

ISSUE 02

2021 秋季號

Free Magazine 免費刊物  
會所家庭生活消閒雜誌

# HomeMag

@Clubhouses



## 感情常鮮 子女和睦

林盛斌化身康樂組長 分享幸福家庭樂



會所巡禮



暢遊世界



家居設計

# PONTUS VENTURES ADVISORY



盡職調查 私人調查 網路安全 電子設備法證

## 問題的解決專家

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

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



了解更多

## 編者的話

真是「感恩」我們 HomeMag@Clubhouses 團隊可以繼續在第二期和大家見面。今期我們十分感謝阿 Bob，他每天都要兼顧工作及家庭，極其繁忙也欣然接受我們的封面人物專訪，更分享了他與太太及孩子的相處之道。

而今期會所巡禮，我們將介紹信和地產集團其下位於觀塘市中心的物業「凱滙」會所 Grand Garden，希望大家可以欣賞她們的匠心設計。早前我們在 Facebook 舉辦了數次「HomeMag 有禮」有獎遊戲，反應非常熱烈也是超出我們的預期，在此我要感謝廣告客戶及贊助商 Kodak 及 daydaycook 的鼎力支持，亦請讀者們繼續留意我們的 Facebook 動向，我們會不時送上不同的遊戲及禮物，希望你們喜歡。

近日大家話題也離不開「打了針未？上網報名抽獎未？點使政府五千元？」但願我們各位朋友身體健康，疫情早日可以受控，一切生活回復正常，一起努力！加油！

總編輯 JW

## 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

Ammathy Winnie Lui

Crystal Chen

JJ Chung

#### Contributing Writers

Diana Hoon

Dickson Wong

Joanne Yeung

Kishimoto Ho WY 岸本太太

Milk Talk

Susanne Meow

Uncle Jay

池振 Frederick

林薇醫生

余曉怡中醫師

陳鍵明醫生

陳頌

通少

#### Email:

admin@homemagclubhouses.com

#### Advertising 廣告部

Tel: +852 9427 7166

admin@homemagclubhouses.com

#### Design & Printer 設計及印刷公司

隼印藝 Falcon Printing

www.falcon-printing.com

## 目錄

- |     |      |   |
|-----|------|---|
| P03 | 封面故事 | 結婚十四年感情「常鮮」四子女和睦共處<br>林盛斌化身康樂組長分享幸福家庭樂  |
| P06 | 會所巡禮 | 五星級的「凱滙」會所 Grand Garden<br>綠化及智能設施一應俱全  |
| P09 | 心之力量 | 香港家庭福利會理財教育中心   |
| P10 | 暢遊世界 | 日本本洲石川縣金澤市<br>迷人的歷史建築 文化與美食的交匯  |
| P12 | 山野營遊 | 熱情不敵仲夏日   |
| P13 | 消閒節目 | 翠雅山房推出寵物友善客房 城市綠州變寵物度假小天地   |
| P15 | 食養生活 | 了解食物同時了解自己身體 一起探索食養生活   |
| P16 | 品酒淺談 | 葡萄酒的新舊世界  |
| P17 | 識飲識食 | 自助山 Lunch Buffet 不能錯過屬於香港的自助餐<br>都爹利會館 與藝術結合的米芝蓮星級粵菜<br>Castellana Restaurant 意大利 Piedmont 美食之旅<br>Grappa's Cellar 於銅鑼灣重新開業 |
| P20 | 廚樂無窮 | 蝦滑釀雞翼 通少咕嚕肉   |
| P22 | 車迷快訊 | 奧迪全新品牌理念 Future is an Attitude & Q5 Sportback   |
| P24 | 家居設計 | 帝家設計創辦人 親自打造華而不俗的時尚家居   |
| P26 | 移民升學 | 移民前最常見的三大財務問題   |
| P28 | 理財有道 | 家長如何教孩子管理零用錢  |
| P30 | 醫生與你 | 小朋友睡眠窒息症  |
| P31 | 醫美教室 | 秋冬季向乾燥皮膚 say no!  |
| P32 | 中醫養生 | 秋天的養生之道<br>蜂蜜燉雪梨  |
| P34 | 探索心靈 | 青春期少女的內心秘密  |
| P35 | 網購攻略 | 二澳農作社推自家製有機產品<br>本地調酒師巧製「飲啦」雞尾酒   |
| P37 | 新知趣見 | 兩種科技最大機會成為勒索軟件的攻擊目標<br>網購送貨、智能櫃自取成新常態   |

如對本雜誌有興趣，歡迎各會所經理與我們聯絡。

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

Website: [www.homemagclubhouses.com](http://www.homemagclubhouses.com)





## PMDHK 簡介

「PMDHK」這個人生策劃 (Life Consultancy) 的品牌，由創辦人 Mr. Jay Cheng 及旗下一眾合夥人，於 2010 年眾志創建而成。「PMDHK」，由 **Passion**、**Mission**、**Direction**、**Happiness** 及 **Knowledge** 五個詞語的首碼所組合而成。其含意是希望能創建一個專業專注、破格創新及資源共享的人生規劃團隊，因此，上述提及的五大原素正是不可或缺的基礎。

當時財富策劃這塊業務，通常以產品銷售為主流，PMDHK 正正想從這種主流革新，回歸以「人」為本的財富及健康管理策劃，11 年創建團隊至今，無論客戶的認受性及服務的拓展，均有傑出增長，正是源自背後一套成功的經營理念，能鞭策同事積極向上，得以繼續於業界傲視同儕。



PMDHK 創辦人 - Mr. Jay Cheng

## 理念

PMDHK 在「**客戶服務**」及「**產品創新**」方面均屢創新猷，一直以來備受廣泛認同。當中我們更以「**財富管理**」及「**健康管理**」為業務發展重心，團隊希望帶出在作財富策劃時，必須配合人生三個面向，包括：



健康人生



財富人生



享樂人生

## 講座



**國際移民稅務講座**  
 15:15-18:00  
 香港鰂魚涌 英皇道633號23樓  
 澳洲 加拿大 英國  
 有關當地生活、教育、工作的常見問題  
 當地各項稅制  
 移民前後的稅務規劃



**產前護理講座**  
 時間: 13:00-15:00  
 地點: 香港鰂魚涌英皇道633號23樓  
 講者: 陳安怡醫生 (婦產科專科醫生)  
 為各位準父母講解懷孕至產後的美妙歷程  
 懷孕護理 分娩須知 母乳餵哺須知及技巧 產後護理



**物業保值講座** 90分鐘  
 免費講座 #實用資產活化 #帶家額外「租金收入」  
 15:15 - 18:00  
 香港鰂魚涌英皇道633號23樓  
 鎖定利商 免費供樓 雙倍收租 創始現金流



**保單融資實務課程**  
 時間: 14:30-17:00  
 地點: 香港鰂魚涌英皇道633號23樓  
 講者: Mr. Jay Cheng, Ms. Christine  
 善用有效資金 資金再投資 保障現金流



**幼兒小博士之 學前教育講座**  
 Online 線上講座  
 主講嘉賓: 趙榮德先生 著名通曉專家  
 時間: 13:30 - 15:00  
 地點: 網上直播



**You Reserve Better PM HIGH TABLE LUNCH**  
 SATURDAY 11:30-14:30  
 CLUB LUSTAND 27/F, CLUB LUSTAND, 16 ICE HOUSE STREET, CENTRAL, HONG KONG



有興趣參與客戶或講座合作方，請聯絡 **鄭生 6816 1362**。

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

Facebook 專頁: [PMDHK - Life Consultancy](https://www.facebook.com/PMDHK-Life-Consultancy)



# 結婚十四年感情「常鮮」 四子女和睦共處 林盛斌化身康樂組長 分享幸福家庭樂

在娛樂圈有「多仔公」之稱的林盛斌（Bob），跟太太黃乙頤（Pearl）結婚十四年，共有三女一子，組成一個六人大家庭。

事業繁忙的 Bob，既是多方位藝人，又有自己的製作公司及服裝店，但幾忙都會抽時間陪伴家人，更不時在社交平台分享其幸福的家庭生活。縱使跟太太相知相惜十六年，感情依然「常新」；

至於跟四名子女相處，他化身作康樂組長為家庭帶來無限歡樂，對他們四個一樣愛錫，無分彼此，用盡心機經營這個家，期望將家庭帶出的正能量散發出去。

採訪：Ammathy Winnie Lui

撰文：JJ Chung

攝影：Geoffrey Cheng

場地：棋人香港

Bob 為人正面、樂觀、開心，所以感染了子女們，一樣有相似的個性，即使女兒面對外間攻擊，也懂得處之泰然。

## 六人大家庭

Bob 跟太太 Pearl 自 2007 年結婚後，約隔三年生一個小朋友，至今育有三女一子，分別是十三歲的大家姐霏兒（Faye）、八歲的二家姐熹兒（Haye）、五歲的三家姐機兒（Kaye）和三歲的幼子道申（Jaye）；轉眼間由二人世界，變成一個六人大家庭。

身為一家之主的 Bob，鏡頭前形象鬼馬活潑，但回家面對子女，他自言自己既不是慈父又不是嚴父，反而是康樂組組長，所以跟子女們關係親密。「若阿媽是訓導主任的話，我好肯定是一個康樂組的爸爸。如星期日放假，我會安排活動，跟細路去游水、燒烤、踩單車或跳彈床等，跟他們一齊去做，令他們覺得爸爸都會抽時間陪他們，而不是只顧住工作。我會盡量滿足他們，譬如他們問爸爸可否食糖、睇 iPad？我都會批准，會盡量放縱。」



Bob 大方分享跟家人的歡樂片段，雖然外間有時會將其四名子女互相比較，但他強調父母的愛無限，四個都一樣愛錫。

## 無限的愛

不過，正所謂十隻手指有長短，四名子女各有長短優劣，而外間又可能特別關注某一、兩個，父母可否做到公平公正？

Bob 直言：「大家的焦點會落在大家姐，因為她是第一個女兒，我們拍過電視節目。三家姐可能五官較標緻，個樣較公主。而細佬最細個，特別得意。較多被忽略或者是第二個，這些在好多家庭都會發生，而不是外界對我屋企，有什麼不公平的對待或者看待。我跟太太從來都不會忽略任何一個小朋友，只不過這十幾年，keep 住兩、三年有一個，近年會將較多時間放落細仔身上，因為他還需要陪劇覺、陪他去廁所，要陪他做好多好多事。而大家姐已讀中一，有自己的朋友和節目，逐漸二、三家姐都會一樣，但我給他們的愛、關注、關心都不會少。」

就像細佬未出世時，Bob 透露跟太太向三個家姐交代屋企會多一位新成員時，大家姐的反應相當大，當場哭了出來，可能是擔心又要幫忙照顧或會被忽略。事後，我帶她們看了一套自己有份配音的電影《波士 BB》，大家姐終於明白，並跟他說：「爸爸，我明白了，我們屋企裡有無限的愛，不會多了一個家庭成員而少了，每個都是一樣。」自此，三個家姐在不鬧交的時候，都很疼愛細佬。

## 以身作則

在一個多子女的家庭中，子女難免會有爭執，夫妻也會有爭拗。Bob 慶幸夫妻間多年來的鬧交次數少之又少。相反就子女的問題，每逢她們有爭執，他必會主動處理，讓她倆各自講出事件，並分析對錯，「即使有什麼不對，用溝通去解決。若兩個都覺得自己不對，那兩個都會向對方講對不起，解決了，大家便攬一攬。贏了場交，輸了個家，最無謂。」

Bob 舉例原來早前曾跟三家姐機兒嘈交，事緣三家姐要求他教做功課，但態度惡劣，結果他忍不住破口大鬧。二人在食飯期間，不瞅不睬，終引來大家姐注意，並充當昔日自己的「和事佬」身份，替他倆拆解問題。他覺得大家姐學會了去調解問題，將來若見其他人遇上爭執時，自會懂得去處理，令他深感安慰。



