

HomeMag

@Clubhouses



Issue

08

夏季號 2023

Free Magazine 免費刊物
會所家庭生活消閒雜誌



多才超級奶爸何基佑 細談甜蜜婚姻及育兒財商事



會所巡禮



暢遊世界



廚樂無窮

Playful 



www.playful-socks.com

BUY 1 GET 1 FREE

Promo code: **HOMEMAG23**

Valid until 31 AUG 2023

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:

Lydia Leung, Sophie Law

Contributors (排名不分先後):

A姐M佬

Chloe 媽媽

Daisy Lau

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

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@pandanzebra.com

Design and Printer

設計及印刷公司

Paradox HK Ltd.

Tel: +852 2110 1389

Email: info@paradox-hk.com

Issue

08

夏季號 2023

編者的話/目錄/出版資料

光陰似箭，在此我想感謝各位HomeMag@Clubhouses讀者一直以來的支持！今天我們出版的第八期季刊，應該是印刷版的最後一期了！內心實在是掙扎已久，而且萬分之捨不得。

回想在籌備第一期的時候，我們遇上了社運及後新冠疫情的漫長日子，如果沒有各位夥伴們的支持，HomeMag@Clubhouses也不可能和大家一起渡過這兩年多的歲月。特別感謝各位藝人朋友及為我們撰寫專欄的各方好友及專業人士。最後也要感謝在香港會所物業設施協會各位兄弟姐妹的支持及付出！

目前只是一個暫別，希望在日後適當的時候，可以再次和大家見面。祝願各位身體健康及生活愉快！



總編輯 JW

目錄

- P02 **封面故事** 多才超級奶爸何基佑 細談甜蜜婚姻及育兒財商事
- P06 **會所巡禮** 嘉華國際「嘉峯匯 K.SUMMIT」園林設計屢獲殊榮 會所提供多元化活動
- P08 **本期專題** 愉快開學準備 6大要點助孩子克服暑假後遺症
- P14 **健康之選** Ekobor高愛寶 品牌成立故事
- P16 **綠色生活** YOOV PROPERTY數碼化物業管理系統 延伸至環保項目助實踐
屋苑綠色生活
- P19 **識飲識食** 屯門牛嘍黑毛和牛 屯門市廣場燒肉焗
- P20 **廚樂無窮** 冬瓜青檸大菜糕 左宗唐雞
- P21 **山野營遊** 夜闖馬昂
- P22 **暢遊世界** 項明生：馬祖夢幻藍眼淚
- P24 **品酒淺談** 香檳冷知識
- P25 **移民升學** 日本復常後的轉變
- P26 **醫生與你** 5個頭痛警號
- P27 **醫美教室** 孕婦護膚問題
- P28 **中醫養生** O型腳點算好？
- P29 **健康人生** 政府支援長者健康服務與津貼
- P30 **親職學堂** 讓孩子「乖巧」的親職工具 —「描術式讚賞」
- P31 **時尚買家** 親身試用 今季三大好物推介
- P32 **寵愛有家** 寵物問與答
- P33 **真道心言** 器官捐贈 遺愛人間

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





多才超級奶爸何基佑 細談甜蜜婚姻及育兒財商事

何基佑和太太鍾凱瑩育有大仔清義和二女珊娜，家庭十分幸福。

提起何基佑，大家對他的第一印象離不開節目主持、司儀、電視和電台節目監製及演員等娛樂圈的工作。今天的何基佑，除了擁有藝人身分外，現時還在育兒界憑著「超級奶爸」之名創出了另一番事業，同時為HOPE-20家長及幼兒教育課程導師、認可兒童財商導師及婚姻關係協調員。

基佑靈活運用10多年傳媒製作經驗，包括節目主持、司儀（粵語、國語、英語）、廣告旁白、舞台劇演員、填詞人、歌曲監製及作家，成功無縫接軌成為育兒界KOL，箇中心得是每年設立一個目標給自己，不斷接觸新事物，包括學品酒、裝修工程、當探訪監獄的義工等，直至找到一條適合個人發展的路。



基佑一家相處十分融洽，幸福的婚姻是孩子快樂成長的基石。

傳媒工作者轉戰育兒界，其中的啟發點是當基佑的第一個小朋友清義出生後，看見太太鍾凱瑩生育後正在坐月，突然令他深思應該進修什麼才能成為一個更稱職的爸爸。最後他選擇了研讀兩性關係評估，希望可以透過成為婚姻調解員去幫助NGO及教會機構中的朋友。

信仰下的甜蜜婚姻

基佑與太太兩位都是基督徒，相識於娛樂事業時，相處十分甜蜜，每當基佑看見太太，他就覺得他的世界變得十分簡單。他讚揚太太是一個很簡單的人，所以相處上十分舒服。兩個人相愛就是基於看到對方有一些自己沒有的特質，因而互相欣賞。基佑說每次看到太太等他回家，關心他辛不辛苦，肚不肚餓的時候，便是他覺得最甜蜜的時刻。基佑和太太都一致認同在耶穌帶領下，按著聖經的價值觀相處，令二人的婚姻變得更和諧融洽。



哥哥在爸爸媽媽的教導下，與妹妹相處十分和諧。



基佑會定期與兒子出街「拍拖」增進感情。

「超級奶爸」的育兒歷程

「超級奶爸」這個角色是由基佑自己一手打造出來的，故事源於他與太太的芬蘭蜜月旅行。當時他在酒店房看到一個英國育兒師的真人騷，便和太太說：「香港都應該有類似這一種節目，啟發香港一眾家長及小朋友的發展。」所以當基佑回到香港後，他立志要以製作這類型節目為目標，接觸了一個機構並拍攝了一系列的「超級奶爸」。機緣巧合下，該機構建議他修讀旗下的課程，並成為該節目的主持及監製，因此「超級奶爸」的角色便應運而生。

在育兒教育的歷程上，基佑最深刻的是看到有很多家長在育兒課程上顯得特別投入，可是在家中執行時卻南轅北轍。現在的父母對子女各方面的發展都十分緊張，為子女訂立不同的目標，亦要求他們嚴格執行，令到親子雙方都倍感辛勞。但其實父母們只需放鬆心情，因為每個小朋友基本上都有自己的天賦與才能，不需要特別緊張。



基佑和太太同為基督徒，雙雙步入婚姻的殿堂。



基佑和太太的婚姻相處之道，就是要「先重情、後重理」。



兩夫妻除了照顧小孩之外，平時亦重視拍拖的日子，以保持婚姻生活平衡。



兩兄妹感情深厚，吵架不會超過5分鐘。

婚姻基礎 包容及了解

在婚姻路途上，很多夫婦在小孩出生後都會多了磨擦，但基佑坦言，他與太太沒有太大的衝突及磨擦，其中一個相處之道，就是他了解產後的太太必然會有情緒上的轉變，所以在這方面他會多多包容。一段關係如果真的有雞毛蒜皮的磨擦，只要雙方認真反省和道歉便能化解。一段關係沒有說誰對與錯，只有雙方快不快樂，如果有一方完全對或完全錯，有一方不愉快，這段關係便輸了，因為一段關係是要兩個人快樂才算是「贏」。一段健康的關係，必先要做到「先重情、後重理」。

「超級奶爸」 父愛滿溢

基佑是如何過渡身分上的轉變？他認同母親會較容易適應兒子出生後的角色轉變，而他很自然地只需一個多月的時間，就和第一個兒子清義建立了深厚的連繫。當他抱着兒子及親吻兒子時，他感受到內心有一種完整的感覺，很自然地就懂得如何做一位爸爸。基佑自小有一個完整的家庭，他的父母亦十分恩愛，家庭十分和諧及溫暖，因此令他很想像他父母一樣的好榜樣，甚至為子女締造更加溫暖的家庭，這也是一個重要的因素令他比較容易適應父親的角色。



女兒出生後，基佑都會幫手照顧女兒。



女兒姍姍十分愛美，經常與媽媽一起「扮靚靚」。

育兒之道 互相參與 排解衝突

縱使他們有聘請家庭傭工，但基於他們都是自由工作者的關係，基佑與太太都會親力親為照顧小朋友，平均分配家庭的工作，例如早上基佑會接送小朋友，下午便交由太太負責。在子女的課業上，基佑會負責檢查英文及數學科，太太則負責監督中文或常識科。他亦大讚太太其實都會主動負責多一點，而太太已堅持餵哺人奶八年，實在不容易。現在他們對小孩身心靈上的照顧，分工十分公平，太太主要負責照顧女兒，基佑則主要負責兒子。

在家庭教育上，基佑夫婦教導子女學習分享，例如他們不會為了迎合子女自我擁有感的需求而勉強購買兩件一樣的玩具。在處理兄妹衝突上，兩兄妹固然有吵架的時候，但他亦大讚一對子女相處融洽，就算這一秒吵架，下一秒很快便和好如初，哥哥更會親吻妹妹與她和好。通常他與太太都不會讓兩兄妹吵架超過5分鐘，若超過5分鐘後他們便會干涉，教導子女判斷是非對錯，然後用正向的態度引導他們思考，例如哥哥做得好的時候便會讚賞他，當妹妹做得好的時候也會稱讚妹妹，這個方法是為了加強他們下次重複正向心理的過程。基佑又特別提醒，夫妻相愛是子女擁有一個快樂童年的關鍵，因為小朋友在成長的過程中會不斷觀察爸爸如何愛媽媽，媽媽如何愛爸爸，在面對衝突的時候，爸爸和媽媽分別會如何處理，以及父母如何表達愛。基佑與太太每星期都會抽一日過二人世界，目的是為了建立更穩定的夫妻關係，從而帶給小朋友一個更溫馨的家。

不做虎爸虎媽 讀書興趣為先

在對子女的期望上，基佑希望兒子能夠做到清心和公義，以及希望他們永遠保持童真，延遲他們對世界的複雜感。在對子女學業上的期望，他只希望子女做到80分，溫書故之然重要，但他與太太不會逼迫子女不斷讀書溫書及堅持讀名校，因為他們不想令小孩討厭讀書，停止進步。父母要教導子女明白讀書是終身的事業，所以基佑都會以身作則，每年找一



哥哥日常都會幫手照顧妹妹，例如為她準備早餐。

樣東西去進修，讓小朋友明白不論在學校或是業餘時間，都需要勇於學習。在興趣班的安排上都不要勉強小朋友，要以他們的興趣為先，更要安排「放空」的時間給小朋友。

育兒財商 培養儲蓄消費好習慣

在兒童財商教育方面，作為一個兒童財商教育師，主要教育子女消費和分享兩大概念，培養兒童正確的金錢觀。在兒童三至四歲的時間，他們已經開始能夠感受到金錢的形狀。當他們慢慢長大後，更可嘗試給小孩用錢去消費。子女五、六歲時，可以為他們設立一個「豬仔錢罌」，然後每個星期給他們一些硬幣，讓他們慢慢培養儲蓄的習慣，透過儲蓄買到自己想要的東西，讓他們理解「犧牲今天的享受去換取明天更大的價值」的概念。在消費的層面上，主要教導子女明白「想要」和「需要」的分別，例如普通一件白T恤是需要穿著，但是如果T恤上印了一個別致的圖案，必須要付出更多金錢才能得到，那就是「想要」，同時讓子女考慮值不值得用儲蓄的錢買回來。

在基佑及太太的悉心照料下，哥哥清義對妹妹照顧十分有加，例如在星期日哥哥都會準備好早餐給妹妹，幫她鋪排好所有東西，然後吃完早餐便一家人一起看卡通片，十分溫馨！

採訪及撰文：Lydia Leung

攝影：Geoffrey Cheng

場地鳴謝：康業服務有限公司 清水灣半島

化妝及髮型：Rigel Ng



獨留長者在家，
返工心掛掛...

