

BamBoos!

AUG-OCT
2022
HK \$15
HK \$10

開心兄弟 Life

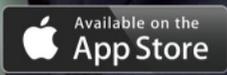


Terry
李偉健



細龍生
鄭世豪

百本健康生活



ISSN 2521-8921



INTERVIEW
新聞傳媒之幕前幕後
李臻先生

HEALTHCARE
吃益生菌能防止患腸癌嗎？
張浩然 外科醫生

眞想
學習
黎炳民醫生

BAMBOOS
好生活



Bamboos Professional Nursing Services Limited
百本專業護理服務有限公司
 百本醫護控股有限公司成員 (香港交易所主板上市編號: 2293)
 A Member of Bamboos Health Care Holdings Limited (HKEx Main Board Stock Code: 2293)



24

小時私家看護服務方案
 -hour Health Care Staffing Solutions

25,000名登記醫護人員
隨時候命

專業護理 貼心服務

百本提供24小時私家看護服務方案，超過**25,000**名專業醫護人員於旗下登記，所有轉介的護士和助產士均在香港護士管理局註冊，可**24小時**貼身照顧病者、長者、初生嬰兒、幼童、孕婦以及產婦。

24-hour Health Care Staffing Solutions

Bamboos offers **24-hour** private nursing solution services to our clients. Over **25,000** qualified health care personnel registered under Bamboos, will provide hospitalization and home-care nursing services to elderly, patients, infants, children, pregnant and parturient women.

關懷備至 Care

專業實幹 Competence
全心全意 Commitment



為醫療服務機構 提供即時醫護人手

百本為香港醫院管理局屬下的醫院、各大私家醫院、診所、安老院、療養院及其他醫療機構等，提供全面的人手解決方案。

Instant Staffing Solutions for Medical Institutions

Bamboos delivers effective health care staffing solutions to our clients, including hospitals under the Hospital Authority, private hospitals, nursing homes, clinics and medical institutions.

熱線：

☎ **2575 5893**

☎ **9515 9439**



📍：香港九龍尖沙咀麼地街62號永安廣場2樓204室
 ☎：(852) 2575 5893 / 2575 5839 / 6300 9229
 🌐：www.bamboos.com.hk

☎：(852) 2575 5836
 ✉：cs@bamboos.com.hk
 📘：www.facebook.com/Bamboos.com.hk

CONTENTS

AUG - OCT 2022

24

中菜味道



14

腰椎微創手術最新發展



鄭世豪

李偉健

02

COVER STORY
兄弟情

封面故事

兄弟情
鄭世豪、李偉健

02

醫生 | 醫師

腰椎微創手術最新發展
神經外科專科 麥偉傑醫生

14

中醫治新冠
中醫師 鍾偉楊

22

吃益生菌能防止患腸癌嗎?(下)
外科醫生 張浩然

32

e~期去邊好

中菜味道

24

百本·誌

綠齡人生
吳文華教授

18

幕前幕後的李臻

20

起緣

司徒永富博士的涼茶智慧

06

百本好生活

冥想入門篇(上)

10

認識瑜珈/阿育吠陀

12



重溫過往期數

網上揭頁版及電子版：
bambooslife.hk

作者文責自負，內容不代表本公司立場。
編輯已力求資料可靠，惟對內容之
完整、準確及有效性不作任何保證。

聯絡我們

編輯：Jesse, David
設計：Kathy, Yin
廣告及市場策劃：David, Amy

廣告查詢：2575 5639
訂閱及加入派發點：3907 0217

出版：
百本市場策劃及顧問服務有限公司
地址：
九龍尖沙咀麼地街62號永安廣場2樓204室
電話：2575 5386

印刷商：
印館有限公司
地址：
九龍觀塘成業街7號寧晉中心12樓F室

©版權所有 不得翻印 2022
百本市場策劃及顧問服務有限公司



BAMBOOS

CoverStory

鄭世豪

兄弟情

李偉健



Text | Jesse
Photos | Yin

Design | Yin
Venue | TVB

入行
過程

李偉健Terry原本是兒童漫畫家，隨著香港漫畫業漸漸式微而轉行成為健身教練。但是因為性格內斂不善言談，因此客人不多。有見及此，朋友提議他參加《香港先生選舉》，藉此加強交際能力。落選後加入無綫電視，自此從事演藝事業。

鄭世豪自小喜愛唱歌，自小便參加很多不同的歌唱比賽。為了進入演藝圈，他和朋友一起投考無綫電視藝員訓練班。他們坦言最初對演戲一竅不通，全靠前輩指導和邊做邊學。經過每次的拍戲和演出，逐漸對演戲的興趣不斷遞增。直到現在，更是愛上了演戲。自出道以來星途一向平平的兩人，全因一部處境劇而為人熟悉。Terry笑言自己以往的漫畫作品也是以處境漫畫為題，現在仿如真人演出當中的漫畫角色。

識於
微時

在處境劇飾演兄弟，他們在現實中的感情就像真正的兄弟一樣。原來兩人早在處境劇前便已認識，Terry回想起第一次和世豪合作是一套民初劇。當時Terry剛入行不久，因不懂走位而被導演責罵。同場的世豪看見此情況，立即教導Terry一些演戲技巧。雖然世豪已經忘記這段經歷，但是Terry一直記在心裏至今。



演戲以外

除了演戲，他們仍然不忘繼續自己的興趣，向多方面發展。公司現在會為Terry接洽一些與繪畫相關的工作，讓他繼續發揮自己所長。世豪的歌唱發展亦不俗，早年曾經奪得新人獎及歌曲獎項。他堅持每年都推出新作品，希望在演戲及歌唱事業方面都可以有所成就。世豪近年更開始擔任歌唱導師，教授不同的歌唱技巧。



婚姻生活

二人分別和圈外女友結婚，一直恩愛至今。世豪與圈外太太二人是同一個屋邨的街坊，自小已經相識。及後年在巴士重遇，以此作為契機並成為夫妻。他十分感謝太太一直支持自己的演藝事業，沒有任何怨言。Terry在擔任漫畫家時已經認識太太，她一直陪伴著Terry經歷一切高低起伏至今已差不多二十個年頭。演藝工作時間不定時，慶幸雙方的伴侶十分諒解。他們笑言平常在家一起做家務就是最浪漫的拍拖節目，因此十分珍惜在家相處的時間。問到造人大計，他們異口同聲說暫時沒有這個打算。

減壓妙法

面對現在的疫情，大家減少了戶外活動，令各種「在家」活動成為了新趨勢。對熱愛唱歌的世豪來說，他推薦大家可以通過唱歌減輕生活壓力。曾是健身教練的Terry因為傷患而減少了重量運動，他笑言間時亦會哼唱一些經典舊歌藉此舒壓。



健康博覽

15th HEALTH EXPO
2022



最受醫護人員歡迎
健康品牌
2022大獎

主辦：香港醫護學會

香港醫護學會自2011年開始，舉辦一年一度的「最受醫護人員歡迎健康品牌大獎」，目的是表揚市面上出眾的健康品牌，感謝他們在行業作出的貢獻和努力，遴選結果以「不記名」方式收集醫護人員的寶貴意見，選出他們心目中最受歡迎的各個健康品牌，透過不同的媒體，包括電視、報章、健康雜誌等向公眾發佈。

21-23 / 10 / 2022

香港會議展覽中心展覽廳5G

最受醫護人員歡迎
健康品牌大獎2021頒獎典禮

現已接受提名

查詢詳情

9207 7431

9586 0202

提名截止日期

2022年9月



司徒永富博士 的涼茶智慧

司徒永富博士Ricky，由少年時期的無心向學到現在出任鴻福堂集團行政總裁。他令傳統涼茶變成為健康飲品，並成功打入年輕人市場。一路走來，全憑他的信念及百折不撓的精神。



鴻
福
堂



自幼喪母，父親因工作長期不在身邊，童年時期由祖父母照顧。自小無心向學，和邨內兒童聯群結隊到處流連玩耍。直至10歲時，父親由外地工作回港後開始嚴厲管教Ricky。每逢假期，Ricky父親便會帶他到木匠工場幫忙。當他親睹父親辛勞工作，開始反省自己辜負了父親的期望。及後幾個鄰居少年到銀行打劫遭警員逮捕，這個畫面對於年幼的Ricky來說十分震撼。自此他便醒悟過來，和朋友一起到處找學校繼續學業。

進入涼茶行業

完成學位後，96年回港時機緣巧合下在中資財務公司任職。其時正值1997年亞洲金融風暴，公司面對財困結業，Ricky也因此失業，最後變成負資產。經歷金融風暴後，99年至03年的市況十分低迷，百業蕭條。雖然變成負資產，但他從沒有埋怨，靠著信仰的支持而走過低谷，重新起步。人生有很多機遇，會得到不少人的幫助。當時，鴻福堂集團創辦人是Ricky的朋友，他們邀請Ricky一起管理。Ricky笑言這對他來說是一個考驗，在沒有太多選擇下唯有和朋友努力經營涼茶生意。如果沒有以往的經歷，不會造就現在的自己，能在面對各種選擇時能當機立斷，果敢作出決擇。



少年時代



於每年一度的樂施毅行者與同事成功完成100公里

參加關鍵時刻 體豐分店前線員工工作



員工大會「鴻人會」

「機會是留給有信念的人」

這句來自一部電視劇集的對白，正正可以表達Ricky的求學生涯。Ricky完成中學課程後，入讀當時的樹仁專上學院進修高級文憑課程，之後他毅然決定到外國繼續升學。全靠一些舊日同學及家人籌集了學費給Ricky，成就了Ricky的奇蹟，也改寫了他往後的人生。Ricky最初預算用一、兩年時間修讀，後來得到大學提供助學金及免學費，才得以完成學業。由修讀教育管理至工商管理，Ricky前後兩次留學，共用了五年時間修畢高等學位。

有危自有機

99年加入鴻福堂集團時仍處於投資期，但是適逢遇上政府開發天水圍等新市鎮的規劃時機，用較便宜的租金便可承租政府屋苑的鋪位。加上鐵路開通帶旺人流，令港鐵內的分店有不俗成績。由2003年的SARS到現在的疫情，Ricky深信每一個危機都能成就機會。Ricky勸勵大家遇上挫折時最重要保持正面心境，不要自怨自艾。每個人都有盲點，一個人的力量不及合眾人之力，Ricky秉持著團隊精神這個企業文化，推動公司一直成長。





個人化護理服務 解決方案

上門提供優質服務

物理治療

胸肺物理治療(拍痰)
肌肉訓練(被動式關節運動)
痛症舒緩 / 肌肉伸展

專業醫護人員

- 鼻胃喉餵飼及更換
- 尿喉護理及更換
- 造口及傷口護理
- 日常起居照顧
- 藥物分配
- 抽痰護理
- 靜脈注射、打針及抽血

職業治療

家居安全評估
認知障礙症患者評估
認知訓練

關懷備至

專業實幹

全心全意



查詢或預約服務

☎ 2575 5839

☎ 9515 9439



百本醫護控股有限公司成員
(香港交易所主板上市編號：2293)

提供VIP式
上門看護照顧服務



「長者社區照顧服務券」如何用？ 即致電百本登記 專人跟進免煩惱

提供高質素長者家居護理/照顧服務的百本，為配合政府「長者社區照顧服務券試驗計劃」（下稱百本社區券計劃），現設立電話熱線，由專屬客戶經理，因應合資格長者的個人需要，度身訂製專業護理服務方案，從而透過社區券選擇合適的社區照顧服務。

由家居支援服務，到上門護理服務都能完善配套。只要來電百本登記，即有專人辦妥，方便易用。

享受VIP看護 / 照顧服務，即致電 **2575 5316**

百本社區券計劃 24小時服務範疇

1. 一般家居支援服務

起居照顧、家居打掃、買餸煮飯
上門派飯、護送陪診服務

2. 專業上門護理服務

上門評估、藥物注射、照顧者培訓、
傷口處理、抽痰及拍痰、物理治療、
認知障礙訓練、餵飼喉護理、中風康
復護理及吞嚥評估

百本 社區券計劃 **4** 大優勢

- 1 專人跟進，輕鬆方便
- 2 上市公司，信心保證
- 3 服務區域，遍及18區
- 4 專業醫護，經驗豐富

熱線：

 **2575 5316**

 **6859 9935**



✉ : cs@bamboos.com.hk

📱 : www.facebook.com/Bamboos.com.hk 香港九龍尖沙咀麼地道62號永安廣場2樓204室

bamboos.com.hk

冥想

入門篇(上)

冥想(Meditation)，在瑜伽裡是經常被使用的，佛教道教則稱之為打坐，在佛教也可稱為坐禪。冥想有很多好處，我認為它像游泳一樣是值得各位學習的技能。現在，我用每晚做冥想時的步驟來說明它的好處。

