

Dec 2013

FREE / monthly magazine

BamBoOs!

Life

支持環保，請與家人朋友傳閱

Cover Story

廖碧兒

樂活



活

愛

Celebrity

徐若瑄

愛您一生

Medical

孫天峰醫生

超級抗生素

Smart Living

姚慧儀

新一代「抗逆力」

Bernice Liu

網上版



DR·KONG

健康配墊 護士鞋

男裝鞋系列 震撼價 HKD\$399

原價: \$799



女裝鞋系列 震撼價 HKD\$289

原價: \$499



誠意推介

買券, 換鞋, 著鞋新智慧™

買滿3張或以上
可於一年內到任何一間分店換領
女裝鞋系列: HKD\$289/張
男裝鞋系列: HKD\$399/張
(男、女系列隨意組合均可)

*購買前請出示有效 "職員證"、"名牌" 或 "公司蓋印咭片"



*Dr. Kong 健康鞋專門店保留更改有關優惠條款及細則之權利。如有任何爭議, Dr. Kong 健康鞋專門店保留最終決定權。



Dr.Kong 健康鞋專門店			
香港	澳門	廣州	佛山
香港仔大埔中心 2580 6162	維多利亞港 2346 3132	士嘉堡禧街 2712 9323	太古廣場 2433 2020
太古廣場 2557 2638	觀石山街 2955 4955	大埔廣場 2727 7575	屯門 2626 9198
新城市廣場 2686 1292	新城市廣場 2700 0102	太古廣場 2273 4313	屯門 2630 3538
將軍澳 3103 1842	旺角新世紀廣場 2626 3812	新城市廣場 2826 4878	美芝路 2639 9086
將軍澳 2542 7663	旺角新世紀廣場 2394 4932	新城市廣場 2332 4787	沙田 2406 8024
將軍澳 3403 4237	香港仔 2354 4932	新城市廣場 2377 9463	沙田 2443 6843
將軍澳 2890 8444	美芝路 2321 2636	新城市廣場 2787 7287	沙田 2199 3283
將軍澳 2214 1388	旺角 2790 6600	九龍 2718 2312	沙田 2493 0368
將軍澳 2891 0398	浮水橋 2386 3628	美芝路 2741 3688	沙田 2668 6068
將軍澳 2550 3988	新城市廣場 2220 1778	長沙灣 3583 4149	美芝路 2634 5989
	新城市廣場 2384 4832	新城市廣場 3582 4348	美芝路 2625 5936
	美芝路 2356 8902		沙田 3194 3072
	荔枝角 2743 1363		美芝路 2917 0373
			屯門 2649 3382

查詢熱線: 2744 2638
www.dr-kong.com.hk



MESSAGE FROM CHAIRMAN

“工作上，識人比識字重要，
懂做人比懂做事更必須。”

各位同工：

朋友看百本 Facebook 頻繁的活動，問我累不累？我說，如果當作應酬就累，看為興趣就肯定好享受。

大多數人都忽略了，工作給我們的報酬，除了薪水，還有人脈。你可以透過工作認識許多人，交許多朋友。人脈都是你的私人財產，離職後仍屬於你。

人脈好重要，所謂「人緣好，成就早」。我自問朋友不算很多，但當中好多都是肝膽相照的好朋友。朋友其實不用多，有幾個貴人已經很足夠；正如仇人不用多，兩三個就可以搞死你了。

我認為，工作上，識人比識字重要，懂做人比懂做事更必須。

有人說，學歷是銅牌，能力是銀牌，人脈是金牌，思維是皇牌。人脈不僅是互相認識，更重要的是互相需要。

人緣好，不是你認識多少人，而是多少人認識你。

人緣好，不是你和多少人拍過照，而是多少人主動走來要求跟你拍照。

人緣好，不是你曾經動用過多少人，而是多少人受過你幫助。

打造人脈不用太刻意。像百本一樣，以專業實幹的態度，全心全意服務客戶，守時守諾，真誠地關懷別人，你的人緣自然會愈來愈好。

班裡選班花，爭妍鬥麗的女生都熱烈發言來爭取支持。其中一個其貌不揚的女生最後被選為班花，究竟她說了什麼？

她說：「請大家選我為班花，因為我選上後，你就可以對男朋友說，你有一個比班花更漂亮的女朋友啦！」

讓別人先快樂，你的人緣自然好。B

你的同工
關志康



關志康
Jacky Kwan

百本集團主席、香港醫護學會會長。曾獲美國哈佛大學獎學金全數資助學費食宿，攻讀領袖管理深造課程。持有香港大學經濟學學士和碩士學位，及香港中文大學行政人員工商管理學碩士 (EMBA) 學位。

獲二零一二年DHL/南華早報香港商業獎青年企業家獎。廣東省衛生廳屬下廣東食品藥品職業學院客座教授，香港大學中藥藥劑學學士課程兼任講師。

- jacky@bamboos.com.hk
- kwankjacky
- kwankjacky
- Jacky18818862747

CONTENTS

DEC 2013



網上揭頁版
更多精彩內容等你來

重溫過往期數



網上揭頁版及電子版：
<http://www.bamboos.com.hk/BamboosLife.html>

作者文責自負，內容不代表本公司立場。編輯已力求資料為可靠，惟對內容之完整、準確及有效性不作任何保證。免費訂閱，歡迎贊助惠賜廣告。

聯絡我們.....



客戶服務熱線：
2575 5893 / 2575 5839 /
6300 9229

雜誌服務查詢：
3549 8270

Bamboos.com.hk

出版及印刷商：
Bamboos Professional Nursing
Services Limited

地址：
柴灣利眾街24號東貿廣場16樓
B-C室

電話：2575 5386

© Copyright 2013 Bamboos Professional Nursing Services Limited



MEDICAL

許美蓮
母乳餵養的現在與從前 (下) 11

鍾栢文
你在做有效的伸展運動嗎? 19

仁濟醫院註冊中醫師林業欣
乳腺增生病的中醫治療 (上) 25

孫天峰醫生
超級抗生素 27

潘偉剛
手足口病 (下) 29

黃重光醫生太平紳士
25 50 25?! 31

SMART LIVING

蔡子健
錢是不是萬能? 12

黃錦沛
求職，還記得當時是怎樣的嗎? 15

莫萊茵
遊戲與玩具對孩子成長的重要性 (下) 17

吳慧儀
勞聯對退休保障制度的建議 21

潘小強
多才多藝 32

姚慧儀
新一代「抗逆力」 33

FEATURE
陳鈺芸
法國的飲食文化 14

INTERVIEW
陳大信教授
中醫養生 健康長壽 23
譚日康
歌舞互動 激發潛能 建立自信 30
優質長者服務計劃個案分析
天天護老中心 ——
「員工親切有禮 長者生活歡欣」 36

立即關注“百本護理” WeChat官方
帳號，及收看BamBoOs! Life微雜誌



血糖穩定

自主精彩生活



免費索取
怡保康 試用裝



M13-S434-T-0027

#配合綜合管理，包括適量飲食及運動。
• Ipsos Healthcare 2013年醫療營養品調查報告
此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不作為診斷、治療或預防任何疾病之用。

美國雅培

網址：www.glucerna.com.hk 諮詢熱線：(852) 2806 4806



樂活愛



廖碧兒 Bernice Liu

聽說，相戀是世上最難的事。假設你工作的地方有40人，又假設你心儀的對象就在其中，如無意外，你跟他相戀的機率大約只有0.00066，簡單而言是微乎其微，更遑論全球有六十億人。百世修來同船渡，千世修來才能共枕眠，要累積多少緣份和運氣才能找到那個「命中註定」？也許，「他」只是還在途中，在對的時候，就能遇見。因工作關係走遍半個地球的Bernice，擦身而過這麼多人，對愛情從不強求：「我相信緣份。」

Text / Mavis Kong
Design / Gatbi Wong
Photos / Lincoln@Bless For You
Special Thanks / Hong Kong Breast Cancer Foundation
Website: www.hkbcf.org



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

三步驟 3 Steps in Breast Screen

1 自我檢查乳房 Self Breast Exam	2 臨床檢查 Clinical Breast Exam	3 乳房X光片 Mamm
每月 Every month	每三年 Every 3 years	按醫 As suggest
每月 Every month	每兩年 Every 2 years	每兩年 Every 2 years



♥ 珍惜與自己相處 ♥

面對每天營營役役的生活，我們都把時間分配給工作、家人、朋友，還記得上一次獨自食飯行街看戲的滋味嗎？你有多久沒有靜下來，享受獨處的感覺？说到底，我們總是忙著愛人，忘了愛自己。現在仍屬單身的Bernice坦言過往的種種經歷讓她領悟更多：「過往無論在工作或感情上都經歷很多，這些經驗都讓我成長。我很享受現在的生活，有足夠的空間讓我看清楚自己的需要，走自己想走的路，何況現在我有家人和狗仔陪我，很滿足。」

♥ 著重心靈溝通 ♥

老套也要說一句，世界最遙遠的距離，是那個人在你面前，但你跟他毫無交流。可能你們每天一起吃飯，每周一起看電影，消磨時間，但你也覺得很孤單，因為你們心靈上沒有溝通。對Bernice而言，兩人相處溝通最重要，「無論用任何語言或body language溝通也好，兩個人想法和方向一致才能好好相處。我是基督徒，我希望將來的另一半和我有一樣的believe，若然吵架時引用聖經來表達，對方也能更明白及體諒那刻的心情。」