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！



www.okcare.com.hk



返工甩唔到身，
有冇人幫手
陪睇醫生？



OK CARE長者陪診服務
覆蓋全港18區，用APP搵幾下
陪診專員好快就到！



www.okcare.com.hk



嘉華國際「嘉峯匯 K.SUMMIT」 園林設計屢獲殊榮 會所提供多元化活動



「嘉峯匯 K.SUMMIT」與國際著名跨界藝術家馬興文 (Simon Ma) 合作，為項目打造一系列「以愛傳承」為題的藝術雕塑。

6

嘉華國際一向以創新設計、高實用性及追求卓越質素為原則，並將「嘉·多一點」的理念延伸至項目園林規劃設計及屋苑會所服務，提供優質的服務及生活環境，期望為住戶打造舒適的居所。

嘉華國際榮獲多個綠色園林設計獎項，包括：信報企業品牌顯卓大獎——「顯卓園林設計大獎」及香港01企業金動大獎——「傑出園林設計企業大獎」等。團隊秉承「3E標準價值觀」及「Commitment to Excellence 卓越的承諾」，為各

屋苑締造「Quality Living 優質生活」的綠化空間。其中啟德「嘉峯匯 K.SUMMIT」獲得綠建環評新建建築 1.2 版金級認證，以及勇奪康樂及文化事務署的「2022 最佳園林大獎—私人物業」中型住宅物業組（樓齡六年以下）金獎，彰顯公司卓越的園林設計。

「嘉峯匯 K.SUMMIT」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，通過對比鮮明的顏色搭配，以層次、色彩及香味等



嘉華國際推出「寵愛有嘉系列」，早前與擁有逾百年歷史、全世界最大的純種貓國際註冊組織 CFA 香港註冊分會及貓舍合作，於「嘉峯匯 K.SUMMIT」的住客會所舉行了以貓作主題的「寵愛有嘉—貓之達人分享會」。



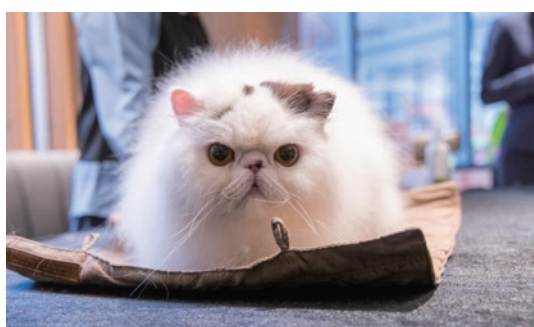
「嘉峯匯 K.SUMMIT」園林以 "Spacious yet Intimate" 為設計概念，為住戶提供一個恬靜寫意、功能及美感並重的生活環境。

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。為提升草地的效果，位於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」規範打造，當中更展示大型雕塑藝術品，讓住戶盡享園林與藝術融合的品味生活。

此外，嘉華國際亦將「嘉·多一點」的理念延伸至物業管理及會所服務方面，期望為住戶提供更多優質的生活體驗。近年飼養寵物的人越來越多，毛孩成為不少住戶家中的一份子，但如何適當地照顧毛孩也是一門學問。嘉華國際特意推出「寵愛有嘉」系列，與擁有逾百年歷史、全世界最大的純種貓國際註冊組織The Cat Fanciers' Association (CFA) 香港註冊分會及貓舍合作，於「嘉峯匯 K.SUMMIT」住客會所舉行

以貓為主題的「寵愛有嘉 — 貓之達人分享會」，邀請了四位不同純種貓的專家，與住戶及愛貓之人進行交流、品種介紹及分享貓貓健康育成貼士等。

此外，咖啡文化是品味生活的潮流之一，為迎合年輕住戶的需求，嘉華國際亦推出「嘉啡點滴」系列，特意邀請星級咖啡師於屋苑會所開設咖啡品嚐工作坊，除講解不同品種的咖啡豆的特性外，同時亦教授品評咖啡的步驟及技巧。發展商期望透過舉辦不同類型的住客活動，讓住戶間有更多交流的機會之餘，亦讓他們感受到屋苑多元化的活動及服務，從而增加對屋苑的歸屬感。



CFA (The Cat Fanciers' Association 國際愛貓聯合會) 的註冊貓舍代表，與住戶及愛貓之人進行交流、品種介紹及分享貓貓健康育成貼士。



近年咖啡文化是年青人品味生活的潮流之一，嘉華國際亦推出「嘉啡點滴」系列，特意邀請星級咖啡師於屋苑會所開設咖啡品嚐工作坊。

愉快開學準備 6大要點助孩子克服暑假後遺症



8

漫長暑假後，家長若希望孩子能盡快適應校園生活，就要及早為子女調整身心，才能避免他們對新學期感到焦慮不安。孩子要再次進入上課節奏、重拾上學動機，父母當然要盡早灌輸正向心理及積極思維；而為了順利過渡及迎接新學年，中英語文基礎當然要鞏固，視藝課程亦不可忽略；最後，要有好成績，當然先要有強健體魄，吸收優質蛋白質及充足的水份，孩子自然能身體健康，不用請病假。

01 愉快開學要點1：確立正向思維

家長宜提早為子女做好心理準備，不時提醒幼兒即將上學的日子；若是升小或升中轉新校園，更要仔細描述學校的所在地，及估計將在校園遇上甚麼狀況等。這能幫助子女建立上學的正面印象，減低他們恐懼開學日來到的壓迫感和焦慮。

若孩子依然感到不安，父母不應急於說教，應尋求專業意見，善用親子策略諮詢為子女建構及確立正向品格，除了可發掘、培養和發揮子女個人的長處和潛能外，亦可培育他們的正面情緒 (Positive Emotions) 及正向親子關係 (Positive Relation)，強化健康生活模式，從而提升學習動機及效能，並改善個人抗逆力，保持正面的思維和樂觀的態度投入校園生活。

《我是幾號：九型人格全面學》作者及九型人格型號判斷中心首席顧問Gary Sir，其「零勞氣教養孩子策略」課程最受家長歡迎，現設15分鐘免費電話諮詢，有需要的家長不妨 whatsapp 90289489 查詢有關詳情，了解孩子同時提升親子關係，輕鬆讓小朋友成為正向孩子。



電話：9028 9498
網址：<https://www.garysir.online>





02 愉快開學要點2：英文拔尖 為升學作準備

想要提高課堂上的學習效率，提前做好預習是不二法門，尤其對於語文科，更要複習和鞏固已學的詞彙、語法等，亦要強化聽、說、讀、寫4個部分，加強英語溝通、運用及表達能力，才可應付各類英語公開考試 (IELTS、TOEFL、PTE等) 以符合升學要求，以及用英語自信地表達自己。

必益教育 (BE Education) 的專業團隊是由來自英國、美國、歐洲及中國的資深國際教育諮詢專家組成，在上海、北京、深圳、成都、常州和英國倫敦設有分支機構，既為學生量身定制高端教育諮詢服務，提供專業的國際教育諮詢及入學規劃指導，更設有多項一對一專家輔導，不只為孩子加強英文語境，更提供海外心儀學校的專屬面試訓練，務求幫助學生實現順利入讀全球頂尖名校的夢想。

電話：2129 7100

地址：香港仔田灣街17號

網址：<https://en.be.co/>



9

03 愉快開學要點3：鞏固中文科根基

回歸後港人使用普通話的機會增加，特區政府推出「兩文（中文與英文）三語（粵語、普通話和英語）」的語文政策，並要求「所有中學畢業生都能夠書寫流暢的中文和英文，並有信心用廣東話、英語和普通話與人溝通」，以保證與提升香港人在全球化時代的競爭優勢，故此很多中小學均推行「以普通話教授中國語文科計劃」，所以很多家長於子女升小前已幫孩子報讀普通話課程，既可打好中文基礎，亦可提升閱讀理解能力及寫作技巧，讓小朋友於開學前提升自己的中文水平，輕鬆迎接新學年！

北京普通話教育坊 (BME) 所有導師的母語均是普通話，專科專職，採用靈活的教學方法，通過多元化的學習活動，提升普通話聽說能力，讓學生敢於說普通話，並通過測試，評定普通話運用的水平。BME亦提供導師和學生配對服務，嚴格挑選導師，導師遍佈港九新界，定能幫助住在不同地區、有不同的需要的學生。

電話：9745 6869

電郵：malaoshi38@yahoo.com.hk

網址：www.beijingmandarinedu.com





04 愉快開學要點4：視藝科優化創造力及解難力

視覺藝術是香港幼稚園、中小學的必修科目，目的為擴展學生以視覺為主的感官、美感和藝術經驗，從而陶冶學生情意、修養及品德。藝術教育為學童提供另類的學習模式，有別於傳統的背誦式學習，能提供機會及空間讓學生思考、實踐。由於創作沒有既定的標準，學生可透過自我思考，運用已有的知識去發揮、創作。這種自我發掘的學習模式，可訓練學生的獨立思考和批判能力及提高他們的學習興趣。