我在晚飯後一小時在書房進行，只要是寧靜及不受騷擾的環境便可，熄燈盤坐瑜伽墊。採用七支坐法。

雙足跏趺(雙盤足)。如果不能雙盤，便用單盤。或把左足放在右足上面，叫作如意坐。或把右足放在左足上面，叫作金剛坐。開始習坐，單盤也不可能時；也可以把兩腿交叉架住。

脊骨要挺直，肩膀平，拇指尖輕觸食指尖，手背放在膝頭上，又可結手印，兩手環結在丹田(在肚臍眼三隻手指寬度下的位置)，手心向上，右手背平放在左手心，兩大拇指輕相拄(三昧印/禪定印)。閉或半閉眼睛，目光定在坐前三至五尺遠處，舌尖抵上顎，頸椎頭部擺正，後腦向後收正，微低頭。略為郁動身體各處達到放鬆舒適的坐姿。放鬆面部肌肉，保持微笑。這坐姿能更容易進入專注而放鬆的心理狀態。其實坐得舒服便可。不躺下是擔心容易睡著。



第一階段 調心

將注意力集中在呼吸上，感覺到空氣從鼻孔中出入。腹部及胸腔跟隨著上下起伏。在過程中，對於心中浮現的各種想法，不需拒絕或控制它。讓身心安靜下來，收攝我們的注意力。



第二階段 調息

觀息，閉息/止息，深呼吸

一吸一呼為一息，先觀息。心念注意在深長呼吸上，感覺空氣進出鼻孔，用橫隔膜式吸氣(腹式呼吸)，肚會脹出來升起，同時心中產想生法：『我正在吸氣，讓身心都放鬆、平靜、喜悅。』呼氣時，肚會下陷。可吸氣時心數五下，閉息心數二十下，呼氣時心數十下。開始將注意力放在丹田(在肚臍眼三隻手指寬度下的位置)，當吸氣時用意念想像真氣或能量從丹田升上喉嚨，呼氣時，真氣或注意力從喉嚨降下去丹田。



第三階段 數息

體弱多病，宜數入息(吸氣時數一，再來一出，數二)
血氣旺盛，宜數出息(呼氣時數一，再來一進一出，數二)
初試由20數至零，如成功無失魂，可試由50數至零。



眼觀鼻，鼻觀心。出入息時，只注意鼻孔呼吸，配合心念寧靜，呼走煩惱痛苦，這樣就可練專注力。像由山腳行上山頂，最初無路徑，到目的地時間便長，但每日行同一條徑，路徑漸成，到達目的地時間便減少了。鍛鍊專注力，建立腦部神經傳導路徑便可增強專注力，應用於日常工作或學習上，能停止胡思亂想；減除雜訊，使腦可有效地接收重要的訊息。這是冥想的第二好處。

第四階段 身體掃描

內觀禪修 awareness

利用想像力，吸氣將心停在身體一處，即注意力集中在該處。感受該處進行觀想，將該部分身體放鬆，又可向該器官說聲你好嗎？我愛你。吐時，觀想氣息從該處往上送，想像連帶該處的毒素及壞細胞從頭頂氣孔釋出。

可由額頭開始，幻想身邊包圍著宇宙真氣能量，當吸氣時將周邊真氣經頭頂的頂輪進入額頭，即注意力在額頭，並通知額頭肌肉放鬆，再用呼氣把不舒服，疼痛或壓力，從額頭經頭頂釋放出去。接著逐一掃描眼、耳、鼻、喉嚨、頸、心、肝、脾、肺、腎、胰、腸、膀胱、頸骨、腰骨、膝頭及最後到腳拇指。吸氣將心意或注意力停在身體某一處，感受該處，吐氣時，觀想氣息從處往上送，從頭頂氣孔釋出。察覺到身體某處有疼痛，直接專注不舒服的部位，再用呼氣把不舒服自體內釋放出去，淨化身體，從而增強覺察身體的能力及使心念與身體建立連結。所以，進行身體掃描好處是增強覺察能力(awareness)，從而掌控情緒及意識，由專注帶出覺察；而良好的覺察能力更能令我們將意識集中在眼、耳、鼻、舌、身這五感，既能欣賞當下周圍美麗景物及活在當下，亦能探索及認識自我的精神狀態，觀察深層的自我。科學家發現冥想能改變腦部神經傳導路徑，令身體內部感覺敏銳度的區域明顯增厚(Limbic system)，增強瞬間觀察事物的能力。這是冥想的第三好處。

下期再續...



X光診斷科
黎炳民醫生

認識瑜珈/阿育吠陀

以管理我們的健康和幸福

甚麼是瑜珈/阿育吠陀？

親愛的讀者，你或許十分熟悉瑜珈，瑜珈是一個源自印度古老而仍在使用的養生系統的一部分，它被稱作阿育吠陀。阿育吠陀除了教導人們使用自然物質，例如自然孕育的草藥、礦物、植物油等，還有透過運動和某些習慣以保持體態、身體強健和擁有長壽。五千年來，阿育吠陀一直於印度被運用，以及它早於所有宗教和信仰出現，這就是證據。

瑜珈/阿育吠陀關鍵基礎：

和諧、幸福 & 長壽

甲、追求和諧

瑜珈/阿育吠陀的基礎信念是人體是一個微型宇宙，而組成我們的元素與組成周遭環境的相同。我們既是以我們周遭環境的複製品誕生，我們也帶有每個人獨有的特殊特徵，與自然和諧共處。隨着我們年歲漸長，受著不同的因素所影響，這些因素往往會使得這種和諧受到干擾，從而令我們變得不健康甚至生病。

乙、追求幸福

我們皆想幸福。當我們年輕時，我們組織我們周遭的事物以得到這種幸福，例如良好的教育、更好的工作、更好的車和更好的人際關係。然而，當我們逐漸變得年長，我們需

要管理自己的內在以得到真正的幸福，這表示我們開始要注重自己的健康，遠離壞膽固醇食物，要飲食均衡，多做運動，瑜珈、冥想等活動，好好關注自己的身心問題。

丙、追求長壽

我們渴望長壽，因為只有在我們長壽時，我們才能回饋社會。阿育吠陀使用草本植物的組合有助強身健體，保持青春活力，提高免疫力，對各項感染、痛症，缺乏礦物質及維生素等甚有幫助。

AYURBALA 生產世界級的阿育吠陀產品及保健品，現時產品亦於百本市集有售。

珍惜您的健康、愛護您的家人

金秀バイオ株式会社
KANEHIDE BIO CO.,LTD.

對抗頑症 攜手戰勝



人體受生理時鐘支配是人所共知的事實，頑症細胞的生長亦然。日本頑症科權威阿部博幸醫學博士所發明的 **TAF** 時間差療法，其原理就是因應頑症與生理時鐘的相互作用，再配合三種來自日本僅存潔淨土地【沖繩列島】之特有產物：秋薑黃 **Turmeric**、姬松茸 **Agaricus** 及褐藻素 **Fucoidan**，給予病人全方位的支持，提高病人自體對抗頑症的能力，並加速頑症細胞的凋亡。



早上 6時至中午12時

● 頑症細胞血管生長的時間



中午 12時至晚上8時

● 人體的免疫力低潮期



晚上 12時至早上6時

● 頑症迅速生長期，較其他時間多出25%

T 沖繩秋薑黃 Turmeric



- ✓ 於早上阻止頑症細胞血管生長，切斷頑症營養補給
- ✓ 抑制各期頑症的持續成長
- ✓ 強化肝臟排毒功能
- ✓ 極強抗氧化功能

A 沖繩姬松茸 Agaricus



- ✓ 於中午強化免疫及保護肝腎，以自身免疫系統對抗頑症
- ✓ 防範正常細胞病變
- ✓ 阻撓壞細胞生長
- ✓ 頑症期間防範轉移
- ✓ 頑症康復後預防復發

F 沖繩褐藻素 Fucoidan



- ✓ 於晚上誘導壞細胞死亡，直接撲殺頑症細胞
- ✓ 減輕放療及化療副作用
- ✓ 頑症期間增強食慾及體力
- ✓ 活化免疫細胞
- ✓ 適合關注免疫系統失調人士

銷售點：

華潤堂 CRcare

卓忠廊
Cheers Gallery

百本
BAMBOOS

總代理：有成環球商貿
電話：2713 3111

網上瀏覽：www.bestrade.biz

銷售熱線：

拾康專線
Health Retrievers
81011033



— 腰椎微創手術 — 最新發展 —

腰椎手術，大部份病人都話好危險，「條大陣」不能隨意動手術，分分鐘做完要坐輪椅。我認識的病人很多會繼續忍受痛苦，啞子吃黃蓮，有苦自己知。中國人普遍捱得苦，但有時失去的生活質素，代價實在太大。例如有椎管狹窄的病人，雙腳已經麻痺難忍，行五分鐘左右就要坐底休息，行兩個街口到街市買餸已經用了兩個小時，病情較嚴重的病人甚至連小便也忍不住。以上只是一個小例子，病人辛苦，如果患者年長，照顧者也不好受。

傳統腰椎手術使用較大傷口，病人術後卧床的時間較長，如術後復康不理想，特別是年長病人，復原的能力更低，嚴重可能引發其

他併發症，例如肺炎，下肢深層靜脈栓塞等，手術成功但病人可能得不到預期效果，得不償失。雖然如此，傳統手術在處理一些複雜畸形矯正病症上，還是有優勢的。

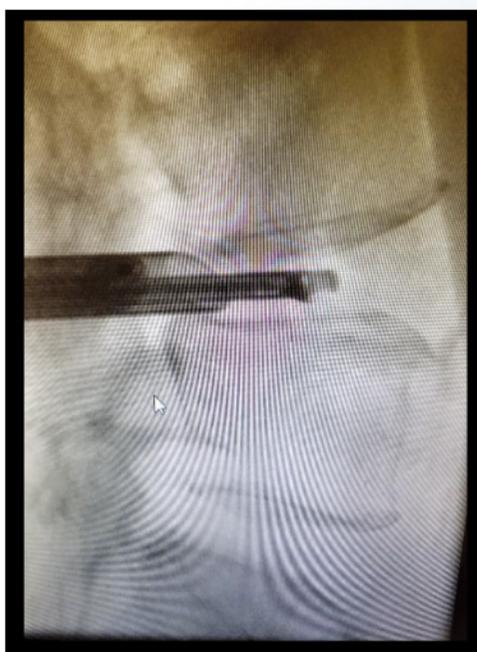
說回這文章主題，我想分享一些資訊，主要有兩方面，第一方面是腰椎的微創內窺鏡手術。第二方面是手術電腦導航技術。腰椎內窺鏡減壓和融合手術在這幾年有新的突破，最重要的原因是融合支架的新技術，以往的支架不能調整高度，現在的支架可以在術中影像和神經系統監察的支援下，為病人調整最合適的高度，這種技術和內窺鏡配合得天衣無縫。以往的經椎孔腰椎椎體間融合手術，在廿多年前已經是微創腰椎手術的突破，術

後可能要休息幾天才能落床走路。反觀內窺鏡手術，由於傷口更細，病人可以在更短的時間復原，在特別情況下即日出院也不無可能。不過，內窺鏡融合手術不是適合所有病情，總括來說比較適合初期病患，例如第一級的脊椎滑脫症。如果是純粹減壓手術，初期椎間盤突出比慢性已鈣化的更為適合，單節退化比多節退化的治療效果更佳。醫生會根據病情和影像結果去建議病人是否適合內窺鏡手術。

電腦導航技術在最近幾年推陳出新，技術應用很廣泛，神經外科醫生在腦手術中使用導航技術已久，腰椎手術只是其中之一。在融合手術，支架的長度，角度和位置很重要。術中X光定位是傳統方法，但醫生會長時間暴露於輻射，白內障是行內普遍認同的職業病。

除了支架定位，椎弓根螺釘植入是融合手術中不可或缺的，在微創經皮下植入需要大量X光影像完成。剛才所說是融合手術中的重要步驟，電腦導航技術的引入不單增加手術的安全性，支架和椎弓根螺釘可以在大量減少X光影像定位下完成，而且準確度增加，位置可以在術前電腦掃描圖像預先設計好的情況下完成，對病人和醫生是雙贏。導航依靠的影像可以是術前的，甚至是術中用3D C型臂x光機攝取。香港有些醫院更開始引入術中電腦掃描機。以上方法更加可以配合機械臂去完成，大大增加手術的安全性。

