜	100g
羅望子果乾	1條

### 調味料：

羅望子醬	3湯匙
椰糖	20g
生抽	1湯匙
黑醬油/老抽	湯匙
魚露	1湯匙
蠔油	1湯匙
水份	1湯匙

### 做法：

1. 將一條羅望子果乾放入100ml暖水中，用手指按壓直至果肉溶解變成果醬，如果太濃稠可加一點水調節
  2. 準備各樣材料：椰菜、洋蔥、紅辣椒全部切片，蔥切段，蒜頭剁成蓉，辣椒乾切段，雞柳去筋後切片
  3. 冷鑊落油及蒜蓉，開中火將蒜蓉炒香，之後落雞柳片炒至全熟，再落洋蔥、辣椒乾炒勻
  4. 落調味料及椰菜炒香，再落腰果、紅辣椒片及蔥段，轉大火炒多15秒熄火上碟，最後撒少許白胡椒粉即可
- 羅望子果乾/醬、椰糖可以在泰國雜貨舖買到，椰糖有分乾濕兩種，乾的可以存放一年，軟身那種方便使用，但只能放半年左右。



復常後終於可以到泰國旅遊，今次分享一個我在曼谷參加烹飪班學到的食譜：羅望子炒雞柳，用到一種大家比較少見的食材：羅望子。在東南亞地區，羅望子可以是水果、果乾或調味料，而且非常受歡迎，全因為酸酸甜甜好開胃，亦可以用來去除魚腥和肉膻味，入廚通常會用果乾那種，只要加點熱水，用手按摩一下就會成為羅望子醬。



### 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



# 立山「雪の大谷」 富士芝櫻祭

JNRT6-20230519

**2023**  
**19/5-24/5**

童話世界白川鄉·紫藤瀑布  
**東京六日團**

**全包價**

**\$27,800起**

**住戶早鳥優惠**

送日本當造水果  
 送東京酒店升等

櫻花落盡後，芝櫻接力開。前往欣賞富士山白雪皚皚前面，粉紅鮮紫色的芝櫻田野。日本中部最高峰立山黑部也開山了，高達廿米的「雪の大谷」是春季限定絕景，限定入山人數一票難求。再沿昇龍道，前往小京都飛驒高山及白川鄉合掌村。最後回到東京。

由於花期短暫，雪の大谷限時  
**此團只辦一團**

旅韓達人  
**頂明生**親自帶隊



請掃描即報名

**Day 1 5月19日出發**

香港 ✈️ 東京成田國際空港

夜泊東京或埼玉

**Day 2 紫藤花瀑布**

被CNN評選為「世界十大夢幻景點」

日本小江戶風貌代表~【川越藏造傳統建築】~時代之鐘~菓子屋橫丁→★紫藤花物語~足利紫藤花卉公園~花的藝術村→泊群馬或長野溫泉鄉



全包價已經包括以下所有費用:

1. 來回日航機票, 每人送23公斤免費行李兩件共46公斤
2. 酒店: 全程5晚酒店(含早餐)溫泉一泊二食
3. 豪華巴士車資
4. 景點: 行程中所有收費景點
5. 導遊: 專業導遊費用(國內線交通/住宿/餐食/保險/景點等)
6. 榮譽領隊項明星

**Day 3 立山雪の大谷散策**

酒店 → 立山「雪の大谷」及六種交通工具遊覽  
 一扇澤站 → 黑部水庫【關電隧道電氣巴士】  
 → 黑部湖【徒步】→ 黑部平【黑部地下纜車】  
 → 大觀峰【空中纜車】→【電動纜車】→ 室堂  
 (立山主峰)【隧道無軌電車】→ 美女平【高原巴士】  
 → 立山站 → 泊富山或金澤

**Day 4 童話世界白川鄉**



世界文化遺產~【白川鄉合掌村】~童話世界中的薑餅屋街道→小京都飛驒高山~【上三之町·古之町並】散策~途經高山陣屋→日本三大國寶城~【松本城】→泊長野溫泉區

**Day 5 富士芝櫻祭**



信濃國一之宮諏訪大社→神之零漫畫酒莊~【三得利登美之丘釀酒廠】~安排釀酒場見學及葡萄酒試飲→關東地區最大規模~★特別安排【富士芝櫻祭】→路經彩虹大橋→台場巨型高達DiverCity Tokyo Plaza~東京臨海副都心→泊東京

**Day 6 東京自由活動**

東京成田國際空港 ✈️ 香港

航班資料

JL 736	19MAY	HKG-NRT	1040	1605
JL 735	24MAY	NRT-HKG	1810	2200

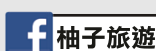
協辦



香港會所物業設施協會



電話及查詢：  
**6799 8889**



柚子旅遊



www.yuzutour.com

以上圖片只供參考

觀塘成業街10號電訊一代廣場30樓D2室

sales@yuzutour.com

Room D2, 30/F TG Place, 10 Shing Yip Street, Kwun Tong, Hong Kong

# First Love之日本環島

如果生命中每次前赴後繼的愛情都是初戀，這趟人生就活多了十次八次。

如果這一場接一場的First Love，都如宇多田光的這首歌一樣，歷久常青，這也是生命中一種長年的小確幸。

如果沒有這個國家，我不知道，初戀的時候去哪裡蜜月。

如果沒有這個國家，我不知道，失戀的時候去哪裡散心。

謝謝世界上有這麼樣的一個國家，由青澀日出到暖黃昏，讓我歡喜、也讓我淚流。更加感恩的是，不論是在地理距離或心理距離上，這個國家從來就沒有遠離過我。

從求學時期到工作職場、從背包流浪到拍攝節目；從春櫻的短暫到冬雪的空靈、夏祭的熱鬧到秋楓的彩瞬，完美的失落感是屬於日本的，淡淡的憂傷總是由成田機場下機一刻，一直延伸到JR的無盡鐵道，然後在日落大海前的溫泉中找到我的療癒。



一落機便受到關西機場的歡迎

初戀就發生在昭和年間，跨越了整個平成三十年，只有令和三及四年因為疫情缺席過兩年。

人總是要失去過，才知道珍惜。而我珍惜的方法是，不計後果的奉獻。

曾經是垂手可得的三日兩夜日本旅行，離開了我超過七百年。曾經每個月都去一次的鄉下，回到江戶幕府式鎖國。

當我去年初知道日本即將開關的時候，就計劃了這趟45天的環島之旅，一次過還清過去兩年的朝思暮想。因為這是一個「空前絕後」的豪華環島團，自然要令所有人都留下無法磨滅的終生回憶。

暑假是日本傳統各大祭典的高峰期，所以參與五大祭典成了環島團的高潮。由日本的靈魂所在，千年古都京都祇園祭出發，上至北海道知床半島，再至東北三大祭加德島阿波舞，搭船跳島四國的瀨戶內海藝術節，經過山陰山陽地區，跨越關門海峽，進入九州，由福岡縱走到鹿兒島，再轉內陸機到偏遠的世遺小島屋久島，最後回到福岡，結束行程，走遍日本一道二府以及廿二個縣，共計本州廿天，包括北海道八天、四國七天及九州十天。可能因為行程太過「獨特」，一週便成團了，團友來自香港、美國、澳洲等地，而因為去年暑假香港還在實施嚴苛的酒店隔離政策，海外團友都直接飛日本。