而為提升子女的藝術才能和技巧，發揮他們的創意和擴闊藝術視野，家長不妨為他們報讀校外藝術課程，除了能提升基本技巧之餘，同時讓他們體驗不同的藝術比賽，讓孩子對校內課程有所準備，減少因為跟不上而驚慌失措的狀況發生，如此一來他們自然可以於校內發揮得更好、更有自信。

Otto2 Art HK Campus 致力於「美學教育」推廣，引導孩子感受主動學習的快樂，培養孩子的創意及自信、提升學生對視覺藝術作品的觀察、描述和評價的能力，亦鼓勵學生了解藝術在社會以及與人類生活的關係。

電話：2110 1927
 Whatsapp：9799 1284
 地址：黃竹坑One Island South 一樓102 室
 網址：<https://www.facebook.com/Otto2HK/>





05 愉快開學要點5：吸收優質蛋白質助增高

暑假不能忽略營養飲食及運動增高，不然9月開學排隊就會站很前了！對孩子來說，最重要的增高營養素一定是蛋白質！在發育時期，蛋白質用於維持與修補肌肉、皮膚、血液和免疫系統，有助增加抵抗力，且隨時需要汰舊換新，因此長高發育絕對不能缺少。若蛋白質攝取不足，會造成成長速度遲緩，身體虛弱、消瘦、貧血，抵抗力變差等結果。

而豬肉的蛋白質含量高又優質，可以提供成長所需的能量，並維持器官機能運作順暢，新陳代謝好自然有助長高。豬肉中的維他命B群能提高免疫力，對常感冒的孩子有很大幫助；而輔酶Q則有助於清除自由基，可消除疲勞、重拾活力。

「港豬」是近年吃豬肉的優質保證，因為「港豬」沒瘦肉精、哮喘藥、激素等有害物質，飼養八、九個月時間才能屠宰，豬隻健康衛生，肉味亦濃郁。

純豚 Ulva Pig 的豬隻於元朗農場飼養，飼料為老闆研究了十多年的天然海藻配方，由於豬肉數量不多，每日只有一至兩隻送上水屠房屠宰，每朝六時再送到店裏，去毛清洗再分割後立即放入0°C至4°C雪櫃內，以確保新鮮。店舖亦自設車隊，逢星期一至六宅配送貨，提早一天3pm前以whatsapp預訂即可。

電話：6537 0081

門市地址：旺角廣華街2-20號地下9號舖

電郵：info@ulva-farm.com

網址：<https://ecardpro.me/profile/kent/>





06 愉快開學要點6：多喝水提升學習效能

美國University of Illinois一項研究發現，體內含水量比較高的兒童，反應會較快，多任務處理能力 (Multi-tasking) 亦較強，有助於改善兒童的學習成果；相反，若小朋友飲水不足，學習效能自會下降。除了因應腦部發展，適時補充水分對生理健康亦非常重要，尤其在發育時期的小朋友，活動量大，如果沒有及時補充水分，很容易會造成脫水。

飲水重要，食水安全更重要，尤其早年的水喉接駁問題造成鉛水風波，令家家戶戶都安裝了濾水器，幸好現在小朋友上學或外出用膳，都可隨身攜帶由美國設計的 GRAYL 超輕淨化器瓶，只需 15 秒 (2 升/分鐘) 即可淨化飲用水。與標準機械過濾不同，超輕淨化瓶由專利電吸附介質提供動力，能夠去除亞微米病原體和無機污染物。此外，淨化器介質包含許多嵌入的超粉活性炭層，可形成較大的表面積，用於去除化學物質和重金屬等毒素。經銀處理的沸石是一種天然抗菌劑，可抑制細菌生長並在使用期間保持淨化器新鮮。

Waterlinks擁有行內十多年經驗，深受許多公私營機構認可，除了致力提供全方位潔淨水系統方案之餘，也有空氣淨化和純天然成份的澳洲家庭清潔用品品牌Soapnut Republic，讓你和你愛錫的家人，能夠得到由內而外的貼心保護。只要動一動指尖，便能在線上找到合心意的方法。子女贏在起跑線絕對無難度。

電話：5228 9838
電郵：enquiry@blueunicornhk.com
網址：<https://www.waterlinks.com.hk/>



12



令子女更期待開學

為孩子準備妥當新學期的必需品外，也可為他們添置新書包、新文具等，以增加小朋友對新學期的期待與新鮮感，助他們輕鬆愉快地適應開學新挑戰！



EKOBOR愛高寶

Member of EKPAC Group (since 1910)

你的升降枱專家



I-Easy 雙摩打升降枱
EKOBOR SLIM 三抽屜儲物櫃



Capisco8106馬鞍椅
Austin Platinum L型升降枱



Capisco8020馬鞍椅
I-Standing單摩打升降枱



EKO-SLIM移動櫃
I-Easy 雙摩打升降枱
Oval Premium 星級升降枱

聯絡我們了解更多

電話: 2555 5555 / Whatsapp: 5115 9015

電子郵件: info@ekpac.com

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

SCAN ME



EKOBOR愛高寶

Member of EKPAC Group (since 1910)



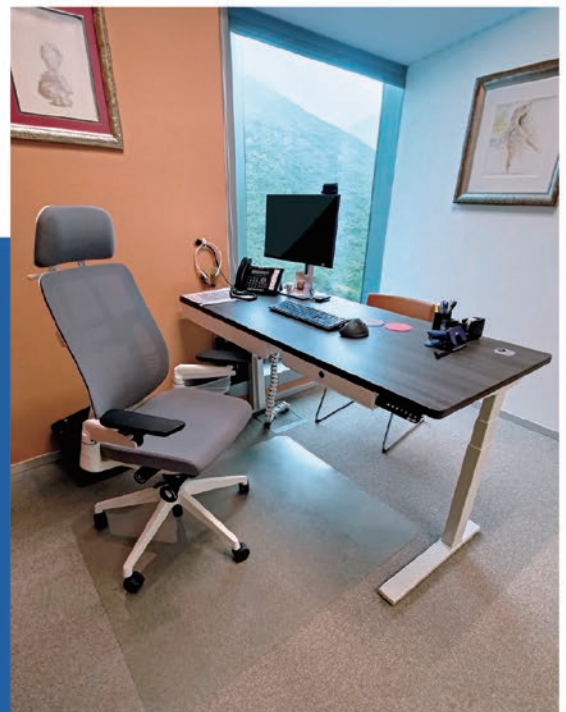
棋棋(KEI KEI)

EKOBOR愛高寶 品牌成立故事

久坐而引起的肌肉痠痛及背痛問題在香港十分常見。EKOBOR的創辦人陳苡棋 (KEI)，一位為孩子盡心盡力的雙職母親，亦不例外。

在懷有龍鳳胎期間，長期在辦公室久坐工作加上懷孕造成的身體變化，導致她的椎間過度受壓，嚴重影響生活及健康。而且，久坐導致血液循環不佳，有機會危害胎兒發展，令KEI意識到辦公室健康環境的重要性。而她曾在有瑞典背景的公司任職，早留意到歐洲盛行「站坐工作」的模式。有見及此，她決心引入這股健康潮流，成立EKOBOR，推動香港的職場健康文化。

KEI 非常熱衷於通過高品質且價格實惠的坐站解決方案來倡導工作中的健康理念。姿勢對我們的健康質量有著巨大的影響。例如，如果我們經常以沒精打采的姿勢工作，我們的肺部功能和氧合循環就會受到嚴重影響，這也會給我們的內臟器官增加額外的壓力。疼痛可能不會立即出現，因此我們經常忽視不良姿勢帶來的負面影響。簡而言之，EKOBOR 真心希望成為您 購買健康且提高生產力的辦公家具一站式商店的一部分。



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，都以正裝雙桿結構枱腳為基礎，配搭E0最高環保等級（防刮擦、抗菌）枱板，為每個用家的健康著想選擇更安全環保的材料。

I-STANDING 單摩打升降枱的升降範圍則由75CM至125CM，承重量80公斤，適合新手成人使用。

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。

EKOBOR愛高寶

Member of EKPAC Group (since 1910)



挪威製造HAG Capisco馬鞍椅 兩星期改善寒背習慣 矯正姿勢

在現代都市生活中，許多人每天長時間坐在辦公桌前工作，這對於我們的身體健康帶來了許多挑戰。你是否也曾經感受到腰背疼痛、肩頸僵硬以及手腕酸痛等問題？如果是的話，馬鞍椅搭配升降枱絕對是你最好的選擇！

首先，讓我們來看看HAG Capisco馬鞍椅與普通電腦椅的主要差異。馬鞍椅採用了獨特的設計，類似於騎馬時使用的馬鞍，因而得名。這種設計可以使你的脊椎保持自然姿勢，輕鬆支撐腰部，減輕脊椎壓力。相比之下，普通電腦椅在腰背支撐上較差，易導致姿勢不正確，長時間使用可能導致腰痛和脊椎問題。

HAG Capisco馬鞍椅還具有出色的適應性和靈活性。其特殊的座椅設計可以使你的大腿處於45度角，使腳部自然放置在地面上。這樣一來，可以改善你的血液循環，減輕下肢疲勞，同時減少久坐導致的腿部腫脹。

除了馬鞍椅本身的優點外，配搭EKOBOR愛高寶升降枱使用更是提高工作效率和舒適度的黃金組合。EKOBOR愛高寶升降枱的高度可根據需要自由調節，從而保證你的背部和手臂處於最舒適的位置。你可以輕鬆地讓桌面升起，站立工作一段時間，這對於改善血液循環、減少長時間坐姿帶來的身體問題非常有幫助。而當你感到疲倦時，升降枱可以讓你輕鬆地將桌面降下，進行坐姿工作或休息。

HAG Capisco馬鞍椅搭配EKOBOR愛高寶升降枱不僅僅是為了讓你在工作中感到更加舒適，更重要的是保護你的身體健康。選擇馬鞍椅，你將擁有一個嶄新的工作體驗，不再受困於傳統桌椅的束縛！

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。

現在，走出傳統桌椅的限制，開啟你的革命性工作體驗！選擇馬鞍椅搭配升降枱，享受舒適工作的同時，保護你的身體健康。無論是在辦公室、在家還是在任何一個需要長時間坐姿工作的地方，馬鞍椅都將成為你的最佳工作夥伴！