♥ 愛我真身 ♥

身為藝人，舉手投足都備受注目，戀愛還會只是倆口子的事嗎？Bernice堅持真我：「我的性格直率，覺得講大話好辛苦，在外面工作時人可以變得圓滑，但對著身邊親近的人，必定會做最真實的自己。」有人說，找工作要找份喜歡的，這樣你每天早上六時到晚上八時都是高興的，然後再找個真心喜歡的人在一起，那麼晚上八時到早上六時也是快樂的，這就是生活。「若是從前，我會說無論另一半是行內人或行外人it doesn't matter，但現在我希望下個有緣的是行外人，想對著另一半時，可以放下工作，例如說說紅酒，這是工作及生活的平衡。」

♥ 童夢·生兒育女 ♥

還記得小時候的夢想嗎，時至今日，有多少已經實現？又有多少已經煙消雲散？Bernice兒時的夢卻尚未實現：「我由五歲開始已經幻想有自己的小朋友，由小時候的七個椰菜娃娃公仔，直到現在的七隻狗仔，我知道，自己真的很喜歡小朋友。」記得一套講述失戀故事的電影裡，有錢男人娶的是拜金的人，把婚姻變成一種交易，但反而關係變得長久，因為兩人建基於切切實實的物質，並不是似有還無，能一瞬即逝的愛情感覺。Bernice卻有信心的說：「我相信緣份，我不抗拒愛情，只是現在還未找到能令我slow down的人，希望將來遇到的人同樣喜歡小朋友和寵物。」



♥ 後記 ♥

要有緣相遇相知，需要許多戀愛運氣，但在這之前，也要替將來遇見的那個他，好好愛自己。因此Bernice一直支持推動香港乳癌基金會活動，更呼籲身邊的女性跟她一樣做足「乳房健康檢查三式」及平常多做運動以減低患上乳癌風險。Bernice由心的說：「身為女性，這是愛自己和身邊人的表現。」



徐若瑄

{ 愛您一生 }

將近2013的尾聲，回顧這個特別的年份，對於特別重視數字意思的愛侶來說，這組數字更是意義非凡。假如以普通話來說，2013的諧音是「愛您一生」。執子之手，相愛到白頭，有誰不想擁有一段一生一世、真摯深刻的愛？提起愛，或許我們都會狹義地聯想起愛情，但對於徐若瑄來說，愛是一種能帶給人奇蹟與希望的奇妙力量。只要相信，愛便時刻伴隨在左右。

darizi 大日子

圖、文提供：大日子

Art Direction/ Sara Lai
Photography/ Donald Chiu
Styling/ Ingrid Shek
Makeup/ 沈妙玲 @ 妝苑工作室
Hair Styling/ Sunny Huang
Wardrobe/ Elysian Bridal Couture
Florist/ J.F. Floral Couture
Co-ordination/ Mandy Lee
Text/ Jamie Lou



Vivian Hsu

徐若瑄

擁有天使般外表的徐若瑄 (Vivian)，對無數男士來說，是極具吸引力的夢中情人。在鏡頭前，Vivian手捧著七色吐艷的鮮花，加上她那迷人靈動的眼神，散發出來的懾人魅力，即使是女性，都被她吸引。成就魅力的關鍵是甚麼？Vivian認為一個人的魅力，應該是來自智慧與人生經歷的累積。這是一種無形的引力，沒法量度，亦不能解釋。情況就如遇上一個可以「愛您一生」的人一樣，喜歡他、愛上他，是一種無法解釋的感覺，一種與五感連繫上的火花。

「愛情就是一種關於『五感』的緣分，所謂『五感』就是視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和感覺。當你喜歡一個人的時候，或許會被他的外貌吸引，這是視覺；他的聲音對你而言有一種沒法解釋的魅力，那是聽覺；觸碰對方的時候沒有抗拒的感覺，那是觸覺。最後，亦是最重要的便是感覺，跟對方在一起的時候，有一種無法言喻的熟悉和喜悅，透過五種感覺而得的奇妙引力，那便是愛情。」

無條件的愛

Vivian眼中充滿正面力量的愛，從不同角度去觀察，或許會發現令自己意外的看法。隨著閱歷日漸豐厚，關於愛，總會有更多不一樣的體會。在電影《馬德二號》裡，Vivian飾演一個母親角色，從準備這個角色，到參演角色的過程，讓她領悟到一種無私的愛。

「在準備這個角色時，我特別留意身邊一些已為人母的朋友，觀察她們與孩子之間的互動。母親都有一個共通點，是那份無私的愛。她們永遠把自己放在第二位，將自己的孩子放在第一位，而且付出的愛是不求回報的。相比之下，愛情便很難做到不求回報。女人在愛情上的付出，都是渴望回報，或需要回報。事實上，情侶之間的爭吵都是從這樣而來，對對方有期望，對方卻做不到，然後便有紛爭。可是，對孩子卻是無私的付出，即使他不乖、做錯事，母親永遠都會原諒孩子，給他機會，永遠都不會放棄他。」

傳統婚姻觀

直言非常喜歡小孩的Vivian，對於結婚、生小孩這件事，抱著隨緣、不著急的態度，只因她深信一切皆是緣，而自認抱持傳統

婚姻觀的她，認為結婚是必須慎重考慮的人生大事。

「對於婚姻，我是比較傳統的。婚姻是一種承諾，要結就不能離了，所以我一定會經過非常慎重的考慮後，才會作出決定。我不想自己受傷，也不想傷害別人。結了婚，便不再純粹是兩個人的事，而是兩個家庭的事，大家將會成為一輩子的家人。而要知道一個人是否適合與你共度一輩子，是需要時間相處才會知道的。假如我沒有信心跟這個人一起一輩子，我是不會輕言結婚的。」

分享愛故事

從女孩成長為女人，過程中的每一個階段都十分珍貴和值得回憶的。愛情往往佔據著成長中重要的部份。Vivian經歷過數段愛情，每一次都能在過程之中更了解自己，更了解愛「基本上，我是一個喜歡熱鬧的人，時刻希望有人能夠陪伴在側，所以我不喜歡一個人住，不喜歡一個人吃飯，不喜歡一個人看電影，這樣才能隨時能夠分享生活上的感受。可是，唯獨是創作的時候，我是可以獨處，甚至希望不被打擾的。為了填一份滿意的歌詞，我可以不吃飯、不睡覺，連續寫十二小時，掏心掏肺地感受每一首旋律，雕琢每一個字，創作出先能感動自己，再能感受別人的歌詞。」

愛您一輩子

愛您一生，到底要多少緣分才能找到一個可以相愛一生的人呢？要找到一個對的人，說到底並不是一件容易的事。Vivian抱著隨緣的心態期待著這個人的出現，但即使這個人還未現身，她依然覺得人生非常美滿。最後問她覺得自己是否幸福的時間，她以溫柔的聲線肯定地回答：「幸福啊！平安、健康，還有那麼多人關心我、支持我，還有甚麼要不滿的呢？」縱使「愛您一生」的真命天子還未出現，但因抱持正面、知足的心態，相信Vivian一定能夠幸福一生。B

Parker Organic
100%有機冷壓初榨椰子油
Extra Virgin Coconut Oil

Parker Organic
Extra VIRGIN COCONUT OIL
Natural way of life

USDA ORGANIC, India Organic, Organic Trade Association

冷壓初榨椰子油的優點

- *不含膽固醇
- *中鏈飽和脂肪酸組成，極容易消化，不用膽汁分解，能直接製造能量
- *含有50%月桂酸(Lauric Acid)，抑制大部份致病細菌，病毒及霉菌，為人體提供免疫能力
- *潤澤肌膚及護髮

原價: \$148 **特價** 500ml 一樽 \$128 兩樽 \$220

特級冷壓初榨椰子油採用南印度無污染無基因改造的原始有機椰子，採用冷壓技術，絕無化學成份，絕無經過化學程序，100%純天然產品。

黑糖如系列

竹纖維家紡竹道品牌系列

天然有機護膚系列

有機樂源 天然有機產品概念店

銷售地點：九龍深水埗西九龍中心6樓606專櫃(近椰林閣) 親臨西九龍中心及美孚有機市場取貨
美孚有機市場(逢星期日 11:00-17:00)

訂購熱線：(852) 51102913 買兩樽再有**九折優惠**

網上銷售點：www.y-organic.com
電郵：yorganic@gmail.com
Facebook專頁：www.facebook.com/YOrganicCompany

買兩樽免費地鐵站及火車站交收
買滿\$500 免費送貨
(東涌，馬灣，赤臘角，離島及偏遠地方不提供送貨服務)

合辦 香港醫護學會 Hong Kong Health Care Federation 50th Anniversary

長幼共融 活出獅子精神

日夜忙於工作的你，多久沒試過靜心和家中長者好好對話？可能有時候我們覺得長者動作笨、轉數慢，但他們頭上每一根銀絲，都經過歲月的洗禮、經驗的累積和生活智慧，值得後輩尊重。如果「家有一老，如有一寶」這句話屬實，那麼寶庫定必是老人院。