16



跨越日本四大列島



包下九州的豪華Orange食堂列車吃午餐



包下99島最新的豪華帆船吃法餐



京都藝伎晚宴



每天下午吃一個不同口味的軟雪糕 在熊本熊陪同下坐食堂火車



TVB找來三位靚女主持全程跟我拍攝《45日環遊日本》，於是我一邊帶團，一邊主持節目。幸好三位女主持都經驗豐富，身經百戰，包括拍攝時間最長的張寶兒，由關西拍到北海道，再到東北地區，袁太穿上和服浴衣，和我漫步兩個北陸小京都。最辛苦是拍攝京都祇園祭，三十多度高溫之下人潮洶湧，我還被人踩用了木屐，最後唯有穿波鞋搭配浴衣！在青森奧入瀨更遇上洪水爆發，我們受困酒店，幸好星野安排妥當，又可以浸著溫泉遠望百年難得一遇的奧入瀨洪流，成為全程唯一的一個休息天。活力四射的姜麗文接棒，和我走訪三年一度的四國瀨戶內海藝術祭，她的流利日語大派用場，甚至取代了日本導遊，因為團友中有來自美國的華僑，聽不懂日語及粵語，在參觀清酒廠時，姜麗文就直接由日語即時翻譯成英語，成了我的好幫手！每天一起和她吃飯聊天，十天下來已經無所不談，回港後她也相約我去她家一嚐她的好廚藝，因為我在日本催肥了她六磅！最後一站的九州有剛出爐「最佳女配角」直爽可愛的蔣家雯，全程和我一日一雪糕，性格爽朗的她和我在鏡頭前大放笑彈，幕後也是爛gag不斷，互稱兄妹。



和小姜成為好朋友



和張寶兒在北海道花田拍攝



蔣家雯成了我細妹



鹿兒島櫻華園的懷石料理用了名貴的薩摩水晶

全程不計成本，住最豪的京都 Park Hyatt 連泊四晚，每晚超過廿萬日圓！全程只選擇住有私人風呂的最豪華溫泉酒店。晚晚包場或包餐廳吃當地最好的米芝蓮菜餚、懷石料理、A5和牛、刺身、藝伎晚宴，到最後兩週，團友問我可否安排一餐平民的拉麵，因為他們已經連續一個月吃得太好太飽，害怕超重。另外，還有以包船、包遊艇、跳島、食堂火車、內陸機等方式上天下海。我們亦參加了五個日本最重要的祭典，全部安排最昂貴的VIP座位；旅遊巴士也安排每位貴賓最少坐兩個座位，令大家坐得舒適。這次帶團最大的野心，是將這個一生人只會瘋狂一次的最深度環島之旅，拍攝成為旅遊節目，讓全港觀眾都看見。雖然結果嚴重超支，超過七位數字，但，就當是我送給久別重逢的「愛人」的一份禮物吧！



### 項明生

旅遊節目主持、專欄作家  
以深度旅遊作為終生興趣職業及生活方式，  
旅遊130多個國家，長年旅居國外

## 復古風的春夏配搭

天氣開始轉踏入春夏，每一季開始之前，我都會收到不少Baby Kids Fashion Show的資訊。早在上年聖誕前已為今年春夏預備的設計師們吹著一鼓復古風Vintage Stylish。

嬰幼兒童裝多以可愛、繽紛色彩來配搭。而復古風味道正好相反，多以稍為深及啞色為主調，配上一些暗花或圖案帶出沉實而優雅的復古感覺。



### 麻杏配胡桃木啡 | 自然優雅

杏配啡色系列，一向被人感覺是富大自然感，春夏天氣感覺清爽，無論是套在頭上的帽子，還是穿在肥嘟嘟小腿上的小襪子，簡單的配搭，已經盡顯優雅可愛的一面。

### 珊瑚橙配芥末黃 | 輕重感的結合

珊瑚橙感覺清爽，而芥末黃則帶出對比，多用以下身配搭為主。好奇的寶寶最愛探索，就讓這套復古春夏裝，作為寶寶穿梭古今的戰衣吧。

隨着疫情受控，大人小孩的社交活動也回復過來。媽媽也趕快為小寶寶的衣廚添置新衣裳，做個活躍派對的小天使。



**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

LaYan Kids Club

Summer

20% OFF

First Order special discount code:SS01

[www.layankids.com](http://www.layankids.com)



OK Care  
長者照顧服務

覆蓋全港18區，  
用APP搵幾下就攞掂！

（上門護理服務包括）

- 長者護理及保健 • 送飯
- 陪診服務 • 物理治療 • 家居清潔
- 職業治療 • 言語治療

查詢電話: 2525 8486  
[www.okcare.com.hk](http://www.okcare.com.hk)

查詢  
Whatsapp  
6514 1452



## 露營於野生動物園



湖中一座島的倒影映出海天一色



黃昏的景致十分怡人



仍在運作中的南丫石水泥廠



波平如鏡的人工湖

終於通關，好想到日本、台灣和韓國露營，眼觀國外的露營場，入目一片青綠，遊人各自搭建的帳篷散落於湖邊，置身於大自然之中，寧靜中享受鳥語蟲鳴，被綠草擁抱的感覺……原來，身處香港都可以擁有這一份體驗。

朋友突然致電相約，本來沒有太大的期望，只是抱著有空湊湊熱鬧的心態便應約了。當日相約於早上十時正在港島線利東站會合，先去乾濕市場購些海蝦、蝴蝶蚌、烏冬之類，再轉乘接駁艇到南丫島營地。等船期間網上輕輕做了一些資料搜集，方知道原來YMCA營地座落於前身南丫石礦場，石礦場曾於1978年至1995年間被政府使用，停止開採後就重建山坡輪廓及種植樹木、樹叢，還建造了人工湖，而YMCA南丫島營地就正正是圍繞人工湖而設計。

我們一行八人先去到入口小白屋向職員登記，及後職員向我們細說營地範圍大概細節。營地大致分為兩類，湖邊位置會較為貴一點，我們當晚的位置是每位大概港幣四百多元左右；而沒有湖景的內陸位置就比較便宜，港幣九十元就可以擁有自己的一個營地。基本上整個營地就好像縮小版的外

地國家公園般，環境幽靜，三面環山，不單止有大量的種植樹木和樹叢，職員亦提醒我們要注意野外動物會隨時出沒。當完成手續後，我們便步行至紮營位置，途經密林、引水道，再沿人工湖邊走，全程大概十五至二十分鐘，到達時不禁感嘆不枉此行，一望是波平如鏡的人工湖，位於整個湖畔的中心點，營地位置身於密林但仍可仰望晴空，盡管當時身心俱疲，但我們隨即拋開一切瑣碎煩惱，只想活在當下。