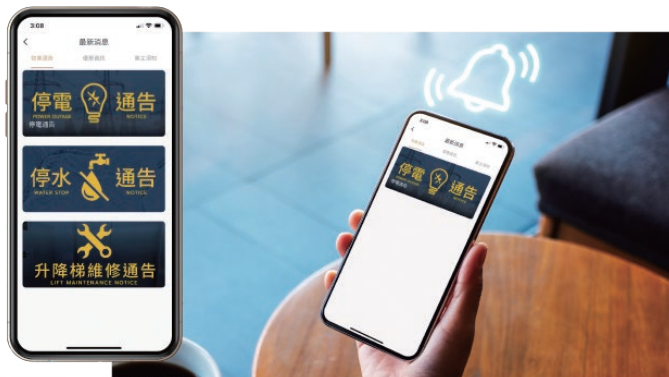


YOOV PROPERTY數碼化物業管理系統 延伸至環保項目 助實踐屋苑綠色生活

YOOV透過創新科技和數碼化系統，協助物業管理公司及業主立案法團實行數碼轉型，令住戶更緊貼大廈最新訊息，減省物管公司及管理員的人力、時間及成本。YOOV更將數碼化延伸至環保項目，以綠色概念實踐屋苑綠色生活，與不同環保機構合作，於屋苑引入數碼化回收機及漂書機等。

YOOV PROPERTY綠色屋苑概念

- 以手機應用程式傳達訊息，代替張貼通告
- 引入漂書機二手書籍回收捐贈
- 鼓勵住戶為垃圾源頭分類



屋苑電子通告

系統主要功能

電子通告：向大廈住戶發放電子公告，代替張貼通告，更有效緊貼大廈最新資訊

設施及場地預訂：通過手機預訂設施及場地，實時查看預約情況及使用量

智慧門禁：採用多項專利認證門禁配件，支援手機一鍵開門、QR碼及遙距開門等

訪客登記：無紙化手機APP登記訪客資料，管理員存取訪客資料更方便

電子繳付：設有繳交管理費提示，一按即時繳交管理費及其他費用

維修報告：住戶可於手機APP即時提交大廈水管/電燈等維修需求

租務管理：業主及租客可建立電子租約，租約格式簡單易用

智能漂書機：提供最優質及免費的二手書籍回收捐贈服務

環保回收機：回收日常廢物從而賺取積分兌換獎賞，加速社區智能回收效果

電動車充電：助居民於屋苑停車場提供預約電動車充電設施服務

聯絡資料: Tel: 6816 8886 | Email: cs_amt@yooov.com

更多詳情:



什麼是綠色屋苑？

綠色屋苑以環保綠色概念融入屋苑的規劃和設計，甚至興建後屋苑的管理工作和環保綠色教育，以提升居民的生活質素、增加長遠成本效益。

YOOV PROPERTY物業管理系統

數碼化物業管理系統助屋苑升級，提升屋苑生活素質，以手機應用程式傳達電子公告及繳交管理費提示等，代替大廈張貼紙張通告，令居民更有效緊貼大廈最新資訊，提高物業管理公司的行政效率，大大減省物管公司的人力、時間及成本。

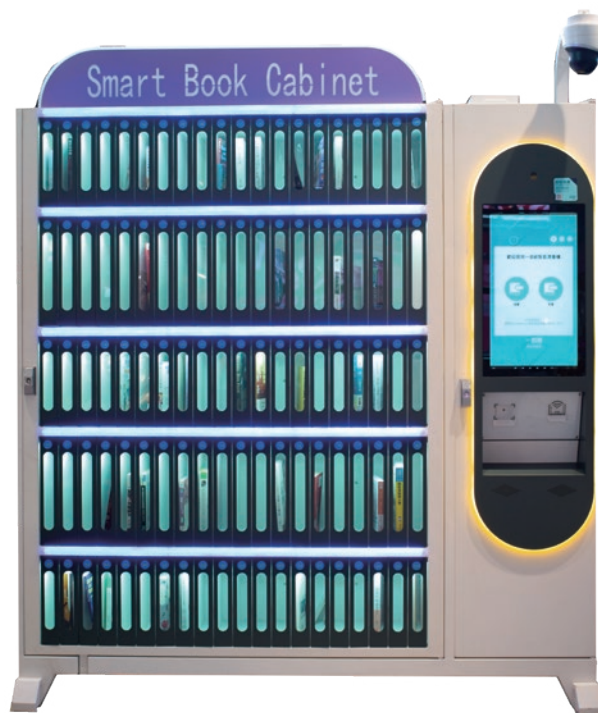
一沓紙 「智能漂書機」引入至各區屋苑 居民可更方便地免費體驗漂書服務

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！



一沓紙
OnePile

「智能漂書櫃」短短半年拓展至全港各區

「智能漂書櫃」的網絡在短短半年內已拓展至全港各區，九部漂書櫃分別位於荃灣海濱花園、香港科技大學、葵芳新都會廣場、荃灣荃新天地、藍田麗港城等地點；用家數量亦飆升至超過一萬人，而用家捐出的書本數量更逾一萬一千本。

進註地點：

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 (持續更新)



18



「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！

六
機
小
結

地址

新界區
荃灣荃新天地一期1樓 (Uniqlo 側)
荃灣海濱居民促進會 荃灣海濱花園七座平台113舖
葵芳新都會廣場5樓 (The salted pig 豬門店旁)

九龍區
藍田麗港城商場地下

港島區
中環街市2樓天橋側 (恆生銀行方向)
小西灣藍灣廣場地下 (Starbucks 對面)

技術伙伴：



一沓書聯絡資料：
Phone: 6053 9099
Email: info@onepile.com

屯門牛嘆黑毛和牛 屯門市廣場燒肉焗

屯門最出名的竟然不是屯門牛?! 為食的A姐M佬山長水遠來到屯門, 屯門牛卻找不到, 反而找到來自鹿兒島和北海道的黑毛和牛! 位於屯門市廣場的燒肉焗, 餐廳設計充滿大和日式風格, 黑毛和牛每日新鮮直送, 而且餐單價錢划算, 絕對是性價比高的選擇呀!

椰菜沙律

落單後, 店員就會送上一大碗份量十足的椰菜沙律。雖然沙律基本上沒有什麼調味, 但椰菜新鮮爽脆, 又可以減低燒肉時的油膩感。

名物! 菠蘿漬鑽石和牛胸腹肉

這個「名物」的擺盤充滿心思, 和牛胸腹肉放在原隻菠蘿上面, 絕對要讓相機先吃! 和牛胸腹肉的肉味香濃, 肉質軟脆又充滿肉汁。別以為菠蘿只是伴碟, 菠蘿經過燒烤後, 入口更加香甜!

特上牛小排 (汁燒)

特上牛小排的油脂分布平均, 油香味豐盈, 肉質非常嫩滑, 接近入口即溶呢! 另外, 特上牛小排加上餐廳的秘制燒肉醬汁, 令味道更具層次。

味噌醬燒和牛肩肉芯

來到屯門當然要吃牛啦! 所以另一款燒肉, 就選擇了味噌醬燒和牛肩肉芯。牛肩肉芯的油脂相對較少, 所以肉質爽口, 而且牛肉非常香濃, 加上味噌的調味, 多了一份鹹香感, 是適合追求少油花食客的選擇。

旨肉! 黑毛和牛三筋 (鹽燒)

黑毛和牛三筋是油脂比較少的部份, 爽口軟綿相信是最佳的形容詞。燒的時候, 加少許鹽調味, 就可以細心品嚐黑毛和牛三筋的肉香味。



燒肉焗 Yakiniku Homura

屯門屯順街1號屯門市廣場1期2樓2253A, 2253B, 2255及2256A號舖
電話: 2330 3881
營業時間: 星期一至日 11:30 - 22:00



厚切鑽石牛舌

除了入口即溶的和牛外, 爽口彈牙的牛舌都有不少支持者。厚切鑽石牛舌的肉質爽口, 而且牛肉味非常香濃。不過, 燒牛舌的技巧相對較高, 切忌不停反來反去, 如果想追求燒牛舌的黃金時間, 不妨問店員可否幫幫忙吧!

幸福! 生蛋拌飯配漬海苔

除了和牛之外, 亦需要澱粉質飽腹感的讀者們, 可以選擇生蛋拌飯配漬海苔。拌飯上加上鹹香的醬汁、麻油、雞蛋和紫菜, 看似簡單的組合, 但味道絕不單調。

巨峰提子乳酸梳打、原味活乳酸梳打

和牛和燒烤的配搭, 少不免會有油膩感, 所以你需要的是清爽有汽的飲品。酸酸甜甜的原味活乳酸梳打, 非常消膩醒胃; 至於巨峰提子乳酸梳打則非常香甜清新。兩杯飲品都非常清爽解渴。



A姐M佬玩樂日記
香港飲食及生活博客
aandmdiary.com



冬瓜青檸大菜糕

材料 (4-6人份量):

大菜絲	10g
蛋漿	半隻
水	800ml
冰糖	50g
冬瓜	150g
青檸汁	2-3茶匙 (隨喜好調節)

做法:

1. 大菜絲浸軟，冬瓜去皮去囊刨成幼絲，落1茶匙鹽醃十分鐘，之後沖去鹽份及搵乾水份備用
2. 水沸騰後落大菜絲及冰糖，邊煮邊攪拌至完全溶化，然後加入冬瓜絲，之後隨即熄火
3. 邊攪拌邊加入蛋漿做成蛋花，待材料稍涼後加入適量的青檸汁
4. 最後倒入小杯放入雪櫃冷藏2小時即可

貼士:

待材料稍涼後才加入青檸汁，可避免有苦澀味

大菜是一種含有豐富膠質的紅藻類植物，具有清肺化痰、清熱解暑的功效，夏天不妨多吃。這個冬瓜青檸大菜糕的製作方法簡單，傳統的大菜糕通常是蛋花口味，我今次加入用鹽醃製過的爽脆冬瓜絲，加上適量的青檸汁，味道非常清新。

左宗唐雞

20

材料:

無骨雞上腩肉	280g
粟米仔	100g
大紅椒	1隻
辣椒乾	適量
蒜蓉	2湯匙
茄汁	4湯匙

調味料:

蛋黃	1隻
紹酒	1/2茶匙
鹽	1/4茶匙
粟粉	2湯匙
胡椒粉	少許
水	3湯匙
糖	3湯匙
白醋	3湯匙
粟粉	1½湯匙

做法:

1. 雞上腩肉切成塊，加入醃料拌勻醃15分鐘，中火熱油，油滾即落雞塊，待定形後才用筷子翻弄，炸至全熟及表面金黃色後盛起
2. 起鑊落油炒香紅辣椒及粟米仔盛起備用，再落油爆香蒜蓉及辣椒乾
3. 加入茄汁用鑊鏟推勻，倒入預先拌好的汁料，快炒至醬汁濃稠，最後將大紅椒、粟米仔及雞塊回鑊炒勻便可上碟

貼士:

醃料中的蛋黃可令雞肉更加鬆脆



據說左宗唐雞是由一位台灣廚師所創，雖然被歸類為湖南菜，卻不被湖南人認同，後來意外地傳到北美、英國等西方國家時竟然大受歡迎，常見於當地的中餐館。為了迎合西方人口味，左宗唐雞由最初的偏鹹辣版本，逐漸演變成現今的甜酸帶辣口味，亦有人說味道像加辣版的咕嚕雞球。



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

夜闖馬昂

夏季靜悄悄地來臨，適逢當晚東風三級，微雨，一眾人決定夜闖馬鞍山昂坪，享受一個寧靜的晚上。

大概八點左右，我們由馬鞍山新都城乘計程車到馬鞍山村，徒步步行上山，沿途都不敢亮起太多燈光，我的頭燈配備1600lm流明，但我只是亮起200lm左右，正值初夏，大量飛蟲依光而靠，太亮的光反而成為阻礙。

沿途細聽蟲語微風，依石級步行，起步不久，會經過一條流水喘急的溪流，可於溪先打水（一定要帶可作過濾用的水袋），再繼續往前行，避過飛蟲及防不勝防的蜘蛛網後（他們常於晚上主石道的兩棵樹之間織網），不到30分鐘已來到了昂坪平原。這裡沒有城市的喧囂和繁華，只有大自然的美麗和恢弘。夜晚的馬鞍山昂坪平原很涼爽，沒有城市的光害，我們圍坐在帳篷前，遙望遠方的西貢夜景，拋開煩囂的生活，盡情放鬆。



西貢夜景



韓國泡菜脫水飯，出奇地好味道



今晚的主題是600ml露營杯，輕裝簡單煮脫水飯，我帶了韓國品牌的泡菜味脫水飯，是出奇地好味道，只需加入少許醬料便可（包裝附上的，如全倒入，咸味對我來說太重了）。

晚飯後，我們坐在帳篷前，一邊喝著熱朱古力，連音樂都沒有播放，享受大自然的蟲語、樹葉之聲，讓人感到非常舒適和自在。在這樣的環境中，難得可享受一晚片刻的自我陶醉。可惜的是，早上太大霧多雲，看不到日出，反而遇上一群黃牛，牠們沿草原斜坡覓食，一邊吃草一邊走，走著走著已去到「大金鐘」，沒想到原來牠們的平衡力是這麼好。

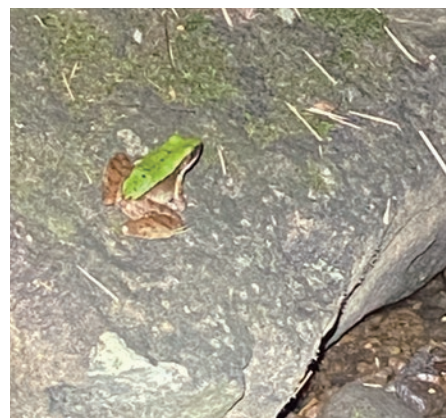
行夜山到昂坪，一個非常值得去的地方。這裡，可以放下所有的煩惱和壓力，感受大自然，可以享受到大自然的寧靜和舒適，美麗而寧靜，可以找到內心的平靜。



享受著片刻的寧靜



零光害，頭燈開200lm已足夠，避免吸引飛蟲



溪間旁發現一隻香港大綠蛙



昂坪的主人們



早上太多雲，與日出無緣



牛牛邊行邊食已到大金鐘



山野無痕，自己垃圾自己帶走

馬祖夢幻藍眼淚

忽地一腳就踩到了銀河。沙灘淺淺的，四月的海水暖暖的，腳下忽然點起了螢光藍的燈火，彎腰一看，一點一點的，像海中的螢光蟲，閃爍不定。

十六個小時之前，我還在台北的松山機場。提前一天由我居住的台中前來台北，就是為了早上五點在松山機場集合，參加由航港局主辦的媒體踩線團，體驗馬祖全新的「藍色公路」。由於大霧，航班被取消，於是舟車勞頓，換了當天下午的「南北之星快輪」，由八里台北港出發，三小時到達馬祖的南竿，再轉乘渡輪，到達另一個小島北竿，才終於開始行程。

吃完飯出來，又是一陣騷動。星空之下一邊是點點魚火的大海，一邊是深邃的大山，只有山海之間，升起一大片由黃褐花崗岩堆砌而成的閩東式石頭屋，如山間盛開的石蓮花，紅色的瓦頂似是花蕊點綴，慵懶昏黃的街燈更添夢幻迷離，何似在人間。



終於到了馬祖

飯後的餘興節目，便是去追馬祖近年最受歡迎的「藍眼淚」。捕捉海水湧上來的一刻，劃過一道又一道閃爍中的螢光藍。那是銀河跌落在沙灘，還是馬祖的星河燦爛，都不重要了。夜泊芹壁村的靜園民宿，也是花崗岩石頭屋，內裡全部都是芬芳檜木，浪濤拍岸，忘了身在何方。

在台灣旅居三年，才知道所謂的「台澎金馬」，台灣並不同於台灣省！台灣本島及澎湖群島同屬台灣省，而管轄金門與馬祖列島的為福建省。台灣福建省，更準確的名字是「金馬地區」。疫情之下，每年在台灣舉辦的各大旅遊展，賣得最好的旅遊產品，全部都是各大離島，因為可以暫時離開台灣本島，假裝海外旅遊。台灣的離島之中，旅遊業最發達的地方便是澎湖，賣點是每年春夏之交的花火節，而且那裡水上活動多，忘憂島可以潛水看薰衣草珊瑚，澎湖的海鮮更是美味。另一邊的綠島賣的是小夜曲，還有潛水天堂，與綠蠵龜共游。鄰近大陸的「金馬地區」呢？同樣是離島，但這裡沒有水上活動，因為過去兩岸對峙時期，金馬曾經處於戰火前線，海灘周邊布滿了地雷，賣的是戰地風情。

福建海岸線曲折，島嶼眾多，共有海島1546個，其中有人居住的海島超過100個。金門不是最大，只是第3大，廈門也是島，而且比金門大，金門137平方公里；還有排第14的馬祖，面積最大的南竿島只有10平方公里，與香港的青衣島面積相若。我已經去過了澎湖、綠島、金門，每個島都值得遊玩



沙灘上的銀河



馬祖近年最受歡迎的藍眼淚



登上最新的南北之星

五至七日。最後一個口袋名單，就是小小的馬祖了。為什麼排最後呢？因為交通不太方便。

雖然有定期航班往來台北台中，但春季是馬祖的霧季，飛機航班經常受到影響而延誤甚至停飛。坐船可以搭台馬之星，航行時間八至十小時，晚上十點基隆上船，次日早上七點便能到達馬祖列島最大的南竿島。可幸的是今年四月啟航了「南北之星快輪」，由八里台北港出發，三小時可達南竿。我這次就受邀參加由航港局主辦的媒體踩線團，體驗這全新的「藍色公路」。

三日兩夜的媒體團，頭一天去馬祖列島之中第二大的北竿島，追逐近年大熱的「藍眼淚」，入住地中海風情的石頭屋。第二天去最大的南竿島，拜著名的媽祖巨神像。第三天去枕戈待旦紀念公園，再返回台北。

「買馬祖，送關島！」這是台灣旅遊業界的一句笑話，意即馬祖因受霧季困擾，經常需取消航班，令遊客被「關」在島上。



華燈初上的芹壁村



北竿芹壁村

承辦的台灣旅遊交流協會約我們早上5:50在台北松山機場集合，原本是去乘搭飛機，回程坐南北之星。到了松山機場等了半天，結果因為霧鎖馬祖，當天全部的航班都被取消了，需臨時改為去乘坐南北之星。先去八里的十三行博物館消磨時間，然後去淡水吃竹筍午餐，搭乘下午2:00的快船，其實南北之星並不是想像之中那麼顛簸，睡了一覺，下午5:00到達馬祖的南竿。這並不是我們的終點，因為我們第一晚的民宿在另一個小島，人口第二多的北竿，再坐了12分鐘的快船。終於到黃昏時，到達北竿的白沙港，9.3平方公里，小島的兩端有兩座大山，分別叫芹山和壁山，之間就是一個顏值頗高的小山村：芹壁村。剎那間像到了位於地中海的馬爾他，都是依山而建的花崗石屋，華燈初上，童話一般，整天的奔波也值得了。



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

香檳冷知識

之前講述了很多關於香檳的知識，還有什麼是大家還不知道的呢？有朋友問了我幾個問題，我們在這裡逐一解答：

1 | 所有香檳都是甜的嗎？

不是。香檳中的甜味來自於香檳的補糖，根據不同的補糖量，香檳可以分為由自然型至甜型七種不同的類型，對其中甜度的感知是因人而異的。

2 | 為什麼香檳中會有氣泡？

這是由於釀造香檳時需要兩次發酵，第一次發酵把葡萄汁轉化為普通的靜態葡萄酒，第二次發酵則發生在密封的玻璃瓶中，酵母於分解糖分後釋放出的二氧化碳會溶解到酒中，從而形成氣泡。

3 | 為什麼香檳與慶祝有關？

這是因為位於香檳區首府蘭斯的蘭斯大教堂是歷任法國國王加冕的地方，國王的加冕典禮通常會選擇來自香檳地區的新鮮葡萄酒作為宮廷宴會的飲料。

到了1575年亨利三世登基時，他更明文規定在國王的宴會上只能使用香檳地區的葡萄酒，於是這就把香檳與王室的歡慶宴飲連繫在一起。

4 | 哪個國家的人民喝香檳最多？

以2019年的數據來看，法國本土依然是世間上消費香檳最多的國家，其消費量佔當年香檳生產總數的48%；而對於出口的部分，英國、美國及日本分別是位列前三名的香檳消費大國。

5 | 為什麼香檳是酸的？

這是由於香檳區的緯度非常高，每年平均氣溫較低，葡萄果實的生長周期較短，無法像更溫暖的產區有充足的時間積累糖分。果實在採收時酸度就會比較高，所以成酒後也會自然帶有高酸度的特徵。更重要的是，其實清爽高酸都是香檳所追求的風格。