早前正值中秋佳節，香島獅子會聯同香港醫護學會進行一連兩次的老人院探訪活動，分別探訪了九龍金華護老院及松山府邸，與一眾哥哥姐姐玩遊戲派禮物，共渡歡樂中秋。

香港香島獅子會在10月5日到松山府邸進行探訪活動

陳雅輝獅姐與老友記合照

公公婆婆與獅友分享他們的人生旅程

獅友為婆婆按摩手部，促進血液循環

獅友們精心準備了幾首金曲獻唱助慶

獅友們向老友記示範簡易養生手部操的動作

會長陳巧莉獅姐與婆婆合照

九龍金華護老院行政主任致送感謝狀予會長陳巧莉獅姐

香島獅子會在9月14日到九龍金華護老院與老友記歡度中秋

香島獅子會小檔案

國際獅子會自1917年創辦以來，已遍佈世界共186個國家及地區。

1963年創立香島獅子會，半世紀以來一直積極參與社會各項慈善活動，定期探訪老人院和殘疾學校，關注弱勢社群。在過去的四十及四十五週年紀念，分別在廣東郁南縣、雲浮捐建了兩所學校並定期探訪學校，給品學兼優學生頒發獎學金，助學貧苦孩子，對默默耕耘辛勤付出的優秀老師贈予獎金表揚鼓勵，今天兩所學校已成為當地重點小學，成績令人鼓舞。而在這五十週年紀念的日子，將在廣東清遠市建立「香港香島金禧紀念醫院」，這個極具歷史性而又意義深遠的壯舉即將誕生，把獅子精神「我們服務」的理念發揮到淋漓盡至，「追隨我們的夢想」永不休止的造福人群，付出獅子心！



跟心理專家傾訴，
可減輕面對癌症時的壓力。

AXA安盛 全港首創「癌症治療保障」

除醫藥治療，更涵蓋心理輔導，
全面照顧身心，助您早日康復。

即拍了解更多



www.axa.com.hk



註：AXA安盛為香港首間保險公司推出專為癌症治療提供實報實銷的保險產品。有關產品之詳情，請參閱相關產品介紹。

仍擔心自己及 家人保障不足？



AXA安盛 醫療及一系列全方位保障 照顧您和家人需要，讓您倍添安心。

現凡參加「真心·真摯」推廣計劃，
有機會享高達
6個月附加契約保費折扣。

請聯絡您的理財顧問或致電
2802 2812
www.axa.com.hk



註：推廣計劃的優惠期由即日起至2013年12月24日及須受有關條款及細則約束，詳情請參閱有關宣傳單張。

10/10再加場 精叻媽媽 孕育健康小天使 免費講座

主辦



婦產科專科醫生林思穎講述：

- 胎兒在媽媽肚裏的成長過程
- 懷孕期間產生的生理變化：嘔吐、乳房壓痛、陰道分泌增加、背痛、尿頻、呼吸短促、足腫水腫等症狀
- 懷孕期的補給：葉酸、鈣質、鐵質、奧米加



- WaterWipes的代表介紹無酒精成份的濕紙巾，適合寶貴的敏感肌膚。



- 葆露絲代表介紹孕婦選用內衣時的心得，減少懷孕時背部的壓力。



註冊物理治療師黃學欣講述：

- 做運動時須注意的事項：諮詢醫生意見確保胎兒穩定、運動前後須拉筋、穿鬆身運動衣等
- 親身示範產前運動：骨盤後傾運動、手腕拉筋運動、盤底肌肉訓練、呼吸練習及放鬆技巧



- Newborn Kids送出5份精美BB學習便器作抽獎禮品，BB和各位準媽媽也滿載而歸呢！



- 準爸爸媽媽都很專心上課呢！

即時網上重溫



贊助



MEDICAL 母乳餵養的現在與從前（下）

教育

從教育角度分析，母乳餵養與教育應該沒有太大關聯，我自覺是現代人將成敗看得太重要。老一輩的思想比較簡單，嬰兒能被養大就算成功。現代社會網絡發達，各類訊息傳播泛濫，例如：讓BB吃到後乳，有以下方法：可先用泵奶機或手推走前乳，如此BB就可以吸食到後乳，對還是錯？請想像，如食粥分離水與渣，不飲水只飲渣或只飲水不食渣，對還是錯？等同飲奶要先泵奶，食粥要先揀水，每天要做七八次的工作，再加上母親們再需要餵BB七八次，令餵母乳過程變得複雜，這是否合理？大部份母親或醫護人員都不知道，這樣的餵養方法會漸漸增加奶量，令BB更難吸食到後乳。最大的謬誤在於母親們只知道泵前乳，而並不知道需要泵多久（一定多過五分鐘）。持續泵奶幾星期後，會導致乳脹，嚴重則會乳腺不通。

每位我上門輔導的母親，我都會助她們找出問題所在。如果要解決前後乳的問題，首先要知道是否因為BB的吸嘍位置不正確(incorrect positioning)而造成。BB一般只在乳暈上吸嘍(nipple feeding)，但其實正確的吸嘍位置應在乳房上(breastfeeding)，如問題不嚴重，幾天後就會慢慢解決。

若吸嘍正確，BB飲到後乳，減少了肚「風」，也減少了哭喊聲，大便亦會因而減少稀爛情況。父母親需要細心分析，你們的需要未必等同BB的需要，留意會否令BB過飽或過累等。緊記網上眾說紛紜，不能盡信。

食物方面

曾經一位祖母問我一個常見的問題：「我從前餵三個孩兒母乳，乳汁分泌順暢，為何我的女兒乳房脹得如此嚴重卻一滴奶也流不出，是回奶嗎？」問題是：1) BB九天內從來沒有成功吸吮到母乳；2) 這位母親進食過多花膠。那位祖母說舊時的年代只有青菜與白飯，沒有名貴的補品，但奶量絕對沒有問題，反之現代的母親食用補品後，反而影響了哺乳，是否營養過度？

所以一個家庭，其組成成員不應僅僅只是父母子女，還需要祖父母這一輩人的參與和幫忙。雖社會發展進步了，但大家更需要注重下一代的健康成長而努力。B

許美蓮 May Hui

本地著名的資深母乳護理顧問，擁有澳洲護理學士學位，同時具有英國、香港註冊護士及香港註冊助產士資歷，提供母乳護理服務逾三十年。她將多年來的經驗與心得集結成書，教導母親們如何給予嬰兒最好的食物，並解答一切有關母乳餵哺的問題。





跟心理專家傾訴，
可減輕面對癌症時的壓力。

AXA安盛 全港首創「癌症治療保障」

除醫藥治療，更涵蓋心理輔導，
全面照顧身心，助您早日康復。

即拍了解更多



www.axa.com.hk



註：AXA安盛為香港首間保險公司推出專為癌症治療提供實報實銷的保險產品。有關產品之詳情，請參閱相關產品介紹。

仍擔心自己及 家人保障不足？



AXA安盛 醫療及一系列全方位保障

照顧您和家人需要，讓您倍添安心。

現凡參加「真心·真摯」推廣計劃，
有機會享高達
6個月附加契約保費折扣。

請聯絡您的理財顧問或致電
2802 2812
www.axa.com.hk



註：推廣計劃的優惠期由即日起至2013年12月24日及須受有關條款及細則約束，詳情請參閱有關宣傳單張。

引致皮膚敏感和濕疹的 原因及治療方法

皮膚及性病科專科許紹基醫生落力演講

天氣日漸乾爽清涼，令人感覺舒服。但對濕疹患者卻是一個充滿復發危機的時節，由於天氣轉換和氣候乾燥能誘發此症，對皮膚敏感或濕疹患者的影響尤甚。他們的皮膚痕癢無比，而且徹夜難眠，令患者心力交瘁。有見及此，為了令一眾患者及醫護人員對皮膚敏感及濕疹的治療有進一步的了解，香港醫護學會在2013年9月28日假灣仔溫莎公爵服務大樓舉辦了一場免費講座，更請來皮膚及性病科專科醫生許紹基醫生深入淺出的講解是次專題。講座當天反應熱烈，現場聽眾更踴躍發問，從而釋除對皮膚敏感及濕疹的疑慮。

講座重點

皮膚敏感種類及成因

- 異位性皮炎（濕疹）
 - 與遺傳免疫系統失調，出現過敏反應，氣喘、過敏性鼻炎
- 過敏性接觸性皮炎
 - 皮膚接觸到某些物質而出現過敏，例如藥物、化妝品、金屬物品
- 刺激性接觸性皮炎
 - 接觸強酸、農藥、腐蝕性化學劑等引發的皮炎
- 蕁麻疹（風疹）
 - 急性蕁麻疹：食物過敏，如進食海鮮
 - 慢性蕁麻疹：溫度、物理變化對局部皮膚產生的壓力、情緒引起血管緊張等

護膚止癢小貼士

- 沐浴過程盡量簡單（5-10分鐘內），並即時用保潤液為皮膚保濕以減少皮膚水份流失。
- 保護皮膚角質，忌用皂鹼，選用弱酸性或中性的潔膚產品，維護皮膚合適的酸鹼度。
- 可遵從醫生建議使用類固醇藥膏，可以減輕皮膚的痕癢和紅腫現象。
- 辨識並避免直接接觸刺激物。

即時網上重溫



香港醫護學會代表江小姐致送本會紀念郵票給許紹基醫生

講座完結後，現場聽眾踴躍發問

我把你的錢存下來？

最近遇上了幾件事，想在這裏跟大家分享一下。

事件一

朋友的家人身體出現了毛病，背部劇痛，到公立醫院求診，但由於不是涉及生命危險，又適逢公眾假期，很多的重要檢查都要等待假期後，才可「排期」進行；在等待的過程中，病人一直在劇痛中渡過，而醫院只能暫時給予病人止痛的藥物，所有的醫治安排及程序，都要等待檢查結果發出後，才能確定如何處理。