因營地衛生及沖水設備全位於入口小白屋旁，當我們設置好基本裝備，大概黃昏時就一行人步行回小白屋為晚餐做準備，而一些需不日煮食的材料更可放於共用的雪櫃內。除了冷凍設備，營地更設有熱水淋浴室、流動洗手間、燒烤場等等。即使未有營具，亦可於場內租借家庭式帳篷、露營椅子、營燈等等（不包括睡袋、睡墊），當然這只是方便新手或一家老嫩隨時租用，始終自備營具才是最舒適。

可惜當日是冬天露營，我們一行人沒能享受營地的水上娛樂設施如直立板、獨木舟等，如果適逢夏季，我們更可落淡水湖消暑暢泳一番。幸好當晚天公造美，我們能欣賞到漫天星空。

20



冬天當然要煮西班牙炒飯暖一暖胃



自認為電油爐能煎出全港最美味的雞翼



早上時份在湖畔煮食最好不過



野生動物出沒注意



懶洋洋地等船的背囊



一行人於湖邊細語

撰文：陳頤

YouTube channel：Pan-fry Camping 山野食堂

香港基督教青年會南丫島戶外及環保活動中心  
索罟灣對岸舊南丫石礦場原址  
查詢電話：2268 7062

## 尋找適合自己口味的香檳

上一期講到香檳在哪生產及如何釀造，今次就再仔細講述香檳的一些分類，方便讀者選擇適合自己口味的香檳。

首先，香檳可按照使用的葡萄品種分為黑中白、白中白、混釀、桃紅香檳這幾類。

黑中白香檳即Blanc de Noirs，顧名思義是採用100%黑色葡萄品種釀造的香檳酒，通常為採用100%黑皮諾Pinot Noir或莫尼耶Meunier、或者二者混合釀製的香檳酒。

白中白香檳即Blanc de Blancs，顧名思義是採用100%白色葡萄品種釀造的香檳酒，通常為100%的霞多麗，但也可以是由其他法定白葡萄品種釀造的香檳。

混釀，顧名思義是可採用白色及黑色葡萄品種混合釀造的香檳酒，不同比例的混釀會帶出更複雜的層次感。

桃紅香檳即Rosé，可以通過混釀法(Rosé d'Assemblage)和浸皮法(Rosé de Saignée)而釀造，前者是在調配基酒時混合一定比例的靜態紅葡萄酒，再進行二次發酵；後者則是在採收、壓榨葡萄之後，浸泡紅葡萄皮4至30個小時左右再進行發酵的產物。市面上大多數的桃紅香檳都是由混釀法釀造的。

知道了香檳的不同葡萄品種分類後，另一樣要注意的，就是香檳的補糖類型分類。與一般葡萄酒不同，香檳的補糖量從低到高的種類分別是自然型(Brut Nature)、超天然型(Extra Brut)、天然型(Brut)、絕幹型(Extra dry)、幹型(Sec)、半乾型(Demi-Sec)及甜型(Doux)。



對於酒中沒有添加任何糖分的，可能還會有Pas Dosé(未添加)或Dosage Zéro(零添加)。

另外有人會問，葡萄酒上都會寫年份，為何香檳上有些沒有標註年份？有些又有？

多數的香檳酒都是沒有年份標註的非年份(Non Vintage)香檳，年份香檳的數量之所以遠少於非年份香檳，是因為香檳區乃釀酒葡萄可以成熟的「極北之地」，每年葡萄果實的成熟度並不穩定，所以香檳的生產者需要混合來自不同年份的基酒，以保證香檳有著質量穩定、風味一致的出品。

標註了年份的香檳是年份香檳，需要使用100%該年份採收的葡萄釀製，除了標註年份之外也會有酒莊加上Millésimé的標誌，但也有少數酒莊沒有直接地在年份香檳的酒標正面上標明年份。

在最近的40年裡，其中2008、2002、1996、1995、1990、1989、1988、1985及1982都是非常出色的年份。

近年，又會有人問為何有些香檳上會寫MV呢？

其實香檳類別中並沒有MV這一項，只是Champagne Henri Giraud等酒莊為了突出自家Solera儲存酒機制而「創造」的概念。

MV，意即Multi-vintage，不論儲存酒是Solera(多年份混合陳釀)或者分年份陳釀後調配的也好，都只是MV的一種形式。大家可以把它看成一種品牌，一個文藝名詞，或是Solera這個雪麗酒詞彙的香檳版都好。

其實我們在酒莊裡常用的「Réserve perpétuelle」這個詞確實不如MV好記又文藝。



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



日圓疲弱，吸引不少香港投資者進駐日本物業市場，賺取穩定租金及把握長遠升值潛力之餘，更有機會申請當地居留權

## 移居日本不是夢

每年三月下旬開始，是日本櫻花盛開的季節。早在今年初，身邊的朋友、同事已開始搜尋花期攻略，預早請假兼計劃行程，相信日本在三、四月櫻花季期間，將迎來另一波報復式旅遊的人潮。

22

賞花有甚麼好地點？從福岡、京都、大阪、東京，到北海道都各有景致，各位可能比我更清楚，我真正想提醒大家的是，一定要及早預約民宿！預約民宿！預約民宿！重要的事講三次，我親身見證過去年尾到今年初的聖誕加滑雪加農曆年旅遊盛況，我們集團旗下的日本分公司在大阪管理過百間民宿，自十月起全數爆滿，連我早前赴日公幹亦差點沒有地方落腳。以此形勢推論，今年的民宿租金勢必繼續攀升，租金回報最少有五至七厘。

### 大阪勢成旅遊重鎮

日本首相岸田文雄曾揚言，將每年的入境旅客消費目標定為五兆日圓以上，約接近三千億港元！雖然目前日本面臨勞工短缺，旅遊人數亦未回復至疫情前，但可以預期，日本政府將全力發展旅遊業，而且已作出明確部署，先將大阪改造成旅遊重鎮。大阪觀光局長溝畑宏早前接受香港媒體專訪時表示，當地正興建新景點，同時發展綠色旅遊、無障礙旅遊等，預計吸引二百萬旅客到訪，到2025年世界博覽會舉行期間，全年旅客數量將增至一千五百萬。

旅遊業復甦，日本人積極追回疫情期間的經濟損失，連帶海外投資者亦受惠，我們管理的民宿，業主大部分是香港和新加坡人，這批人絕對有先見之明，過去兩年趁日圓急挫時買入物業經營民宿，結果日本一開關即時飲了頭啖湯。最近日圓稍為回升，有客人問現在還適合入市嗎？我認為「遲總好過無」，大阪的旅遊業發展有長線規劃，2025年世界博覽會後，還有預計於2028至2029年開業的大阪灣夢洲賭場連酒店，未來五至十年都是投資民宿的黃金期。