Bob 跟太太認同教導子女要「放手」，未來的路要由他們自己選擇，父母只能作為後援，而不是先鋒。



跟太太 Pearl 相識十六年，Bob 夫婦感情有增無減，去年二人更在手指上紋線當戒指，感情自然「常鮮」。

## 子女期望

「望子成龍，望女成鳳」是不少家長的期望，Bob 強調不完全重視分數，反而是他們有否進步，以正面積極的態度面對；若今次考試得三十四分，下次會愈來愈多分，終會有一天合格。他表示會讓子女選擇自己的路，「他們的夢想、理想、目標，年年都會改變。父母是絕對不應該替他們鋪路，清除所有雜草、妖魔鬼怪、蛇蟲鼠蟻後，讓他們行自己鋪排的那條路。我覺得不是這樣，否則他都沒有有抗逆能力。最緊要是自己去嘗試，若盡了力，仍是不能？爸爸媽媽才幫你作後援，而不是先鋒，因為清除了雜草障礙，他們的路是暢順，但小朋友會變到好廢！」



事業如意，Bob 的家庭又幸福滿瀉，他強調家庭是要苦心經營，平時要多讚美，減少攻擊。

## 感情「保鮮」

每個家庭，隨着子女的誕生，自然會將焦點落在孩子身上，跟身邊另一半的火花可能會減少。Bob 跟太太 Pearl 因工作結識，繼而開始拍拖、同居及結婚，一步一步邁進，轉眼間已走過十六個年頭，二人去年更在手指紋上戒指作紀念。

十六年感情不易為，男主外，女主內，Bob 感激太太對家庭的付出，無論大小事務，一言一語的讚美都絕不吝嗇。「有時我們會互相讚美大家，我覺得講到讚美，有些事不能『老馮』，譬如老婆有時煮餸，幾好食的話，真是要說給她聽『老婆，真是幾好食喎！你真是煮得幾好喎！正喎！下次可以整多啲』。」懂得欣賞對方，關係「常鮮」，自會細水長流。

Bob 出盡心機經營整個家，也熱衷在社交平台分享家庭點滴，一家人不時在媒體面前曝光。他原意是分享自己的工作、生活態度、及家庭的點滴，自覺是一種正能量。「有時我覺得自己的生活都幾 complete，例如我的事業，都算幾好！我的家庭，我有一個好好的太太，好可愛的小朋友，好好讓他們長大，會有一種好大的滿足感、成就感，這種喜樂，我去分享出來的時候，別人看得開心，自己亦會好開心。我希望可以感染到身邊認識和不認識的人。」

不過，他始終是為公眾人物，喜惡自己的人皆有，當中有網民會留言取笑，及人身攻擊，甚至轉到其妻及女兒的社交平台惡意留言。太太是佛系態度，一笑置之。而他則教導女兒不用刪除留言或封鎖對方，不妨坦蕩蕩跟對方交流。「有人留言，問女兒覺得她爸爸是否好樣衰？」而女兒的回應，竟令他大為感動：「我爸爸不樣衰，我覺得他好靚仔。」他感恩女兒生性，處理得當，亦懂得守護家人。

一家人和睦，對外自然同心，Bob 自言是以「若要如何，全憑自己」八個字來維繫家庭。他主張工作和家庭要作出平衡，工作時盡情工作，每周都會抽時間跟子女相聚，在家時則全情投入，陪他們打機、看電視，增加大家交流的機會。家和萬事興，事業自會無往而不利。他期望這個訪問，若能有少少感染讀者，便已十分值得！



在疫情期間，Bob 仍會安排活動給子女，例如游水、到郊外踏單車；即使留在家，又會一起睇戲，買外賣回家吃，令小朋友們充滿新鮮感。

# 五星級 凱滙會所 Grand Garden

## 綠化及智能設施一應俱全

撰文：Susanne Liu 攝影：Geoffrey Cheng，部分相片由信和置業提供

早前信和積極配合政府鼓勵接種疫苗，率先送出價值逾千萬的「凱滙 Grand Central」449 呎一房單位，成為一時佳話。今期 HomeMag@Clubhouses 就帶大家去看這個觀塘市中心重建計劃的大型住宅項目及會所。

「凱滙」位於觀塘南，由四座 40 層高玻璃幕牆大樓組成，合共提供 1,999 個一房至四房的住宅單位，基座就是商場「裕民坊 YM<sup>2</sup>」，樓下是公共交通總匯並設有全港首個室內智能巴士站。項目會所由國際知名的豪華酒店項目設計師 Hirsch Bedner Associates (HBA) 所設計，團隊以倫敦的皇家植物園作為設計靈感，將戶外園林與高尚酒店般的室內空間融滙在一起。



凱滙基座設有全港首個室內智能巴士站

「凱滙」亦以先進的智能家居設施見稱，屋苑除了使用 5G 流動網絡，同時提供雙光纖入戶及高速家居 Wi-Fi 網絡，通過網站或移動應用程式，及透過 Sino Living App 預約屋苑設施及服務。



凱滙會所 Grand Garden 有逾 5 萬平方呎的綠化空間及項目基座提供超過 7 萬平方呎的綠化及公共休憩空間戶外園林區





除了室外游泳池，會所亦設有 30 米的室內恆溫游泳池

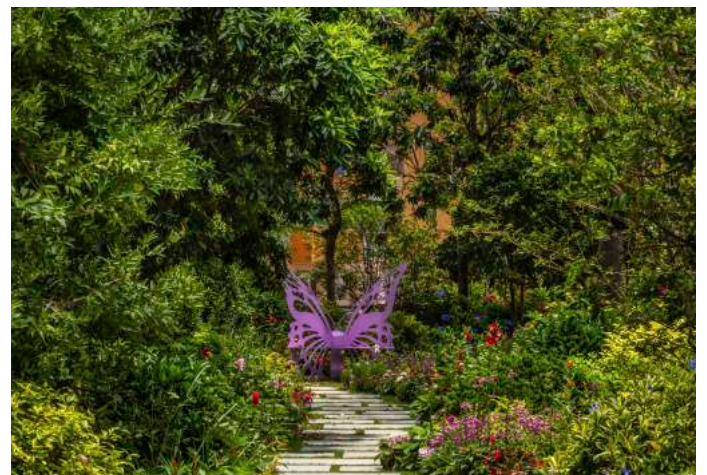
會所 Grand Garden 佔地超過 9 萬平方呎，其中超過 5 萬平方呎是綠化空間及園景區，同樣由 Adrian Norman 負責設計。會所內除了約 50 米的室外游泳池及按摩池外，還有約 30 米的室內恆溫游泳池，設有智能安全設施系統的 24 小時健身中心，可以玩空中瑜伽或 TRX 的瑜珈室，另設有 iWall 一個 Interactive Entertainment Fitness Wall - 系統可捕捉玩家全身上下的動作進行運動遊戲。此外，還有可以開派對的宴會廳、貴賓廳，同時設有閱覽區、音樂室、多用途球館、動感健身室及兒童遊樂室等多項設施。



「Time Loop 時環」藝術裝置 by Paul Cockledge



Country Club 推動都市耕作，住戶亦可一同參與耕作親子活動



蝴蝶園中展示了 50 多種色彩繽紛的植物



會所大堂設有 coffee corner

戶外方面，有七大園林景觀：戶外燒烤區 Green Kitchen、可以觀賞蘭花的 Orchid Garden、藝術空間 Garden of Delight、戶外閱讀區 Botanic Library、推動都市耕作的 Country Club、戶外兒童遊樂區 Fun Lab，及 Green Sanctuary 大堂外的休閒空間，絕對有充足的空間及活動讓小朋友放電，同時家長亦可享受會所不同的園林景致，忙裡偷閒。



動感健身室內的 IWall 系統可捕捉玩家全身動作進行運動遊戲



Orchid Garden 可以休閒觀賞各種蘭花



凱滙的 24 小時健身中心相當寬敞，設備亦非常先進及齊全



可讓住戶舉辦聚會及派對的貴賓廳 ▲▶



## Clubhouse Facility



Indoor Swimming Pool



Wellness Centre



Motion Fitness



Yoga Room



Badminton Court



Basketball Court

項目亦邀得知名園藝建築師 Adrian L. Norman 於項目基座三樓近 7 萬平方呎的平台設計出一個猶如紐約中央公園的公共休憩空間，花園中除了擺放多件當代藝術雕塑，也種植了許多本港不常見的樹木例如槭樹、柑橘，黃檀，石楠和山欖，吸引鳥類到花園，另外更有蝴蝶園，當中展示的 50 種植物中，其中 15 種以上可吸引蝴蝶來自然傳播花粉，包括龍船花、金露花、醉蝶花、五星花、假馬鞭花、馬利筋和藍雪花等，造就園區的自然生態環境。花園亦設有太陽能充電座及風力發電燈桿等智能設施，為住戶提供全面的優質智能生活空間。

◀ Sino Living App 可方便住客預約屋苑各項設施

# 香港家庭福利會理財教育中心 致力透過學校及社工 推動青少年理財教育

香港家庭福利會預視理財能力是健康成長所必需的未來技能之一，故此銳意於 2007 年起開展理財教育服務，隨著社會需求越來越大，在 2016 年創立理財教育中心，積極地與不同的團體合作，推動不同類型的協作計劃之餘，更從美國引入「理財社會工作證書課程」，透過系統化教育、培訓及推廣，把理財教育服務推向更深入及專業化的層次。

有見社會暫未有一套完善而整合的理財教育配套，而理財能力亦有賴家庭的傳承以及整個社會不同持分者的參與。有見及此，本中心除致力舉辦預防性的教育工作，如於各大專、中小學舉辦講座、小組、模擬社會工作坊、諮詢及個案服務，更同時舉辦專業培訓如理財社工證書課程等，有望向不同服務範疇的註冊社工提供專業、有系統及組織的理論架構訓練，擴大更多社工同業為學童提供配套，讓他們有機會及早學習，為將來建立實際而穩固的基礎。

此外，因應社會環境變化，利用社交平台、網頁、電子理財通訊等，向各界別及社會不同階層人士傳遞多角度的理財教育資訊，望能引起大眾注意理財教育之重要，引導其反思並作出行為及心態上的改變，長遠為個人、家庭以至社會帶來裨益。



學生在模擬社會中進行電子交易活動



社工於理財社會工作證書課程培訓日進行小組討論

Facebook/ Instagram: squbehk  
中心網址：fechk.org



## 創新流動廣告平台

# 充電器廣告貼

**CHARGE SPOT**

全港 5,000+ 租借點  
150 萬個註冊用戶  
超過 5 萬個充電器  
於各區流動



43" LED 屏幕

十月早鳥優惠

下單即送

**50個**  
屏幕廣告熱點

☎ 6474 8878

✉ bd@charge-spot.net



流動性極高



建立互動



靈活配合預算



# 日本本洲石川縣金澤市

## 迷人的歷史建築 文化與美食的交匯

石川縣是位於日本北陸地方的三縣之一，分為四個主要地區—金澤、加賀、能登和白山。每個地方都有其獨特的優勢，石川縣位於日本本州的中央地帶，鄰近日本海，包括能登半島，地形狹長。

縣政府位於金澤市內，在行政、經濟、歷史人文等方面，在北陸三縣（石川、福井、富山）中居於十分重要的地位，並逐漸成為世界各地遊客的熱門旅遊點。金澤作為主要首都，這裡擁有豐富的自然風光，提供各種休閒設施和溫泉，以及完善的文化和一流的醫療設施。金澤市的鬧市區為購物者和美食家不容錯過的金澤美食。金澤臨近日本海，擁有豐富的海洋資源，而且種植稻米的歷史豐富，只要看看當地的料理、味噌醬、清酒和陶器是如何製作……各式美食都令人食指大動。除此之外，石川也是中世紀和武士時代的工業和文化中心，因此它擁有日本領先的傳統手工藝，及以加賀美食為代表的精緻飲食文化，絕對不能錯過！

金澤是一座歷史悠久的城市，常被稱為「小京都」，既是日本主島石川縣的首府，亦被認為是北陸地區的文化中心，很多外國人更被金澤所吸引並長居於此。於江戶時代（1603-1868），在強大的前田氏統治下，金澤成為日本最重要的城下城鎮之一，故此其文化成就可與東京和京都相媲美。今天，它是一個令人敬畏的地方，以其藝術、美食、建築和文化而聞名。