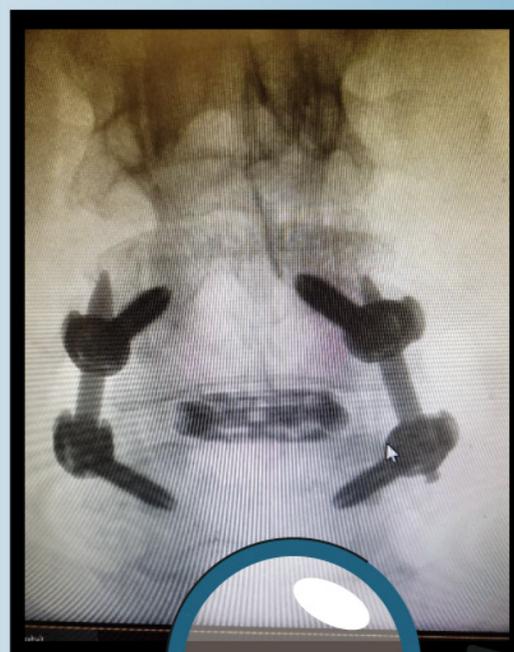
最後總結，病始終是向淺中醫。越早求醫治療手段越多。



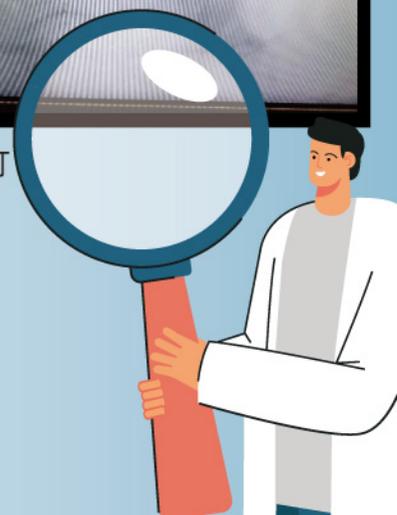
首先經內窺鏡清除椎間盤和進行神經線



術後X光看到打開了的支架和4顆椎弓根螺釘



神經外科專科 麥偉傑醫生



周林頻譜 痛症剋星

40多年 無數真實見證

美容界Amy 🥰

因為感染新冠得到後遺症，不能睡眠，試過很多方法都無法改善，後來到中心體驗頻譜儀器，3日即時得到改善，快速入睡，再兩星期左右連面部肌肉都緊致左皮膚細滑左，冇諗過咁快得到咁好效果👍

醫護界美蘭

從事醫院工作多年，經常需要移動重型物資及搬運病人，導致腰椎移位骨刺等問題，後來到中心做頻譜儀器體驗，如果不是周林頻譜幫我修復，可能現在已經不能走動！感謝儀器對我的幫助👍

大學教師周小姐

本人是3個小朋友的媽咪，在第二胎剖腹產子時，因手術影響入風，之後開始腹部沾寒沾凍。及因工作導致頸椎及脊椎勞損，各種治療都沒有幫助。後來經朋友介紹，到中心感受頻譜的功效，用咗一個星期嘅時間，兩個問題同時解決，身心回復健康狀態，真係從根源改善問題，Amazing👍

工作後身心疲憊時再到中心一次體驗，好似打完波做完運動或瑜伽一樣，輕鬆爆汗排毒，手腳冰冷無晒，成個人放鬆既感覺好正，精神返晒來，多謝朋友介紹🙏

營養專家陳小姐

中心多年來幫助無數朋友，解決各種痛症問題，帶來健康活力，快啲來搵我地啦 🥰



WT700足寶屋



WS111T神燈



WS901D頻譜屋



ZL50生態水機



WS601彎彎機



FB專頁



WhatsApp查詢

旺角廣東道1155 日昇廣場505室
 (太子地鐵站C2出口近李寶春診所)

查詢電話：21160661



旅遊系列



系列 1

尊貴。旅遊

保障特點

保險

19項
全面保障

COVID-19 新冠狀病毒病的額外保障

- 海外醫療費用
- 返港後醫療費用
- 缺席重點旅遊項目費用
- 取消旅程費用
- 縮短旅程費用

醫療保障高達
HK\$1,000,000

個人意外保障高達
HK\$1,500,000

全面個人意外保障包括：
手指、腳趾等細小身體部位

保障
手提電話
電子設備

24小時
全球緊急
醫療支援

紅色及黑色
外遊警示保障

詳情及優惠



全球保障 **半價** 優惠

投保即送

放大鏡「紫」甲鉗* (一套) 送

每張保單滿 HK\$100或以上



系列 2

旅遊

保險

保障特點：**18項保障** ● 有一年期旅遊保險 ● 24小時全球緊急醫療支援

單次旅遊保費
低至 **HK\$45** 起

醫療費用

人身意外

行李物品
損失

縮短及
取消旅程

詳情及優惠
及更多保障即刻睇睇

私家車保險

專人格價 給您至筭保費

NCB
獨家優惠

三保
60%
NCB

車型：Honda Stepwgn
一年保費(港幣)

其他公司保費
\$1,150

會安心保費
\$880

全保
60%
NCB

車型：Mercedes Benz
一年保費(港幣)

其他公司保費
\$3,400

會安心保費
\$2,250

想知其他
車款有咩優惠？

仲有其他NCB優惠等您來發掘

注意：以上報價參考只限特定車款及投保人

報價熱線 **2802 3138** | Whatsapp **5119 7280**

歡迎搵
我哋傾傾

交齊文件，最快**3**小時出
暫保單(Cover Note)

全保 附送**8**項額外保障
三保 特低墊底

了解詳情

會安心電子服務，快捷方便又環保

24
投保

網上即時投保：

www.assocare.com.hk



App 即時投保：
Play Store / App Store
輸入「會安心」



Whatsapp: 5119 7280



傳真: 2824 2781



電郵 service@unionfaith.com.hk

FROM HEART, FOR YOU | 全方位個人保險系列

一般保險

醫療·人壽·危疾

- 尊貴。旅遊保險 (系列1)
- 旅遊保險 (系列2)
- 私家車保險
- 家傭綜合保險
- 家居責任。財物保險
- 家居裝修責任保險
- 住宅樓宇火險
- 安心出租保
- 個人意外保險
- 海外留學保險
- 工作假期計劃旅遊保險

醫療

- 醫療(全面版)
- 醫療(經濟版)
- 自願醫保
- 住院現金計劃
- 中國醫療卡

人壽

- 定期純人壽
- 千倍人壽儲蓄保

危疾

- 早期+嚴重
純危疾保障
- 定期純危疾
- 兒童純危疾
- 癌症應急保障

歡迎會員推薦親友投保

聯絡我們：**2802 3138**

YouTube

安心談生活

會員可以推薦親友投保

注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意及不保事項以保單為準。*禮品數量有限，送完即止。

會安心



聯誠

九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場第一期7樓702-4室 傳真: 2824 2781 電郵: service@unionfaith.com.hk



吳文華教授

綠齡人生

60

吳文華教授，為香港立法會第二任秘書長。吳教授在政府機構工作二十年，及後出任立法會秘書長一職二十年，合共為政府機構服務長達四十年。現在就讓吳教授分享一下這段歷程。

立法會生涯

70年代的香港社會在各方面均比較貧乏，市民需要政府的多方面協助。吳教授希望能貢獻社會，因此選擇投考政府工作，盡自己所能幫助市民。在政府機構工作的二十年裏，吳教授一路見證著社會的成長、進步。

踏入90年代，吳教授被調職到行政立法兩局議員辦事處擔任總行政主任，不單了解到立法機關的運作，更協助立法機關監察政府的工作，收集並反映各階層人士的意見。吳教授自言十分有幸能參與兩個不同範疇的工作。由港英年代到香港回歸，她見證了八屆議會交替，直至2012年退休。



為退休作準備

但是吳教授並沒有就此停下來，她受立法會聘任，撰寫了「立法會歷史、規則及行事方式參考手冊」，讓讀者了解立法會的規則及程序，以及立法機關處理事務的方式。2016年手冊撰寫完畢後，她有感政府資源有限，未能足以應付往後日趨嚴重的人口老化問題，故認定退休一族應自創健康精彩人生。本著這種精神，吳教授於2017年創立了一個專為退休人士而設的一站式網上平台。這平台旨在分享退休人士如何準備往後的人生，為退休生活增添意義。吳教授還特別找了一群已退休的專業人士及殘疾人士打理運作，讓他們在退休後仍然可以繼續服務社會。

忙碌的退休生活

除了創建平台，吳教授同時報讀了澳洲大學的遙距課程。此外，她於2012年更受聘於聯合國發展計劃，親赴緬甸、越南等國家擔任國際議會顧

問。密密麻麻的行程令生活比退休前更忙碌。儘管如此，吳教授不忘忙裡偷閒，培養了打鼓、寫作、烹飪等多種興趣。近年疫情來襲，很多人選擇在家煮食，她便把自己的烹飪心得放在平台分享。

家中抗疫

吳教授認為人們即使步入退休年齡，仍然有能力挑戰新事物。她以自身為例，以前的自己習慣依賴家人幫忙，幾乎對所有資訊科技的功能一窮不通。但經過一番研究，她現在對通訊軟件、視像對話等功能已經瞭如指掌。特別是疫情期間，大家都選擇儘量留在家中抗疫，避免外出活動。吳教授提議老友記可以藉此機會學習運用智能產品解決不能見面的問題，既可學習新事物又可解悶。

幕前幕後的李臻

李臻 Oscar 從事新聞傳媒工作超過二十年，提起他便會馬上想起擔任主播的身份。現在的他放下了幕前工作，換到另一個崗位負責公共事務的工作。面對這條新的跑道，Oscar有一番體會。

由幕前到幕後

由1995年首次擔任新聞部主播工作起，Oscar先後在不同的電視台從事主播工作。現在的他回歸有線，負責管理工作。現在的工作崗位和記者有不少分別，從前是採訪報導的身份，現在則是幫公司和不同持份者洽談，當中包括官員、議員、商界人士等有業務接觸的人士。Oscar認為每天都需要有一些新的挑戰，不能固步自封。以前從事新聞工作有一個嚴謹的框架需要遵守，以保持主播的專業形象。現在離開了新聞部，角色上有了一些轉變，工作性質及崗位也不同了。現在他需要更靈活地接觸不同範疇，為公司增加機會，迎合不同的轉變。他坦言現在仍處於適應階段，在慢慢摸索中。



新聞的專業形象

有線電視已邁進三十年，在香港具有悠久的歷史。有線新聞是香港首個24小時播放新聞節目的新聞台，陪著香港人一起見證著很多重要的歷史時刻。隨著時代改變，人們可以在不同渠道和社交媒體接收大量資訊，當中不乏一些假資訊。作為一間主流的傳媒機構，他們秉持著報導新聞的專業形象，追求真實性，努力地成為一個有公信力、可以信賴的渠道，快速及準確地報道新聞，讓公眾透過有線新聞報道可以接收真正的新聞，避免接收假新聞的機會。除了新聞報導，他們亦有不同的資訊節目介紹香港情懷，例如古蹟文化、歷史傳統。這些報導既富有娛樂性，亦可以提高公眾對社會的關心。雖然現在已離開新聞部，Oscar間中仍會客串一下兼任節目主持。以往任職新聞部門時要保持新聞的獨立性及專業形象，現在的他可以參與更多不同類型的節目。

平衡工作和生活

從前的記者工作時間不穩定，現在雖然退居幕後，但手機仍然響個不停。Oscar堅持每天早起做運動，讓自己有一些平靜的時間沈澱一下，停下腳步好好地放鬆一下，調整忙著的生活節奏。另外，每天早餐只喝一杯清茶，有助平衡頻繁的晚飯社交，保持健康和控制體重。

給子女的話

以前出版了幾本書本，主題都是圍繞親子。問到會否支持女兒從事新聞工作，Oscar從來不會干涉子女的想法。但是作為家長，他會將自己的人生經驗分享給子女。相比起分享成功例子，Oscar反而更多地分享自己曾經遇到的挫折困難，讓子女從錯誤中學習避免重蹈覆轍。



Text | Jesse
Photos | Yin

Design | Yin
Venue | 龍苑



BAMBOOS

好中醫



農曆新年過後，本地爆發第五波新型冠狀病毒奧密克戎變異株(COVID-19 Omicron Variant) 疫情，情況嚴重，單日新增感染個案一度飆升至每日逾5萬宗，兩個月累計感染個案超過100萬宗，至四月份才稍見緩和。有別於過去幾波疫情，新變異株傳播力較為迅速，影響甚廣，幸而臨床症狀較表淺，危重個案較少；唯不少患者即使轉陰後仍常抱怨不適，呈現變化多端的新冠長期症狀（簡稱長新冠，Long COVID）。由於沒有針對性的特效藥物或治療方案，故本文從中醫角度出發，探討中醫治療新冠病患者的原則和方法。

中西醫的著眼點不同

2020年初出現新冠疫情以來，科學家著眼於病毒蛋白結構，以體內病毒量判斷病情，以抗體量評估抵抗力；一方面著力研發疫苗和抗病毒藥物，另一方面亦擔心病毒基因變異如何影響疫苗和藥物的效力。可是，對於新冠相關症狀的治療，尤其是康復過程的論述相對較少。

中醫對新冠病有不同的認識，著眼點不在病毒本身，而是強調天時及地域的差異，以及患者的正氣盛衰決定治療方案和判斷轉歸。中醫憑藉古代對疫病的知識，加上參考國內近代治療疫病的經驗，對疾病在發病不同階段以至整個康復過程的都有論述。由國家衛健委在2020年3月制定的《新型冠狀病毒肺炎診療方案》，及至今年4月中央援港中醫專家組制定的中醫藥使用建議，當中結集了各地中醫專家的共識，強調在基本治療原則上靈活變通，故面對新冠病變化多端的症狀，中醫更能「隨機應變」，應合不同病人需要。