事件二

另一友人家中的長者，半夜突然發高燒，送進了急症室，經檢查後，需留院觀察病況進展，最後等了大概10多個小時，獲安排入院接受診治。

由於公立醫院求診人數實在太多，求診的病人若非有即時生命的危險，一般都要等待較長的時間，才能獲得治理。曾經看過一些文章，說人生的目標，不應只著眼金錢，因為「錢不是萬能，金錢買不到健康！」但從以上兩件事可以看到，擁有足夠的財富，的確可以為我們獲得即時的診治，從而「買」到「健康」。講到「錢」，又豈能不說投資！

最近有朋友問了以下的問題：「有三隻股票如下：股票1，現價3元5角，買進。期望目標：4元2角；股票2，現價35元，買進，期望目標：42元；股票3，現價350元，買進，期望目標：420元。請大家只憑直覺，不做任何研究，回答以下的問題：

1) 如果三隻股票都到了目標價，哪一隻賺得較多？2) 你覺得哪

SMART LIVING

一隻股票較為便宜及較易達標？3) 你又會選擇買進哪隻股票？很多投資專家都說：「投資股票是看價值，而不是看價格。」但請細心的問問自己：「看的是價格？還是價值？」

祝大家身體健康，身家豐厚！**B**

蔡子健 Ellesmere Choy

行年三十有餘，在電視台工作十多年，因工作關係，曾經遊歷三十多個國家。單身，擁有工商管理碩士學位，認可財務策劃師(CFP)和特許財務策劃師(FChFP)的資格。



法國的飲食文化

French menu

法國的飲食外交非常悠久，從路易十四開始便世界聞名，在法式宴會鼎盛時期，餐桌上一次可上200道菜。法國人最愛吃的菜是蝸牛和青蛙腿，最喜歡的食品是芝士，最名貴的菜是鵝肝，家常菜是炸牛排外加土豆絲。此外，法國人還是世界飲酒冠軍，尤其是喝葡萄酒。

聞名世界的法國料理，以精緻豪華的高尚品味，風靡全球食客的胃。法國人將「吃」視為人生一大樂事，他們認為：美食不僅是一種享受，更是一種藝術。16世紀時的法國宮廷已有一套相當講究的飲食文化，法國大革命後隨著宮廷廚師的流落市井，宮廷料理開始在民間生根。

傳統八道法國菜

第一道：Apéritif

Apéritif就是所謂的「餐前酒」(pre-meal drink)，Apéritif這個字源自於拉丁文 aperire (開啟)。至於常被點選的餐前酒則包括：雪利酒(Sherry)、茴香酒(Ouzo)、金巴利(Campan)等。餐前酒會搭配一點用手放進嘴裡的小點，叫做finger food，例如：橄欖、餅乾、馬鈴薯片。

第二道：Amuse-bouche 前開胃菜

法文「amuse bouche」讀音：A-muse bush，有逗嘴巴開心之意，翻成英文是mouth amuser，意思是取悅口腔。amuse bouche是一道令人味覺興奮的開胃菜，是準備品嚐廚師精心炮製的佳餚的前奏。它與一般熟知的開胃菜(appetizer)不同，因為它不出現在菜單上，客人不用點就贈送一份，份量極少，只有一、二口。這道比前菜還要前的小食，卻能喚醒味蕾，增添氣氛。

第三道：Entrée 開胃菜

讀音：On-tray，Entrée就是所謂開胃菜(appetizer或starter)。在第四章提過，美式菜單中Entrée就是主菜，但是在法國菜單裡只是開胃菜。開胃菜的範圍與種類非常多，湯類、沙拉以及各種在主菜上桌之前，由客人點選的項目都算是Entrée。

第四道：Palate Cleanser 脣部清潔劑

Palate cleanser是提供於餐與餐之間來淨化口中餘留的味道，通常為雪葩、水果片或芹菜棒等都能有效地清除味蕾。

以下是一些常見的 Palate cleanser：
Grapefruit granite 西柚碎冰
Citrus sorbet 柑橘雪葩
Lime granite 青檸碎冰
Lemon sorbet 檸檬雪葩

第五道：Plat Principal

Plat principal (複數les plats principaux)就是法國菜裡的主菜。主菜的種類有牛肉、雞鴨(poultry)、魚類、龍蝦等，以及配菜(side dishes)。

第六道：Fromage frais

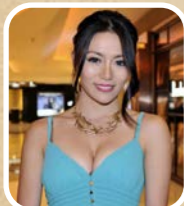
讀音：Fro-mash fray就是新鮮芝士(fresh cheese)的意思。法國人很喜歡在主菜與甜品之間叫點芝士，甚至以它作為品，最後以一杯咖啡或/和酒作結。

第七道：Dessert

Dessert就是甜點通常也會配合一杯咖啡(法文：café，英文：coffee)或茶(tea)。

第八道：Digestif

Digestif就是餐後酒。法國菜的餐後酒通常都是沒有調味的烈酒(straight liquor)，包括：苦精酒(bitters)、白蘭地、威士忌等。



JuJu簡介 碩士打女、選美歌手、作家、演員

JuJu自小接受西方教育，一直很喜歡了解及研究西餐的不同菜式及禮儀。擁有三藩市大學電腦和數學系榮譽學士學位，和紐約大學電影電視學院的碩士學位，也於2010年出版了第一本心靈勵志著作《美麗是活出來的》，以選美天后120小時板間房刻苦體驗，親身揭露貧窮線下掙扎求存的一面。JuJu希望能透過輕鬆的手法在這裡幫大家認識各種西方菜式和教授一些英語點菜用語幫大家下次與朋友、同事、客戶、伴侶或家人到西餐應用餐時能大派用場。

後記：

很多人不吃西餐，美其名是不習慣，實際是怕說英語！JuJu的西餐英文百科全書著作《點菜英文》，從訂位到飲料到點菜，以至食物要求、菜式評價等，教你如何用語點菜自如，幫你工作應酬不出醜。各大書店有售！

求職，還記得當時是怎樣的嗎？

或許剛畢業的您想找份工，希望以下的故事能為您帶來一點幫助。

當年我曾在一所國際外資銀行工作，每天要處理的帳目多不勝數，非常具挑戰性。但日復一日，開始覺得不是味兒，當時亦不懂得如何從工作中找出快樂和發展空間。那時朋友告訴我他在一間航空公司裡工作，生活是多姿多彩的。還是年青小伙子的我，當然是決定一試。

求職信寄出後，良久沒有回音。一天，收到一家本地航空公司的回覆，約定某天面試，歡喜若狂。在面試期間，過五關斬六將，終於到了跟部門經理碰面(Final Interview)的機會。雖然感覺有點患得患失，仍然是滿懷信心的。

部門經理是史密夫先生(Mr. Smith)，他和藹可親。當時言談甚歡，亦問及我對將來工作一些細節的看法。見到史密夫先生面露笑容，不時點點頭，心想這份工如果不是我的還有誰！滿心高興地回家等消息去。

日子一天一天的過去，終於收到航空公司的信件，打開一看：「不好意思，求職不成功……」什麼？

當然心有不甘，奈何。但是，總希望知道是什麼原因。終於寫了一封信給史密夫先生說：「非常感謝給予面試的機會，雖然最終不成功，請告訴我有什麼不足之處，可讓我有學習和改善的機會……」

又有一天，收到航空公司人事主任的電話說何時可以上班，真的莫明其妙，但最終都答應轉職到航空公司工作。

後來，從史密夫先生口中知道我在面試時顯得過份自信，有點自視過高，沒有虛心聆聽，對公司運作不甚了解，加上預備不足，失敗是必然的。但因為我寄給他的那封信，讓他覺得這個求職者鍥而不捨，虛心、有上進心、孺子可教，令到他再次考慮聘用我的。

您有以上的經驗嗎？希望這個故事可以帶來一點啟發，祝您成功。B

黃錦沛 Wilfred Wong

畢業於香港中文大學，現職DFS國際集團環球人才招聘總監，香港人力資源學會前任會長(Immediate Past President, HKI-HRM)，並擔任薪酬趨勢調查委員會主席和多個香港政府諮詢委員會委員。



現代男女都愛網購，尤其榮升家長後，帶著或身懷寶寶出門購物更是非常不便。UBaby 因此成為眾多父母的心水地，即使安坐家中都可搜羅全球孕婦嬰兒用品，更有詳細孕婦指南及定期舉辦各種講座、工作坊及分享會等。現在就登入 www.ubabybuy.com，與全港一眾準媽咪盡情享受快樂網購，輕鬆迎接新生命的來臨！



www.ubabybuy.com



悅寶貝陪月服務
www.ubabygroup.com

UBaby提供最優質及最貼心的陪月服務，讓初生嬰兒及產後媽媽得到最好的照顧，在生產後可以好好坐月，盡快投入正常的生活。

設有專業顧問服務：具多年陪月經驗的專業顧問，於產前產後能為媽媽提供寶貴意見。

貼心一條龍服務：從產前準備嬰兒用品及補身藥材，到陪同產婦到健康院及醫院覆診至照顧產後媽媽及初生嬰兒等的一條龍服務。

結合了中西方的坐月及產後護理知識：引進中醫學上的食療及湯水，還加入西方護理的各種元素，令服務更專業及全面。

提供專業的跟進服務：坐月期間作定期電話及家訪（在特別及合理的情況下，可安排更換陪月員）。

地址：長沙灣道883號億利工業中心10樓6B室
查詢電話：2111-9818



*所有陪月員均持有專業陪月員證書

遊戲與玩具 對孩子成長的重要性（下）

不同年齡的幼兒會集中進行某些遊戲種類：

第一階段：

集中社交性遊戲及功能性遊戲，例如「點蟲蟲」、「小明」、扮鬼臉及各樣刺激感官的玩具（發聲、顏色鮮艷，如：搖鈴、發聲公仔、會動的玩具）。一些多功能遊戲墊、大毛蟲公仔、回力拉車（pull back auto）都讓嬰幼兒體察和意識自己協調身體及與人、物品互動的過程。