這個城市的主要景點之一，是令人嘆為觀止且美麗的「兼六園」，它被譽為日本三大名園之一（與水戶的偕樂園、岡山的後樂園並列），是金澤皇冠上的一顆明珠。遊客蜂擁而至，環繞著池塘、苔蘚覆蓋的假山，以及松樹林和楓樹林的蜿蜒小徑漫步。即使在繁忙的時期，花園也能激發出一種平靜和令人敬畏的感覺。事實上，「兼六園」這個名字的意思是「六尊花園」，是指景觀理論中構成完美花園的六個屬性：隱蔽、古老、水源充足、人工建造、寬敞和景觀。



「兼六園」的魅力在於它隨著季節展現出截然不同的景象。四月春天的櫻花，能欣賞到一朵花的花瓣有 300 片以上，像是菊花般盛開的「兼六園」菊櫻，作為石川縣內相當有人氣的櫻花名勝地。夏季，放眼望去，一片鬱鬱蔥蔥、生機勃勃；秋季的紅楓景色也是同樣的美，楓樹隨著溫度的下降也將逐漸展現出傲人的紅，自然的色彩帶來視覺的盛宴；最後冬天，「兼六園」冬季的美景，因金澤的濕氣較重所以積雪也相對較厚，為了保護樹木不被積雪壓斷，市內的樹木都會展開「雪吊」的施工，外觀像是三角錐狀的「雪吊」，有點像聖誕樹的造型，而當下雪時分，更能顯現其獨特美麗之處，金澤的三個茶屋（即茶館）區亦同樣迷人。市中心東面的東茶屋、西面的西茶屋和主計町茶屋街展現於寧靜的小巷，兩側是傳統的日本木製店面。在這眾多的老茶館裡，藝妓們載歌載舞招待客人。一些茶館仍在營業，並向公眾開放。遊客可以享受傳統的茶道，觀看藝伎表演。其他保存完好的建築現在用作古色古香的咖啡館、餐館和商店，出售美麗的金箔產品——金澤的特色產品之一。西茶屋的博物館讓遊客深入了解當地的歷史，並提供該地區的遊覽服務。老街由一間間傳統風格的御茶屋及商店綿延，充滿懷舊氛圍的街道大受旅客歡迎。



金澤兼具備「浪漫懷舊」與「現代時尚」的魅力，這反映在城市的街道上，過去的遺跡與華麗的購物商場和商業大廈毫不違和地融合。金澤市「21 世紀當代藝術博物館」是一家新型的美術館，其形象與傳統美術館不同。這座建築本身採用「城鎮廣場」的設計概念，在建築上近似 UFO 的設計令人留下深刻印象。美術館位於市中心，周圍環繞著戶外的藝術裝置和綠油油的草地花園。內部遊客可以感受一些獨特的體驗，例如萊安德羅·埃利希 (Leandro Erlich) 的游泳池是最受歡迎的藝術創作，人們可以隔著玻璃通過游泳池在地面和地下相遇，讓遊客感覺自己彷彿站在水中的錯覺。

金澤的地理位置亦擁有一流的美食資源，這座城市西臨日本海，全年供應種類繁多的新鮮海鮮。近江町市場是一個擁有 300 年歷史的魚市場，是品嚐該地區最新鮮魚類的好地方。當地人將其稱為「金澤廚房」，它擁有輕鬆的「隨走隨吃」氛圍，還有隱藏在商店門簾後面的小餐館也提供絕佳的用餐好去處！



現在石川縣已成為一個大受歡迎的旅遊景點，而金澤是一個文化豐富、充滿魔力的城市，既有京都的美麗，亦帶有東京的活力。現時，東京設有直達新幹線的路線，很容易就到達金澤。石川這個地方，擁有能夠體驗宏偉大自然和感受歷史的多個景點。石川縣和金澤也有很多風景名勝、傳統文化和豐富的美食，值得駐足探索，但石川的獨特風貌並不是你能想像的。這裡還有輪島漆器、九谷燒、山中漆器、加賀友禪、金澤金箔等。探索石川，穿梭不同的地方，可讓你充實地渡過美好的一天。



看完此篇介紹，是否想立即訂機票來旅行呢？希望遠方的你有機會一定要到訪石川！石川縣近年已是日本其中一個最受歡迎的旅遊勝地，如今每天都吸引著許多遊客來到，除了日本遊客外，石川縣正成為世界各地遊客的熱門目的地。在石川，旅客很容易遊走不同地方，從東京、大阪和京都都可以輕鬆前來。人人樂在石川，我們也熱烈歡迎來自海外的旅客到來呢。



**Diana Hoon**

長居於日本金澤的新加坡人，七年前移居金澤，鍾情當地美食，並熱愛當地傳統工藝和歷史。

# 熱情不敵 仲夏日

37.1 度，2021 年本港最高溫日之一，怎料到我當天居然去了露營！還記得上一次那個秘位，平地一大早已給同路人駐紮了，我們只能於斜坡紮營，馴醒第二朝腳軟到不行，若不是整晚雙腳專心用力支撐著身體，否則已「碌」到崖邊了。

心心不忿之下原班人馬再去，計劃了一個多月，落定某星期五起行，誓要更早抵達，享受平地紮營兼坐擁無敵大海景。怎會想到其實 37.1 度高溫下（西貢離島可能更高），那有人會像我們一樣傻？現在回想，大家沒有中暑都已經竊笑了，算是拾回一條小命。

當日一行四人，浩浩蕩蕩於黃石出發，慶幸我們得知小秘技 - 大部份西貢近海秘位都能有船家直達（當然是要熟悉當地少有而願意搭載的船家，這才是重點）。我們肆無忌憚地重裝上陣，冰箱、每人 10 公升食用水、啤酒、紅酒、美食一大堆，心想……今次還不盡情狂飲？但一落船便知錯了，錯在沒料到當天的太陽熱情如火，燒滾了我。

到埗落船位雖然很近，但烈日下要經過石灘上斜坡，簡直是來回地獄又折返人間。好不容易紮好營帳及天幕，大家已累到軟臥於橈上，已沒有空再理會肚子裡如雷貫耳的鼓聲。休息完收拾細軟後，才發現我犯了一個不可能犯的錯，冰箱錯誤擺位！！計算不及日照移位，冰箱暴露於烈日照射下，原定三日兩夜的食物，最大可能次日要即時處決大部分肉類，唯有最後一日食麵包雞蛋，早些回航。

初夏晚上雖然涼風習習，但還有個缺點，就是雨季，就算入黑在萬里無雲下欣賞到銀河，凌晨時分亦可以灑一場大雨，雖然快來快去，始終人已入眠閃避無從，只能紮於天幕下，方可以脫去外帳，入睡後享受夏日絲絲微風，就是最值得珍惜嘅瑰寶，怎辛苦都算值得！

正所謂「食得咸魚抵得渴」，臨別當日，朝早七點已烈日當空，起床梳洗後煮個早餐就馬上收拾行裝，雖知道正午十二點的太陽伯伯是那麼年輕力壯，不能正面對決。當一切收拾好，天幕最後才拆除，所以還可以抵得住，但都已經足夠我流一噸汗水，補水不及真是會中暑，我終於明白沙漠綠洲的難能可貴，人乾練成不是夢！

撰文：陳頌

YouTube channel : Pan-fry Camping 山野食堂



座擁無敵大海景



入夜後萬里無雲



停下整理好廚具，準備入夜晚餐



朝早七點已經烈日當空



慶幸有天幕將陽光擋一擋



生命力之強，石灘都茁壯成長

夏季露營最好選擇就是海邊，隨時可落海消暑



# 翠雅山房推出寵物友善客房 城市綠州變寵物度假小天地

這個疫情令不少人及其愛犬都被迫整天窩在家，最近不少酒店都推出 Petcation，讓主人攜同寵物一起到酒店 Staycation，包括瑰麗酒店、美利酒店、麗思卡爾頓酒店、置地文華東方酒店、W 酒店、逸東酒店、奧華南岸酒店及逸酒店等，小編最近發現「饒宗頤文化館」上的「文化旅館·翠雅山房」亦是一個較經濟實惠的選擇，而且山上環境清幽，鳥語花香，可以和愛犬結伴歡度假期。

「文化旅館·翠雅山房」位於九龍青山道 800 號，由 5 幢逾百年歷史長方形金字斜頂雙層的樓房組成，每座分別取名「琴」「棋」「詩」「書」「畫」。旅館提供 89 間舒適寬敞的精緻客房，包括 5 間雅緻套房，房間設計均以中式古典設計為主，房內配備現代化的設備。

翠雅山房的「寵物友善客房」標準客房只需每晚港幣 \$700 起，第二隻寵物需加收 \$200，Petcation 套餐可享 Coffeflow 雙人早餐，並隨意在 3 萬呎館內園區及寵物樂園內暢玩，盡情同寵物打卡留念。此外，翠雅山房亦提供月租住宿及 Famcation 優惠可供選擇。

查詢：2100 2888 / [www.heritagelodgehk.com](http://www.heritagelodgehk.com)



下載 Download  
手機應用程式 App  
輸入邀請碼 (5948107)  
即可獲得高達\$100



## 陪診、長者照顧 家傭替假

疫情延續，令招聘外傭成本大增，  
等候時間遠超預算！

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

## 上門產後 修復護理

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



## 上門痛症治療

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

## 樂齡復康治療

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







## 了解食物同時了解自己身體 一起探索食養生活

活在香港，我們擁有充裕的物質、理應過着理想的生活，那…為什麼我們身體仍然會好像有點「不舒服」的感覺呢？心裡還是不太滿意現況？我們怎樣才可以活得更好呢？

我們的氣質、個性、風格、性別，都影響著我們的食慾和飲食習慣。如果告訴自己什麼不能吃，就是內置假設了每個人都一樣，每人嘗試相同的飲食，並產生類似的結果。

我們肯定我們每一個人也是獨特的，沒有兩個一樣的我，一個單一的飲食法不可能適合我一個人。這就是為什麼我們除了學習飲食知識外，還要學習聆聽身體給我們的訊息及其背後意義，提供自我成長與探索的機會。

大多數人都想以健康的方式進食，但面臨無數的飲食和食物理論，實在無從選擇。我們一般習慣將飲食方式標籤為「好」與「壞」、「正確」與「錯誤」，堅持別人認為「正確」的飲食方式。

但影不離光，當我們越努力堅持，問題就越益增加。但如果我們能夠穿越這些飲食方式的標籤，找到我們背後的想法，就會探索我們的需要及核心問題。因此，培養及使用我們的內在直覺，能夠協助我們決定需要的食物和生活，得到支持我們的飲食，也能過上喜悅的生活。

平日日常生活可以以食物切入內心的探索。從食物渴求緩衝飲食法，靜心料理感受自己的內在，除了享受慢慢咀嚼，領會學習從生活的大小事件中洞察和滿足自己的內在需要，培養快樂的習慣。

尊重我們的內在智慧、引導我們渴求某種食物，對應著我們內在的情感需要及能量需求。

「請不要努力改變飲食及調整生活」

只要觀察我們就能覺察，而覺察力就必然會產生個人的改變。可是任何改變事情的「努力」，只會得到反效果。如果你晚上企圖希望容易入睡，反而更容易失眠。相信大家也有這些經驗、不是嗎？「不要努力」就是「試圖阻止」和「試圖強迫」之間恰當的中間點。追求與抗拒都不能使我們達到目標。



一個平衡點、平靜就能使事情自然的發生，事情和事件本身都沒有好壞、正負之別，任何評價表示我們還受制於某種特殊的自我評價之中。傾聽心裡面跟我們說的話，才是關鍵所在。

食養生活（Macrobiotic living）是一門生活的學問，揉合東西方養生概念，以「飲食、烹飪」作為切入點，引導我們觀察個人與世界的關係，通過飲食和生活方式，認識更多深層個人內在需要，啟發我們探索人生更多的可能性，在平凡的生活感到喜悅、自在。想了解更多：[www.FoodforSoul.hk](http://www.FoodforSoul.hk)

從食物作為切入點、認識內心那份純粹、以慈悲心接受自己、學習修心提升修養、過著舒心享受生活、種善種子圓滿人生。



Kishimoto Ho WY

岸本太太

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

## 如何在新世界與舊世界中挑選葡萄酒呢？

葡萄酒的世界很廣闊，一般分為新世界及舊世界：

### 新世界

1. 澳洲
2. 新西蘭
3. 美國
4. 南非
5. 智利
6. 阿根廷
7. 加拿大



### 舊世界

1. 法國
2. 意大利
3. 葡萄牙
4. 西班牙
5. 德國
6. 希臘
7. 匈牙利



還有一些較難很確切分成新或舊世界，如中國、格魯吉亞等國家，因其歷史中出現葡萄酒記載比舊世界還早，但卻在以後的葡萄酒發展中記載少之又少，到近世紀才再嶄露頭角，讓人們重新了解。