有別於抗病毒治療，中醫是以正氣為本位來制定治療原則，可分為三個階段：（一）未病先防，顧護正氣，（二）既病防變，攻守有據，（三）癒後防復，調攝得宜。因此，在有條件的情況下，中醫師並不主張獨步單方，而是爭取機會透過詳細問診，了解病人病發經過及當前証候，審視病情發展趨勢，因人制宜；即使同住的一家人先後染病，



如各人體質不一，症狀有異，處方也不盡相同。

「長新冠」與「邪退正虛」

「長新冠」即新冠長期症狀，指發病後四個星期，即使沒有病毒留在體內而持續的症狀，例如長期咳嗽、疲乏、精神差等，不同症狀數量多達100種。目前研究認為這些症狀並非由新冠病毒直接入侵引起，更可能是與過劇的免疫反應有關。而其他因素包括患者原有的體質，以及曾服用過的藥物等，尤其是性質寒涼之品而損傷正氣。中醫學認為，疫厲之氣入侵肺衛，如從陽而化則傷津耗氣；從陰而化則累及中焦脾土，運化失司，濕濁內生而滯留難去；如病邪進一步深入，則可影響心、肝、腎各臟的功能，使正氣受損，屬「邪退正虛」的狀態。

此階段中醫的治療，常以標本兼治為原則，補氣養陰同時兼以祛濕化濁，慎用大補之劑，務求「扶正不留邪」，使正氣逐漸恢復。

以長期咳嗽為例，相比早期咳嗽痰多，後期患者的咳嗽常伴隨咽癢、咽乾、痰少而粘等，或易受刺激，呼吸不暢。中醫認為此與餘熱未淨、濕濁滯留，肺氣不利有關，治療常以益肺健脾，宣利肺氣，兼以祛濕化濁，常用的中藥材包括杏仁、薏苡仁、白扁豆、紫蘇葉、桑葉、枇杷葉、北沙參、麥冬、桔梗、枳殼等。亦可使用針灸，取風門、肺俞、尺澤、列缺等穴位治療。

另有患者常出現倦怠、注意力不集中、健忘、甚至遲鈍、思緒混亂、辭不達意等，影響工作表現，如受濃霧所罩，俗稱「腦霧 (Brain Fog)」。中醫認為此症狀與濕濁上蒙清竅，五臟氣血失養有關，治療常以益氣升陽、活血安神、兼以祛濕化痰，常用的中藥材包括黃耆、升麻、羌活、蔓荊子、當歸、白芍、地黃、酸棗仁、製半夏、陳皮、遠志等。亦可使用針灸，取百風、風池、印堂等治療。

適當調養，多管齊下

飲食調養是恢復正氣的基本條件。中醫認為病後初癒階段，宜衡均調補，常選用平和、清潤、溫潤的食材，暫時少食濃味厚味之品。胃口欠佳者，份量宜精而少。如一般湯份量太多，可選用清燉湯方式；或煎茶代水，頻頻飲服。現例舉食療湯水兩例如下(使用前請諮詢中醫師意見)：



(一) 沙參補肺湯：

沙參30克、玉竹30克、鮮百合1個、山藥30克、瘦肉300克，小乾貝10粒。功效滋陰養肺，適合肺氣不足，咽癢乾咳者。

(二) 參耆補肺湯：

黨參30克、黃耆30克、山藥30克、枸杞子30克、茯苓15克、白朮15克、生薑、大棗適量、瘦肉300克。有健脾養肺益氣功效，適合脾肺氣虛，倦怠納差者。

除飲食外，中醫亦著重「調息」，透過調整呼吸節律，來調養肺氣，使五臟安和。常以緩慢而深長的腹式呼吸方法，吐故納新，氣納丹田，有順氣安臟的效果，除了增加肺活量，改善氣短乏力、有助排痰之外，亦能升提清氣，改善思緒不清的症狀，使心情放鬆，有助入眠。

最後，配合有規律的生活起居，適當運動，充足休息，均有助提升正氣，使身體更快復原。

總括而言，中醫治療新冠病，絕非一方一藥所止。中醫師透過整體診察分析，合理使用中藥針灸，指導生活起居，盼能全面治療新冠病，使患者恢復正氣，回復正常生活。

鍾偉楊中醫師



BAMBOOS
e~期去邊好

雙黃白蓮蓉月餅



迷你蛋黃奶黃月餅



中秋

為慶祝中秋節，金域假日酒店龍苑中菜廳由2022年7月11日至9月9日特別推出多款巧製的美味月餅，讓您歡度團圓佳節。新鮮焗製的月餅，採用精選及頂級材料，揉合傳統製法及創意包裝而成，形象顯赫尊貴，實為送禮自奉的最佳選擇。

傳統的「雙黃白蓮蓉月餅」，細膩清香的白蓮蓉配上甘香鹹蛋黃，絕對是送禮首選，一盒四個。巧製的「迷你流心奶黃月餅」外層月餅皮不油不膩，奶黃軟綿味香，還有粒粒鹹蛋黃，口感豐富，一盒八個。凡8月8日前訂購月餅，可享早鳥優惠選購。



龍苑中菜廳更為你推出精選家庭節日餐宴，讓大家可與家人團團圓圓渡過這溫馨佳節，精選菜式有皮脆嫩口的鴻運乳豬全體、碧綠鴛鴦玉帶子、滋補的花膠燉響螺雞湯、鮮味十足的沙巴龍躉兩食包括榆耳百合炒斑球及薑蔥香焗頭腩、香脆的龍苑炸子雞、薑汁蟹肉蝦仁炒飯、還有不可缺少一家團圓的紅豆沙湯圓及美味流沙煎堆仔。

中菜味道





百本醫療中心
Bamboos Medical Centre

多元化醫療服務

九龍旺角彌敦道612至618號
好望角大廈8樓

西醫服務

護士診所

歡迎查詢個人化上門護理服務

疫苗接種

身體檢查

中醫服務

物理治療

護士
診所



- 引流護理
- 術後傷口
- 造口護理
- 壓力性損傷
- 靜脈性潰瘍
- 急慢性傷口
- 失禁皮膚護理

西醫
服務

- 婦科檢查
- 身體檢查
- HPV注射服務
- 應診

中醫
服務

- 中醫診症
- 針灸、推拿
- 天灸服務

社區券及醫療券
適用

2575 5839
6300 9229

身體檢查服務

基本身體檢查組合

- 血脂組合 • 肝功能組合 • 腎功能組合
- 糖尿 • 肌肉與骨骼 • 血液學 • 痛風 • 尿液

HKD 800

婚前檢查組合

- 全血細胞分析 • 小便常規檢查
- 乙型肝炎表面抗原 • 德國麻疹病毒抗體檢測
- 梅毒血清檢查 • ABO血型 • 血型因子
- 愛滋病抗原/抗體檢測

HKD 550

全方位身體檢查組合

- 血脂組合 • 肝功能組合 • 腎功能組合 • 糖尿
- 肝炎測試 • 甲狀腺 • 肌肉與骨骼 • STD傳染病
- 血液學 • 類風濕發炎 • 痛風 • 尿液 • 大便檢查

HKD 1600

家庭傭工檢查組合

- 愛滋病抗原/抗體檢測 • 乙型肝炎表面抗原
- 梅毒血清檢查 • 小便妊娠試驗 • 大便常規檢查
- 胸肺X光

HKD 900

鑽石級身體檢查組合

- 總膽固醇 • 高密度膽固醇 • 三酸甘油酯
- 低密度膽固醇(直接) • 總/高密度膽固醇比率
- 肌酸激酶 • 血清乳酸脫氫酶 • 谷草轉氨酶
- 空腹血糖 • 糖化血色素 • 微量白蛋白/肌酸肝比值
- 全血細胞分析 • 網織紅血球數量 • 血紅蛋白H體
- 鐵/總鐵結合量 • 鐵蛋白 • 血紅素成份分析
- 靜態心電圖 • 胸肺X光

HKD 2440

冠狀病毒病檢測

HKD 280



百本醫療中心
Bamboos Medical Centre

九龍旺角彌敦道612至618號好望角大廈8樓
8/F, GOOD HOPE BUILDING, 612-618 NATHAN ROAD,
MONG KOK, KOWLOON



百本醫療中心



百本醫療中心
Bamboos
Medical Centre

疫苗注射服務

9價HPV疫苗(三針)



9合1 HPV 預防方案 • 覆蓋 9 種 HPV 型號

及早預防
有助避免感染
HPV 相關疾病

9種HPV
可引致 **90%** 子宮頸癌

適用於九歲以上男女

標準價: HKD 8500

HKD 4388/3針

關注生蛇
蛇王冰室
小心! 生蛇病毒
隨時埋身!

標準價:
HKD 6800 **4,500/2針**

HP-HK-HZE-MEAN-230001 (13/2/2020)
Date of preparation: 25/01/2022
* 上圖為官方宣傳圖片

更多類型疫苗

歡迎查詢 /

甲型肝炎疫苗

四價流行性
感冒疫苗

23價肺炎鏈球菌疫苗

乙型肝炎疫苗

預約服務/查詢專線:



2575 5839



6300 9229

百本醫療中心
Bamboos Medical Centre

九龍旺角彌敦道618號
好望角大廈8樓



護士診所



百本醫療中心
Bamboos Medical Centre



任何傷口若然處理不當，均有可能受到感染或引致其他併發症。忍受疼痛和引致日常生活帶來的不便都會令患者造成困擾。百本醫療中心的造口及傷口護理專科服務，由持有專科護理資格的護士主理，致力為患者提供優質護理，作出專業評估，建立治療和護理計劃，採用專業醫療敷料減輕不適和痛楚，緊密跟進傷口癒合的進度。

專科護士主理

提供個人、院舍、診所等上門服務



專業傷口護理

急性傷口

- 術後傷口、各種引流、燙傷或燒傷、皮膚撕裂、割傷

慢性傷口

- 靜脈性潰瘍、腫瘤傷口、壓力性損傷、糖尿病相關傷口



專業造口護理

- 術前定位服務，簡介術後的護理，提供護理技術支援和輔導。



失禁皮膚護理

- 因大小便失禁引致的傷口和皮膚發炎之護理
- 指導預防失禁引致的傷口和皮膚發炎的技巧



預約服務專線：

 2575 5839

 6300 9229

診所地址：

旺角彌敦道612-618號
好望角大廈 8樓



短期 專業進修課程

課程：注射技巧

時數：
12小時

課程除介紹注射理論外，亦會教授注射藥物的分類及貯存，計算注射劑量，皮下及肌肉注射法等全面注射技巧，以提高護理人員相關知識及服務質素。

學費：\$1,800

* (另加行政費\$100，一經付款，概不退回)



1

課程：檢測採樣員

時數：
4小時

現時疫情反覆，為盡早偵測確診個案，加強及收窄防控措施，市場對採樣員需要增加。報讀採樣員課程為自我增值，多一門工作技能，多一個工作機會！

費用：\$600

* (另加行政費\$100，一經付款，概不退回)



2

課程：傷口護理 時數：12小時

課程介紹常見傷口的種類及護理方法、敷料的類別及應用方法，加強護理者對傷口的評估及分析能力，讓他們能充分掌握護理傷口的技巧。

學費：\$1,300

* (另加行政費\$100，一經付款，概不退回)



3

課程：造口護理

時數：
4小時

了解如何為需要造口治療的患者提供高質量的護理。

費用：\$600

* (另加行政費\$100，一經付款，概不退回)



4

課程：醫護英語

時數：12小時

提升英語聽、講、讀、寫的能力，可幫助理解醫療知識。課程範例及練習取材自現代醫療實務常用的詞語。

費用：\$1,300

* (另加行政費\$100，一經付款，概不退回)



5

報讀課程

送

\$20

百本市集
現金購物券



百本市集



送 限量福袋

*所有禮品數量有限·先到先得

報讀及查詢:

2575 5689

9515 4946

九龍觀塘駿業街64號
南益商業中心9樓

九龍油尖旺旺角山東街
47-51號 中僑商業大廈7樓

電郵：contact@mybest.hk

百本人才培訓學院 Bamboos Education - School for Talents

電話：2575 5689 WhatsApp：9515 4946 電郵：contact@mybest.hk
傳真：2778 1810 Facebook：www.facebook.com/BEST.edu

專業證書課程

護理證書課程

CRSW  **醫護支援人員(臨床病人服務)課程** **\$9,800**
另加行政費\$200
全日(星期一至五): 09:00-18:00
課程時數: 211小時, 約2個月
全日(星期六日): 09:00-18:00, 約7個月
兼讀: 19:00-22:00
課程時數: 211小時, 約10個月



完成課程後可獲2張證書
1) 醫護支援人員(臨床病人服務)證書
2) 健康服務助理證書



課程已獲醫管局認可, 以理論及實習形式教授基本護理學及技術運用、內外科護理學、專科特別護理、感染控制及預防、藥物使用基本要點等。另外課程已獲持續進修基金認可為合資格課程, 合資格同學將可受惠。申請人完成指定可獲發還款項科目後, 即達到所需的課堂出席率及成績, 便可獲發還有關科目的60%費用資助。