6 | 香檳必須要冰過才可以飲用嗎？

是的。香檳的理想侍酒溫度是8-12℃，溫度過高則會令香檳變得厚重，失去原本清爽的口感，氣泡都更容易消散。

7 | 香檳需要醒酒嗎？

因酒而異，一般來說各大酒莊的基礎入門款非年份香檳可以開瓶即飲，而少數優質年份的香檳則需要開瓶後放置一段時間才能展現出它的全部魅力。



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

8 | 保存香檳酒時應該注意什麼？

與一般的葡萄酒一樣，香檳需要放在恆溫、恆濕及避光的環境下保存。同時值得注意的是，冰箱並不適合長期存放香檳。

9 | 開香檳時應該注意什麼？

首先，打開香檳前最好先把香檳冰鎮，且需要確保酒瓶沒有經受過劇烈晃動；其次，鬆開固定酒塞的鐵線綫圈時，必須用拇指牢牢按住酒塞，以防止其因瓶內壓力過大而彈出。

另外，影視劇中常見的搖晃香檳噴灑開啟、或使用香檳刀砍掉酒塞開啟的方式是有一定風險的，並不建議在日常生活中模仿此類做法。



10 | 為什麼香檳塞是蘑菇形狀？

香檳所使用的酒塞一般為軟木聚合塞，是由天然碎木顆粒和微球粒加工而成的木塞。香檳塞之所以會是蘑菇形，是因為香檳在封塞時會先把酒塞塞進瓶子一部分，當酒塞上端受到擠壓之後，就變成了蘑菇的形狀。

11 | 為什麼在影視劇中經常使用細長的香檳酒杯？

使用細長的笛型杯是為了方便觀察香檳的氣泡上升，但是笛型杯並不等於香檳杯，它並不是最適合喝香檳的杯；同樣常見的扁平蝶形杯也不是最適合喝香檳的杯。

在日常的品鑑飲用中，使用普通的白葡萄酒杯或鬱金香杯是比較合適的選擇，因為這種杯型可以盡可能釋放香檳的複雜香氣。



12 | 香檳通常多少度？為什麼喝香檳容易醉？

香檳的酒精度一般介乎 12-13 度之間，喝香檳容易醉是因為香檳中的二氧化碳會影響消化系統吸收酒精的速度，讓酒精更快地進入血液。

13 | 香檳最適合與什麼食物搭配？

傳統觀點認為香檳最適合搭配魚子醬、生蠔等鮮味重的食物；但是實際上得益於清爽的高酸度，香檳有着葡萄酒中最強的配餐實力，百無禁忌，幾乎可以與任何食物搭配。



香港樓價驚人，以同等資金投放在日本，不但回報較高，更可申請經營者簽證，帶同家人在日本生活。

日本復常後的轉變

今年以來，世界各地政府各出奇謀，誓要奪回失去的三年，搶人與財都毫不留力，連向來對外國人政策較為保守的日本政府都頻頻出招：首先推出兩種新居留簽證J-Find和J-Skip，吸引外國人在日本居留工作；然後再送上震撼彈，醞釀多時的大阪灣夢洲賭場度假村正式落實興建，連同籌備得如火如荼的世界博覽會，實行雙劍合璧吸金大法。

近半年來，我幾乎每個月飛一次大阪，最大感受是遊客很多，我每次公幹都想入住公司旗下的民宿，但好像永遠沒有空檔，即使我親自帶香港和新加坡客人到當地「睇樓」，也要租住其他酒店，說來有點失望，但同時又值得高興，證明我沒有估計錯誤，大阪民宿市場已迅速翻盤。

根據日本政府觀光局預測，今年訪日的外國旅客有機會超過二千萬人。每次當我走在大阪街上，都會留意身邊的觀光客，我發覺客源跟以往略有不同，疫情前訪日客以亞洲人為主，但現時所見，歐美和中東遊客大幅增加，旅客趨向國際化，就像提早進入世博會。

見證疫後轉變

另一感受是，日本服務業人員對旅客的態度大有改變。以前日本人對着旅客總帶着不耐煩又不失禮貌的微笑，但失去外國旅客三年，日本店員知道遊客的重要，大部分都表現得特別友善，以前是偽歡迎，現在是真正的welcome back。我去餐廳、到百貨公司退稅時所見到的笑容，就好像很久不見的老朋友歡迎你到訪聚舊一樣。所以說，人必須經歷失去才懂得珍惜。

於我而言，現時去日本的心態亦有所轉變，以前比較着重公務，整天忙於見客、開會、看樓盤，現在會抽時間感受一下日本生活和環境，例如早點起牀，步行到附近的Café喝杯咖啡，與店內的年輕咖啡師聊聊天，或閒逛樓盤附近的商場，發掘一下隱藏在社區中不為遊客所知的小驚喜。

不時有客人問我是否住在日本，因為我對日本物業、文化、地道美食的熟悉程度令他們驚訝。老實說，看到客人的反應讓我沾沾自喜，證明我多年來為開拓日本市場所花的精神、時間，還有高昂的「學費」並沒有白白浪費。

出書分享經驗

日本就是有這種神奇的吸引力，最初你可能只是遊客，後來成為投資者，然後再被這個地方的其他元素吸引，變成有住在日本的念頭。我確實想過將來退休後移居日本，而我的客人亦一樣，當中有不少原先只投資一兩個單位，後來愈買愈多，變成買入全幢物業，再順便申請經營者簽證。不過，順便不等於隨便，說順便是因為申請經營者簽證需要達至某個投資金額才符合門檻，但過程絕不馬虎，我們的專業團隊根據每個客戶的特點和需求度身撰寫計劃書，若申請人符合各項條件，循序漸進才能取得護照和永住權。

FMI Japan目前在日本算是站穩陣腳，但在建立過程中經歷過很多難關才走到今天，我將開發日本樓的血汗史、投資趨勢、地區分析、買樓貼士等一一記錄在剛出版的新書《買日本樓100問》之中，希望藉着這本書讓大家更了解日本物業市場，認清目標，以免大家在投資路上白走冤枉路。



李丹翔

FMI至匯投資創辦人兼行政總裁

5個頭痛警號



26

頭痛可能是都市人的共同病歷，問題的成因有很多，例如是睡眠不足、壓力過大，又或是過濾性病毒感染如感冒，都可以引來陣陣的頭痛。頭痛如此常見，大家難免會疑惑，究竟哪些頭痛需要多加注意及看醫生呢？

首先，如果你出現突如其來、前所未見的頭痛，當然就應該立即求醫院，醫生亦會擔心可能是腦內出血等嚴重腦病所致。

另一種醫生都會比較擔心的頭痛是長期的壓力性頭痛，尤其是服用止痛藥及其他治療後仍未能解決，就應該看醫生和做檢查，藉以排除腦內病變的風險，原因是這類長期頭痛可能與腦內腫瘤及血管等病變有關，故此服用止痛藥也不見效。你或會問為何腦部生腫瘤會沒有其他病徵？這就要視乎腫瘤的生長速度，大腦又是否能適應增生組織造成的壓力，所以有時腦瘤也真的不會有明顯徵狀。

此外，若患有長期頭痛，但發作時痛楚的劇烈程度或發生方式有不同時都要留心。以偏頭痛為例，患者發作的頻率、嚴重程度或方式有改變，例如以往休息後會好轉但現在休息也沒用，又或多了手腳無力的情況，都值得考慮求醫接受詳細檢查，

因為縱使偏頭痛的診斷正確，也不能排除可能同時有其他病症存在。

第四類要留意的是步入中年才出現的頭痛，有些人會當自己患上了偏頭痛，但其實偏頭痛到中年才出現的機會不高，但腦內出現中風及腫瘤等病變的機會則會增加，因此這年紀無故出現頭痛，都需要適當的醫學跟進。

最後一類是伴隨其他病徵的頭痛，譬如同時有作嘔作悶，有可能與顱內壓上升有關，而兼有手腳無力、視力模糊、言語不清及行路不穩等情況，尤其是發生在長者身上，則可能是腦內有問題影響正常功能。

頭痛確實很常見，一般簡單的頭痛可以透過休息及止痛藥便能處理，但上述的幾類頭痛就不能掉以輕心，盡早得到適當的診治才能解除自己的憂慮呢！



黃秉康醫生
腦神經外科專科醫生



孕婦護膚問題

媽媽懷孕當然開心，但當孕婦選用護膚品時，就要小心，要先了解清楚護膚品的成分。成分最好選用溫和、安全、無刺激的護膚品，不能使用含有酒精及激素等成分。一般來說，大部份的護膚品成份，能被皮膚吸收的程度是極有限，所以對孕婦及胎兒的影響不大；惟若產品成份含有藥性，則要小心選擇或詢問醫生。平常用的護膚品在懷孕期間一般來說也適用，但含有維他命A酸、類固醇或重金屬等成分的則要避免。含有人工防腐劑羥基苯甲酸酯 (paraben) 的護膚品亦要避免，因有研究指羥基苯甲酸酯可傷害男性胎兒生殖系統。如果對常用的護膚品有所懷疑，便應徵詢醫生意見。

染燙髮最好等到懷孕三個月以後，因為懷孕三個月前胎兒正值器官發育期，最容易造成畸胎，因此需儘量減少染髮的次數，以免累積藥物於體內影響胎兒健康。染髮的處理步驟亦會對孕婦造成潛在影響，一般在使用染髮劑時，如果是染較深的顏色，多半可以不用脫色劑，不過如果想染成淺色，例如黃色、金色的話，可能還是會用到，而雙氧水則是常用的脫色劑。日本學者Watanabe在1990年曾經在細胞實驗上測試染髮劑在使用雙氧水後引起細胞變異的可能性，結果發現有加上雙氧水處理的染髮劑比較有致畸胎性，只是這些研究還是屬於較理論性質，未來還需要更深入的探討。懷孕時期染燙髮雖然不是百分之百安全，目前倒也沒有發現明確造成畸胎或是對胎兒有負面影響的證據，但是這些藥劑畢竟還是有毒性的，不少的動物實驗發現在藥量增加的狀況後，還是會導致胎兒問題。

懷孕時做美容要避免按摩肩膀以下的穴位，同時頭部按摩也不能太久。其次，孕期美容應以保濕為主，不要選擇美白的項目，因為很多美白產品含有鉛、水銀等元素，對胎兒不好。孕婦在做身體護理時應盡量避免按摩，特別是處於懷孕後期，會比較危險。懷孕後期，當胎兒的頭部已落在盆腔上，按摩會導致胎兒移動，可引致臍帶纏頸，令胎兒有生命危險。