第二階段：

集中社交性、功能性、建設性、象徵性遊戲，這階段可使用及玩拋接球、軟的公仔棒玩「撲哧笑」等社交遊戲，建設性遊戲則透過砌圖、積木來經驗觀察、重覆嘗試、修正意念的過程。還有可選購洋娃娃（女的男的 / 長幼角色 / 主題服飾及情境營造配件等）、玩具電話、「煮飯仔」來進行象徵性投射表現。

第三階段：

集中社交性遊戲，讓幼兒與玩伴一起參與非規則化的活動（例如：追逐、玩公園設施、變表情）；建設性遊戲讓孩子多用不同手法把玩膠泥（特別是不同質感的石頭、松木、木頭、絲柔等特色黏土）和創作膠泥作品的工具、剪貼手工或較複雜的積木。象徵性遊戲如「煮飯仔」、玩具屋、停車場、醫生玩具、購物玩具，這些像是舊年代兒童玩意，其實現在的孩子也不能缺失這樣的經驗。在此，不厭其煩並發自肺腑地告訴各位家長，不要早於6歲給您的孩子接觸行動式平面電腦（包括手提電話），有很多在日常中需要觀察、模仿及留意的東西，它們都一一因為沉迷電腦活動而被忽略了。

第四階段：

會集中進行社交性、規則性、想像性及其他等演繹遊戲。較有規則的集體遊戲，例如：數字球、飛行棋。規則按認知能力發展而變得更多複雜。而孩子亦會累積了不同的觀察、見聞、認知，從而用自己的方式演繹，例如：說故事、扮演、公仔偶道具。

總括而言，遊戲是建構孩子身心成長及學習的重要過程，其過程是有階段性的，當家長選購或搜羅多元化的玩具後，再觀察孩子自由把玩的方法，藉此了解孩子屬於哪一個發展階段，按其階段再引發多種類的遊戲和把玩玩具的多樣方法，建立思維、創意、解難、協調、自我形象等元素。

下一期為大家介紹「好玩具與好玩伴」的原則。B

莫萊茵 May Mok

資深幼兒教育顧問、幼師及Play-group導師課程講師、註冊幼兒中心主管、註冊兒童舞蹈教練、前幼稚園暨幼兒園校長。2007年獲年青女性領袖培育計劃傑出組員殊榮，擁有幼兒教育證書（CE）、幼兒教育（榮譽）學士學位學歷，另獲取語文教育及研究常務委員會頒發英語課程領導與發展證書等。具15年前線幼兒教育、家長教育及學校課程管理經驗，致力於教師培訓和家長支援工作。



痛風關節痛引發的心腎危機

隨著人們的生活水平提高，既要吃得好，更要吃得精；加上城市人生活節奏急速，運動量少，結果營養過盛，弄出三高以外的「富貴病」——痛風關節痛。香港醫護學會剛於2013年10月10日舉辦了痛風講座，請來風濕科專科醫生周淑儀醫生及仁濟醫院註冊中醫陳啟賢醫師為聽眾解構高尿酸如何誘發痛風，並教導聽眾如何避免「病從口入」，預防「富貴病」對心腎帶來的致命威脅。



你在做有效的伸展運動嗎？



痛風的形成

痛風是身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽積聚關節內，引起發炎疼痛。而尿酸是「嘌呤」在人體內經過新陳代謝後的產物，「嘌呤」來自食物或在人體內合成。

◀風濕科專科醫生周淑儀醫生講解痛風的成因及預防方法



中醫按辨證論治，把痛風分為四類：

風寒濕痹型

◦祛風散寒，除濕通絡

風濕熱痹型

◦清熱通絡，祛風勝濕

痰瘀痹阻型

◦化痰祛瘀，搜風通絡

肝腎虧損型

◦補益肝腎，祛風散寒除濕

▲仁濟醫院註冊中醫陳啟賢醫師講解中醫辨證論治

痛風病徵及影響

- 患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛
- 大部份為單一關節，最常見的位置是大拇指、膝頭、手指
- 痛風會引發腎功能衰竭及心臟血管病變

預防方法

痛風雖不能根治，但可以好好控制：

- 少食油膩及高嘌呤食物，如動物內臟、魚卵、貝殼類海產
- 減少飲酒，多喝開水
- 保持標準體重



▲澳洲茶包「酸立通」與現場聽眾即時玩遊戲



▲現場聽眾踴躍參與澳洲茶包「酸立通」攤位

保健小貼士

以澳洲珍貴鼠曲草及西洋參配製的天然茶包能針對尿酸困擾，緩和關節紅熱徵狀，舒緩急性疼痛，調節尿酸濃度及穩定尿酸。



即時網上重溫



香港人生活忙碌，節奏急速。大部份港人都忽視運動對日常生活的重要，由是伸展運動。說起伸展運動，大家也可能有聽說及做過，但有沒有考慮過在做的伸展運動是否有效？缺乏伸展運動的人士血液循環會減慢，根據2005年美國一項有關肌肉纖維長期疼痛的臨床研究顯示部份痛症與血液循環減慢有關。

進行一個有效的伸展運動會產生一個效應(Stretch Reflex)當肌肉在一個完全放鬆的情況下進行伸展運動，肌肉、肌腱、韌帶、關節囊及其他結構組織均會一同被拉長，這能有效促進血液循環，令血液的供輸更流暢，從而從根本治療痛症。

什麼是有效的伸展運動？

伸展運動主要目的是放鬆肌肉，在放鬆肌肉的層面上有別於按摩及瑜珈。由於進行伸展運動時肌肉內的肌絲纖維會拉開，如能經常進行後（兩至三個月後）可見關節活動幅度有明顯之改善。而我們進行伸展運動時均有所進行伸展的目標肌肉，例如：針對梨狀肌、臀大肌、腓腸肌等不同之肌肉獨立進行伸展，因此更能夠集中單一肌肉進行伸展，效果更佳。而在進行動作時，由於大部份的伸展動作集中單一肌肉進行，能減少其他關節一同進行動作之機會，比較上安全有效。

能否達到一個有效的伸展除了對動作的了解外，完全放鬆也是其重要因素之一。如進行伸展時不能完全放鬆，肌肉便會不自覺地收縮，不能達到效果。我們能透過不同的伸展技巧來幫助或訓練身體對肌肉的控制能力(例如：PNF / Contract - Relax)，如Contract - Relax技巧將透過呼吸、控制自身肌肉收縮及對抗、伸展時間上的控制，以達到更好的伸展效果。

常做伸展能有效促進血液循環，令血液的供輸更流暢，預防痛症發生。建議大家進行伸展時先了解動作，再慢慢進行，伸展時維持10下呼吸或30秒為一組。可進行2-3組。如有不明白的地方，亦可與專業的伸展導師學習。B

鍾栢文 Anthony Chung

伸展治療顧問及私人健身教練，於中國香港體適能總會完成獲康樂及文化事務署認可之器械健體導師證書課程，並持有澳洲國立伸展治療師總會(National Association of Stretch Therapist)認可之專業資格。擁有多年的私人體適能訓練經驗，擅長處理頸痛、肩周炎、坐骨神經痛、下背痛及膝痛等肌肉痛症。現定期於社區開辦講座，以專業知識解答有關伸展治療及體適能的問題；並與不同的社區團體合作，共同推動社區內的體適能教育及訓練活動。





醫院長期人手不足

醫護支援人員入行迎契機

這邊廂政府斥資二十五億元興建北大嶼山醫院，外觀亮麗，硬件設備齊全，唯軟件配套未能配合，令部分服務啟用變得遙遙無期；那邊廂將軍澳醫院增設婦產科的計劃亦因人手問題而擱置，歸根究底，人手不足是主因。醫護人短缺問題令公營醫院長期陷入「十個茶煲九個蓋」的困境。

免費就業跟進 培訓搵工 1 Take 過

剛剛完成醫護支援人員訓練的胡小姐畢業後兩星期後已受聘於將軍澳醫院骨科病房，她形容醫護訓練令她獲益良多，而且能夠以自己的專業知識幫助有需要的人，比起一般文職工作更有意義。胡小姐續說：「課堂當中不但學會了不少實用的醫護技術，如無菌傷口護理、量度血壓、血糖、儀器消毒等，而且課程更有充分的時間實習，為日後於醫院工作打下良好基礎。畢業後，學會更安排我們到醫院參與招聘活動，現在大部分同學都已經找到心儀的工作呢！」現在胡小姐更於工餘時間修讀物理治療助理證書課程，希望為日後成為登記護士打好基礎。