### 經營民宿申請居留

值得注意的是，經營民宿不但帶來經濟收益，更有機會移居日本。大家都知道，日本的移民政策非常嚴謹，單憑置業不能申請居留，但如果買入可經營民宿的單位出租，有穩定收入便有條件申請「日本經營管理簽證」，獲簽證一年後可續簽三年，五年後取得護照，居留滿十年後更有機會申請「永住權」。近一兩年來，愈來愈多客人向我們查詢這種門檻較低的簽證方法，當中的重點是需要有「實際業務營運」，意思是日本政府要求申請者證明有足夠收入維持在日本的長期生活。以大阪為例，每年要賺取約四百萬日圓的經營收入，假設投資者買入三個物業，以出租回報五至六厘計，租金收益已符合申請要求。我們在過去幾年累積了不少成功個案，好幾個香港家庭已在日本當地展開新生活。

由今年開始，海外投資者透過日本銀行申請物業按揭貸款，如財務狀況穩定，最高貸款額由現時的五成，提升至物業估值的七成，而按揭利率僅2.7%。換句話說，香港買家在日本買樓少了壓力，多了收益，甚至有機會同步實現置業夢和移居夢。



李丹翔

FMI至匯投資創辦人兼行政總裁



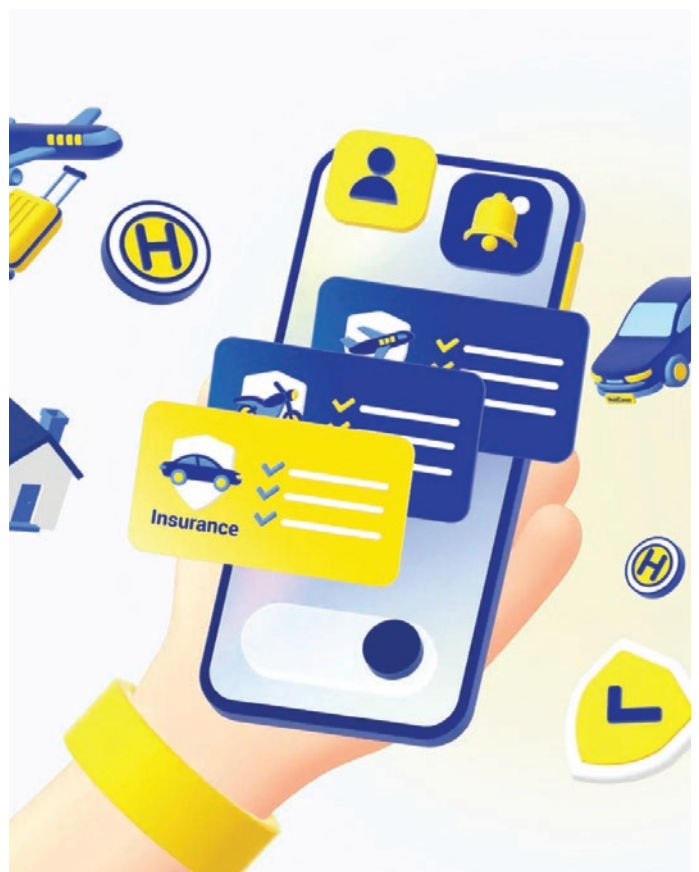


## 一站式網上保險平台HoldCover HomeMag送你旅遊保險優惠

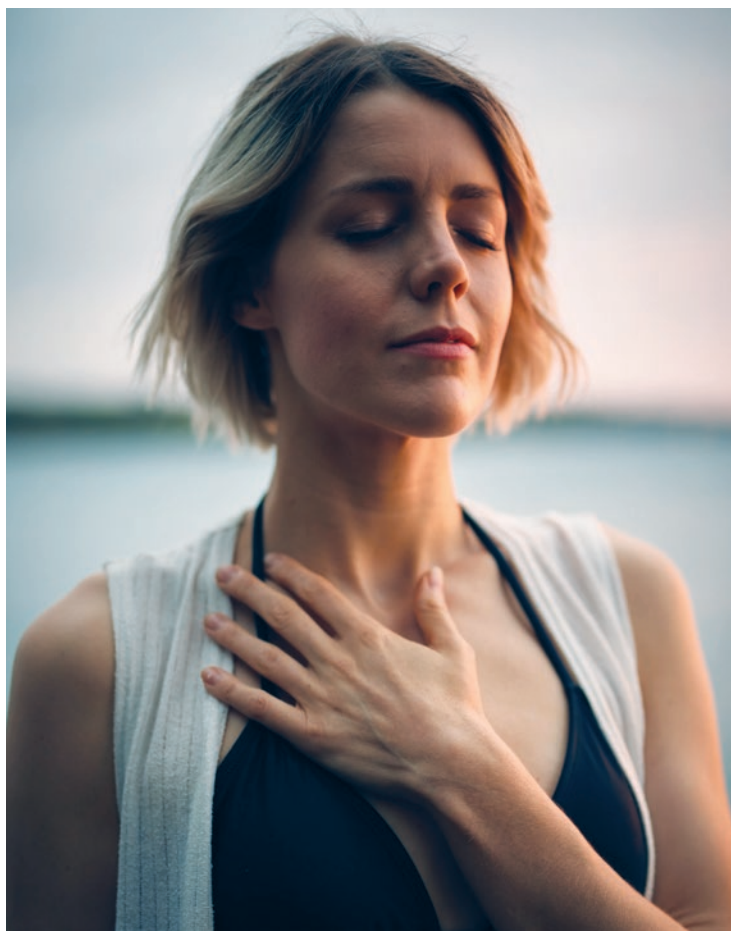
今時今日，買保險一點也不麻煩！尤其是旅遊、家居、汽車及家傭等生活保險，都可以網上自動格價，自己投保！HoldCover全新網上保險平台，有齊香港超過20間保險公司的產品，可以直接網上報價及投保，全方位保障大家的日常生活。

平台服務範疇包括最近通關後香港人十分關心的旅行，在HoldCover平台可以方便地選擇自己需要的旅遊保障項目，其餘的生活必需保障如：私家車保險、家居保險、家傭保險等等，也應有盡有。HoldCover的賣點在於大小保障集一身，大家不需要自己向保險公司查詢及格價，也不需要麻煩保險經紀代辦。平台上的保險計劃一目了然，輕輕鬆鬆就可以即時報價，比較保障計劃的細節，然後網上投保，讓你體驗前所未有的方便快捷。

HomeMag的讀者有福了！HoldCover現為大家提供限量旅遊保險優惠，只需要在投保時輸入優惠碼【HKCFA】，即可獲保費9折！大家出發旅行前，記得到HoldCover保險平台購買旅遊保險，保障條款清晰之餘，投保過程亦十分簡易！



## 用3D乳房造影技術及早診斷乳癌



根據世界衛生組織統計，2020年有高達230萬名女性確診乳癌，成為全球最常見的癌症。乳癌亦是香港女性最常見癌症。每 15 名本港女性中，便有 1 人在一生中罹患乳癌。

嶄新的3D乳房X光造影檢查（又稱為夾胸檢查、3D乳房檢查）比傳統2D乳房造影平均多偵測41% 入侵性乳癌，減少假陽性的癌症結果高達40%。能夠檢測到早期乳房的病理變化，例如囊腫或腫瘤。建議40歲以上女性進行每兩年一次的常規乳房造影篩查。3D乳房X光造影透過從多角度發放X光，拍攝乳房組織的影像，再將眾多影像結合重組，為醫生提供一套完整、清晰的三維立體圖像，以檢測乳房組織的細微變化或早期乳癌徵兆。