CN  **診所護士專業證書課程及注射技巧實務訓練(雙證書課程)** **\$6,200**
另加行政費\$100
診所護士專業證書課程上課時間:
全日: 09:00-17:30 共9課
兼讀: 19:00-22:00 共22課

本課程為有志成為診所護士之人士, 提供有關訓練, 以提升服務質素及效率。希望學員能了解診所運作及管理、病理學及護理技巧、基本扶抱、基本急救, 加強對注射技術的認識、配藥原則及常用藥物知識。

PCW  **護理員證書課程** **\$3,500**
另加行政費\$100
護理員證書課程上課時間:
全日(星期一至五): 09:00 - 18:00
兼讀: 19:00 - 22:00
課程時數: 共64小時

資深註冊護士, 具有多年豐富教學經驗, 本課程特別為有志投身於安老院舍起居照顧員行業的人士而設, 完成本課程會取得證書。

SFA  **30小時急救證書課程** **\$730**
另加行政費\$100
費用包括: 證書、急救課程手冊1本、急救帶包1套、人工呼吸防護膜3片、1次考試
全日(星期一至五): 09:00-17:30, 共4課
全日(星期六日): 09:00-17:30, 共4課
兼讀: 19:00-22:00, 共10課
(證書由聖約翰救護機構頒發)

在三十小時內, 向學員介紹急救的原則, 認識並練習急救處理方法, 包括心肺復甦法以及急救應變處理。

MHFA  **精神健康急救基礎證書課程** **\$1,000**
另加行政費\$100
教材書本費\$100
兼讀: 19:00-22:00, 共4課

本課程教授常見的情緒病和精神問題特徵, 讓學員可以及早辨識問題所在和評估安全性, 在未有專業介入前可適當地舒緩和疏導當時人的情緒, 以及及早化解危機, 令問題不致惡化。

BT  **抽血技術及靜脈輸液專業證書課程** **\$3,900**
另加行政費\$100
全日: 09:00-18:00
課程時數: 27小時, 共4課
兼讀: 19:00-22:00
課程時數: 27小時, 共9課

本課程主要教授靜脈輸液及抽血技術, 為有志成為抽血員和重溫抽血技術之前線醫護人員打好基礎, 並為將來於化驗所工作或成為抽血員做好準備。

專業進修課程

OTA  **職業治療助理證書課程(晚間兼讀)** **\$3,800**
另加行政費\$100
19:00-21:30
課程時數: 22小時, 共9堂

「職業治療」中的「職業」泛指獨立生活的自理能力, 而療程會針對短暫、永久或發展性障礙人士, 如: 特殊學習障礙、過度活躍、老人痴呆症、焦慮症或骨科、兒科、腫瘤科的病人等。

PTA  **物理治療助理證書課程** **\$3,800**
另加行政費\$100
19:00-21:30
課程時數: 20小時, 共8堂

學習物理治療常用的技巧及知識, 並學習如何協助物理治療師進行治療。主要負責協助治療師進行治療及相關運動訓練、為治療器材進行清潔及消毒、帶領病人進行小組運動及為病人進行被動運動訓練等等。

IN  **注射技巧實務訓練課程** **\$1,800**
另加行政費\$100
全日: 12:00-18:00
課程時數: 12小時, 共2課
兼讀: 19:00-22:00
課程時數: 12小時, 共4課

本課程特別為健康服務支援人員、護理員、保健員、診所護士或有志投身醫護行列的人士而設。導師除介紹注射理論外, 亦會教授注射藥物的分類及貯存、計算注射劑量、皮下及肌肉注射法等注射技巧。

PC  **獸醫診所護士基礎證書課程** **\$4,900**
另加行政費\$100
兼讀(星期一至五): 19:00-22:00,
(星期六日): 9:00-18:00
上課時數: 15小時; 實習時數: 18小時

本課程為有志加入獸醫護理行業人士而設, 課程介紹動物護理方法、獸醫診所工作流程, 加強護理者對動物的評估及分析能力, 讓他們能充分掌握動物護理的技巧。

SL  **醫護手語基礎訓練課程** **\$900**
另加行政費\$100
19:00-22:00
課程時數: 16小時, 共6堂

醫護人員及家人的支持及溝通對病人來說十分重要。當醫護人員面對聽障病者溝通總會遇到困難, 甚至因為溝通錯誤而造成病情誤判或憾事發生。透過本課程醫護人員可掌握基本的手語技巧, 讓醫護人員與聽障人士溝通時可減低對聽障人士的隔膜和誤解。

百本人才培訓學院



百本人才培訓學院開辦至今, 已成不同企業及醫護界進修專業知識的理想之地。我們從提供專業培訓及活動策劃服務、開辦高質素課程及講座及舉辦粵港跨境交流活動, 致力推動業界的發展及發掘醫療管理新領域。

■ 企業培訓服務 : 2575 5668
■ 專業醫護培訓 : 2575 5408

■ 培訓及會議場地租借
☎ 2575 5600 📞 9512 3273



☎ 2575 5891

☎ 9601 6833



☎ 2575 5689

☎ 9515 4946

報名及上課地址:

香港九龍觀塘駿業街64號南益商業中心9樓全層
九龍油尖旺旺角山東街47-51號中僑商業大廈7樓

**行政費一經繳付, 不獲退回

**實際上課時間或有變動, 煩請報名時, 向課程部人員確認。

電郵: contact@mybest.hk

電郵: contact@healthcare.org.hk

網站: www.mybest.hk

網站: www.healthcare.org.hk

報名表格



濕疹天然護理專家

4 大功效 **保濕 止痕 抗菌 抗炎**

天然舒敏修護沐浴油

主要成分：

麥蘆卡油、鵝鵝油、杏仁油、橄欖油

- 100%天然油分調配
- 鎮靜發紅和發炎皮膚
- 快速吸收，高度保濕

百本會員價：**\$238**

(原價：\$298)



榮獲澳洲政府*
TGA醫療級認證



C+ 高效濕疹修護霜

主要成分：

金盞花萃取物、麥蘆卡蜂蜜、雷公根萃取物、荷荷巴油

- 經臨床測試持續長效保濕 6小時
- 立即舒緩，強化皮膚保護屏障

百本會員價：**\$246**

(原價：\$308)

立即登記
索取試用裝





施展讓全家綻放幸福笑顏的潔淨魔法



會員限定優惠

買任何DoDoME洗衣球系列2包即送除霉大王·啫喱乙枝



All in 1 洗衣球 (72個)
原價 \$68



爽身粉味超濃縮3D洗衣球 (72個)
原價 \$78



粉紅桃子洗衣球 (72個)
原價 \$78



橙花香防蟻洗衣球 (58個)
原價 \$68



除霉大王·啫喱
原價 \$25
會員優惠 \$20



渠道清潔天王 (3包裝)
原價 \$39
會員優惠 \$30.9



吸色天王 (42片)
原價 \$38
會員優惠 \$33.8



即棄洗面巾 (60片 x 3包裝)
原價 \$58
會員優惠 \$51.6



迷你純水濕紙巾 (8枚 x 8包裝)
原價 \$24
會員優惠 \$20



鞋類抑菌除臭噴霧 (260 mL)
原價 \$68
會員優惠 \$64.7



洗衣機潔淨天王 - 酵素配方 (12個)
原價 \$29
會員優惠 \$25.3

PICILY 來自東京の料理級肌膚護理

バンシルリ 自然·均衡·專業·愉悅

會員限定優惠



勁慳\$118

植萃按摩乳185mL x2
葡萄果修護眼部精華20g
\$599



勁慳\$32

按摩雙籽油175mL x2
豆乳潔面乳100mL
\$539



植萃按摩乳185mL
原價 \$239
會員優惠 \$212.8



按摩雙籽油175mL
原價 \$199
會員優惠 \$177.2



豆乳潔面乳100mL
原價 \$169
會員優惠 \$150



桃葉柔潤水120mL
原價 \$219
會員優惠 \$195



梨汁細嫩乳120mL
原價 \$219
會員優惠 \$195



提亮櫻花精華35mL
原價 \$239
會員優惠 \$212.8



雞蛋果保濕煥顏隔離霜40g
原價 \$199
會員優惠 \$177.2



葡萄果修護眼部精華20g
原價 \$239
會員優惠 \$212.8



會員限定優惠 任選3件 \$199

全方位解決敏感肌膚問題
PH5.5弱酸性 溫和無刺激

勁慳\$45



敏飛保濕潤膚乳 200g
原價 \$78



敏飛溫和潔膚浴露 500ml
原價 \$88



敏飛氨基酸潔面泡沫 150ml
原價 \$78

吃益生菌能防止患腸癌嗎？(下)

很多研究，分別指出這些惡菌，能在腸內製造過多的活躍氧遊離子 (Reactive Oxygen Radicals)，亦分泌出毒素，或短鏈脂肪酸 (short chain fatty acid) 引發不正常的細胞衰老，又或製造出酚醛 (Phenolic) 及吲哚 (Indole) 等致癌化學物。它們甚至會將含動物脂肪成份高的食物轉化成致癌毒物。



研究亦指出，在健康人腸內的細菌，比患腸癌人士有較多康氏立克菌(Romboutsia)，普拉梭菌 (Faecalibacterium)，毛螺菌 (Lachnospiraceae) 及罕見小球菌 (Subdoligranulum)。順理成章的推論，就是腸道細菌種類如果因為某些原因失了平衡，助長了不良細菌的繁殖，便引發了腸瘻肉及腸癌。既然如此，進食含有這裡“有益”的細菌不是直接不過嗎？世界衛生組織 (WHO) 亦於2001年，把益生菌 (Probiotics) 定義為：活的微生物，當攝取了適當的份量後，對宿主有健康的裨益。除了活乳酸菌族外，雙歧桿菌族 (Bifidobacterium) 和 釀酒酵母真菌族 (Saccharomyces) 亦是常被認定是有益生菌類。

因此近幾年，市場上就充斥著大量不同品牌的益生菌。就連本地，也有大學加入益生菌的研究，推出產品。不過相信對廣大市民最深刻的，莫過於日本品牌於六十年代後期在香港推出的小膠瓶裝乳酸飲品。這個乳酸飲品含有活乳酸菌 (Lactobacillus Casei)，並曾於2006年，被荷蘭營養中心的專家小組，認為有助令腸道活躍，及協助維持腸道內的微生物平衡。可是，此產品對人體的益處，卻不被美國聯邦貿易委員會，及英國國民保健署接納。其實，早於西元3000年，土耳其高原的古代遊牧民族，已經懂得用羊奶發酵，製成對人體有益的乳酪。更有趣的，原來在醫學上第一個發現乳酸菌對人體有益的人，是保加利亞的醫生兼微生物學家 賽德蒙·格里戈羅夫 (Dr. Stamen Gigorov)。他發現了優酪乳 (Yogurt) 含有保加利亞

乳桿菌。他的發現並沒有令他蜚聲國際，反而被他啟發了的法籍俄裔微生物學家 伊利亞·梅契尼可夫醫生 (Dr. Ilya Mechnikov)，卻因發現常吃優酪乳的保加利亞人比較長壽，而獲得了諾貝爾醫學獎。其實除了品牌製成的產品及乳酪外，在大自然的食物中，亦含有益生菌：例如車打芝士，天然發酵的西西里綠橄欖，及韓國泡菜等。不同的益生菌產品或製品，含有不同的菌類和份量。所以，並不是所有產品都一定能帶來預期的健康效果。另外一個問題，就是腸道內的細菌，是附在黏膜上一層緊貼的黏液，數量多而不容易被清除。

早幾年便有研究報告指出，於大腸鏡檢查後，腸道內的細菌會大量流失及改變。如果於這個時候服用益生菌，是否會是改變腸道細菌種類的最好機會呢？其實已經有多項研究指出，患有腸易激綜合症的病人，如果於腸鏡檢查後，服用益生菌，對整體病情的改善是很明顯的。早前就有研究指出，長年患有腸易激綜合症的病人，如果經過一段時間的治療，往後日子患腸癌的機會，反而比一般人低。這個是否因為，很多這類病人，也曾經服用益生菌，以作治療呢？筆者亦遇過患有遺傳性腸癌的病人，於進行腸鏡後服用一段時期的益生菌，能有助推遲新生的腸瘻肉的數目。對於一般人，平時長期服用益生菌，是否能有助減少腸癌的發生，在科學上，暫時沒有任何證據去支持。亦有醫生認為，應該先使用適當的抗生素，去消滅腸內有害的細菌，再服用一段時間的益生菌。這是否能減少腸癌的發生，就有待進一步的科研了。



張浩然 外科醫生

為百本會員『加油、加力、建立健康防線』



無論任何時間，我們都需要為生活跑在最前線，壓力、擔憂、焦慮、日夜顛倒工作，加重身體負擔！為醫護人員加油，我們特意獻上純天然營養補充品，讓你打造健康美麗體魄，由內而外增強抵抗力及免疫力，保護自己及家人健康。