新入職的醫護支援人員都會被委派到不同專科工作，學習更專門的醫護技術。葉先生指出：「表現良好的員工更可能晉升成為醫管局認可抽血員或手術室助理等。文憑試達五科二級或以上的學員更可申請入讀醫院管理局開辦的登記護士課程，前景可觀。」



胡小姐(右三)與一眾同學到將軍澳醫院參與招聘活動



完成課程後可獲3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
- 3) 急救證書(香港聖約翰救護機構頒發)

*證書可申請醫院管理局醫院及私家醫院的職位

良好晉升前景 起薪過萬

為解決人力資源長期不足的問題，醫管局增設了醫護支援人員職級，以減輕醫護人員的工作量。香港醫護學會執行幹事葉展峯先生表示：「醫護工作不但穩定，而且晉升前景清晰。以醫護支援人員為例，起薪點達萬元以上，若工作表現良好，便有機會於一年內晉升。而且前線醫護人員的入行門檻其實並不高，一般只須中三程度或以上，接受兩個月的專業醫護訓練後便可申請。」

熱門入行之選

醫護支援人員(臨床病人服務)課程

開課日期：2013年12月4日(全日制) / 2014年1月23日(兼讀制)

時間：早上9:00至下午6:00(全日制) / 晚上7:00至10:00(兼讀制)

上課地點：觀塘鴻圖道52號百本中心15樓(觀塘港鐵站B3出口)

為了讓有意入行的朋友更了解各醫護職位的工作範疇及晉升詳情，香港醫護學會定期舉辦「醫護就業新動向——前景及培訓」免費講座，請即致電報名及查詢。

講座日期：11月19日、12月10日、2014年1月7日
時間：晚上7:15至8:15
地點：觀塘鴻圖道52號百本中心15樓
(觀塘港鐵站B3出口)

立即留位：



報名及查詢：2575 5408

勞聯對退休保障制度的建議

港九勞工社團聯會(下稱勞聯)早在20多年前已和其他勞工團體一起聯署，要求政府設立中央公積金，又在約20年前(1994年)向港府請願，力促政府承擔老人退休金計劃供款！

時光飛逝，20年後的今天，相信大家都會認同香港的環境今非昔比，社會硬件大大不同了，最顯而易見的是交通網絡——20年前兩鐵仍未合併，分別為地下鐵路及九廣鐵路，而地下鐵路中如將軍澳線、機場快線及東涌線、迪士尼線等仍然欠奉。今天則鐵路網絡覆蓋面已大大增強，而且還在繼續發展。可是，香港社會上一些軟件特別是對僱員及長者的退休保障，當與其他地區相比時，不禁令人汗顏！

因篇幅所限，今天就只談談對長者的保障。根據香港政府統計處最新的人口推算，在2036年，香港人口中將有26.4%是65歲或以上的長者，即在23年後香港的長者佔人口四份之一，可見香港人口老化已是不容忽視的課題，對長者的退休保障亟須正視及予以解決。欣聞扶貧委員會已委托周永新教授領導一個團隊研究香港的退休保障並在明年第一季提交報告，而在這段期間周教授的團隊將接觸不同人士及團體，諮詢各家意見後將其綜合在報告內。筆者所在團體即勞聯亦在被諮詢之列，並且已向周教授的團隊提出了我們的建議。

勞聯提出了幾點建議，包括退休保障計劃應由政府、僱主、僱員三方供款，如以基金形式運作應由政府負責管理，退休金金額應參考長者基本生活需要及不可低於長者綜援金額，須與通脹掛鈎(目前為\$3500-\$4000的水平可接受)。我們並建議須盡快實施退休保障制度，不能光停留在研究階段，需有時間表。為免拖延計劃的實施，可保留目前的強積金制度，退休年齡仍按目前提取累算權益的年齡，即為65歲。為免加重市民的負擔，僱主及僱員仍按目前各自就其工資向強積金帳戶供款5%及可繼續保持自願性供款，而政府則另設中央退休金帳戶及為每名合資格市民供款5%，並每月在僱主及僱員的強積金供款中撥出定額款項到中央退休金帳戶，這制度的公平之處是退休時拿取定額款項，而供款時也是定額(現時澳門的社會保障制度便採取這做法)。如此一來，強積金與中央退休金並行，起了互補的作用，市民退休時一方面可每月拿取定額退休金，同時又可提取強積金的累算權益，而累算權益的多寡則取決於市民自己在強積金戶口的供款及投資收益多少而定。至於目前的長者高齡津貼則可與中央退休金整合，對移居內地及海外的香港居民，假若他/她們符合領取資格的話(領取資格留待社會大眾討論)，當計劃正式實施後，亦應該可以受惠。

雖然強積金制度可以保留，但我們認為目前強積金計劃下的受

托人收取行政費偏高，與及強積金累算權益可與長期服務金或遣散費對沖的機制應予改善。

至於政府向中央退休金帳戶的供款來源，可考慮增設稅項作補貼。勞聯之前就建議政府向購買物業的非本地居民徵收稅項(現時「辣招」的額外稅項)及倡議設立資產增值稅，相信這些稅收可作為補貼政府須承擔中央退休金注資的部份供款。

無論如何，希望周教授的團隊如期將退休保障制度方案提交扶貧委員會，而委員會則盡快制訂諮詢、立法及實施的時間表，使香港長者盡快受惠。ⓑ

吳慧儀, MH

現職港九勞工社團聯會主席、香港文職人員總會財務主任、人力事務委員會委員、僱員再培訓局委員以及強制性公積金計劃諮詢委員會成員等。亦曾於2007至2012年擔任勞工顧問委員會勞方代表。勞聯成立初期，因內地改革開放，香港的電子廠爭相往內地設廠，多間大型電子廠倒閉，當時更一直積極參與港九電子工業職工總會的工作，與工會同事一起致力要求政府成立破產欠薪保障基金，又爭取將婦女分娩假期由無薪改為有薪，及後與大家一起籌組勞聯。



香港大多數人生活緊張、飲食失調、睡眠不足引致身體出現各種大小痛症，除就醫服藥外，皆積極尋求一些無需藥物、簡單易學易用並能紓緩身體不適的方法，按摩正能紓緩生活所引致的痛症及不適，故按摩店應運而生，而各人在按摩後身體狀況亦得到改善。



【紓緩手臂過勞痠軟】

跟單文員 陳小姐：

我日日都要用電腦打單，所以前臂同手腕經常痠軟乏力，幸好潘Sir教我一套手部按摩法，一個星期後，手臂痠軟既感覺慢慢減少。

導師建議：

經按揉曲池穴、手三里穴和合谷穴各1分鐘



【紓緩輕度失眠】

保險從業員 李先生：

市場競爭愈來愈大，生意難做，壓力真係好大，所以成日失眠。導師解釋給我知，因為工作繁忙和生活壓力大導致晚間未能得到適當的放鬆。導師教的「頭面按摩步驟」真係好有用，即時按已經明顯得到紓緩作用，連續按摩兩個多月，失眠既情況得到大大改善，真係有覺好瞓了！

導師建議：

「頭面按摩步驟」——依次按摩攢竹穴、魚腰穴、絲竹空穴、太陽穴、角孫穴、開天門、及按摩耳廓等穴兩次（約5分鐘）



【腰腿沉重無力】

時裝售貨員 張小姐：

我的工作時間長，又要長期企，對腳同條腰真係又痠又痛，感覺下半身沉重無力。上完「實用保健按摩證書課程」之後，學懂了「腰腿部按摩」，還可以教授給家人，這樣我們便可以互相幫忙。

導師建議：

「腰腿部按摩」步驟包括了按摩腰骶部、腿後側、外側和內側



導師 潘志光先生

- 按摩行業資深從業員
- 僱員再培訓課程資深導師
- 國家按摩職業技能考評員
- 國家一級按摩技師
- 國家認可省級教師

現任：

- 香港推拿治療專業人員總會理事
- 國家推拿技能考評員香港總會理事
- 勞工及福利局按摩行業專家顧問

實用保健按摩證書課程

開課日期：11月25日(8堂)
時 間：晚上7時至9時

香薰按摩證書課程

開課日期：12月5日(4堂)
時 間：晚上7時至9時30分

長者保健按摩證書課程 新課程推介

開課日期：12月10日(6堂)
時 間：晚上7時至9時

已成功開辦23屆



中醫養生 健康長壽

人的壽命可以有多長？

因為人的每個生長週期為20至25年，總壽命理應是生長期的5至7倍，那麼人的壽命理論上最長應該是175歲，最短亦應有100歲。事實上，隨著生活水平不斷提高，百歲老人亦越來越常見。只要懂得適當養生，人要活到百歲其實不難，香港出現人口老化亦因此。

中醫養生應以四個方面：

- 1) 平和的心態
- 2) 均衡的營養
- 3) 適量的運動
- 4) 充足的睡眠

中醫養生，心態永遠佔第一位

接著說均衡的營養，五個器官和人一樣，也各有各的喜好，肝喜歡吃綠色；心吃紅色的；脾吃黃色的；肺吃白色的；腎吃黑色的。肝吃綠色的，綠豆是養肝的，肝是解毒的，肝的解毒能力提高了，對身體有好處；心吃紅色的，指的是紅小豆（赤小豆）、紅豆；脾吃黃色的，指的是黃豆；肺吃白色的，指的是雲豆；腎吃黑色的，指的是黑豆。中醫養生學裡有一句話，養生要多吃豆，均衡吃豆，尤其是女性終生不離開豆類，從臟器講有利五臟，從營養學講豆類中有種「大豆異黃酮」能刺激卵巢分泌。什麼口味都要吃一點，酸養肝，苦養心，甜養脾，辣養肺，咸養腎。但不能過量，否則相反，過酸傷肝，過辣傷肺，過鹹傷腎等等。