在美國、台灣等地，3D乳房X光造影已普及應用於乳癌普查。透過及早診斷乳癌，可減低癌細胞轉移至淋巴結節的機會，提升治愈率。



24

### 盲點大減 可攝細至毫米影像

以往傳統的二維乳房造影技術（2D Mammography）僅有俯視及側身2個定格視點，盲點相對較多；引入新儀器後可透過相關鏡頭，立體並多角度展示出病人乳房內，細微至2至3毫米的每一層組織，大大增加清晰度；更減少病人因影像重疊而需「返轉頭」重做的機會，因而減低吸收額外的輻射，亦省卻病人「重夾」乳房之苦。

由於新技術可拍攝的細微影像提升，故除腫瘤外，亦較容易發現其他早期病變，增加治療方案。曾有一名30餘歲的準新娘，因自行摸到左邊乳房「有粒嘢」逐往接受檢查，結果反在右乳發現俗稱「鈣化點」的0期癌症，最終幸及早發現仍未擴散，可用局部切除方式，順利保留雙乳。

乳腺癌只要及時發現，治療方向仍相當多元化。



**林仰傑醫生**  
外科專科醫生  
香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及  
基層醫療學院名譽臨床副教授  
香港大學內外全科醫學士

## 中風的迷思



在香港，中風是十分普遍的病症，每四人就有一人可能會中風，而最令人擔心的不止是中風可以致命，更是病症可引起殘障及其他嚴重的後遺症，導致一個人失去自理能力，甚至要長期臥床。然而，出現中風症狀是否就一定是中風呢？也不一定，有些病症引起的病徵與中風相似而被當作是中風，其中血糖過低和面癱便是經常被誤會的病徵。

血糖過低通常發生在糖尿病患者身上，患者在服用降血糖藥或注射胰島素後，因吃得太少或藥物劑量有誤，導致血糖急降，於是出現容易疲倦、口齒不清及走路不穩等症狀，因而被誤以為是中風了。

實際上，血糖過低是很常見的問題，而要分辨是中風還是血糖低不算困難。所有糖尿病患者家中都應該有量度血糖的儀器，若沒有，我則建議你盡快添置，這不但可用於監察平日血糖水平，而且當出現上述病徵時，只要用儀器量一下血糖水平，若指數低於4，便可知道很大機會是血糖過低，需要盡快吃些葡萄糖或喝些糖水，待血糖回升後病徵便會很快消退；假如血糖指數正常，又或在補糖後依然感到不適，便應立即求醫。

至於另一種經常被誤會的病徵是面癱。面癱是由過濾性病毒感染所造成的面部神經受損，患者會突然現面歪、流口水等十分明顯的症狀。要分清是面癱還是中風就不能單看表徵，醫生會做一些臨床檢查以作判斷，首先是面癱患者的眼睛通常不能完全閉合，但中風則不影響患者眼睛閉合的能力。其次，單純的面癱除單邊面部受影響外，一般不會有其他與中風相關的病徵，如頭暈、視物有重影、手腳控制差及言語表達有困難等，若是中風則可能同時有這些病徵。

當然，如果你懷疑自己中風了，盡早求醫一定不會錯。醫生會透過臨床檢查、查問病歷及了解發病過程等方面進行評估，若未能確定則會安排進行影像檢查，以便準確診斷。

若是由血管閉塞造成的缺血性中風，只要在數小時的黃金時間內恢復血流，便能將中風的影響減至最低。而即使是面癱，也不能拖延處理，應盡快接受藥物治療，加快康復速度及減少後遺症，尤其是因為面癱會造成眼睛閉合問題，角膜或會因而受到影響，要及時治理才能保護眼睛，避免視力受永久性損害。

最後提醒大家，中風一定要盡快求醫，千萬不要自行用中藥或坊間偏方治療後才送院。我知道不少人對安宮牛黃丸治中風的功效深信不疑，以致出現症狀後寧願先服用藥丸，待不見效才求醫。

然而，中醫與西醫對中風的理解有很大分別，中醫學者亦指安宮牛黃丸的主要功效為清熱毒，不能妄說對治療中風有效還是無效，因為中醫用藥之前也要先「望、聞、問、切」才能處方。更簡單的道理是，沒有任何一種中成藥是「萬能」，亦沒有一種藥物對所有人都有效。

此外，我也聽過「放血」療法可以治療中風的流言，原因是有說法指中風是源於血氣不通，但實際上這說法並無任何科學根據，也不見臨床數據證實這療法對病情有幫助。

無論如何，任何人一旦中風，盡速送院治理才是正確之道，以最常見的缺血性中風為例，每一分鐘就有190萬個腦細胞因為中風而死亡，稍微拖延都對病人有害無益；相反，若能及時採取適當的治療，便可挽救最多的腦細胞，保住更多的身體功能，將中風的影響減至最低。



黃秉康醫生  
腦神經外科專科醫生



## 解決暗瘡問題

26

暗瘡雖然又名「青春痘」，但我們都知道生暗瘡不是年青人的專利，它一般出現在十五歲到三十歲之間。年青人出現暗瘡，大部分都是因為在發育時期受荷爾蒙的影響，令油脂分泌增加。女性月經期間，因荷爾蒙的變化，亦可能會令皮膚出現敏感，導致皮脂分泌特別旺盛。若本身皮膚死皮厚，令油脂及死皮的積聚，也會導致暗瘡的出現。年紀較成熟的人，卻是因為新陳代謝逐漸減慢，導致角質層積聚，令暗瘡形成。白頭的形成是因為皮脂出口被封閉，觀看就是白色的，而黑頭則是由於皮脂腺開口沒有完全閉塞，可以明顯看到一點點的黑色物，但當將它擠出來時，又不是黑色的，而是黃白色的物體，這只是因為折光的原理而產生的錯覺。每當細菌在黑頭白頭內滋生時又會使皮脂腺分泌變質而導致發炎，長出膿瘡，症狀為紅、腫、痛，間中伴有液狀物體，就算治療好以後，也會留下色印，甚至會遺下疤痕。

當然，很多因素會引致暗瘡產生，例如常常捱夜、勞逸分配失衡。長出暗瘡，是因為作息不均而令人的免疫能力下降，很多體內發炎反應可能因此惡化，變得更難以收拾。為了避免不良的作息習慣誘發暗瘡生長，維持皮膚的健康，一定要培養良好的作息習慣。每天盡量保持充足睡眠。只要保持作息正常，就可改善身體的免疫能力和新陳代謝。此外，德國研究發現，吸煙也會容易導致暗瘡。