此外還有英國、泰國和台灣的出現。在全球氣候變化下，未來葡萄酒產區的數量及葡萄酒的味道亦隨之而改變。新世界葡萄酒的出現，是因為 15-17 世紀的大航海時代，歐洲人移民新大陸的同時，帶著葡萄藤到落戶的地方種植，結果發現原來除了歐洲地區外，還有不少地區能種出成熟及優質的葡萄。

### 如何在新世界與舊世界中挑選葡萄酒呢？

首先要了解自己的口味，對於初學或初飲者，建議可從新世界入手，原因是價格相對優惠，果香較突出，酸度和單寧也相對平衡，不用過於考慮年份，因新世界產區氣候相對穩定，加上機械化的管理，在某些天氣較熱的，如美國、澳洲、智利等產區，其果香及果味較濃郁，容易入口，一般超級市場都能買到。

### 那初學者是否不應該從舊世界入手呢？

當然不是，只是在挑選方面要比較留意，因葡萄品種、產區及年份都會影響著葡萄酒的味道，譬如法國波爾多產區，2013 年和 2015 年的分別就很大，2013 年因寒冷及多雨的原因，葡萄開花延遲了兩個星期，加上 8 月和 9 月的天氣不佳，不但令葡萄產量減少，而且葡萄的成熟程度也是相當讓人擔憂；2015 年從葡萄開花到收成，天氣一直都很好，該熱的時候熱，該有雨水的時候有雨水，該有日照的時候有日照，葡萄成熟度很完美，產量和質量都是一個很頂級的年份。

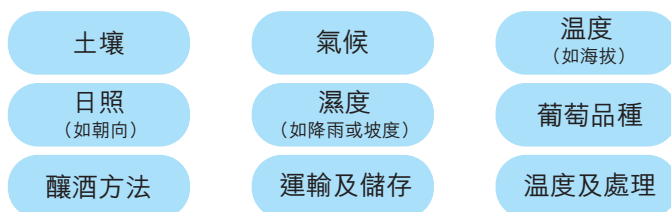
如把波爾多同一個酒莊的 2013 和 2015 年作比較，2013 年葡萄酒入口相對較淡，果香和口感都像被稀釋了，沒有比較就沒有傷害，但一比較就會發現年份不同的重要性。但這也不是絕對的，因為就算在不好的年份，酒莊在篩選葡萄的過程中，會把不夠成熟的葡萄除去，保證其後釀酒的質量。但由採摘到篩選上枱，再到壓榨的時間很短，需要避免在過程中出現氧化。「年份」在舊世界中是非常重要，最好的釀酒師加上最好的釀酒設備，但碰上不好的年份，亦難造出頂級的佳釀。



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

葡萄酒受著太多因素影響，最重要的是以下幾點：





# 自助山 Lunch Buffet 不能錯過屬於香港的自助餐

為甚麼說是屬於香港的自助餐呢？

「自助山」是唯一能 360 度欣賞到唯美香港景色的旋轉餐廳。「自助山」有 240 個座位，餐廳設計以落地玻璃包圍著，加上 360 度的慢速旋轉，醉人的香港景色盡收眼底。

為甚麼說是不能錯過的自助餐呢？

因為「自助山」可以輕易地滿足你對世界各地特色美食的需求。「自助山」每日為客人嚴選新鮮的海鮮及刺身類食材，連各種熟食的製作烹調亦不假手於人。點心每日新鮮製作，有足料的燒賣，食唔停口的荷尖蝦餃，還有小編喜愛的瑤柱珍珠雞，可以說水準比許多酒樓的點心更佳。另外，廣東燒味也是這裡的重點推介之一，例如叉燒和烤鴨等，烤鴨的皮是脆脆的，沾點酸梅醬來食，大滿足。除了港式美食，當然還有其他國際菜式是不能錯過，有即叫即煮的海鮮喇沙麵，喇沙湯底香濃，另有清湯湯底可供選擇。國際美食更有燒牛肉，日式天婦羅，手握壽司，明火燒烤，印度咖哩和東南亞熱食等。而午市的海鮮冷盤包括美國登格斯蟹，長腳蟹，海螺，蝦，青口等，海鮮鮮甜而且啖啖肉。

雖說小編不是甜品狂迷，但「自助山」多款的甜品還是不能錯過。有花式朱古力噴泉，馬克龍木糠布甸，炒雪糕，雞蛋仔，格仔餅等。此外，場內設有九部自助式餐酒機，客人可隨意購買儲值咭便能品嚐多款紅，白酒，香檳及日本清酒。喜歡自助餐的人，一定不可以錯過「自助山」。

## 自助山 The Grand Buffet

地址：灣仔皇后大道東 183 號  
合和中心 62 樓  
電話：2506 0888

撰文：Crystal Chen

網上清酒葡萄酒銷售平台

日本清酒  
優質葡萄酒

Tel: 26482188 www.goodolddayshk.com  
務求給予顧客以最優惠價錢享用最高品質的葡萄酒



## 都爹利會館 藝術結合的米芝蓮星級粵菜

位於中環都爹利一號的高級粵菜館「都爹利會館」，開業至今一直深受喜愛粵菜和欣賞藝術的各界人士青睞。今年3月，更摘下米芝蓮一星榮譽，再次肯定「都爹利會館」從選擇食材到精湛廚藝的執著。

由步入會館的一刻，會被一幅幅的藝術作品所吸引，在這中西文化藝術交匯的氛圍下進餐，實在是人生另一種層次。閣樓更有戶外悠閒的用餐區，猶如置身於秘密花園中。除此之外，會館會定期舉辦藝術展覽、沙龍等活動，餐廳布置時尚，就像一間藝術館。

是次品嚐了午市8道菜的點心餐，每道菜式都是高水準，尤其是「都爹利金魚餃」，除了外型賣相吸引外，更皮薄餡靚，餡裡面的蝦肉鮮甜彈牙。小編亦特別欣賞其中的「蜜餞豚肉叉燒」，蜜汁滲透均勻，滿有肉香。不得不試的就是「堂剪乳鴨」這道菜，大廚嚴選28至30日大的鴨，用琵琶鴨的製法，不斷淋油煙燻炮製而成，外皮酥脆，肉質鮮嫩，口感豐富。意猶未盡之際，不妨細心品嚐一下「石鍋南非吉品燜珍珠米」，採用南非的乾鮑燜燉而成，每口炒飯都充滿鮑汁香味，不油膩而且米飯粒粒飽滿彈牙。每道點心菜式都真材實料，還未食到甜品前，已經覺得值回票價。最後，甜品有時令生果，自家製的清甜桂花糕、香酥核桃酥，及清新消滯的香芒楊枝甘露。

最難得的是，都爹利會館不僅追求成為一間高水準的餐廳，更打造成為一個中西藝術文化交融的社區，讓客人可以吃到、看到、觸摸到璀璨的文化精粹。

### 都爹利會館

地址：中環都爹利一號上海灘3及4樓  
電話：2525 9191

撰文：Crystal Chen



## Grappa's Cellar 銅鑼灣重新開業 意大利大廚坐陣 設計多款新菜式

Grappa's Cellar 曾在中環怡和大廈經營了20年，自2019年關閉後，現已於銅鑼灣利園二期重新開業，新餐廳面積為4,800平方尺，上層有酒吧區，下層為用餐區及表演舞台，設計以紅磚牆壁和經典的意大利懷舊海報為主題。除了原有的意大利菜式，餐廳亦加入多款新菜式，為食客帶來新鮮驚喜。

曾在Grappa's和Domani任職的大廚Cosimo Taddei 今次專程由佛羅倫斯回港，他率先為新餐廳設計了多款改良自意大利各地區美食的傳統食譜，其中包括來自托斯卡尼令人垂涎的吞拿魚西瓜沙律，來自皮蒙特的自家製意大利小銀鮑(angolotti)，托斯卡尼式烤排骨配酸甜茄子(caponata-style)，還有Nutella朱古力醬甜薄餅等，Grappa's 會使用最優質的意大利食材烹煮出高品質的菜式。



### Grappa's Cellar

地址：銅鑼灣恩平道28號利園二期LG樓LG08號舖  
電話：3529 1871



## Castellana Restaurant 意大利 Piedmont 美食之旅

美好的一餐不僅果腹，更可以帶你抽離繁瑣的日常。隱藏於銅鑼灣利舞臺三期 Cubus 10 樓的 Castellana，是與意大利米芝蓮二星名廚 Marco Sacco 一同創辦的餐廳，所選用的食材大部份來自意大利擁有資源豐富的 Piedmont，而 Castellana 的主廚 Fabiano Palombini 為迎合香港國際化餐飲的需要，更不停搜羅世界各地的優質食材，揉合當地傳統意大利烹飪方法製作出驚喜的菜式。

小編今次嘗試了 Castellana 的 Summer Menu 中一連四道菜式。前菜是 Lumache di Cherasco，進口義大利 Cherasco 小鎮的蝸牛，配合蒜蓉香草牛油，香酥可口。第二道是 Spaghetti di grano turanico，廚師用麥做成的手工意粉，意大利蠶豆配上香草醬，上層是 Burrata 芝士和澳洲的 Perigord 黑松露絲，口感香滑，慢慢品嚐會有淡淡的麥香流連齒頰。主菜是“Ranges valley” & caviar，用澳洲 M9 和牛以慢煮並煙燻烹調，魚子醬作為天然調味料，面上用甜椒做了一塊 puree jelly，整體味道濃郁，非常特別。最後一道甜品是 Cioccolato Valrhona，純粹的朱古力體驗，三粒朱古力，榛子杏仁朱古力脆片，外加竹炭脆皮，加上一杯 Espresso，叫人相當滿足。餐廳每個季節會設計新 menu，即使不遠赴意大利，也能品嚐意大利 Piedmont 的美食，讓味蕾帶你去遊歷一番。

### Castellana Restaurant

地址：銅鑼灣開平道 1 號 Cubus10 樓  
電話：3188 5028

撰文：Crystal Chen

Grappa's Caesar 沙律的配搭真是美味，有鯷魚的咸香味，還有他們獨特調配的 caesar 醬汁。主菜方面，意粉及薄餅當然少不了，Linguine all' Aragosta 新鮮龍蝦扁意粉以蕃茄加入忌廉芝士，令醬汁 creamy 且帶有甜味及龍蝦的鮮味，吃多了也不覺膩。Spaghetti Aglio Olio 香蒜辣椒意大利麵則比較適合吃辣的朋友，香辣之餘帶上有蝦仁的鮮味。

Pizza Mortadella e Pistacchio 這款薄餅只有一種意大利火腿，加上布拉塔芝士和開心果仁，感覺比較健康，不像一般薄餅會芝士太濃或太重肉味。如果喜歡吃肉，則可以試試 Rosticciana e Caponata 烤豬肋骨，Ribs 肉質香嫩，配上甜酸茄子、洋蔥及甜紅黃椒真的不錯！甜品也有薄餅？Dolce Pizza 是以 Nutella 榛子朱古力醬配上新鮮紅桑子及榛子粒，配上帶有微咸的薄餅底，感覺也不會太飽肚，如果喜歡吃金沙朱古力的一定要試。



Grappa's Cellar 酒單上提供 160 多種葡萄酒，來自意大利釀酒廠的酒比較多，如 Fontodi，La Spinetta 和 Michele Satta，亦有來自 Umbria 的 Rossobastardo、Napa Valley 的 Angels&Cowboys 及世界聞名的苦艾酒 Fernet Branca。這裡的紅白酒質量和雞尾酒也很不錯，逢星期一至五下午 3-7 時的 Happy Hour 時段更是超值，如 Aperol Spritz 只需 \$58 杯。

音樂表演是 Grappa's Cellar 的一大賣點，有爵士、藍調、騷靈、搖滾和流行音樂等，讓食客可以一邊享受美食，一邊可以欣賞來自本地及海外表演者的演出，帶來輕鬆的氣氛。