孕婦可以化妝、塗指甲油嗎？一般的指甲油當中，多含化學溶劑，有些不良商品甚至含有醋酸丁酯、甲醛樹脂、異丙醇等有毒成分，在塗指甲油的過程以及日常生活中，都有可能經由鼻子吸入、皮膚接觸到這些化學成分，對身體造成傷害，孕婦不宜使用。

現在十分流行醫學美容，是否也適合孕婦呢？透明質酸、肉毒桿菌一直都是相當安全的美容手術，但過去對老鼠進行動物實驗時，發現針對懷孕時的老鼠施打肉毒桿菌，會造成老鼠胎兒體重下降、發展遲緩的現象。雖然現時仍未有類似的人體試驗報告，不過為了安全起見，不保證孕婦注射後沒有風險，所以懷孕期間不建議注射。

孕婦做激光、超聲波、射頻等治療在學理上是安全的，一般臉部的激光、超聲波、射頻等美容療程，通常不會對胎兒造成影響，但懷孕後皮膚受荷爾蒙影響，其黑色素細胞較活躍，若在這個時期進行美容療程，較難達到預期效果，又容易加重反黑程度，而且過程中可能因疼痛或緊張，導致母體宮縮，影響胎兒，增加早產機會。家用的美容儀器，如導入機、洗面機等，即使電流很小也會流遍全身，亦可能對胎兒造成影響。



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

O型腳點算好？

O型腳在醫學上稱為膝內翻，是指在站立時，雙腳自然伸直，雙腳踝內側相互緊貼，大腿內雙膝無法相碰，形成一個O字。O型腳的腿內外側肌肉不平衡，導致大腿內收肌群無力、外旋肌群緊張，或是小腿的外旋肌肉無力、內旋肌肉緊張等問題，而且腿部肌肉輪廓線是彎曲的。檢查方法很簡單，只需把雙足貼在一起，正常的膝關節位置應可容納一隻手掌位（大約1釐米）。若間隙超過一隻手掌的厚度，則為膝內翻。

O型腳成因

O型腳成因可分為先天和後天性。先天性原因是由於遺傳，而後天性原因如下：

- 1 過早使用學行車或學習行路
- 2 童年時的不良坐姿或睡姿，例如日式跪坐、曲膝趴睡等
- 3 長期進行某種運動會較易令 O形腳惡化

若讓膝蓋內側承受較大的負擔，負重較多的部位的關節軟骨會相對地更容易被磨損，導致膝蓋逐漸變形。



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

O型腳危害

正常的膝關節，壓力是平均分布在關節面上的。而O型腳的人，由於膝關節內翻，身體重量就過多集中於膝關節內側關節面上。在長期的失衡下走路及運動會導致膝蓋疼痛、雙腿無力，嚴重的話更會造成膝關節退化。

O型腳不止影響健康，還影響美觀，降低顏值，使人失去自信，產生自卑。

O型腳怎麼改變

- 1 鍛鍊肌肉：O型腳可以通過鍛鍊調整肌肉分布，讓偏離的肌肉回到正常的解剖位置，同時牽拉相應旋轉的關節也回到正確的解剖位置，令肌肉、關節發生改變同時作調整。
- 2 夾板綁腳：利用夾板捆綁腳部產生的壓力，調整膝關節處的韌帶，從而矯正膝內翻。夾板容易操作，無需手術，但是需要長期堅持，並且可能壓迫神經血管，甚至造成局部神經壞死。
- 3 訂制處方矯型鞋墊/拖鞋：糾正走路時的關節角度減少膝蓋和股骨的負荷。
- 4 配戴O形腳護膝：利用四點壓力原理，將膝部角度矯正並提供牽拉力，有效增加關節的間距，減少骨磨骨情況，即時減痛及延緩惡化。
- 5 人工關節置換手術：換一個新的人工關節代替已退化的膝關節。

政府支援長者健康服務與津貼

全球人口老化數字迅速增長，更多長者希望在家安老，而長遠來說這也是對樂齡人士較好的安排，因為他們可以留在熟悉的社區生活，並保持社交圈子和已有的生活模式，有助延緩退化。然而，對於一些有需要人士，適當的醫療護理服務配套，能更進一步令居家安老變得可行，協助長者日常生活中的活動，包括家居護理、陪伴或陪診、運動療程、痛症管理、認知訓練及言語治療等。

由於長者照顧人手不足，令成本上漲，政府已推行數個政策，資助不同階段的樂齡人士使用有關服務，包括醫療券、長者社區照顧券、地區康健站、長者維修自住物業津貼計劃等，以下逐一為讀者提供相關資料。

1 醫療券

政府每年撥款港幣2000元，給每位年齡65歲以上人士，使用已登記的服務提供者名單所提供的服務，而未使用的餘額可累積至最高港幣8000元。至2023年，政府增加了醫療服務提供者的類別，包括：物理治療、職業治療、言語治療及特定的護理服務。大家可以在以下連結尋找服務提供者，服務提供者同時會在服務地點張貼醫療券標誌。



2 「長者社區服務券」

長者需在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在資助長期護理服務中央輪候冊輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務，合資格長者會獲發社區券證明書，並需要聯絡認可服務單位，購買合適的服務包括：物理治療、職業治療、言語治療、護士/護理人員服務。2023-24財政年度可使用之額度為每月港幣\$10,260，使用者以共同付款方式4-50%不等，其餘則由社署資助。



3 地區康健站

地區康健站為其會員提供門診物理治療服務，經資助後費用低至\$150一次，適用於在各地區康健中心的區域居住或工作人士，對於慢性背痛或膝關節痛患者，於康健中心或與其合作的私家物理治療診所可更快得到治療安排，適時和合適的治療有助加快康復進度。



4 有需要人士維修自住物業津貼計劃

長者家居環境需要有安全的設備，以切合長者的日常生活，尤其在衛生設施、浴室內，例如防水防滑地面、浴缸改成企缸、坐廁加高及增設扶手裝置等。以上計劃由市區重建局推行，合資格人士可以得到最高\$80,000的津貼，用於改善屋宇裝備和衛生設施，安裝無障礙設施。



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



讓孩子「乖巧」的親職工具 — 「描術式讚賞」

做父母當然想小朋友經常表現良好，今次介紹「正向親職EASILY」的親職工具，來自「A-Attention：注意力+溝通」的「描術式讚賞」(Descriptive Praise)，幫助你讓孩子「變乖巧」。

30

平常我們會透過給予讚賞來強化孩子的「良好行為」，但若只說出籠統的價值判斷(好/唔好、乖/唔乖)是不足夠的。「描術式讚賞」的做法，是「具體地描術給小朋友聽」，「他實質是做了什麼」，因而出現一個「良好結果」，「媽媽很樂意見到」。

多作這種讚賞，小朋友會學懂「事情的良好因果」，他們會漸漸地知道選擇良好行為的原因(動力)是為了事情本身，而不是為了討好爸媽 — 如是者「做好這件事」的動力來自內在，而不是靠「人哋讚先至做」— 孩子的「乖巧、自動波」便是如此鍊成！

例如，當孩子打掃房間時，我們可以這樣鼓勵他：「你打掃地板時很仔細、很乾淨，現在大家都可以一起在地上玩了，我真的很欣賞你的幫忙。」這樣的讚賞不僅僅是對孩子的付出的肯定，而且還提供了具體的反饋，讓孩子知道他做得很好。

「描術式讚賞」這工具除了鼓勵孩子重複好行為，另一個重要目的是幫助他們建立「自我價值感」。當小朋友得到具體而正面的反饋，他們更容易理解自己「好在哪裏」，有助

於形成積極的自我形象，相信「我是個乖孩子來的」。更重要的是，這個自我觀感將會成為他們行為的呈現！

「描術式讚賞」也是培養小朋友「成長思維」(Growth Mindset)的一個極重要的親職工具。這工具要求我們把「讚賞的篇幅」放在孩子的「實質行動、良好態度、所作努力」上，而不着重於「輸贏」、「第一」等「結果」，也不會提及「才智」、「外表」等「歸因」。

把大家的注意力都放在那些「能改變、能向前」的部分上，讓小朋友能着眼「下一次如何做得更好」，知道自己「能不斷向前」— 當每次的小努力都能夠被爸媽看見，甚至即使孩子自己未能看見而爸媽卻能道出並讓孩子看見的話，能讓小朋友相信「透過練習我總可以做得更好...」，就憑這當中給出的力量，孩子的動力、謙遜、自信便是如此形成！

以下是一些句式例子：

- 1 「係喎，放學返嚟換好衫，真係冇自己擺落去污衣籃喎，咁就唔使驚冇洗到聽日冇得着啦！」
- 2 「我留意到你近來少咗同細佬爭嘢喎，你似乎諗到方法同細佬和平共處？媽媽見到你哋有商有量，我覺得好安慰！」
- 3 「今次朗誦你拎到Merit喎，我都見到你今次特別努力咁練習呀！今次有進步你一定好開心！媽媽都好歡你開心呀！」

掌握「描術式讚賞」這工具，你的小朋友會有更多「乖行為」，更有成長思維！總之，Chloe媽媽話：教養是要提前學，爸媽們加油！



正向親職教練 Chloe媽媽

- 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



親身試用 今季三大好物推介

購物最開心的一定是「買得其所」，心水好物由一見鍾情至一用好幾（十）年，可算是長時間的陪伴。今次我為大家挑選近期三件best buy，不斷用亦不斷回購，是否看看又是否適合你？

一天一天變得更美

「靚唔靚」很多時是一個統稱，天生的樣貌可能只是其中一環，懂得後天養生，由內而外有著好氣息才是上策。

最簡單的方式是由日常飲食開始，一天一點累積回來。我覺得每日喝茶是一個好方法，好的花茶更是養生又養心。我最近就愛上了這款「龜苓元坊」的美人茶，最初吸引我的，是產品自設工場在香港製造，再看資料才發現原來創辦人一家三代都是中醫，難怪配方特別講究，喝下去全部真材實料。