要解決暗瘡問題，一定要徹底做好清潔的工作，避免毛孔阻塞。暗瘡皮膚應避免選用含油性的化妝品及護膚品，宜選用水溶性卸妝品。睡覺前必須把所有臉上的妝容洗淨，以免堵塞毛孔。另外，必須定期清洗化妝掃，及丟掉已經過期的化妝品，因為化妝品可讓細菌滋生及阻塞毛孔。護膚品方面，可以使用一些維他命A的衍生物，例如A醛及A酯，對於增加真皮層的膠原都有幫助，可收緊毛孔、抗老化及淡化細紋，同時減少黑頭形成、改善毛孔粗大。但是這些成份要發揮功效，需要塗抹至少二至三個月的時間，朋友們需要很有耐心地使用。忍不住用手擠壓暗瘡是可以理解的，但手指隱藏無數細菌，此舉只會令暗瘡強壯生長，很大機會將細菌擠進皮膚深層，令發炎及感染情況加劇，更可能留下永久的疤痕。

至於治療暗瘡藥物一般分為外用及口服兩種，成份有很多種類，不能一一詳述，外用藥常見的有過氧苯酰 (benzyl peroxide)、抗生素 (antibiotics)、維生素A衍生物/維A酸 (retinoids)、水楊酸 (salicylic acid) 及果酸 (AHA)；口服藥包括抗生素、荷爾蒙及異維A酸。醫生會按病人暗瘡嚴重程度及對藥物的反應而決定選用哪種治療方法。暗瘡治療不是三兩天可以見效的，一般外用和口服藥可能需要用上兩三個月。使用維生素A衍生物時更有可能令暗瘡有少許惡化，假若某一種治療方法在短期內未見成效，亦應該按醫生指示先完成療程，不要隨便換藥。



任俊彥

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

# 2023年的5個精選家居護膚關鍵詞！ 「貼地」呵護肌膚和環境

美容界的黑科技日新月異，每年也有新的療程、成分和技術出現，怎能夠一一理解？所以這次我們為你精選了2023年五個「最貼地」的護膚關鍵詞，新一年只需掌握以下心法，安在家中也可跟著最新的趨勢，悉心呵護肌膚，同時保護環境。



## 1 皮膚屏障

「保護皮膚屏障」當然並非一個全新的想法，但經歷了三年多的疫情後，美容界開始以「還原基本步」的方式，重拾對肌膚健康的關注。

皮膚屏障是指角質層，即是表皮最外層的部分，包括覆蓋角質層的水脂膜。當水脂膜缺水或脂肪時，皮膚便會失去其屏障功效，更容易受到過敏原的影響，從而引發敏感、刺痛和乾燥等問題。

重新「養好」皮膚屏障成為2023的護膚趨勢，方法包括避免過度清潔和去角質、使用含修護肌膚成分的產品和採用食療調理等。

## 2 身體護理2.0

疫情不僅讓人反思健康和心靈議題，還令人追求更完美的家居個人護理，所以自然地令更多升級版的身體護理產品面世。

一些過往用於面部的成分，例如果酸及視黃醇等，開始陸續地出現在身體護理產品中，為家用的身體護理產品帶來更佳的功效，令全身上下的肌膚得到更好的呵護。

## 3 簡化護膚程序

「簡化護膚程序」同樣不是一個新概念，在過往兩年也有不少美容品牌提倡以更簡單的方法護理皮膚，減少對肌膚的負擔。然而，隨著經濟下行和環境危機，這種趨勢會變得更明顯，相信會有更多品牌推出結合水油的配方和多功能產品。

## 4 煙酰胺

「煙酰胺」並不是憑空出現的新成分，但由於人們對皮膚屏障和簡化護膚程序的關注度上升，煙酰胺也自然地成為2023的「當紅炸子雞」！

煙酰胺是一種B3維生素，是公認的抗老化成分，能減少皮膚炎症和發紅，同時幫助皮膚保持水分，因此對敏感、暗瘡和老化等皮膚問題也有幫助（當然也要視乎產品配方而定），是這一年不容忽視的關鍵字！

## 5 可持續發展

大家對可持續發展的概念絕不陌生，而這概念在2023年會更加大行其道，令更多美容品牌順應大趨勢，推廣更多如無水美容、零碳永續等概念。你準備好在家中實踐可持續美容了嗎？



陳婉榆 Olivia

首個亞洲市場的美容成分分析平台  
BeautyFact APP 創辦人，曾任美容編輯，  
期望啟發亞洲女性關注美容及個人護理用品的安全問題

## 家居姿勢小貼士

日常生活有很多姿勢及活動，都是以方便快捷為主，一般人並不特別留意怎樣的動作或姿勢有可能形成累積性勞損，以下為讀者講解一些迷思，有助預防勞損、受傷及減低退化速度和程度。

### 1 烹飪

煮食是日常基本需要，烹飪過程中有不同步驟，都是勞損的成因：

切割食材、攪拌食材、搓麵粉等動作，一個共同之處便是動作速度及重複性很高，固以導致手指、手腕及前臂筋肌緊縮，關節受壓，常見後果包括「腕管炎」、「網球肘」的骨科痛症。

另一方面，烹飪過程可持續數十分鐘至數小時，長時間站立，對腰部、膝關節、足部等位置產生壓力及過勞，腰肌勞損、膝關節擊嚮症、足底筋膜炎都是後果。

### 2 家具清潔

家具清潔的動作，同樣會引起勞損問題，包括腰部及首部，留意扭毛巾、搬動家私、掃地吸塵等動作，這些都是累積性勞損的成因。



### 3 坐姿

家用的椅子有不同的設計和用途，注意事項是椅子的選擇要配合使用者的體型，同時能提供貼身的脊骨承托，減低背肌的負擔，所以在辦公椅及梳化上放置背墊，能加強承托效果。此外，坐著的時間不適宜超過45分鐘，間歇性轉換姿勢是最佳保養的方法。

### 4 日行一萬步

有建議保持運動對身體好，這個說法事實上因人而異，每個人的能力、習慣有別，每日的身體狀態及工作活動也有出入，所以不應該以步數作為唯一目標，量力而為、循序漸進才是達到運動效果的要訣，否則適得其反，過量的運動亦可引致退化。

#### 小貼士：

做簡單伸展運動能舒緩有關部位的緊縮狀態。



余穎章 Ada Yu  
OK CARE「要回家」創辦人兼物理治療師  
[www.okcare.com.hk](http://www.okcare.com.hk)





## 長新冠後養肺止咳

咳嗽是最常見的病症之一，加上近年長新冠後遺症十分普遍，導致很多人頻頻出現咳嗽病症。我們中醫治病講究「辨證論治」，咳嗽病因「六邪」侵犯肺衛，使肺宣降功能失常，肺氣上逆而導致咳嗽。而病機可分為外感咳嗽與內傷咳嗽二種。在治療的方面主要選用疏風、宣肺的方藥，經過仔細分析，對症下藥，就能達到很好的療效。