撰文：Susanne Meow



做法：

1. 將全雞翼的雞翼槌切開，將雞中翼的骨去掉
2. 將雞翼，雞翼槌用醃料醃 30 分鐘
3. 將蝦仁洗淨抹乾，用刀拍成蝦膠，混合調味料和餡料
4. 將蝦膠釀入雞中翼填滿
5. 將雞翼上滿麵粉，掃上油，用 180°C / 360°F 焗 10 分鐘
6. 反轉，掃油，200°C / 390°F 焗 5 分鐘

鑊煎或焗爐做法：

1. 鑊煎方法：可以用中快火，每面煎 4 - 5 分鐘，加 3 湯匙熱水蓋鑊蓋焗 5 分鐘，再兩面煎乾即可
2. 焗爐可以用 200°C / 390°F 度焗 20 - 25 分鐘，中途要翻一次，必要時要蓋錫紙防燻

## 蝦滑釀雞翼

雞翼起骨之後每一啖都係肉，食得好爽又滿足，個雞翼釀入蝦膠同芝士真係好好食，又香又彈牙，真係好夾，配埋印尼甜豉油或泰國辣雞醬，真係好食到量，大家一定要試下，其實起雞中翼骨唔難，試多幾次就會做得好好，拍片時我都係第一次做，而家連埋雞翼槌起埋骨都難唔到我，下次再同大家分享。

- 材料 4 人份量：
- |           |                |
|-----------|----------------|
| 14 雞全翼    | 餡料：            |
| 350g 蝦仁   | 1tbsp 蔥粒       |
|           | 1tbsp 芫茜粒      |
|           | 30g 即食煙肉粒（非必要） |
|           | 50g 芝士碎        |
| 雞翼醃料：     | 5tbsp 中筋麵粉或粟粉  |
| 1 tsp 雞粉  |                |
| 1 tsp 蒜粉  |                |
| 1 tsp 鹽   |                |
| 1 tsp 黃薑粉 |                |

詳細步驟請看短片：



- 蝦仁調味料：
- |            |
|------------|
| 0.5 tsp 鹽  |
| 0.5 tsp 蒜粉 |
| 1 tsp 粟粉   |
| 0.5 tsp 麻油 |



做法

1. 豬肉切成一口大小，用醃料醃 15 分鐘
2. 豬肉沾上蕃薯粉等 10 分鐘，氣炸鍋預熱
3. 豬肉放入氣炸鍋，掃上油，用 190°C / 380°F 焗 8 分鐘
4. 反轉，掃油，200°C / 390°F 焗 5 分鐘
5. 鑊用中大火燒熱，加入 1tsp 油，將青椒和洋蔥炒 2 分鐘
6. 加入汁料煮滾，加入鳳梨/ 菠蘿，加入芡粉水攪勻至汁料濃稠
7. 關火，加入焗好的豬肉拌勻即可

焗爐做法：

焗爐可以用 200°C / 390°F 度焗 15 - 20 分鐘，若開始燻要蓋錫紙

詳細步驟請看短片：



## 通少咕嚕肉

咕嚕肉其實我好喜歡吃，但要油炸，我始終唔係好喜歡，好彩而家有氣炸鍋，用佢代替油炸的確簡單好多。咕嚕肉醬汁我要求好高，出街食，好多時為要減低佢刺喉的感覺，會刻意加多啲糖落去，變得太甜太膩，經我研究改良，這個新配方絕對是天然順喉，不會太甜，食落有生果香味非常開胃，大家試過就會知道有幾好，包你一試傾心。

- 材料 4 人份量：
- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 450g 梅頭豬肉               |                   |
| 100g (約 1 個) 青椒，去核切件    |                   |
| 70g (約 1 個) 洋蔥，去皮切件     |                   |
| 1 個小型 (約 2lbs) 鳳梨，去皮，切件 |                   |
| 100g 蕃薯粉 (或木薯粉，中筋麵粉，粟粉) |                   |
| 調味料：                    | 汁料：               |
| 0.5 tsp 鹽               | 2 tbsp 羅望子醬 *     |
| 0.5 tsp 糖               | 1 tsp 噏汁          |
| 0.5 tsp 蒜粉              | 3 tbsp 茄汁         |
| 1 tsp 粟粉                | 3 tbsp 黃糖         |
| 1 雞蛋                    | 1 tbsp 甜紅椒粉 (非必要) |
|                         | 120 毫升 新鮮菠蘿汁 + 水  |

芡粉水：

- |           |
|-----------|
| 1 tbsp 粟粉 |
| 3 tbsp 水  |

\* 沒有就改用 2 tbsp HP / A1 / OK 牛扒汁或檸檬汁或大紅浙醋



通少

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



Vegan  
純素

# OMNI

## 免洗免切 簡單快捷!



新肉絲  
(純植物肉絲)  
150克



新豬肉  
(純植物肉碎)  
230克



新餐肉  
(純植物餐肉)  
240克



純素



無添加激素



無添加抗生素



非基因改造



零殘忍



無蔥蒜



黑椒新豬肉釀豆腐



新螞蟻上樹



新豬肉蓮藕餅

發掘食譜



立即「素」貨



# OMNI



omnifoods.hk



OmniFoods 新豬肉

# new Audi Q5 Sportback



**Interior Volume**  
The newly, taller and elegant interior of an Audi Q5 Sportback enhances driving experiences.

**Virtual Journey**  
Bringing the journey with the virtual assistant gets you the best of the road-off-the-road. Includes technology to explore virtual journeys.

**內飾空間**  
Audi Q5 Sportback 重新設計、 taller 且更優雅的內飾空間，提升駕駛體驗。

**虛擬旅程**  
透過虛擬助理，讓您在最佳路況下享受旅程。包含探索虛擬旅程的技術。



## 奧迪全新品牌理念 Future is an Attitude & Q5 Sportback



「Some just see beautiful lines. We see character. (某些人只看到動人線條，而我們看見的是態度。)」—— 奧迪相信每個產品的設計細節不止於展現美學，而是刻畫其獨特的個性與內涵。這個想法與 Brainrental 團隊不謀而合，他們認為每段旅程都獨一無二，只要跟隨自己的節奏遊走每個角落，就能從駕駛風格、速度及技巧，感受駕駛 Audi Q5 Sportback 的無窮樂趣。

「Rings of Inspiration」的創作靈感源自對城市的觀察，反映現代人生活節奏急速，往往容易忽略沿途風景和生活趣味。藝術作品的概念從品牌四環標誌出發，以輪圈環環緊扣的完美平衡，展示 Brainrental 對全新 Audi Q5 Sportback 自信個性的重新想像和演繹。

今次 Audi 推出最新 Q5 Sportback 型號，以最強的形象帶來最全面的 Q5 車系選擇。Sportback 車型自有一套設計語言，運動形象鮮明之餘，亦保持極佳的日常實用性，結合雙門房跑的動感優雅和靈活操控，繼 Q3 及 e-tron Sportback 後引進奧迪品牌第三款跨界車型款，以房跑 SUV 的姿態矚目登場。除此之外，車上更有貼心方便的娛樂資訊及先進駕駛輔助系統，確保新車各方面都得到最佳的發揮。

Audi Q5 Sportback 配備先進的數碼 OLED 燈效技術，其中每盞尾燈都設有三顆有機發光二極管，這種高效能的有機發光二極管，能製造出均質的紅光表面。車身色調上亦有 8 種可供顧客選擇，並包括其他車身配件以至黑調套裝飾件，車廂氣氛燈組合等，營造出獨有的 Audi 風格車廂。新車標準配備運動化懸掛設定，提供直接準繩的駕駛體驗，同時能維持行車的舒適感。



全新 Audi Q5 Sportback 正式於香港發售，新車享有 5 年或 10 萬公里汽車保用（以較先到達者為準），以及 12 年車身防鏽保養，務求為車主帶來無憂的駕駛體驗和保障。Audi Q5 Sportback 45 TFSI quattro S-line 首批售價為港幣 \$599,000，顧客更可以選購升級特別版「Black Edition」，首批售價為港幣 \$649,000。



**Milk Talk**  
香港網絡媒體、飄移賽事主持人  
廣東珠海國際賽車場現場解說員  
汽車編輯



家居都需要霧化消毒抗菌塗層？  
一年一次 令家人健康又安心



## 1分鐘殺滅COVID-19

Quantum-ION是新加坡研發的量子共振抗菌技術。全球首個四大抗菌技術集一身的混合配方，成份包括量子共振技術、二氧化鈦、納米銀、銅離子及負離子。

### 五大優點



**量子共振技術**  
全球第一個  
利用量子共振  
技術進行消毒



**快速殺滅病毒**  
與其他塗層噴霧  
及消毒劑相比  
更快殺滅病原體



**長效持續抗菌**  
一年365日  
每天24小時  
自行持續殺菌消毒

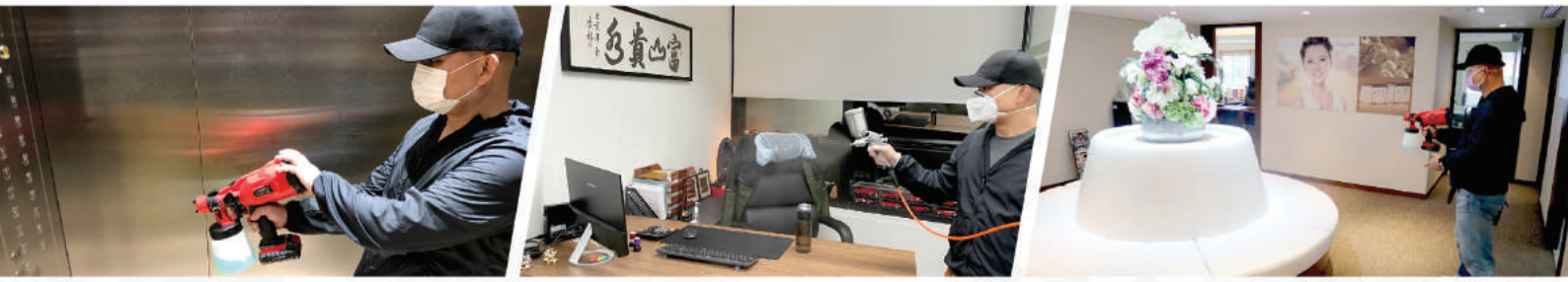


**安全**  
成份無毒性  
可安全使用於  
兒童玩具等



**檢證及測試**  
有效殺死99.99%  
冠狀病毒、手足口病及  
甲型流感等多種病原體

## 新加坡量子共振抗菌塗層服務



500 - 1,000 呎

**\$2,800**

### 同心抗疫價

持續殺滅病毒  
及抗菌長達6個月

1,000 - 2,000 呎

**\$3,800**



www.thearrows.hk



6648 8477

**1次噴塗  
持續殺滅病毒**

## 帝家設計創辦人 親自打造華而不俗的時尚家居

帝家設計 Decor Collection 始於 1990 年，代理近 30 個歐洲頂級傢俱品牌，工藝精湛且設計時尚。最近，帝家設計的創辦人 Sam Leung 便花了八個月時間，並投資了近五百萬元於裝修費及傢俬上，一手打造自己的新居。

新居是位於何文田的二千呎單位，五房兩廳，與妻子及女兒同住。家居設計走現代時尚風格，踏出電梯便已被閃爍剔透的雲石私家電梯大堂所吸引，大門入口玄關位置放置了意大利國寶設計大師 Alessandro Mendini 1978 年設計的 Proust Chair by Capellini，仿造法國路易十五時巴洛克風格，用手繪的彩色填滿椅子全身，全以手工雕刻及點繪的方式製作而成，是極具收藏價值的經典 Designer Chair。



大門入口玄關位置是意大利設計大師 Alessandro Mendini 的 Proust Chair



奢華與實用兼備的意大利玻璃飾櫃



玄關的牆壁亦是非常考功夫拼砌出來的雲石牆，配上意大利 Cattelan Italia 的玻璃飾櫃，櫃內放置了水晶杯、茶具及擺設，奢華與實用兼備。

走進內就是客廳與飯廳空間，屋主喜歡在家宴客，所以設計特別寬敞舒適。棕色真皮 L 型主梳化是來自米蘭品牌 Poltrona Frau，側邊的黑色單座位梳化則來自瑞士的 de Sede。中間 Fiam Quadra 黑色玻璃底座的透明玻璃 Coffee Table 是設計師 Matteo Nunziati 的作品，Sam 的每一件傢俬都是精挑細選，配搭得恰到好處，既舒適又不失奢華感。