一盒美人茶裡有6種不同口味的花茶，其中的雪梨茶絕對是足料得有點過份，兩片雪梨乾像手掌那麼大，裡面還有無花果、麥冬和桔梗，啖啖清香滋潤，喝完喉嚨很舒服。還有其他草本茶包系列，我一買就是好幾款。我特別推介陳皮羅漢果茶，這是新冠肺炎後潤肺清肺的寶物；還有明目菊花茶，沖一杯放在枱頭，在忙亂生活裡為你清心定神。



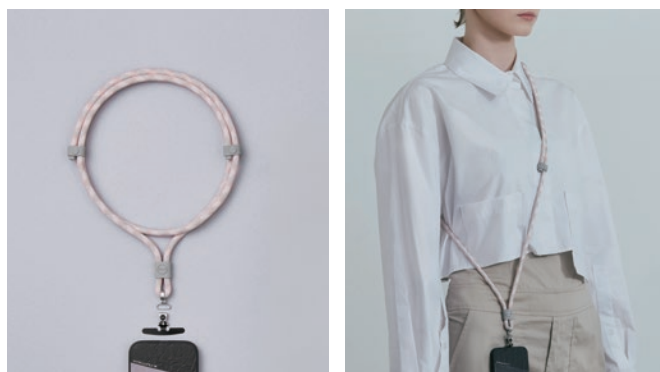
美人茶組合一盒6款 HKD \$92，網店<https://www.glyfherbal.com> 有售

英倫優雅式斜揸手機

斜揸手機在身上的確方便，手機繩更佔據了當日穿搭的最當眼位置，所以挑選手機繩就像挑選一件衣服、一個袋般同樣重要。Yoggle 手機繩一直是我的心頭好，首先是它的墊片鎖扣是專利設計，以不銹鋼材質製造，堅固且耐用度高，避免了坊間那些墊片容易被損耗的問題，令我掛著手機時非常瀟灑安心。

另外，最主要的當然是繩的質量。Yoggle 繩的質感柔軟而紮實，顏色更是十分美，11種色漂亮到令人有選擇困難症。其中“The Wes”的淺粉紅色非常獨特，無論你是否粉紅控都會心心眼；“The Chaplin”的黑金色配上不同的衣服都有種莫名的優雅感——原來品牌的設計師是針對每種顏色去調配，每一條都經精心打造，產品的心思及工藝在其他地方無法找到。

最近全新款式Yoggle Click的織繩設計幼身了一點，同樣是任何手機都適用，完美滿足了喜歡帶手機繩的朋友的所有要求，除了可以日常揸著返工、逛街，去旅行時用Yoggle Click掛著手機就最合適不過。可調長度的設計令小朋友都可以用，初用手機時可以掛在身上，避免遺失，方便實用又型格，大小朋友都開心。



Yoggle Click 手機繩HKD \$238 | 各大POPCORN STORE、海港城LCX Plus 或於網店<https://mcraftsman.co.uk> 有售

一袋走天涯

不知道你會否跟我一樣，整間屋都是袋，但還是不停想買袋，而最終每天都會使用的，卻總是得那一兩個。而且由於要帶的東西太多，例如手機、電腦、銀包、鎖鑰、零食、卡片袋、化妝袋、太陽眼鏡、充電寶……Tote Bag絕對是No. 1的袋款。

推介我日常用的「那一兩個」袋LeSportsac，我喜歡它非常輕身，而且容量極大，就算那天我還要帶咖啡杯、雨傘、外套，連其他瑣碎東西一同放下去都綽綽有餘！而且有拉鍊就不怕被偷東西了。

這陣子不停下雨，但因為這個袋用了降落傘尼龍物料，帶著它四處走也沒問題，在路邊Café坐下來，還發現它有洗水的好處。我用的這個是淺藍綠格仔花紋，還有其他圖案顏色，也是不錯的選擇。



LeSportsac拉鍊手挽袋 | HKD \$870.00 | 31H x 31W x 11D cm www.lesportsac.com.hk



Daisy Lau

廣告資深創意、資深文案
現職M.Craftsman 營運總監
愛生活、愛貓、愛咖啡
IG @storyboardhongkong

寵物問與答

Q 夏天時，寵物主人應在哪方面多加注意？

A 夏天來臨的同時，也帶來了很多威脅到寵物健康甚至生命的危機。急診獸醫常見的情況包括：

1. 寵物會遇到很多野生動物，例如蛇、蚊子、蜚蟲、蜜蜂或是其他飛蟲，更有機會被咬。
2. 過熱或中暑會迅速導致寵物脫水，或會有生命危險。主人應時常帶備飲用水，不要把牠們獨留在車中。
3. 灼熱的表面例如行人路和熱沙可灼傷寵物的腳；也要小心放在陽光下暴曬的水管，裡面的水可能很燙。
4. 寵物經常跳進或是掉進泳池裡以降溫，但牠們有機會隨後遇溺，因為牠們不能自己走出泳池。
5. 寵物的皮毛容易變得厚重又骯髒，主人需保持寵物整齊清潔。如果自己修剪要小心，不要剪去太多，毛髮能避免牠們的皮膚曬傷。
6. 作為食腐動物，你的狗可能會進食過量或是吃到高脂肪含量食物，因而擾亂了牠們的消化系統。煮熟的骨頭和玉米會令寵物噎到或是堵塞在牠們體內，串肉杆或牙籤更可致命，或會刺穿寵物體內重要的軟組織，特別是在小腸裡。



Q 毛孩被蛇咬應該怎樣做？

A 正值夏季和雨季，是蛇出沒的高峰期。蛇活躍於陰涼和潮濕的地方，例如水邊、草叢及樹林，也是毛孩多數散步的地方。毛孩外出時，對所有事物及環境都會感到好奇，當牠們遇到蛇的時候，便有機會被蛇咬傷。萬一懷疑毛孩不幸被蛇咬傷，主人必須盡快帶牠到獸醫診所，進行及時的診治。

離開事發地點及前往獸醫診所前，如情況許可，主人請記住蛇的樣子或拍照，此舉可協助獸醫識別蛇的品種，並為毛孩注射針對該蛇的抗蛇毒血清。之後，主人應鬆開毛孩的頸圈，以保持牠的氣管暢順，再移動毛孩到安全的地方。移動時動作必須緩慢，避免加快毒液擴散。此外，開冷氣或用冰塊降低毛孩溫度，亦能幫助減慢毒液擴散。如見到傷口位置，可用清水先沖洗傷口。

請謹記，如毛孩被蛇咬，要到有蛇毒血清的獸醫診所，例如北角和西貢 Pets Central。提前致電給獸醫診所，讓他們知道情況緊急，可以幫助他們為您的毛孩做好準備。

Q 狗狗能安全地在太陽下待多久？

A 狗狗一般都愛曬日光浴，但可以待在日光下多久視乎很多原因，其中最主要的是牠們腦部下丘腦內的調溫系統。這個內置的調溫系統可以將體溫保持在特定的範圍（38-39.5 度），當環境溫度與狗狗的體溫相等時便會出現問題，會令狗狗無法自然散熱。如果你看到你的狗在喘氣、流口水和嘗試走到一個較涼快的地方，牠們應該會自動離開日光。如果牠們不能自動調溫，中暑的狗狗最快可在10分鐘內死亡。如果你的狗狗屬於高齡、患病或是皮毛很厚的類別，我建議要留意牠曬日光浴的時間，或是限制狗狗只在陽光較弱的時間外出。



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/>



don't just take, give.

器官捐贈 遺愛人間

腎病漸普遍

近年在香港，患上腎病的人愈來愈多，腎病也是在亞洲區常見的慢性疾病，在中國、台灣、香港也愈來愈多人患上不同程度的腎病。腎病初期並不明顯，但當腎功能慢慢轉差，會形成末期的腎衰竭。在香港，有近1萬名末期腎衰竭患者，需要接受洗腎的治療，包括洗肚及洗血，因為香港人的飲食習慣、對長期病及血壓狀況的輕視，很多人即使患上了不同程度的腎病都不自知，而且這些數字仍會不斷上升，甚至有年輕化的趨勢。加上香港人口老化，未來香港腎病患者應該十分普遍。

對於一個需要洗腎的病人來說，生活實在不容易過，每天三至四次洗腎程序，每次都要小心翼翼，防止有任何感染。對於這些末期腎病患者，他們唯一的希望，就是能夠有腎臟器官的移植，對他們來說，能夠「換腎」實在是他們人生中莫大的好消息，也可以說是他們唯一能康復的希望，算是腎病患者的再一次「重生」！

換腎給我新希望

筆者以前也是一位末期腎病患者，需要接受洗腎治療。今年年初，蒙上帝的憐憫，我有幸可以得到太太捐腎，讓我的身體可以有一個健康的腎臟，讓我可以成為一個「再生勇士」。這是何等的好消息，對於腎臟病人來說，能夠康復的最好方式，就是透過腎臟移植（即是換腎），讓病人可以重新過正常的日子。

其實，「換腎」經常被人誤解，以為是以新換舊。不是！實際是多加一個腎臟在病人身上，所以這是一個非常寶貴的禮物，是愛心的送贈。

香港器官捐贈未能普遍

香港對器官移植的需求十分之大，但香港人參與器官捐贈卻非常之少，不多於香港人口百分之五，現時只有357000人登記。截止今年3月，腎臟輪候人數達2433人，但過去多年，香港每年可以完成的遺體腎臟移植只有40至50宗。於2022年，遺體捐贈腎臟只有45位，2021年只有57位，2020年只有55位，遠遠不及病人龐大的需要，很多病人未能夠等到腎臟，他們已經過身。因此，能夠得到腎臟捐贈的人，有些人笑言，簡直就是中了六合彩一般！有腎科醫生說，很多時候只能看著腎病病人因等不到合適的腎臟，最後無奈地離開世界。

換腎後重新生活

萬分感恩，在今年年初，我得到太太的幫助及她無私的奉獻，願意捐出她身體中的一個腎，成為我生命的幫助，實在是無盡感激。再加上神恩典足夠，憐憫我這個人，在血型、基因、身體、心靈配合之下，才能完成這美事，實在感受到神的恩典與愛顧，從來沒有一刻離開我，為此感恩不盡。

現在，我可以慢慢在病患中康復，繼續走人生的道路，享受神給予我們的生命，真的不是所有病人都可以有這機會。如果你願意，非常鼓勵你參與香港的器官捐贈行動，一同將這份愛，分給更多有需要的人，一同以生命影響更多生命。登記之後，希望你能多與朋友、親人分享，一同將這美好的愛心行動傳留在世上，將這份愛繼續傳揚出去。



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/





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