### 診斷

1. 咳逆有聲，或伴咽癢咯痰。
2. 外感咳嗽，起病急，可伴有寒熱等表證；內傷咳嗽，每因外感反覆發作，病程較長，咳嗽而伴見臟腑病變。

### 辨症施治

#### ● 風寒犯肺：

早期咽癢作咳而咳嗽聲重，氣急，咯痰清稀呈泡沫狀，或鼻塞流清涕

#### 食療方法：

百部生薑汁：百部10克，生薑6克（拍爛），加適量水煎煮20-30分鐘，去渣取汁，調入蜂蜜少許，讓孩子分次溫服

#### ● 風熱犯肺：

常見咳嗽痰黃而稠，氣粗，或咽痛、口渴，或流黃涕

#### 食療方法：

梨子汁：梨子100克（洗淨去核，切片），川貝母5克（搗爛），桔梗8克，一起入鍋，水煎約10分鐘，再加入菊花10克，再煮5分鐘，去渣取汁，加入適量冰糖，即可溫服

#### ● 痰濕蘊肺：

咳聲重濁，胸悶氣憋，痰多色白粘稠

#### 食療方法：

桔紅茶：桔紅1片，綠茶4-5克，一起放入杯中，用沸水沖泡，孩子可以經常飲用。

#### ● 痰熱郁肺：

咯痰黃稠，胸悶氣促

#### 食療方法：

冬瓜湯：冬瓜仁、冬瓜皮、麥冬各15克，加適量水煎服

#### ● 肺陰虧耗：

咯痰黃稠，胸悶氣促

#### 食療方法：

銀耳梨膏：銀耳10克（浸軟洗淨），梨100-150克（去核，切片），一起放入鍋中，加適量水同煮，待銀耳軟爛、湯稠時加入冰糖15克，溶化後即可溫服

### 養肺止咳穴位

**少商：**位於大拇指外側，距離指甲角旁0.1寸處

**作法：**以指甲尖掐按30秒，放鬆一下再繼續按，按壓穴位時會有微微痠脹痛

**風門：**背部第二胸椎棘突下旁開1.5寸處，約與肩胛骨上角相平

**作法：**以指甲尖掐按30秒，放鬆一下再繼續按，按壓穴位時會有微微痠脹痛

**魚際穴 - 取穴：**攤開手掌，掌心靠近拇指處有一塊豐隆肌肉形似魚腹，稱大魚際，而拇指根部與手腕連線中點

**作法：**以指甲尖掐按30秒，放鬆一下再繼續按，按壓穴位時會有微微痠

**太淵：**仰掌，大拇指後，腕掌側橫紋陷中，按之動脈應手處

**作法：**以指甲尖掐按30秒，放鬆一下再繼續按，按壓穴位時會有微微痠

**足三里：**小腿前外側，外膝眼下3寸（寬約四橫指），脛骨前緣外一橫指（中指）處，虛弱難以咳嗽可按壓此穴

**作法：**以指甲尖掐按30秒，放鬆一下再繼續按，按壓穴位時會有微微痠

**豐隆：**小腿前外側，外膝眼與外踝尖連線的中點，脛骨前緣外二橫指（中指）處，痰多可按壓此穴

**作法：**以指甲尖掐按30秒，放鬆一下再繼續按，按壓穴位時會有微微痠

### 預防咳嗽

1. 少吃寒涼食物和零食
2. 注意保暖
3. 多做運動
4. 有充足休息
5. 避免接觸過敏原



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

## 減少孩子「頑皮」的親職工具 — 「每日3分鐘」



### 減少孩子「頑皮」的最直接方法

常常有家長問我，減少小朋友「做曳嘢」的方法。其實孩子的所謂頑皮事，很多時並不是不知道後果而去做，但出於無聊、好奇和「貪得意」，加上小朋友腦部仍在發展中，本身就是情緒主導的，一下子按耐不住衝動，便會做出大人眼中的「頑皮事」。

### 30 原來做「曳嘢」才最容易得到爸媽注意？

但最大原因，很多時其實是因為小朋友想得到家長注意！

你或許聽過，有個心理學現象叫做Negativity Bias，中文譯作「消極偏見」，大概意思是：安好的事會讓我們放心，於是我們便把注意力轉移去做別的事；等到事情有不妥當的時候，我們才會注意到！

這現象是正常不過的，小朋友也會發現，當他乖乖的時候，大人們會去做其他事而「不理會」自己，只有當他做一些「曳」事情，大人人才會有反應！原來，做「曳嘢」才最容易得到爸媽注意！萬試萬靈！

### 要回應背後心理需要

想減少小朋友做頑皮事，其中一個最直接的方法，是滿足小朋友想要爸媽關注的這個心理需要。小朋友健全心理發展的必要基本是「愛」和「關注」，與其要被小朋友在

「不適當的時候」做「不適當的事情」來引起我們的「關注」，倒不如主動出擊，在日程中找出合適時間，把我們的「正面關注」(Positive Attention) 傾注給小朋友！須知道，小朋友的心是殷切的：對他們來說，即使是被責罵等的「負面關注」(Negative Attention)，都總好過「零關注」！

### 最強親職工具：「每日三分鐘」

因此，今集我想向大家推介一個最強親職工具—「每日三分鐘」——意思是每日要和子女有一個單對單、全神貫注的相處時刻，讓小朋友能感到「這一刻媽媽是完完全全屬於我的」。如此小朋友會感到安心，知道父母是愛錫他，知道自己是重要的，便不需再用負面的方法來獲取注意。

#### 家長做法：

- 在日常中為每位孩子找一個可以和她單對單的時間，例如是送上學/接放學的時間，或晚上逐一送小朋友上床的時間——重點是沒有其他手足在旁。

- 視乎情境，可以是和小朋友玩他想玩的，也可以「吹水」、傾心事，例如和小朋友分享當天所見所感；也可以一起看看月亮；更可以攬攬錫錫、「坐大牌」閒聊...；大一點的孩子也可搭搭膊頭，摸摸頭髮，攬一下。上學途中一句真誠的 I Love You 也是很管用的。總之這時刻是把所有關注都只放於這一位小朋友身上。

- 注意：請忍住不談功課/考試/讀書/整理房間等的任何提醒、催促、說教...否則下次孩子便不再和你「每日三分鐘」了！

#### 親子成效：

- 當這種愉快溝通成為了習慣，孩子會更願意和你分享他的想法，你會更了解明白他，若學習或成長上遇困難，你也更容易掌握資訊，知道如何幫助他。

- 而且因為和你親近了，小朋友會「聽話多了」，兄弟姊妹之間的爭執也會因此減少！

### 易記易做，便會記得做，常常做

這種每天的連結，當然時間愈長愈好，但即使只是數分鐘，只要記得做、常常做，很快你會發現和孩子的互動有所不同！因為，一個感到被愛的小孩，又怎會不盡力做個乖孩子來愛錫爸媽呢？



Chloe 媽媽

正向親職教練，三孩BAND 1實戰分享  
「正向親職EASILY」教養學習系統創辦人  
「讀書好又關係好」港爸媽同盟創辦人  
Facebook.com/futureparentinghk