客廳一邊是露台，另一邊是別緻的鑽石打卡牆，由於 Sam 是攝影發燒友，所以刻意營造家中每一個角落都可以成為拍攝的好地方。例如客廳外的牆上是印有黑白抽屜的牆紙，富有立體感，另一邊玻璃暗門後面原來是書房及衣帽間。立體牆前就擺放了英國設計鬼才 Tom Dixon 1992 年設計的 Pylon Chair，這款經典造型椅以 3mm 白色鐵絲架構出極具個性的座椅，又是另一個熱門打卡位。



屋主喜歡在家宴客，客廳梳化特別寬闊舒適



書房門前擺放了英國設計師 Tom Dixon 的 Pylon Chair



飯廳由天花設計，到意大利入口的餐桌椅和特別訂製的酒櫃都一絲不苟



客廳牆上是特別印製的鑽石打卡牆



房間亦是走既時尚又高貴的風格



飯廳格調亦相當高雅大方，天花設計獨特，懸掛著時尚的水晶燈，餐桌及真皮座椅則來自意大利 Cipriani Homood 品牌，旁邊還有特別訂製的酒櫃，可以存放大量美酒、醒酒器及酒杯等，餐桌旁還有設計獨特的紅色 wine table，成為客飯廳中一點紅。



客廁以玫瑰金魚鱗片作鏡框，加上配色的雲石，有如酒店般的設計

談到自己親自設計家居，會有什麼困難？Sam 直言：「和施工隊溝通很重要，要有商有量，要懂得你的需要及想達到的效果，我很慶幸找到富有經驗且注重細節位的施工團隊。」

家中大部份都採用自家代理的歐洲品牌傢俬，質量比較有保證。如果想提升家居的格調，奢華而不俗，Sam 認為選材最重要，例如雲石、木材、金色的選擇，當然玉石看起來更加矜貴，通透度高但比較脆弱，施工上更考功夫。「這次裝修雖然花了大半年時間，但效果我非常滿意！」當然，如果自己不熟悉設計、傢俬及建材，還是請室內設計師代勞比較好。

撰文：Susanne Liu  
相片由 Sam Leung 提供

## 移民前最常見的三大財務問題

稅務往往是移民前一個重點的考量因素，由於香港的稅務體制較其它國家吸引，很多客戶在移民前都會查問如何減少或避免當地的稅務責任。市場上有不少人以成立離岸戶口或用其它方式來隱藏現有資產，藉以避免當地高昂的稅務。先不論各種方法的成效，但我身為會計師的角度來看絕對不建議。由於當中涉及的風險很高，過往亦曾出現不少移民人士沒有依照法例負上應負的稅務責任，最終被罰巨款。

### 1. 如何有效降低當地稅款？

要有效降低稅務，首先要了解當地的稅務體制，並根據自身稅務身份作規劃。很多客戶在不了解當地稅務時，往往會失去善用稅務身份來減低稅項的機會。以香港為例，薪俸稅最高為 17%，相對加拿大最高 53% 及英國最高 45%，吸引不少海外人士於香港就業。

另外，其它國家的稅務制度亦較複雜。以加拿大公民為例，劃分為稅務居民和非稅務居民。而兩者針對海外資產在稅務上有著巨大的差別。故此，要有效減少稅務責任，其中一個合法的方法是根據自身稅務身份作規劃。

### 2. 是否所有資產需要申報？

在過去資訊傳遞尚未普及時，不少人為了避免稅項，在申報資產時會選擇性不申報名下的海外資產，藉以希望逃避稅局的抽查。這個做法在二十年前，國與國之間並未建立聯網時，或是可行的。但在 2014 年後，經濟合作暨發展組織頒布了共同申報準則（CRS）這個稅務聯網後，只要你的資金存放於金融機構，都會變得無所遁形，同時這些資料會自動推送至合作國稅局，所以再想隱瞞自身資產已變得不可能。

### 3. 父母遺留的資產是否需要徵稅？

不少客戶在移民前都會擔心將來承繼的資產會否被徵稅，然而不同國家針對遺產亦有不同的稅項。以最受歡迎的加拿大為例，加拿大沒有遺產稅，但若遺產本身持有人擁有加拿大身份，便需在承繼前先清繳最高達 27% 的增值稅才可承繼資產。而英國針對遺產設定了 40% 的遺產稅，而不同的公民身份在遺產稅上亦有不同的做法，例如設立家族信托。故此，在移民前亦建議先了解上一代家人現有的資產，並為遺產稅作準備，以免將來於承繼時出現麻煩。

作為一位會計師，透過稅務及資產規劃，往往能在合情、合規、合法下安排現有資產及減低稅務。從另一角度來看，海外國家提供較全面醫療、教育及民生資源，收取較高的稅務亦無可避免。中國人的傳統往往希望為下一代作準備，即使勒緊褲頭亦希望把資產留給下一代，若於移民時沒有好好安排稅務及資產規劃，最終最大得益者便是當地的政府。



Dickson Wong

註冊會計師

從小移民加拿大及居住十多年  
Spectrum Consulting Ltd 創辦人  
現從事移民、稅務規劃及資產配置





SPECTRUM CONSULTING

· 移民諮詢 · 稅務策劃 · 資產配置 ·

# 您的加拿大移民專家

移民或回流，低成本，高效益

· 專業服務 ·

安排移民

稅務規劃

教育升學

資產配置

房屋買賣

家族信託

100+ 家庭成功案例

聯絡我們：

9689 0935



電郵：[dickson.wong@consult-spectrum.com](mailto:dickson.wong@consult-spectrum.com)

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

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



## 小朋友的財商教育

今期 UNCLE JAY 繼續分享輕鬆理財與享受生活的結合心得。既然我們的相遇就在家樓下的 CLUBHOUSE，而 CLUBHOUSE 亦是個一家歡樂的地方，我們就從財商教育開始！

隨著生活水平的提高，孩子的零用錢也隨之增加，那麼作為家長應該怎樣教孩子管理零用錢呢？今天我們給家長做分享：管理零用錢的正確認知，及家長該如何教孩子管理好零用錢。

### 管理零用錢的正確認知

首先要清晰零用錢的三大作用：消費、投資、慈善，孩子把這三個作用正確理解了，對於金錢的管理上就有了正確的價值觀。首先我們先幫助孩子樹立正確消費觀，是培養孩子「財商」的開始。

### 按需購買，適度消費，計劃用錢，克制消費

一定要設法讓孩子明白「想要」和「需要」的差異，比方說生活的必需品是哪些：米、肉、蔬菜和水果等，都屬於家庭「需要」的生活必需品；而玩具、零食、飲料則屬於我們自己「想要」的非必需品。當孩子明白「想要」和「需要」的區別之後，在購物時要讓孩子懂得應該優先購買必需品，然後再購買非必需品。另外，既然是非必需品，如果預算不夠便可以不要。家長一定要堅持原則，讓孩子做出取捨。生活中的物質誘惑很多，從小學會計劃用錢，同時克制消費。

### 從小培養，學會投資

投資，對於孩子理財的第一步就是儲蓄。發達國家在孩子 5 歲開始就已經給孩子開設銀行帳戶，而不管是洛克菲勒、巴菲特、李嘉誠，他們都讓孩子從小有儲蓄習慣，要求孩子拿出 20%--50% 來作為儲蓄。在孩子不同的年齡去讓他們接觸一些簡單的理財產品，如銀行理財、貨幣基金這些都可以。千萬不要覺得孩子小就不能懂，體驗感會給孩子帶來深刻的記憶與深入的思維。在這裡強調一點，家長自身一定要懂，如果孩子問你也是胡亂回答的話，那就給孩子種下錯誤的認知。所以給孩子做財商教育的前提，家長自己也必須要先學習，才能給孩子一個良好的學習氛圍。

### 學會感恩，懂得慈善

從小培養孩子懂得幫助別人，這是對孩子的愛心培養以及感恩之心的播種。從小教育孩子，要拿出一部分的錢出來幫助更需要的人，這是對社會的一種回饋，也是財富所包含的一個重要意義。懂得拖捨精神的孩子將來更容易獲得成功，因為他們更懂得什麼是感恩，懂得尊重及正確運用財富。

家長可以參考上面提到的三大作用來培養孩子的財商智慧，慢慢你的孩子也會在管理零用錢裡管出大智慧。



UNCLE JAY

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

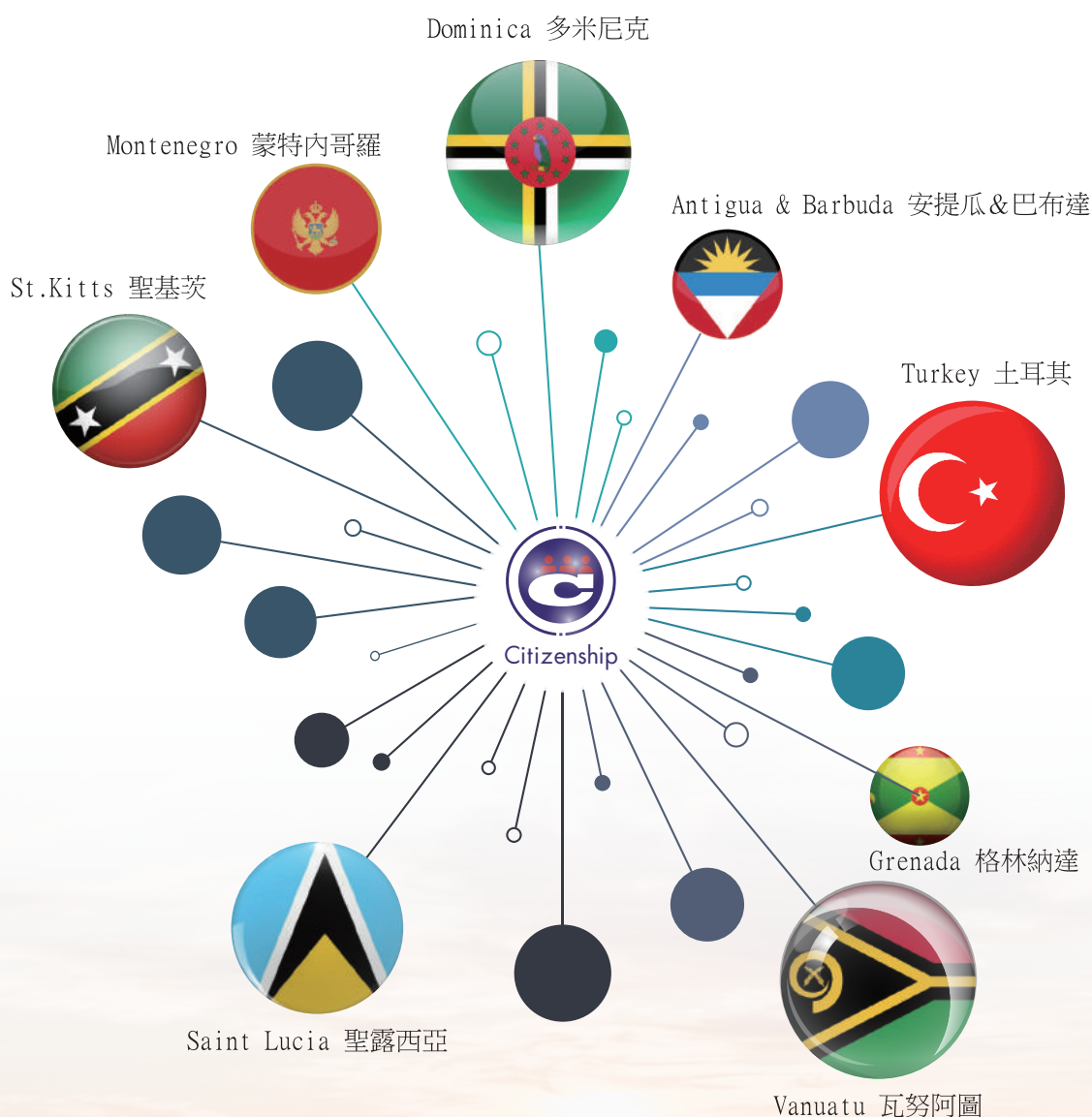




SHAN SILLER  
HOLDINGS GROUP LIMITED

# 區塊鏈創新投資移民

## 快速 合法 第二國護照



了解更多

Citizenship coin(CSC), 領先業界基於下一代以太鏈平台, 致力於打造區塊鏈生態, 為顧客提供多元化的服務應用。通過申請移民項目, 所持有的 Citizenship coin(CSC), 是基於去中心化點對點的特性, 能夠廣泛實用在各領域服務上。