有什麼心態就有什麼行為，有什麼行為就有什麼結果。平和的心態和身體有著深厚的關係。古人有一副對聯，說得非常好，上聯「你有良田千畝，每天不過吃兩頓」，下聯「你有廣廈萬間，每天不過睡八尺床」。所以今後不要再生氣了，生氣解決不了任何問題，只能得一個有病的身體，「一天笑三笑，遠離病和藥」。

肝吃脂肪，但不能過多，否則脂肪肝、肝硬化、甚至死亡。心吃維生素；肺吸氧；腎吃蛋白質，礦物質和水。保健品不要瞎吃，中國人的體質和外國人不同，外國的保健品不一定適合中國人。

中醫養生，保健的原則是：**清、調、補**

清：是指清除血裡的垃圾，和肝有關，肝吃綠色即維生素，也就是生吃菜，生吃長條茄子，茄子吸油，常吃可以降血脂，並專治便秘。

調：調指的是調心、腎。腎吃黑的，心吃紅的，即是黑豆、紅豆、山藥、大棗各10粒，煮成粥吃。黑豆補腎，赤小豆養心，山藥健脾，大棗養血。

補：大家沒有必要花錢去買維生素，其實蔬菜和水果裡含有大量的維生素，只要吃法正確，可以補的是人體所需的維生素，切記蘋果連皮吃，葡提子咬碎核照食。需要補的是鈣，女性不低於每天3000毫克的鈣，男性每天不低於4000毫克的鈣，老百姓一直認為鈣是治療骨關節疾病的，這是個錯誤的認識，鈣是促進血液循環的，鈣還有軟化血管的作用，血管軟化了，血壓會明顯下降。所以高血壓的病人要服用足夠量的鈣，隨著血壓的降低，可以漸減血壓藥。ⓑ

最後，我用一副對聯總結一下。

要想身體好，先把飯吃好，

要想身體棒，先把鈣吃上。

橫批：食療先藥療



陳大信教授簡介

陳大信教授出身於醫學世家，是台灣台北市人。於1961年畢業於中山醫科大學，多年來研究胸科、腦神經科、腦電波及針灸科。陳教授現時是廣東省和廣州市統戰部的海外聯誼會理事，2006年香港有三百多名來自各行業的親中派精英分子的推動下成立「香港專業及資深行政協會」，而陳教授是首批創會會員之一。

中科癌症康復諮詢中心

中心於2002年建立，是專門為香港癌症患者而設的健康服務場所，每個月邀請全國癌症專業教授授課，為患者分析病情、提供治療康復方案及飲食調理等一站式服務，同時定期舉辦郭林氣功班、生日會等活動，至今服務大約20萬人次。



提高電化療成功率

免費講座 門票索取熱線：**2877 0822**
講座地點：金鐘海富中心二座5樓演講室

專題一：腫瘤患者如何運用三段療法

日期：2013年11月15日（星期五）
時間：上午10:00-12:00
講師：周雨林 教授

專題三：如何應對電化療中的毒副作用

日期：2013年11月16日（星期六）
時間：上午10:00-12:00
講師：周雨林 教授

專題二：癌症患者在冬季的飲食注意事項

日期：2013年11月15日（星期五）
時間：下午2:30-4:30
講師：黃霖 教授

專題四：中西醫結合在癌症治療及康復中的作用

日期：2013年11月16日（星期六）
時間：下午2:30-4:30
講師：黃霖 教授

諮詢見面會 (請致電預約)

提供癌症患者一對一諮詢，包括報告分析、電化療副反應應對、中醫調養、飲食注意事項

張夏萍(肝癌權威)

國際著名肝癌專家湯劍猷院士的得意門生。對腫瘤的電化療、生物免疫治療等深有研究。

黃霖(乳腺癌權威)

廣東省中醫專家，從事中醫、中西醫結合臨床三十多年，對婦科腫瘤有深入研究！

周雨林(外科權威)

第二軍醫大學附院肝膽腫瘤科主任，擅長治療肝、膽、胃、腦、前列腺腫瘤。



乳腺增生病的 中醫治療(上)

乳腺增生病是乳腺組織的良性增生性疾病，本病既非炎症，也非腫瘤，乳腺增生病臨床上分為單純性乳腺上皮增生症和囊腫性乳腺上皮增生症。主要臨床表現為乳腺單發或多發性結節或境界不清的乳腺增厚區，不同程度的疼痛或脹痛，與月經有相關性，少數病人可見有乳頭溢液或血性分泌物。

乳腺增生病屬於中醫學的「乳癖」範疇，中醫認為本病的病因病機是肝氣鬱結，痰凝血瘀，沖任失調等。

乳腺增生病是婦女最常見的乳房疾病，病程長，易復發，並有癌變的危險性。目前乳腺增生病西醫無理想的治療方案。西醫多採用內分泌療法，長期服用，有不同程度的副作用。中醫以整體觀念對本病辨證論治，本病是中醫藥治療具有優勢的病種之一，且無毒副反應，能有效改善患者的不適症狀。

近年來乳腺增生病的發病率為甚麼增高呢？

根據有關專家分析，可能與下列因素有關：

1. 乳腺是性激素的靶器官，受內分泌水平的影響，如體內內分泌激素紊亂；
2. 有些女性，為了美容等原因，長期使用含雌激素的護膚品或經常服用含有雌激素的藥物，使體內雌激素水平相對較高或失去平衡；
3. 隨著社會的發展，人們的競爭意識不斷增強，來自社會的競爭壓力亦增多，因此，人的情緒經常出現波動，甚至情志不暢，或性情急躁，暴怒傷肝，憂鬱傷脾，以致肝氣鬱結，肝胃不和或沖任失調，氣滯血瘀；
4. 其他如未婚未育，哺乳少等均可促使發生本病。

本病的中醫辨症分型可出現的症狀：

1. 肝氣鬱結型：乳房不適，胸悶嘆息，乳房腫塊隨喜怒消長，伴有胸悶脇脹，善鬱易怒，失眠多夢等；
2. 血瘀痰凝型：胸脇牽痛，煩悶急躁，或有月經不調，痛經等；
3. 沖任失調型：中年婦女多見，乳房腫塊月經前加重，伴有腰膝痠軟，神疲乏力，倦怠懶言，月經失調，月經量少色淡等。（待續）

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。ⓑ

若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁 www.yanchai.org.hk 的中醫服務內容。

林業欣 註冊中醫師

- 仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心（下葵涌）
- 香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
- 香港大學中醫藥學碩士
- 香港大學中醫全科學士



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

禮物券



獲贈《癌症康復法則》一本及精美禮品一份（數量有限，送完即止）

諮詢熱線：28770822
以上禮品由中科全力贊助

地址：香港金鐘夏慤道18號海富中心二座5樓502A室
(港鐵金鐘站A出口)
諮詢預約熱線：2877 0822
網址：www.zhongke.com.hk

及早護心 一切從心

護士：我們已沒有任何抗生素可以對抗這個病人身上的超級細菌。

醫生：為今之計，唯有為病人先注入大量不致病的普通細菌，待普通細菌殺死他身上的超級細菌之後，我們再用普通抗生素便成。



(圖畫對白純屬虛構，不能視作醫學參考。) 圖、文：天峰醫生

超級抗生素

近期，香港某大公立醫院出現多宗抗萬古霉素腸道鏈球菌 (VRE) 的個案，使VRE成為一個經常在報章上見得到的名稱。

VRE其實擁有抗藥性，即是能抵抗一般抗生素藥物的細菌。當然，能夠抵抗一般抗生素的細菌不只VRE一種。比較「傳統」的抗藥性細菌還包括抗藥性金黃色葡萄球菌 (MRSA)。

黃色葡萄球菌是一種很常見的皮膚細菌，常會產生皮膚感染和傷口感染，也可以透過血液，產生肺炎、身體各部分的膿瘡、以至腦炎。一般的黃色葡萄球菌感染能以普通抗生素醫治，但由於過分使用抗生素，令到細菌產生一些會製造某些物質的基因，而這些物質，能夠「中和」或化解抗生素裡面一些重要的成份，而令抗生素失效。

慶幸的是，我們還有少數較「強勁」的抗生素可以殺死MRSA。但是隨著這場人類與細菌的競賽，有些細菌已經發展到沒有一種當下的抗生素能夠對付得到。而VRE重要的地方，就正正是連可以殺死MRSA的萬古霉素也「報廢」。更可怕的是，那些產生抗衡抗生素物質的基因能由一種細菌傳給另一種細菌，而變成更新的超級細菌——耐萬古霉素金葡萄菌 (VRSA)。

使用越長時間、越多種、越強的抗生素，就越容易感染到超級細菌。與其等待超級抗生素的發展，倒不如在其他方面著手減少超級細菌感染的機會。首先不要濫用抗生素；要增強個人的抵抗力；多注意個人和環境的衛生，洗手、洗手、洗手是最重要不過。近期醫院除了強調各醫護人員洗手的重要性之外，也還開始提倡病人及探病人士潔手的習慣，以達至多方位減少交叉感染的可能。