## 寵物問與答

**Q** 我每天都為我的貓梳毛，但牠仍然掉很多毛。我應該怎樣做才能減輕貓掉毛的問題？

**A** 我假設你的貓有正常健康的毛髮，沒有禿斑，沒有任何皮膚病或毛髮問題，沒有痕癢，亦沒有持續性舔舐或嚼咬牠的毛髮。如果這合乎你的情況的話，你的貓應該是正常的。貓每天都會掉毛，而由於香港的天氣較熱和潮濕，加上長期處於室內環境，這些因素均會導致掉毛，因為你的貓在這種生活環境下並不需要這麼厚的毛髮。當天氣轉熱時，我們人類會穿更少或更薄的衣物，但貓並不能像人類一樣，所以作為代替，牠們會每天掉毛，而這是正常的。在春天及夏天日照時間更長時，牠們亦會掉更多毛。我建議你可以繼續定期為你的貓溫和地梳毛，如此可以將脫落的毛髮從牠的身上移除，同時避免毛髮黏在你的傢俬上，甚至在你的貓的舌頭上。我亦推薦你為你的貓制定均衡的飲食，如果脫毛的情況過於嚴重，你應該諮詢你的獸醫。在少數情況下，脫毛可能源於壓力、感染、寄生蟲、真菌病、過敏等病症。

**Q** 攝入多少的巧克力會導致狗狗身體出現問題？

**A** 經驗之談來說，巧克力的濃度越高、甜度越低，情況就越危險。較低濃度的牛奶巧克力有更低濃度的有毒成份「可可碱」，意味着一隻狗可能在食用小份量的煮食用黑巧克力後感到不舒服甚至死亡，但食用同等份量的牛奶巧克力並不會有任何的症狀，或者只會有輕微的症狀。「可可碱」的

毒性劑量低至每公斤20毫克，而焦慮、過度活躍及腸胃不適症狀（如流口水、嘔吐、腹瀉，均有機會有巧克力氣味）都有可能出現。在你這種情況下，巧克力的份量取決於你的狗的體型、重量，以及食下的巧克力的種類。對於重20磅的狗，一磅的牛奶巧克力是有害的；對於重10磅的狗，0.5磅的牛奶巧克力是有害的。平均每塊巧克力板有2到3安士的牛奶巧克力，要使一隻重10磅的狗中毒約需要2至3塊巧克力板。所以我不會對一隻中型犬吃下一小片巧克力感到過度憂慮。

**Q** 我的狗狗有口臭。但我無法替牠刷牙，因為牠會咬我。我可以做些甚麼？

**A** 似乎在現階段，能否為您的狗狗刷牙其實作用不大，因此我亦不建議您既要避開給牠咬一口，又要勉強一試。我認為您可以聯絡獸醫，為狗狗安排一次口腔檢查。最好事先告知獸醫狗狗的問題，讓他們有所準備。因為看來獸醫得使用鎮靜劑或麻醉劑才可以安全地為狗狗檢查口腔。狗狗口臭可能由牙齒引起，亦可能是口腔內其他部位或上腸胃道引致的。如果是牙齒引起口臭，可能需要照X光檢查牙齒，然後把有問題的牙齒拔掉，並需要洗牙。在使用牙刷方面，最有效是當狗狗還是小狗的時候，結合正向強化方法如使用零食獎賞，是很好讓狗狗開始使用牙刷的方法。也有一些特別的寵物潔牙玩具或食物都可以幫助狗狗，尤其對一些羞於張口的成年狗狗，這些玩具或食物可能是唯一方法。



**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/>





## 復常？

踏入2023年，香港社會常常講「復常」，隨著2022年年底中國政府突然180度扭轉整個防疫政策之後，香港社會復常之路也正走入高速公路，由碎步復常變成大步復常，甚麼限聚令、安心出行，終於可以成為歷史。香港大眾市民帶著期盼心聲，部分人急於回鄉，大家彷彿看到曙光，做生意的朋友期望開關之後，生意可以回復當年之勇，幾年艱辛的歲月總算走過。

過了這不一樣的三年，我們好多昔日固有的想法原來都可以改變，甚至成為「新常态」。舉例說，好多朋友未曾想過，三年這樣長時間可以不去旅行，在香港都可以尋找玩樂景點；學生可以不需要回校上學，只在家網上學習，甚至網上完成學位；在職人仕可以不用回辦公室，定時網上開會、見客、買賣、維持公司運作。我的工作是在教會做傳道，也曾經歷過政府要求教會「關門」，教會需要停止所有聚會，我們只好因應變化，由教會聚會主導轉變為外向服侍主導，但我經常提醒教友們，教會聚會可以關閉，但教會的使命卻沒有改變。家人朋友還笑說，以為教會關門，作教牧會非常悠閒。實情是教牧人員有可能更加忙碌，因為我們更加重視群體的聯繫，也要學習新模式聚會，我們學習將崇拜轉為線上，小組成為網上小組，一切都要重新適應，現在總算走過這困難的日子。

回望過去幾年，帶給你甚麼體會呢？你有沒有經歷過被隔離？有沒有想過我們可以這樣生活？筆者執筆到現在，仍然是屬於少數的「未陽人」，相信很多朋友已經是「陽過」（筆者在某聚會做過統計，一群人中有八成是曾經感染過）。對於這個世紀病毒，大家已經十分熟識，現在的恐懼也相對減少。盼望它的變種，毒性只會愈來愈輕，甚至慢慢成為好像感冒般的風土病。

疫情過後，現在我們正走向「復常」之路，但我們需要問一個問題：甚麼是「常」？有些人認為，疫情前的香港就是「常」，不論政治、經濟、社會各方面都可以回復昔日的「常」。然而，過去的日子，是不是就是「正常」？還是我們一直在「不正常」的處境中，卻誤以為這才是「正常」？

聖經有一卷書叫傳道書，當中有一句好有智慧：「不要說：先前的日子強過如今的日子，是什麼緣故呢？你這樣問，不是出於智慧。」（傳七10）傳道者提醒人要有智慧，不要單單懷念過去的日子，我們倒要察看神的作為。

察看神的作為要有一夥敏銳的心，要知道上帝是世界整個歷史的作者，上帝一直編寫世界的進程，祂掌管宇宙萬物時間與空間，上帝一直看管、保守，作為人只能察看神的作為。有人曾經說過，歷史的英文History其實可以理解為His Story，在現實世界的歷史進程中，其實上帝一直都是主角，而世人都生活在上帝故事之中，盼望我們都能成為智慧人，懂得察看神一直的心意與作為。

過去的經歷，往往有神的心意在其中，為要叫愛神的人明白神的美意。「復常」未必一定代表回復昔日的境況就是正常，原來多些時間陪伴家人才是正常；少了航班，溫室效應改善才是正常；工廠少了污染，空氣質素改善才叫正常。因此，復甚麼形式的常，我們是需要思想及反省。

求上帝給我們智慧，讓我們一同學習珍惜，要珍惜世界、珍惜身邊的人，珍惜我們與朋友親人在一起的時間，珍惜我們四處旅行觀光的時間，珍惜上帝給予我們的機會，把握現在，可以察看到神一直奇妙的作為。



### 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/)



致各物業管理公司朋友們：

“

我們已經開始了三個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。

”

詳情可以向本人查詢：

**Joe Wong** | Chairman  
HK Clubhouse & Facilities Assn

☎ 9427 7166    ✉ [joewong@hk-cfa.com](mailto: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 The Salvation Army.

受惠機構：救世軍

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
			

智能漂書機



智能回收機





# 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