資產配置 稅務規劃 私募基金 信託基金

## 小朋友睡眠窒息症

很多父母都會後悔不已，為何不及早為自己孩子求醫！如果你的小朋友常坐不定，鼻鼾聲很大，睡不安穩翻來覆去，甚至尿床，最後連樣子都慢慢改變！孩子很可能有睡眠窒息的問題，需要盡快求醫！

有睡眠窒息症的小朋友，長時間用口呼吸，還會影響臉型發育，最後連樣貌都會改變。咽喉組織發炎，小朋友長年累月張口呼吸，會影響面部發育，一張臉被拉長，顯得有點怪怪的。醫學上叫「腺樣體面」，面顎骨會很扁，上排牙齒會向前哨出，下顎骨拉長。鼻孔最入的位置鼻咽，就是腺樣體。小朋友如果扁桃腺肥大，腺體都會肥大，從而整個呼吸道都會出現阻塞情況。因為腺樣體和扁桃腺同是淋巴組織，扁桃腺肥大，腺體亦然，兩者關係猶如唇齒。



在診症方面，醫生可以簡單幫小朋友做一個內窺鏡檢查。若小朋友年紀太輕，照一張 X 光都可以看到腺樣體的大小，從而診斷上呼吸道是否有阻塞。

大人和小朋友睡眠窒息症的分別：大人是上呼吸道的肌肉鬆弛；而小朋友則是扁桃腺肥大。無論大人或小朋友，都需要做手術醫治。

小朋友除了變臉，還會阻礙成長發育。因為睡眠窒息症會令到小朋友不能獲得深層睡眠，從而影響他們發育。大部份有睡眠窒息的小朋友都是骨瘦如柴，不長肉，或者比同年齡的小朋友瘦削和矮小，原因可能是發育受阻。另外，在心理上，這些小朋友也會過度活躍，通常在課堂上是活躍分子。醫生最常見的就是小朋友一到診所見醫生就搗亂，坐不定。他們可能是很疲累，但要讓自己精神起來，所以他們就活躍地玩弄其他東西。

除此之外，患有睡眠窒息症的小朋友，亦會引發很多情緒問題。例如，他們的專注力會比較差，學習上不能夠集中，再加上脾氣很大。很多家長不以為然，以為是情緒問題和學習問題，但其實以上都是睡眠窒息症的病徵，小孩可能受到睡眠窒息症的影響。

還有，睡眠窒息症都會影響到夜遺尿。因為影響到荷爾蒙，如果睡眠窒息症醫好了，夜遺尿亦會自然醫好。

由於睡眠窒息症影響眾多，醫生認為需要盡快做手術。如果是 3、4 歲小朋友出現嚴重病徵，就不能再等！

有些醫好了的小朋友，性格像變了另一個人一樣，情緒性格都會改變。家長不懂，起初發現小朋友有行為問題，不會第一時間想起是耳鼻喉有關的，反而會先去看家庭醫生或是兒科醫生，發現是上呼吸阻塞或睡眠窒息問題才會去找耳鼻喉專科醫生。相比起成人有睡眠窒息容易發現求診，但小朋友自己不知道，等到家長發現時往往已經太遲了。



陳鍵明醫生  
耳鼻喉科專科醫生  
香港大學內外全科醫學士

切除扁桃腺也是治療方法之一，但家長會擔心切除扁桃腺後，小朋友抵抗力會較差，其實，小朋友是不會因為切除了扁桃腺而容易生病的。我們整個免疫系統不是單靠扁桃腺，還有口腔鼻黏膜和身體血液裡的抗體。如果小朋友因為扁桃腺阻塞患上睡眠窒息症，免疫力反而會更差，患上喉嚨發炎、鼻敏感、鼻炎及感冒的機會偏高，切除了扁桃腺反而可改善免疫力，就不容易生病。



# 秋冬季向乾燥皮膚 say no!

面部繃繃緊，嘴邊及眼部肌膚乾到脫皮甚至出現乾紋？秋冬季除了天氣漸涼外，濕度亦會降低，皮膚蒸發水分的速度因而增加。皮膚開始容易乾燥，甚至痕癢、脫皮等。面部、手部及四肢是比較容易乾燥的部位，究竟如何選擇護膚品，以免令皮膚變得乾燥繃緊？除了護膚品及改善生活習慣外，還有其他醫美方法可改善乾燥皮膚嗎？

我們的皮膚最外層是沒有生命的角質層。角質層就好像保鮮紙般包裹著我們的身體、避免水份從體內流失。角質層是已死亡的角化細胞層，它的厚度會隨年歲、紫外線照射及不同部位而有所變化，年紀越大，角質層則越厚。角化細胞擁有天然保濕因子（Natural Moisturizing Factor, NMF），能夠從環境中或真皮層中吸收水份，保持角質層的水潤狀態。而皮膚表面亦有一層皮脂分泌（Sebum），防止水份蒸發。當乾燥天氣或皮膚乾燥不夠水份時，角質層就會缺乏水份，或會減低彈性，增加皺紋；亦會使角化細胞不正常地脫落，形成肉眼看得見的皮屑、脫皮現象，而皮膚亦有較多敏感、發炎機會。

為何秋冬季容易引起皮膚乾燥？因為秋冬乾燥的冷風、低濕度、過度的室內暖氣等等，都會使皮膚的水份加速蒸發。生活習慣如愛用過熱的水洗澡甚至浸泡、或使用潔力過強的清潔液及肥皂，都容易令皮膚表面皮脂及水份流失。另外，年齡亦會影響皮膚的水潤度：尤其超過五十歲後，皮膚較難留住水份以致較容易乾燥。皮膚疾病如異位性皮炎（濕疹）、牛皮癬、尋常性魚鱗病（Ichthyosis Vulgaris）、乾燥症等；某些藥物（如去水丸）及疾病（如甲狀腺分泌不足）亦會引致較乾肌膚。

究竟如何選擇護膚品成份，以改善乾燥皮膚？秋冬季選擇護膚產品，應該含有天然保濕因子 NMF 的成分，能一定程度增加角質層的含水量，從而改善乾燥肌膚。NMF 如氨基酸（Amino Acid）、尿素（Urea）、鈉羥基皮酪烷酮（PCA）等。其他能把水分鎖住於角化細胞之間的成分如神經醯胺（Ceramide）、磷脂質（Phospholipid）、透明質酸（Hyaluronic acid）、膽固醇、脂肪酸、三酸甘油脂、神經鞘脂質（Sphingolipid）等等。它們可有效鎖住角質層的水分，可補充水分的流失。

以上提及的天然保濕因子屬於保濕劑（Humectant）之一。其他的潤膚成份還包括潤滑劑（Emollient）及封閉性保濕劑（Occlusives）等。潤滑劑如植物提煉的可可巴油、月見草油、杏仁油等，則能填補角化細胞的罅隙，使皮膚滑溜柔順。封閉劑如凡士林、羊脂油、礦物油等，則可避免水份從皮膚表面蒸發而流失。

皮膚乾燥的人，平日可使用含有保濕成分的產品。另外亦要改善生活習慣，如減少洗面次數（一天不超過兩次），減少洗澡時間及不要浸浴，減少用熱水沖洗，避免使用含肥皂及酒精的清潔液等等，轉用肥皂代替品或溫和清潔用品等等。防曬亦是重要的日常習慣，避免皮膚因紫外線破壞而變得更乾燥及提早老化。



如乾燥或乾紋問題比較嚴重，可考慮以注射式的方法改善。注射式的透明質酸，市場上稱為「保濕針」或「水光針」，屬黏多糖，具吸水性，能攜帶 500 倍以上的水分。皮膚本身有天然透明質酸，而注射式的透明質酸可完全被人體分解及吸收。但由於注射式的透明質酸擁有連結 cross-link，相比天然的透明質酸能維持於皮膚內的時間更長久。醫生透過針或水光槍儀器於無菌狀態下將透明質酸注射於真皮層以下位置，改善皮膚底層水潤情況，維持約三至九個月不等。透過增加肌膚彈性及水潤度，從而改善乾紋及乾燥現象。注射療程屬醫美療程，常見的副作用有暫時性泛紅、瘀青、酸痛，亦非人人適合。建議諮詢專業人士意見了解相關風險。



林薇醫生

卡迪夫大學臨床皮膚學碩士

## 秋天的養生之道



秋意漸濃，空氣中的濕度逐漸下降，天氣變得乾燥。《黃帝內經·素問·四氣調神大論》說：「收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也。」在中醫學的角度，在秋天養肺十分重要。因為秋燥容易造成肺氣虛弱，導致免疫力下降，引起口乾舌燥、乾咳、過敏性咳嗽、喉嚨痛、感冒和皮膚搔癢等症狀。

肺不單止指肺臟，同時還包括上呼吸道系統和下呼吸道系統，亦即是鼻咽腔和支氣管。肺主呼吸和皮膚，有調節全身水液代謝、協助心臟推動血液循環的作用。皮膚是人體的表面組織，與肺的關係密切，負責防禦外邪。人體若肺氣足夠，皮膚就會潤澤；而毛孔開合正常，則可有效保護身體，免受外邪入侵。

在日常生活中，女士們不惜工本，會在臉上敷 mask，保養幼嫩肌膚。你有否想過其實肺臟也可以敷 mask，使你由內靚到外？秋冬天氣開始寒冷乾燥，由其在晚上入睡時，人體靜止下來更是容易受外邪入侵，損傷肺臟。秋冬時節，大多數病人都是一覺醒來開始覺得喉嚨乾涸，於是早上「潤喉」，這樣做已經遲了，因為傷害已經形成，何不嘗試把潤燥的功夫搬到睡前，提早預防？

每年由「白露」中秋至「大寒」的過年前，都是飲用蜂蜜的最佳時間。建議每晚持之以恆，喝一小杯蜂蜜，形成一層保護肺臟的薄膜，這樣既能補充身體的水份，又可養生、抗衰老，防止因秋燥引起的咳嗽與便秘等不良症狀。以下是一些養生的秋天時令食物，讓我們一起來看看其屬性和進食宜忌吧！

### 1. 蜂蜜

蜂蜜性平味甘，有補脾肺氣、潤肺止咳、潤腸通便的功效，也能增加皮膚的光澤度。但謹記甜食會加重體內濕氣，本身帶有痰濕體質、經常多痰咳嗽或有水腫問題的人士不宜食用蜂蜜。

### 2. 雪梨

雪梨自古被稱為「百果之宗」，含水量豐富，能夠潤肺止咳、清熱解毒，對於秋燥引起的口乾、咳嗽、便秘等症狀，能有不錯的舒緩效果。此外，鮮榨雪梨汁潤養喉，是很多老師、銷售人員保護嗓音的養聲良方。但需注意雪梨性質寒涼，不宜一次食用過多，否則反而會傷及脾胃，這點尤其本身脾胃虛寒的人士更應注意。

若然大家有空餘時間，不妨以上述食物入饌，並添加各種不同的配料，烹調成美味滋潤的糖水。

# 中醫養生

## 蜂蜜燉雪梨

食材 (1-2人) :

- 雪梨 2 個
- 蜂蜜 2 湯匙

- 雪梨洗淨，把頂切開，挖出梨瓢，備用。
- 蒸鍋加水，雪梨放在碗裡或者盤子裡，每個梨的空心裡加一勺蜂蜜沒有加冰糖也可以，冰糖的話可以加一粒枸杞。
- 梨子的蓋子蓋上去，蒸大致 40 分鐘左右。