獨家代理：

皇牌熱銷商品 本期限時優惠

 <p>美肌逆齡</p> <p>Hadai『NMN9000』 標準價\$1980 (60粒) 百本會員價 \$1389 (70% off) \$1180 會員特別優惠 (60% off) 激活 DNA 修復、 延緩衰老、重拾年青</p>	 <p>強筋壯腰</p> <p>龍之元『五鞭海狗丸』 標準價 \$520 (300粒) 百本會員價 \$365 (70% off) \$312 會員特別優惠 (60% off) 改善疲勞、益精補髓 補而不燥、滋養腰腎</p>	 <p>益氣活血</p> <p>龍之元『日本救心丹』 標準價 \$558 (100粒) 百本會員價 \$391 (70% off) \$334 會員特別優惠 (60% off) 益氣活血、強心通脈</p>	 <p>抗疫首選</p> <p>Caplus『綠茶洋蔥素』 標準價 \$398 (60粒) 百本會員價 \$279 (70% off) \$239 會員特別優惠 (60% off) 修護肺部細胞 提高抗菌力及免疫力</p>
---	---	---	--

 <p>Potoz『美國強鎂維C健』 標準價 \$198 (100粒) 百本會員價 \$138 (70% off) 會員特別優惠 \$108 (60% off)</p>	 <p>Potoz『小童高健補血鐵鈣鎂』 標準價 \$228 (100粒) 百本會員價 \$160 (70% off) 會員特別優惠 \$118 (60% off)</p>	 <p>Potoz『小童高效增高寶』 標準價 \$228 (100粒) 百本會員價 \$160 (70% off) 會員特別優惠 \$118 (60% off)</p>	 <p>Potoz『清熱暢便丸』 標準價 \$430 (60粒) 百本會員價 \$301 (70% off) 會員特別優惠 \$160 (60% off)</p>	 <p>Potoz『美國大豆卵磷脂』 標準價 \$320 (100粒) 百本會員價 \$224 (70% off) 會員特別優惠 \$118 (60% off)</p>	 <p>Potoz『優質深海魚油王 1000mg』 標準價 \$330 (100粒) 百本會員價 \$231 (70% off) 會員特別優惠 \$108 (60% off)</p>
--	--	--	---	--	---

 <p>Caplus『心脈通』(150粒) 標準價 \$488 百本會員價 \$342 (70% off)</p>	 <p>Caplus『腦活素』(150粒) 標準價 \$488 百本會員價 \$342 (70% off)</p>	 <p>Potoz『特強強心淨脈通』 標準價 \$395 (60粒) 百本會員價 \$277 (70% off)</p>	 <p>Potoz『超級谷胱 1000mg』 標準價 \$488 (100粒) 百本會員價 \$342 (70% off)</p>	 <p>Potoz『美國睡樂美』(60粒) 標準價 \$368 百本會員價 \$258 (70% off)</p>	 <p>Potoz『尿酸痛風靈』(60粒) 標準價 \$298 百本會員價 \$208 (70% off)</p>
---	---	--	---	---	---

 <p>Caplus『骨康健』(150粒) 標準價 \$330 百本會員價 \$231 (70% off)</p>	 <p>Potoz『強力骨健樂1500mg』 標準價 \$400 (60粒) 百本會員價 \$280 (70% off)</p>	 <p>Caplus『消毒素』(150粒) 標準價 \$388 百本會員價 \$272 (70% off)</p>	 <p>Caplus『胃補健』(150粒) 標準價 \$388 百本會員價 \$272 (70% off)</p>	 <p>Caplus『前列康』(150粒) 標準價 \$388 百本會員價 \$272 (70% off)</p>	 <p>Potoz『巔峰寶液體鈣鎂鋅』 標準價 \$228 (60粒) 百本會員價 \$160 (70% off)</p>
---	--	---	---	---	---

貨品於百本市集旺角實體商店有售。地址：旺角彌敦道612至618號好望角大廈9樓 優惠期至31-10-2022

營業時間：星期一至六：10:00 - 20:00 星期日或公眾假期完結當天：10:00 - 19:00 電話：2575 5368 Whatsapp: 5619 3883



更多產品資料



觀塘及旺角 疫苗接種中心

立即登記接種復必泰/科興

費用全免

旺角 接種中心

逢星期二、五、六
即日籌名額：
300名

接種日期時間

逢星期二 14:00 - 18:00
逢星期五 14:00 - 18:00
逢星期六 10:00 - 18:00
逢星期日 10:00 - 18:00



旺角彌敦道612-618號
好望角大廈 **8樓**

觀塘 接種中心

接種日期時間

逢星期三 14:00 - 18:00



九龍觀塘駿業街64號
南益商業中心 **9樓**

18歲以上
可接種
第四劑疫苗

12至17歲
可接種
第三劑疫苗



即時預約

電子預約
簡單快捷

01 掃描QR code
02 選擇疫苗種類
03 選擇日期後填寫個人資料
04 預約成功

疫苗專線：☎2575 5907 ☎9515 9439



公立醫院及私家醫院

仁安醫院	港怡醫院
屯門醫院	嘉諾撒醫院
北區醫院	將軍澳醫院
東華東院	聖保祿醫院
仁濟醫院	律敦治醫院
九龍醫院	葛量洪醫院
廣華醫院	黃竹坑醫院
播道醫院	瑪嘉烈醫院
養和醫院	鄧肇堅醫院
寶血醫院	聖德肋撒醫院
靈實醫院	香港港安醫院
明愛醫院	荃灣港安醫院
聖母醫院	香港浸信會醫院
沙田醫院	東華三院黃大仙醫院
瑪麗醫院	東區尤德夫人那打素醫院
博愛醫院	雅麗氏何妙齡那打素醫院

診療機構

羨蘭醫學美容	保瑞醫療有限公司
灣仔脊醫診所	健視視光中心 (荃灣)
明德醫療中心	康健中醫診所 (屯門)
岱磯化學病理	佳美肌皮膚外科中心
養和醫健專科中心	香港伸展運動治療中心
廣泰中醫診療中心	香港美兆健管中心 (診所)
香港綜合腫瘤中心	香港精神科及綜合醫療中心
嘉賓激光矯視中心	播道醫院社區診所 (牛頭角)
香港視覺護理中心	仁安醫院分科診所 (將軍澳、尖沙咀、馬鞍山及荃灣)
健樂伸展治療中心	尖沙咀、馬鞍山及荃灣
嘉賓眼科專科中心	Central Smile

病人組織及團體

善寧會	香港免唇裂顎協會
再生會	病人互助組織聯盟
關懷愛滋	勞聯僱員進修中心
卓越之友	基督教聯合那打素社康服務
香港哮喘會	完美資源 (香港) 有限公司
乳癌基金會	杏花村耆康學院方樹泉發展中心
香港復康力量	專注不足 / 過度活躍症 (香港) 協會有限公司
香港腎臟基金會	
香港傷殘青年協會	

全港長者服務機構

長者地區中心	41間
長者活動中心	57間
長者日間護理中心	58間
自負盈虧及合約院舍	64間
長者鄰舍中心	116間
津貼及合約院舍	143間
私營安老院	576間

大專院校及圖書館

香港中文大學 EMBA 教學中心
香港大學中醫藥學院
香港專業教育學院 (葵涌)

私營診所/化驗所

華人行	5間
中環皇后大道中29號	
衡怡大廈	
中環皇后大道中5號	6間
惠豐中心	
旺角彌敦道664號	10間
利東大廈	
中環利源東街9號	10間
永安集團大廈	
中環德輔道中71號	10間
愛賓大廈	
九龍尖沙咀加連威老道2-6號	15間
泛海大廈	
中環皇后大道中59-65號	15間
信和中心	
旺角彌敦道582-592號	15間
世紀廣場	
中環德己立街1-13號	20間
太子大廈	
中環遮打道10號	20間
禮頓中心	
銅鑼灣禮頓道77號	20間
希爾頓中心	
沙田正街3-9號	20間
恒生旺角大廈	
旺角彌敦道677號	20間
美麗華大廈	
尖沙咀彌敦道132號	21間
騏生商業中心	
尖沙咀漢口道6號	22間
恩平中心	
銅鑼灣恩平道44-48號	24間
新寶廣場	
佐敦佐敦道23-29號	30間
京華中心	
香港銅鑼灣渣甸街5-19號	30間
海洋中心	
尖沙咀廣東道5號	35間
美國銀行中心	
中環夏慤道12號	35間
新世界大廈	
中環皇后大道中16-18號	40間
萬年大廈	
中環皇后大道中48號	40間
格蘭中心	
尖沙咀堪富利士道8號	40間
興隆大廈	
中環皇后大道中36號	40間
恆隆中心	
銅鑼灣百德新街2-20號	45間
東角中心	
銅鑼灣軒尼詩道555號	45間
恆成大廈	
佐敦彌敦道363號	50間
南豐中心	
荃灣青山公路荃灣段264-298號	52間
卡佛大廈	
中環皇后大道中70號	60間
彌敦道26號	
尖沙咀彌敦道26號	60間
中建大廈	
中環畢打街1-3號	70間
雅蘭中心一期	
旺角彌敦道639號	80間
萬邦行	
中環皇后大道中33號	80間
嘉賓大廈	
佐敦彌敦道301-309號	80間
尖沙咀亞太中心	
尖沙咀漢口道28號	90間
旺角中心	
旺角彌敦道688號	151間

**覆蓋遍佈
中國、香港及東南亞**
已於指定地區的高端醫療
診所可供取閱!



多元化
醫療與健康生活
資訊平台

明星專訪 | 醫療資訊 | 專欄分享

Facebook

f 百本 健康生活 / Bamboos Life

Website

www.bambooslife.hk



盡享優惠

歡迎使用
消費券



健康
有機

醫療用品

生活百貨



著數

登記加入會員



旺角 彌敦道 618號 好望角大廈 9樓



登記會員享多重優惠



註冊新會員



填寫資料



按訊息鏈結啟動帳號



生成專屬QR Code

PICO皮秒激光

嫩膚面部療程

KEYS TO YOUNG

肌炫

美白

極速祛除
色斑

治療
凹凸洞

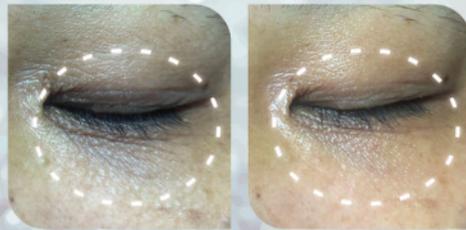
刺激
膠原蛋白

超抵價 \$288

\$198 立體Bling Bling
修復眼部療程

強化眼部脆弱肌膚

擊退熊貓眼



抵禦歲月造成的缺水乾紋

立即登記 再送您神秘禮物一份



尖沙咀旗艦店
尖沙咀彌敦道132號
美麗華廣場A座6樓607-608室

keystoyoung

52778462
28113238

將軍澳
將軍澳唐德街9號
將軍澳中心1樓181A號舖

www.keystoyoung.com.hk

90232843
29871228

天水圍
天水圍天恩路12-18號
嘉湖一期2樓232號舖

keystoyoung

90342396
23331308



中秋味道

月餅券



立即訂購

Häagen-Dazs

會員價 非會員價

雪糕月餅賞.復古	\$225	\$358
雪糕月餅賞.明月	\$225	\$358
雪糕月餅賞.華麗	\$296	\$458
雪糕月餅賞.歡聚	\$373	\$558
雪糕月餅茶.亮月	\$266	\$398
雪糕月餅醇.伴月	\$266	\$398
雪糕月餅和.望月	\$266	\$398
雪糕月餅七星.藝月	\$453	\$718
雪糕月餅九星.賞月	\$494	\$768
雪糕月餅羅浮.映月	\$774	\$1168
雪糕月餅殿堂.瑰月	\$1104	\$1568



會員價 非會員價

金華火腿月餅	\$245	\$388
雙黃白蓮蓉月餅	\$226	\$368
雙黃蓮蓉月餅	\$216	\$348
雙黃低糖白蓮蓉月餅	\$235	\$378
精選月餅禮盒 (1雙白+1雙黃+1低糖+1金腿)	\$235	\$378
迷你奶黃月餅	\$197	\$308
雙聚嗜月月餅 (4迷你奶黃+1雙白)	\$178	\$288



會員價 非會員價

金華火腿五仁月餅券	\$294	\$368
雙黃金黃蓮蓉月餅券	\$261	\$326
雙黃純白蓮蓉月餅券	\$261	\$326
八星聚寶月餅券	\$261	\$326
迷你杏仁生陳皮豆沙月餅券	\$220	\$275
迷你蛋黃奶皇月餅券	\$200	\$250
迷你蛋黃金黃蓮蓉月餅券	\$180	\$225
迷你蛋黃純白蓮蓉月餅券	\$180	\$225