余曉怡註冊中醫師  
畢業於香港大學  
獲中醫全科學士  
及中醫學碩士學位

**空氣淨化專家**  
**全方位主動追蹤擊滅**  
**室內病菌**

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

**CARTEL**  
Cartel air purification  
Canada

煙 甲醴 細菌 病毒

**AC-1 加強版 Advance** ≥ 500呎  
家居及商業適用  
尺寸: 438 x 96 x 144mm  
電源輸入: 110/220 VAC

**AE-10 基本版 Basic** ≥ 200呎

● 玫瑰金色  
● 銀色  
小巧輕盈  
出門旅行方便攜帶

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

**現場動態實測**

安裝Cartel之前及之後細菌量對比測試結果

Location	Before	After	Reduction
九龍一所學校	High	Low	90%

8日後，空氣中及物件表面的細菌含量減低了約 **90%**

**聯絡我們 Contact Us**

益誠科技有限公司  
香港九龍觀塘開源道63號福昌大廈6樓602B

電話: 23110290 Whatsapp: +852-65854901  
www.besthonesttech.com  
www.facebook.com/CartelHongKong

**客戶參考**

## 青春期少女的內心秘密

現今的孩子，成長比過往快了很多，而步入青春期的時間則越來越早。青春期是人生中，心理變化最強烈的階段。剛步入青春期的孩子，由於心理發展尚未成熟，情緒不穩定，面臨一系列的生理、心理、環境適應的問題時，內心的衝突會讓內在發展出想像、擔憂、悲觀的能力，並且會對自己能否面對及解決問題而感到懷疑、困惑和情緒低落。

我們可以先從孩子的外在行為表現，來覺察一下孩子是否處於情緒不穩的狀態，父母或照顧者應多加留意。

1. 長期沉默、少說話，對很多事情都提不起勁。
2. 朋友很少，不能融入任何年齡層的群體。
3. 喜歡獨處，不願與人交流。
4. 在家裡/ 學校裡的行為突然產生巨變。
5. 經常打架或對其他人施加暴力。
6. 經常哭泣，或總是躲起來。
7. 有自殺傾向，或常看/ 說一些有關自殺的議題。
8. 離家出走或逃學。

踏入了青春期的少女，會逐漸出現很多的內心戲。她們最真正渴望被關注的是她們的情緒，她們內在很容易會體驗到深層的悲傷與絕望，並且會對很多事情都變得敏感，容易會變得喜怒無常，經常會生悶氣和發脾氣，也逐漸注重私隱，需要擁有自己的私人空間。

跟大家說一個案例，這是常在生活中會發生的事情：

一天，12歲的Amy因為一些小事，向家人大發雷霆。她當時非常生氣，對媽媽、哥哥、照顧她的印尼姐姐都無理取鬧，即使家人怎樣哄她，也沒法令她消氣。接著，媽媽就讓Amy冷靜一下，給她空間，也沒有對她生氣，就是包容她。大約一小時後，Amy的怒氣開始消了，但仍在悶悶不樂中，再過了約2-3個小時後，Amy的情緒才比較穩定，開始對家人有所回應了，就只是稍為冷淡一點點而已。晚上媽媽與女兒談心聊天的時候，媽媽跟Amy說起這件事，Amy坦言告訴媽媽，其實她也不知道自己在生什麼氣，但當時就是覺得非常生氣，就是想發脾氣，要大罵及無理取鬧，但怒氣過了之後，自己也覺得很困惑，自己為何會這樣子呢。但經過這事件，Amy感受到她是被愛的，同時也感受到她的行為是被包容的。

很多青少年，在成長過程中很少會正確表達自己的內心感受，每當遇到內心衝突的時候，也不知道該如何處理，行為上就會自然與家人發生衝突，把家人作為發洩的對象。其實在他們的內心，是因為內心很相信家人，覺得自己怎麼做，父母都是愛他們，會包容他們的情緒，所以他們甚至會做出一些故意搗蛋、發洩的行為來試探，想嘗試用外在的事情，來說服或解決內心的衝突。因此，父母在面對青春期的孩子時，記緊要多加一點耐心、多加一點包容，陪伴他們經歷人生中心理變化最強烈的這個階段。



Joanne Yeung

資深心靈療癒師  
身心靈領域十餘年  
以推廣身心平衡健康為目標



## 二澳農作社推自家製有機產品 稻米醬料花茶蜜糖樣樣齊

位於大嶼山西北面的「二澳農作社」為了推廣有機耕種，自 2012 年起於村民合作復耕復村計劃，除了籌劃農業生產，亦定期舉辦各類環保生態活動，如有機農耕體驗、河溪水基整理、野營活動等，讓公眾有機會到二澳村來認識有機耕種及體驗鄉村生活。

二澳的產品以自家製及本地人系列為主，自家製系列的材料主要來自二澳村，由種植、採收到加工製作都由二澳村的農夫一手包辦，產品有二澳米、醋浸紅菜頭、香草鹽、黑糖薑茶等。

本地人系列是透過與十位本地製作人合作，出品近 30 款醬料及花茶，如盛哥的大澳鹹魚 XO 醬，昂平出家人製作的素香菇森巴醬、紫蘇豆豉醬，本地西廚 Marco Lo 出品的羽衣甘藍青醬，及美女廚神 Celia 自家研發的

日式芝麻麵豉醬等等。此外，還有精選海外出產食品的真特選系列，首批產品是使用零干擾農法生態野蜜，天然純正，滋潤養生。



盛哥鹹魚 XO 醬 \$120  
滋補黑豆米茶 \$108  
日式芝麻麵豉醬 \$78



## 本地調酒師巧製「飲啦」雞尾酒 新登場「爆菊」一試難忘

好耐無聽見「飲啦！」，在大家悶到發慌之際，一群本地調酒師及品牌設計師便製作了「飲啦」樽裝雞尾酒，為香港人打打氣！希望大家不用去酒吧，也可以三五知己一同開心暢飲。「飲啦」現共有 10 款口味，包括本地茶餐廳系列（奶茶及凍檸檬茶）、為女士而設的花香果香系列（鐵觀音茶及洛神花茶）、經典 Old Fashioned 雞尾酒系列，及最新口味「爆菊」。

C.O.T. 就是以茶餐廳凍檸檬茶作藍本，配以陳年至少一年之 Gold Rum 為基酒，加入自家調煮的茶膽為主調，最後以薄荷及香草配搭提供清新、茶甘為飲後結尾的味道。9T 則以 1930 年香港奶茶的茶膽作主要調配，以不同茶葉之配搭為主要賣點，加入蘇格蘭威士忌及朱古力利口酒配上自家茶膽，口味獨特。



橙紅色的 Sakura Garden 以優香櫻花的香味，配搭西柚檸檬之鮮味，並以 Gin 酒之香料作基礎口味，最後配以鐵觀音烏龍茶來提升口感，酒精含量較低。

經典雞尾酒系列中以 CNY O FAS 最為經典，以自家慢煮技術將美國威士忌及香港人熟悉之食材口味融合作基酒，如紅棗、陳皮、紅豆，濃郁香醇的酒感以外帶出我們熟悉的傳統味道。酒精度偏高但味道醇厚容易入喉，絕對是喜愛充滿特色、強烈而穩重的最佳選擇。

新登場的爆菊集合了七種菊花，包括抗白菊、胎菊、昆侖雪菊、皇菊、貢菊、洋甘菊及金盞菊，加入伏特加精釀而成，配合秘製蜜糖及蘋果汁，菊花香氣撲鼻，口感豐富清爽，更有清熱解毒、養肝明目之效，叫人一試難忘。



Link'dVino 網上商店：  
<https://www.linkedvino.com/bottled-cocktail>

撰文：Susanne Meow



# 老婆最後的 個難題

蔣薇

升官的日子，他的妻子離世了

當他收到律師通知遺產安排時，發現妻子給他留了十二個難題，如果通過了才能獲得巨額遺產。

因為愛而設計的十二難題，因為愛而挑戰十二難題，因為十二難題了解什麼是愛。

這是一個你和我都可能遇到的故事，一個沒有他/ 她的日子，我們應何去何從。

因月老而開始，到孟婆而終結

每段感情，總有一個先走

走的人在想什麼，留下的人又會做什麼？

在這本書你可能會找到答案

全書二十四回，共七萬字，沒有廣告，不需付費，只需要你付出時間去找尋答案

讓我們開始這揪心的旅程吧，記得，獨處時看，不然，別人看到你流淚就不好了



網上試閱

# 兩種科技最大機會成為勒索軟件的攻擊目標

近年勒索軟件盛行，愈演愈烈更是個不爭的事實。其中一個原因是網絡罪犯建立了一套完善的基建和程式，隨時可以對目標出擊。這種犯罪模式被稱為勒索軟件即服務，勒索軟件開發者以出售或租賃的方式提供他們所開發的勒索軟件予買家，令任何有惡意的人可以即時啟動勒索軟件攻擊，如商業對手。以下是兩種最大機會成為勒索軟件攻擊目標的科技：

## 遠端控制和遠端桌面

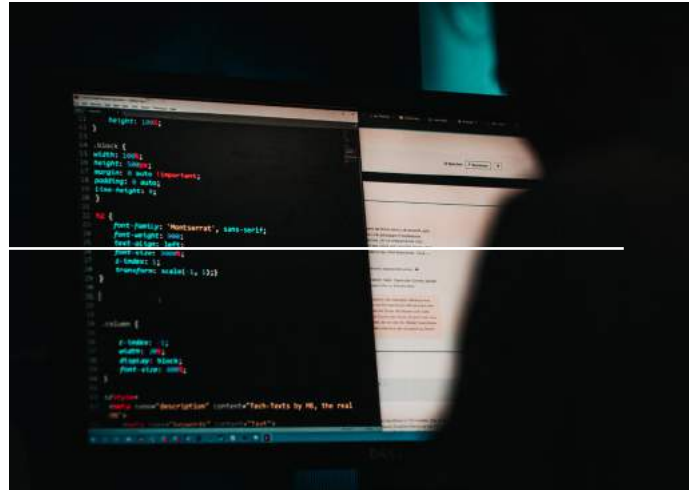
很多公司均有使用遠端桌面軟件，以此協助資訊科技人員保養和維修電腦系統，免卻舟車勞頓。然而，遠端桌面軟件例如 VNC 或 RDP 皆是攻擊目標之一。當電腦運行這些程式時，必須先連接上互聯網，攻擊者只需掃瞄網絡，就可以輕易定位用家電腦。

## 網絡附加存儲

許多在香港中小企都有使用 QNAS 或 Synology 等網絡存儲產品，不但可以儲存日常文件，也可以儲存備份文件。但網絡存儲直接連接互聯網並不安全，用家應該使用保安程度高的防火牆作保護。然而，大多數中小企的辦公網絡並沒有為網絡存儲設置防火牆。網絡存儲缺乏網絡控制亦是許多遭受勒索軟件攻擊的主要原因。

如果你的辦公室正在使用這些技術，閣下的公司被勒索軟件攻擊的風險就會較高。你應先查看網絡控制並限制未經授權的網絡訪問，而網絡隔離是最有效的方法，令公司受攻擊的機會顯著減少。

犀兵科技提供網絡隔離產品，了解更多：<https://www.hoplite-tech.com/>



# 網購送貨、智能櫃自取成新常態 嘉里快遞豈止「最後一里」派送

大眾能安在家中網上購物從全球獲得心頭好，全賴物流鏈全天候24小時的運作。嘉里快遞(香港)不僅為本地企業提供「最後一里」(Last-miles) 派送服務，更是不同網購平台的快遞夥伴，如亞馬遜、Uniqlo、Decathlon...確保貨件快速安全送到家中。

話雖如此，網購體驗總面對家人未趕及回家收件、交通延誤等情況。KE智能櫃的自取服務則解決了這種日常，全港數百個自取點，螢光橙色的KE智能櫃投入市場，哪怕是「收工遲咗」，24小時自助取件智能櫃\*及港鐵站內 Kerry Express @ MTR Shops 自取點，讓客戶更有效掌握自己的時間，取件無難度。

說到網購到家，最麻煩莫過於跨境運輸！KE集運一站式中港集運平台，每天跨越中港兩地，更貼心的提供自動入倉功能，免預先提供快遞入倉單號，靈活自由。用戶可選擇自取點自助取件或專人派送上門，派送服務更遍及大嶼山離島區，實現一鍵即達。



\*部份自取點不提供24小時自助取件服務，詳情可參考嘉里快遞(香港)官方網站。



嘉里快遞(香港)



官方網站  
<https://hk.kerryexpress.com/>

KE 集運 App





# KODAK Film Camera Ultra F9

NEW  
新品上市



View Kodak  
licensing product



全港各大零售點有售



中諾控股有限公司  
SINO PROMISE HOLDINGS LIMITED