會員價 非會員價

圓月-中秋月餅禮盒券	\$558	\$698
月見-中秋月餅禮盒券	\$318	\$398



會員價 非會員價

微熱山丘 @ 鴻福堂 鳳梨奶黃月	\$219	\$299
鴻福花月精品月	\$219	\$299
FORBIDDEN @ 鴻福堂 榴槤冰皮月	\$389	\$569



會員價 非會員價

雙黃白蓮蓉月	\$195	\$382
金華火腿伍仁月	\$210	\$408
四喜滿堂月	\$198	\$382
流心奶黃月	\$175	\$338



會員價 非會員價

雙黃白蓮蓉月餅(四件裝)	\$336	\$448
迷你蛋黃白蓮蓉月餅(八件裝)	\$321	\$428
迷你奶皇月餅(八件裝)	\$298.5	\$398
三十年陳皮豆沙月餅(八件裝)	\$373.5	\$498
迷你抹茶紅豆柚子白玉月餅(八件裝)	\$306	\$408
里拉貓山王冰皮榴槤餅(六件裝)	\$373.5	\$498
椰子斑蘭冰皮月餅(八件裝)	\$373.5	\$498
香宮x新竹福源黑芝麻醬月餅(八件裝)	\$343.5	\$458



會員價 非會員價

經典系列 碧綠流心雙輝月餅 (流心奶黃月餅4件、流心綠茶月餅4件)	\$348	\$408
經典系列 流心奶黃月餅	\$348	\$408
時尚系列 經典流心雙輝月餅 (流心奶黃月餅3件、流心芝麻月餅3件)	\$308	\$358
時尚系列 流心奶黃月餅	\$298	\$348
時尚系列 流心貓山王榴槤月餅	\$298	\$348
低糖系列 低糖醇香四色月餅 (低糖奶黃月餅、低糖芝麻月餅、 低糖綠茶月餅、低糖烏龍茶月餅 各2件)	\$358	\$418

傳承系列精選中秋禮盒- (奶黃及綠茶月餅各2件、原味及伯爵茶蝴蝶酥 各4件、原味及椰子蛋卷各3件、牛油及紫菜脆 曲奇各3件)	\$318	\$388
---	-------	-------

傳承系列 雙黃白蓮蓉月餅	\$298	\$358
--------------	-------	-------



會員價 非會員價

雙黃白蓮蓉月	\$207	\$348
十勝紅豆三重奏月	\$185	\$310
十勝紅豆蛋黃月	\$140	\$235
奶黃月	\$191	\$320
流心芝士月	\$140	\$235
日式冰皮月	\$146	\$245
冰兔冰皮月	\$170	\$285
多啦A夢月	\$140	\$228
套裝A: 美心雙白+流心四色 +榴槤貓山王	\$688	\$1168
套裝B: 低糖蛋王+ Spiderman+Minions+ 金腿伍仁	\$818	\$1372
套裝C: 東海堂紅豆三重奏+ 東海堂流心芝士+東海堂奶黃月	\$499	\$865
套裝D: 美心拔絲蓮蓉+冰皮七星 +東海堂十勝紅豆粒蛋黃月+多啦A夢	\$728	\$1228



會員價 非會員價

雙黃白蓮蓉月	\$278	\$368
迷你月餅	\$293	\$388



會員價 非會員價

雙黃白蓮蓉月餅券	\$215	\$410
雙黃蓮蓉月餅券	\$205	\$390
三黃白蓮蓉月餅券	\$240	\$460
金腿五仁月餅券	\$230	\$440
低糖蛋黃白蓮蓉月餅券	\$205	\$390
至尊八星月餅券	\$195	\$370
金沙流心奶黃月餅券	\$215	\$410
金月奶黃月餅券	\$205	\$390
至愛經典冰皮月餅券	\$148	\$286
至脆驚喜冰皮月餅券	\$148	\$286
水果軟心冰皮月餅券	\$148	\$286
至Q一口冰皮月餅券	\$148	\$286
至尊七星伴月冰皮月餅券	\$188	\$366



會員價 非會員價

雙黃白蓮蓉月	\$237	\$398
雙黃蓮蓉月	\$231	\$398
流心奶黃月	\$256	\$428
流心四式月	\$262	\$438
拔絲蓮蓉月	\$246	\$410
傳統七星伴月	\$447	\$748
九星迎月	\$267	\$448
金腿伍仁月	\$249	\$418
低糖蛋黃白蓮蓉月	\$242	\$405
冰皮七星伴明月	\$212	\$355
冰皮森雪果園	\$159	\$268
冰皮粒粒初雪	\$195	\$328
貓山王榴槤冰皮禮盒	\$198	\$332
迷你兵團BOB月餅	\$159	\$259
蜘蛛俠月餅	\$178	\$290



會員價 非會員價

三黃白蓮蓉月	\$213.5	\$388
雙黃白蓮蓉月	\$208	\$378
雙黃蓮蓉月	\$202.5	\$368
伍仁金華火腿月	\$219	\$398
流沙奶皇月	\$210	\$368
雪燕繽紛冰皮月	\$177.5	\$322
雪彩繽紛冰皮月	\$164.5	\$299
雪中情冰皮月	\$96.5	\$175



會員價

雙黃白蓮蓉月	\$198
經典伍仁月	\$208

旺角彌敦道 618號好望角大廈 9樓

2575 5368 5619 3883

Ocean HEALTH

YOUR EVERYDAY CHOICE FOR HEALTH

維生素D3 1000IU [60粒]

價值\$128

多買多送，數量有限，送完即止



OceanHealth 全線產品

買任何3件

即送

優惠期由2022年8月1日至10月31日

人氣熱賣 🔥

強健關節



關節-RX® [60粒]

Made in USA

全方位關節配方，氨基葡萄糖、軟骨素和MSM
緩解關節疼痛，減輕關節僵硬
全方位保護關節，有助修復受損關節組織
強化關節靈活度

非會員價 \$188 會員價 **\$150**



素食氨基葡萄糖硫酸鹽1500毫克 [60粒]

Made in USA

減輕由關節摩擦引起的喀噠聲和僵硬不適
重點補充關節軟骨潤滑液，減少軟骨磨蝕
促進關節軟骨形成，強化關節靈活度

非會員價 \$338 會員價 **\$270**

女士恩物



月見草油1000毫克 [60粒]

Made in New Zealand

有助調節女性生理機能，平衡荷爾蒙
增強皮膚防禦力，強化指甲及髮質健康
維持心臟及心血管健康

非會員價 \$128 會員價 **\$102**

皇牌之選

全新研發改良配方

奧米加系列



新加坡第一奧米加-3 品牌
連續多年榮獲 No.1 暢銷冠軍

高強度Omega-3 + 維生素D3 [60粒]

Made in New Zealand

維持心臟、大腦、眼睛及關節健康
輔助鈣質吸收，強化骨骼
提升肌肉力量，有助減低跌倒和骨折的風險
有助增強免疫力

非會員價 \$188 會員價 **\$150**



Omega-3 深海魚油1000毫克 [60粒]

Made in New Zealand

促進心臟、大腦與關節健康
有助穩定血脂、膽固醇
緩解眼睛乾澀症狀

非會員價 \$128 會員價 **\$102**

綜合健康系列



綜合維生素與礦物質 [60粒]

Made in USA

提供多種維生素，補充每日所需營養
提高精力，支持免疫系統
調節和修復身體機能，以助維持身體健康

非會員價 \$168 會員價 **\$134**



維生素D3 1000IU [60粒]

Made in New Zealand

促進鈣質吸收，維持骨骼健康
幫助減低跌倒和骨折風險
增強免疫力，調節細胞生長，改善炎症

非會員價 \$128 會員價 **\$102**



維生素 C 1000毫克 [60粒]

Made in USA

採用緩釋配方，讓身體能持續吸收，有助提升效能
維持皮膚、骨骼、牙齦、血管等健康
增強免疫力，強效抗氧化，有助減低慢性病風險

非會員價 \$168 會員價 **\$134**

方便服食 口服咀嚼片



維生素C-500毫克 [60粒]

Made in USA

採用緩釋配方，讓身體能持續吸收，有助提升效能
促進新陳代謝及免疫力，減少自由基對身體損害
維持皮膚、骨骼、牙齦健康
天然香橙味咀嚼片，易入口，方便服食

非會員價 \$108 會員價 **\$86**



兒童維生素C-100毫克 [60粒]

Made in USA

增強身體抵抗力，強效鞏固免疫系統
促進傷口癒合，增強皮膚防禦力
強化骨骼、牙齦、細微血管健康

非會員價 \$88 會員價 **\$70**

激活腦部



CocoOmega™ 記憶配方 [60粒]

Made in Australia

有機初榨椰子油和
Omega-3 脂肪酸配方
改善記憶力，激活腦細胞

促進大腦健康，強化專注力，
幫助執行思考任務

非會員價 \$188 會員價 **\$150**

美顏護心



輔酶Q10-150毫克 [60粒]

Made in USA

激活體內嘔輔酶Q10 水平
穩定及維持心臟健康
促進血液循環
提供強效美顏抗氧化功效

非會員價 \$728 會員價 **\$582**

產品圖片只供參考



SUTL Corporation (Hong Kong) Ltd 新連 (香港) 有限公司 T 電話 (852) 2489 3555 | F 傳真 (852) 2401 3555 | www.sutl.com
608 Hutchison Logistics Centre 18 Container Port Road, Kwai Chung New Territories, Hong Kong
香港新界葵涌貨櫃碼頭路18號 和黃物流中心608室

貨品於百本市東旺角實體商店有售。
地址: 旺角彌敦道612至618號好望角大廈9樓
優惠期至31-10-2022

營業時間:
星期一至六: 10:00 - 20:00
星期日或公眾假期完結當天: 10:00 - 19:00
電話: 2575 5368 Whatsapp: 5619 3883



White Coffee

拉白咖啡

SINCE 1956

三大特質



原味



二合一



椰糖



榛果

非會員價 \$49 會員價 \$44

優惠期由2022年8月1日至10月31日 (每袋各15小包)

產品圖片只供參考

SPORT

健態飲品 - 專利配方

幫助

燃燒

FITNESS

卡路里

任何12罐

即送

Free Towel

CELSIUS. LIVE FIT

CELSIUS LIVE FIT



非會員價 \$14 會員價 \$12.5

優惠期由2022年8月1日至10月31日

產品圖片只供參考 贈品數量有限,送完即止

*對於咖啡因敏感, 18歲或以下, 懷孕、正在餵哺母乳和正接受治療的人士, 請先諮詢 醫護人士建議。





全港至齊全廚房電器系列

德國寶廚房電器系列，囊括智能抽油煙機、一級能效電磁爐、微波蒸烤焗爐、消毒碗櫃，以至各式各樣的多功能煮食小電器，品類至齊、款式至多、功能至勁！以專業優質的產品，為您締造最智能時尚的理想廚房，全方位提升入廚體驗，滿足你對生活品味的極致追求。



變頻摩打智能抽油煙機系列



一級能效嵌入式電磁爐系列



嵌入式微波蒸烤焗爐系列



UVC+Ozone消毒碗櫃系列

產品詳情



德國寶廚櫃及電器陳列中心

銅鑼灣 | Fashion Walk 京士頓街9號

+852 6530 5963

九龍灣 | MegaBox L5-5舖

+852 9018 8648

士瓜灣 | 馬頭角道新寶工商中心地舖

+852 9387 2380

澳門 | 美居廣場二期1樓A座

+853 2875 2699



香港名牌十年成就獎



香港名牌



優質服務認證



D牌優質設計認證



Superbrands



挪威深海鱈魚膠 227g
標準價 \$570
百本價 \$380/包



日本宗谷元貝 454g
標準價 \$800
百本價 \$560/包



小卷花膠 454g
標準價 \$286
百本價 \$200/包



爆魚肚 100g
標準價 \$117
百本價 \$82/包



深海螺片 300g
標準價 \$135
百本價 \$95/包



4頭紅燒鮑魚 180g
標準價 \$100
百本價 \$120/2罐



鮑魚扣鷄掌 280g
標準價 \$71
百本價 \$50/罐



厚花菇 250gx2
標準價 \$171
百本價 \$120/包



4-純天白花菇 340g
標準價 \$230
百本價 \$162/包



2-3爽口金錢茶花菇 300g
標準價 \$100
百本價 \$70/包



煲湯靚料
5連包裝優惠套裝 635g
標準價 \$170
百本價 \$120/袋



蟲草花 150g
標準價 \$78
百本價 \$55/包



正宗金華火腿 400g
標準價 \$228
百本價 \$160/包



正宗順德大良牛乳 418g
標準價 \$93
百本價 \$65/樽



櫻花蝦干貝XO醬 380g
標準價 \$198
百本價 \$139/樽



寧夏特級杞子 300g
標準價 \$78
百本價 \$55/包



港式雲吞湯麵(粗/幼) 300g
標準價 \$40
百本價 \$28/包

現凡購買美味棧產品滿\$180，
即送師傅頭抽(150ml)一支，
數量有限，送完即止！

貨品於百本市集旺角實體店有售。
地址：旺角彌敦道612至618號好望角大廈9樓
如欲購買，歡迎來臨旺角門市
如有查詢，請致電 2575 5368



鯉魚門活海鮮

每早線上報價供選購，下午3:00前落單，第二天下午1:00至3:00於[特約商號]在店或於[饗嚙嚙]全線各店領取。

品質保證，省時方便!

魚類海鮮



貝類海鮮

立即訂購



凡惠顧線上訂購各類活海鮮，均可以優惠價訂購[饗嚙嚙]各店任何套餐(最多八位)，除原有套餐優惠外再享八五折優惠!

優惠  彩逸皇宮：60997992
彩逸漁港：68438623
彩逸軒酒家：62381714

特選套餐

- ※{雙龍出海}套餐
- ※[花好月圓慶中秋]套餐
- ※{龍鳳駕臨}套餐
- ※{2位六道菜海鮮}套餐
- ※{6位八道菜海鮮}套餐

雙黃白蓮蓉月 \$198/盒

(1盒4件,每件165克)
精選特級湘蓮巧製蓮蓉,
配上原隻一級鹹蛋黃,
口感軟糯,鹹香十足。



香港
製造

經典五仁月餅 \$208/盒

(1盒4件,每件165克)
嚴選特級金華火腿折絲,
配以上等杏仁、瓜子仁、
榄仁、金腰、白芝麻作餡料,
鹹甜適中,煙韌非常。



饗禮月餅換領地點:

- | | |
|-------------|---|
| -[彩逸皇宮] | 天水圍天恩路12至18號置富嘉湖第二期2樓219號舖 電話:2254 3322 |
| -[彩逸漁港] | 柴灣興華邨一期興華商場1樓104號舖 電話:2656 6888 |
| -[彩逸軒酒家] | 屯門兆康苑商場地下103號舖 電話:2467 3222 |
| -[百本會員中心] | 九龍旺角山東街40號好望角大廈九樓 |
| -[卓悅]荃灣大河道店 | 新界荃灣大河道10-20號登發大廈地下2及3A舖 |
| -[卓悅]銅鑼灣店 | 香港銅鑼灣渣甸坊5號及7號地下 |
| -[卓悅]尖沙咀店 | 九龍尖沙咀廣東道33號中港城地下2-3號舖 |
| -[卓悅]中區店 | [bb+期間限定店]中環萬宜大廈商場1樓 |

保證:香港製造,獨立包裝,原味封存,華麗禮盒,送禮自用,必屬佳品。



今秋禮盒 HK\$1,500

- 應節水果包括水晶梨、富貴柿及提子
- [饗禮]雙黃白蓮蓉月(四個)禮盒裝一盒
- 法國波爾多紅酒 (Chateau de Terrefort Lescale Magnum) 150cl 一支
- 八頭紅燒鮑魚(425克)一罐
- 貢品佛跳牆(425克)一罐



明月禮盒 HK\$3,000

- 應節水果包括水晶梨、富貴柿及提子
- [饗禮]雙黃白蓮蓉月(四個)禮盒裝一盒
- [饗禮]經典五仁月餅(四個)禮盒裝一盒
- 法國波爾多紅酒 (Chateau de Terrefort Lescale Magnum) 150cl 一支
- 八頭紅燒鮑魚(425克)一罐
- 貢品佛跳牆(425克)一罐
- [紫為上]普洱生茶餅(357克)一餅



花好月圓慶中秋 HK\$5,000

限量版禮盒

- [香港回歸祖國25週年]普洱(生茶)緊壓茶餅(357克)一餅
- 應節水果包括水晶梨、富貴柿及提子
- [饗禮]雙黃白蓮蓉月(四個)禮盒裝一盒
- [饗禮]經典五仁月餅(四個)禮盒裝一盒
- 法國波爾多紅酒 (Chateau de Terrefort Lescale Magnum) 150cl 一支
- 八頭紅燒鮑魚(425克)一罐
- 貢品佛跳牆(425克)一罐



中秋月餅禮券優惠
有效期至2022年9月5日，
數量有限，售完即止！

中秋月餅禮券	原價	百本會員價
微熱山丘 @鳳梨奶黃月餅 (6個裝)	\$299	\$219/盒
鴻福花月精品月餅(6個裝) 3種口味(單黃白蓮蓉、減糖、 陳皮豆沙、宇治綠茶各2個)	\$299	\$219/盒
FORBIDDEN @鴻福堂榴槤 冰皮月餅(4個裝) (貓山王2個 + D24榴槤2個)	\$569	\$389/盒

禮券換領日期：
2022年8月30日至9月5日 - 16間分店
2022年9月6日至9月8日 - 4間分店



圖片只供參考，實際內容請參照實物，不含圖片食物餐具

小牧味屋 CEO Room

FOON TAI 寬泰 TRADING CO., LTD.

JOY GO PEANUT

酒鬼花生

粒粒酥脆 令人心醉

醇香原味

麻辣味

酒鬼花生 醇香原味
JOY GO PEANUT ORIGINAL FLAVOR

酒鬼花生 麻辣味
JOY GO PEANUT SPICY FLAVOR

www.foontai.com

天營的 Natural Nutrition

FOON TAI 寬泰 TRADING CO., LTD.

淮山麵

Yam Noodles

健康養生
It's healthy and wellness

爽滑

非油炸
Non-fried Noodles

6包裝
Packs

優質小麥粉精製而成
不易斷，不易溶
炒出更香口！

www.foontai.com

圓滿絕配
心思厚禮



聖安娜月餅 百本會員中心客戶尊享優惠

精品月餅系列

原價

百本會員優先價
(1/7-31/7)

百本會員優先價
(1/8-21/8)

雙黃白蓮蓉月餅	\$410	\$205	\$215
雙黃蓮蓉月餅	\$390	\$195	\$205
三黃白蓮蓉月餅	\$460	\$230	\$240
金腿五仁月餅	\$440	\$220	\$230
低糖蛋黃白蓮蓉月餅	\$390	\$195	\$205
至尊八星月餅	\$370	\$185	\$195
金沙流心奶黃月餅	\$410	\$205	\$215
香滑奶黃月餅	\$390	\$195	\$205

冰皮月餅系列

原價

百本會員優先價
(1/7-31/7)

百本會員優先價
(1/8-21/8)

至尊七星伴明月冰皮月餅	\$366	\$183	\$188
至愛經典冰皮月餅	\$286	\$143	\$148
水果軟心冰皮月餅	\$286	\$143	\$148
至Q一口冰皮月餅	\$286	\$143	\$148
至脆驚喜冰皮月餅	\$286	\$143	\$148

凡購買任何3張或以上，可享95折優惠

• 只適用於百本會員中心內購買 • 換領期至2022年9月8日，詳情請參閱券背 • 數量有限，售完即止 • 聖安娜餅屋及百本會員中心保留修訂優惠及細則之權利



圖片只供參考



奇華至尊月餅

kee wah supreme mooncake



雙黃金黃/純白蓮蓉月(四個裝)禮券

原價\$326 百本會員價\$261

金華火腿五仁月(四個裝)禮券

原價\$368 百本會員價\$294



八星聚寶禮券

(雙黃金黃蓮蓉一個及迷你蛋黃金黃蓮蓉、迷你蛋黃純白蓮蓉、迷你余仁生陳皮豆沙、迷你金華火腿五仁各兩個)

原價\$326 百本會員價\$261



迷你蛋黃金黃/純白蓮蓉月
(八個裝)禮券

原價\$225 百本會員價\$180



迷你蛋黃奶皇月
(八個裝)禮券

原價\$250 百本會員價\$200



迷你余仁生陳皮豆沙月
(八個裝)禮券

原價\$275 百本會員價\$220

Deli-Delight®

Fly Me to the Moon

與您共嚐月滿星空

傳統雙黃白蓮蓉月餅禮盒

零售價 百本會員價

~~\$388~~ **\$278**

迷你月餅禮盒

零售價 百本會員價

~~\$388~~ **\$293**



手製紙藝燈籠
隨迷你月餅禮盒附送



月餅禮盒現已接受預訂



Deli-Delight 🔍

國泰航空飲食服務(香港)有限公司之自家品牌

如有任何爭議，國泰航空飲食服務(香港)有限公司保留最終決定權。月餅由國泰航空飲食服務(香港)有限公司製作。產品相片只供參考。

月餅禮盒於 Deli-Delight (品悅) 網上商店及各大網上銷售平台有售



KLOOK

kkday

pinkoi.com





百本市集優惠指南



網上訂購

Häagen-Dazs x LOUVRE

THE MASTERPIECE of Masterpieces

藝賞中秋映月羅浮

百本會員中心雪糕月餅禮券優惠

早鳥優惠期：即日起至8月8日
早鳥優惠期：8月9日至9月9日

星月
七星·藝月
MOONLIGHT BLOOM

雪糕口味
一盒8件雪糕月餅

明月：士多啤梨雪糕配巨蓮蓮子流心 (1件)
繁星：焦糖餅餅、比利時朱古力、藍莓、芒果、士多啤梨、曲奇奶酥、黑朱古力杏仁 (各1件)

星月
九星·賞月
MOONLIGHT JEWELS

雪糕口味
一盒10件雪糕月餅

明月：夏威夷果仁及芒果雪糕配肉桂蘋果夾心 (1件)
繁星：藍莓、比利時朱古力、抹茶、芒果、夏威夷果仁、曲奇奶酥、焦糖餅餅、黑朱古力杏仁、士多啤梨 (各1件)

星月
羅浮·映月
RAINBOW COLLECTION

雪糕口味
一盒9件雪糕月餅

明月：士多啤梨雪糕配日向藍藍柑檸檬夾心 (1件)
繁星：藍莓、比利時朱古力、士多啤梨芝士餅、芒果、夏威夷果仁、曲奇奶酥、焦糖餅餅及黑朱古力杏仁 (各1件)

星月
羅浮·映月
DELUXE COLLECTION

雪糕口味
一盒8件雪糕月餅

明月：夏威夷果仁及黑朱古力杏仁雪糕配肉桂肉桂夾心及藍莓、榛子、黑朱古力 (1件)
繁星：藍莓餅餅、焦糖餅餅與肉桂藍莓配榛子朱古力、士多啤梨芝士餅與芒果雪糕配肉桂朱古力、藍莓、黑朱古力、士多啤梨與藍莓雪糕配杏仁朱古力、曲奇奶酥與黑朱古力雪糕配黑朱古力朱古力、比利時朱古力與黑朱古力杏仁雪糕配榛子朱古力、黑朱古力杏仁、士多啤梨雪糕配肉桂黑朱古力 (各1件)

星月
羅浮·映月
CHOCO MOONLIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力雪糕配檸檬朱古力、比利時朱古力雪糕配海鹽焦糖朱古力、比利時朱古力榛子雪糕配榛子朱古力、黑朱古力杏仁雪糕配香橙朱古力 (各1件)

星月
羅浮·映月
GREENY MOONLIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

伯爵瓜雪糕配肉桂海鹽朱古力、比利時朱古力雪糕配日本抹茶朱古力、抹茶雪糕配日本抹茶朱古力、抹茶雪糕配日本抹茶朱古力 (各1件)

星月
羅浮·映月
HARMONY MOONLIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

白帶巧克力雪糕配清乳朱古力、夏威夷果仁雪糕配黑朱古力、濃滑牛乳雪糕配開心果朱古力、濃滑牛乳雪糕配白芝麻朱古力 (各1件)

星月
羅浮·映月
STARRY MOONLIGHT

雪糕口味
一盒6件雪糕月餅

特別 Häagen-Dazs 90% 濃滑牛乳雪糕配開心果朱古力、濃滑牛乳雪糕配白芝麻朱古力、比利時朱古力雪糕配檸檬朱古力、比利時朱古力雪糕配海鹽焦糖朱古力、抹茶雪糕配日本抹茶朱古力、抹茶雪糕配日本抹茶朱古力 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE FRUITY

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

芒果、士多啤梨、酸橙、藍莓 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT MIX

雪糕口味
一盒6件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT MIX

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT MIX

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT MIX

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT MIX

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

星月
羅浮·映月
TWINKLE NIGHT MIX

雪糕口味
一盒4件雪糕月餅

比利時朱古力、曲奇奶酥、夏威夷果仁、濃滑牛乳 (各1件)

購買2盒或以上
每盒均可獲「單球雪糕及海鹽蛋酥550優惠券」乙張

Free!

購買5盒或以上
每5盒可獲「Thank You Gift」禮券乙張 *free!*

凡購買3盒雪糕月餅或以上
可獲冰袋乙個。(款式請向專員查詢詳情)

凡購買3盒雪糕月餅或以上
可獲冰袋乙個。(款式請向專員查詢詳情)

圖片只供參考。此優惠不適用於 Häagen-Dazs™ 分店或eShop。所有貨單或贈送之禮券及優惠券受有關條款約束。各款雪糕月餅之雪糕口味及食材會因季節性及貨源動作調整，恕不另行通知。各款雪糕月餅禮券、優惠券及禮品數量有限，售/送完即止。