對付「超級細菌」，並不單是醫護組織的事，而是全民的事。我們自身，才是真正的「超級抗生素」。

孫天峰醫生 Dr. David Sun

香港中文大學威爾斯親王醫院名譽臨床助理教授 (神經外科)，畢業於香港中文大學，曾任赴加拿大多倫多深造脊椎神經外科手術，專科興趣除了脊椎神經微創治療及微創手術外，也包括腦中風預防手術，以及腦、脊椎神經康復治療等。



金裝加營素

特有護心組合，含11種護心營養素，
不含膽固醇及反式脂肪，保持心臟血管健康。



諮詢熱線：2806 4806 www.Ensure.com.hk
*Ipsos Healthcare 2013年醫療營養品調查報告(香港家庭醫生)

- 孕婦系列
- 嬰幼兒系列
- 兒童成長系列
- 成人營養系列
- 醫療營養系列



如欲獲取 **金裝加營素 產品資訊及試用裝**，閣下只需填妥以下表格，並傳真至2219 7178，或寄回香港北角電氣道183號，友邦廣場20樓「美國雅培製藥有限公司」。

姓名：(中文) _____ (英文) _____

地址：_____ 區 _____ 街 _____ 號

_____ 大廈/屋苑 _____ 期 _____ 座 _____ 樓 _____ 室

日間聯絡電話：_____ 電郵：_____

申請者請細閱右方之私隱聲明及同意書。

申請者簽署：_____

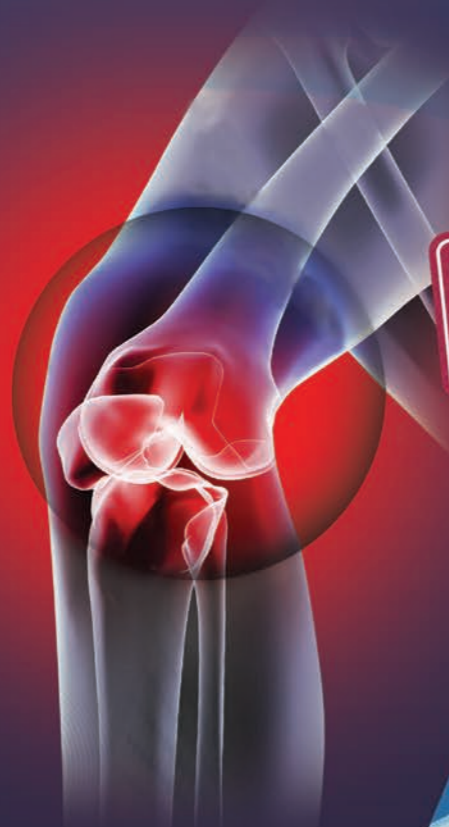
細則：
個人資料/私隱條例聲明：
美國雅培製藥有限公司(「雅培」)在你自願提供的條件下收集你的個人資料。在你提供資料之前你必須了解其用途。我們將使用你的個人資料，並與醫生、電醫、藥劑、專科、手療師或護士向你提供適合你/你孩子健康狀況及需要之護理方法、產品及服務資訊，並作市場推廣及諮詢之用。當你提供資料時，即代表你同意上述有關你的個人資料的收集及處理。如有任何查詢，或欲更改或刪除資料，請聯絡我們的私隱事務主任。電話：(區內免費熱線) 2806-4842；(醫療營養品) 2806-4800，或郵寄至香港北角電氣道183號友邦廣場20樓。
直接促銷及傳送個人資料同意聲明：
雅培將使用你的個人資料(包括你的姓名、地址、電話、電郵或其他有關你的個人資料)，並與郵寄、電郵、傳真、手機短訊或電話向你直接促銷雅培之營養產品及服務。我們亦可能將這些個人資料轉送本公司的關聯機構和附屬機構，以及與雅培獨立第三者協助我們收集和處理你的個人資料及作直接促銷。你所提供的資料可能會傳送到其他國家，那些國家的保護私隱法律可能與香港法律有所不同。在未獲你的同意之前，雅培不能將你的個人資料作上述直接促銷或傳送。請在下方表格表示你同意此用途，用或傳送你的個人資料，如你不同意，請在以下表格加上「X」號，然後簽署。
 本人不同意使用個人資料於擬作出的直接營銷及傳送。



BBM1113

走路輕鬆了，膝蓋不痛了！

24小時貼身按摩
強壯骨骼防疏鬆



保證15分鐘！
迅速舒緩你的疼痛！

(你可即時試用才購買)



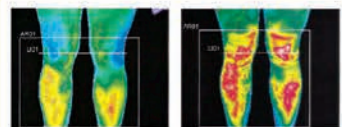
原價：480元/對
現6折發售
折實價：288元/對



榮獲2013最受醫護人員歡迎
有效舒緩關節疼痛品牌大獎。

經先進、專業、科學儀器測試，證明「納米世界」出品的礦石活膝，功效顯著。

(測試編號：TI2010-086)



查詢熱線：2710 7733 www.nanoworld.com.hk

健康專門店香港銷售點：

天后：電器道58號地舖(天后港鐵A2出口) Tel: 2508 0707
北角：華豐國貨三樓納米世界專區 Tel: 2811 8817
尖沙咀：德成街2A地舖(佐敦港鐵近四海大廈) Tel: 2375 8918
佐敦：裕華國貨四樓納米世界專區 Tel: 3511 2253
觀塘：開源道55號開聯中心B座3樓6室 Tel: 2710 7708

贈券 Coupon

百

凡購買「納米世界」產品，憑正單及此券即可獲贈6支「POWER EDEN伊甸水」價值\$102(飲出健康的水)，再送VIP卡壹張，憑正單及此券往「納米世界」各分店換領。公司將收回正單及此券作記錄。

查詢電話：2710 7733

有效期至2013年12月31日，影印本無效，公司擁有最終決定權。



手足口病(下)

手足口病傳播途徑通常為是透過人與人之間，直接接觸患者的鼻或喉嚨分泌、唾液、穿破的水疱以及糞便而傳播的。此病的傳播能力由病發初期開始，較長會維持數星期，直至糞便中的病毒消失為止，潛伏期約三至七天。大部分患者都會在一星期內自行痊癒。

病發初期，通常會出現發燒，食慾不振，疲倦和喉嚨痛。一至兩天後，口腔疼痛及潰瘍。另外，手掌及腳掌亦會出現紅疹。這些紅疹並不痕癢，有時會帶有小水疱。患者在病發首星期最具傳染性，而病毒可在其糞便中存活數星期。患者痊癒後，會對相應的腸病毒產生抗體，但日後仍有機會感染由其他腸病毒引致的手足口病。

現時並沒有特效藥物治療手足口病，患者應多喝水和作充足休息，同時亦可採用症狀療法，以舒緩發燒和口腔潰瘍引致的痛楚。為免把病毒傳染給別人，患病的兒童應該避免上學或參加集體活動，直至所有水疱變乾。如感染是由腸病毒71型引致，患者更應在水疱變乾後，留家休息多兩星期。父母要細心觀察兒童的病情。如出現持續高燒、神情呆滯或病情惡化等情況，患者應及早求診。

現時仍未有疫苗可有效預防手足口病，因此，良好的衛生習慣最為重要：經常洗手以保持雙手清潔，尤其是如廁或換尿片後；打噴嚏或咳嗽時要掩著口和鼻；用稀釋家用漂白水(1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加49份清水)清潔被分泌物或排泄物染污的玩具、物件或環境。避免與患者有親密接觸，如接吻、擁抱、共用餐具或杯子。B

潘偉剛
Poon Sir

八十年代畢業於瑪麗醫院後留學北美，並取得工商管理碩士學位和醫療行政博士學位，非典型肺炎(SARS)疫潮後曾被借調至新成立的衛生署衛生防護中心。擅長專業領域有急症災難救援、醫療行政素質管理及感染控制預防。曾獲頒英國第36屆感染控制年會的最佳自由文稿發表大獎。曾任醫院護理總監一職多年，現任私家醫院護理顧問，亦是香港醫護學會執委。



COBYCOBY DANCE

若有一天，你有口難言……

著名作家王迪詩說：「世上最悲哀的，不是說真話會被打壓。而是有權暢所欲言而不敢說真話。」暫且莫論真真假假，試想像若您獨自一人到了陌生的國度，語言不通而有口難言，還可怎樣與人溝通？有否想過如何運用天賦？適當運用肢體語言，不但能表達心中所想，更是情感抒發及打破溝通隔閡的最佳工具。



歌舞互動 激發潛能 建立自信

熱愛歌舞 以歌舞影響生命

譚日康Coby自幼對歌唱舞蹈產生濃厚的興趣，遂決定由大銀幕唱作歌手搖身一變成為資深的編舞導師，是希望以歌舞影響生命，特別是栽培下一代：「透過用舞步配合改編的曲目不但令小朋友容易學習外語，而且能培養他們的興趣，更能建立自信心。」根據Coby多年教學經驗，「多鼓勵少批評」是幫助小朋友建立自信的重點。「有些小朋友在報讀初期時，害羞地站在一旁望着其他人。在不斷的鼓勵和邀請下，他們漸漸跟隨音樂與其他小朋友跳起舞、唱着歌。現在他們已不再是當年害羞的小男孩，而是獨當一面且充滿自信的小舞王，更在大賽中擊敗其他對手，成為冠軍。」他續說：「看着他們的成長，由害羞變得自信，由孤僻變為合群，由被動變為主動，種種的轉變令我更有莫大的成功和喜悅感。」

不倒翁 VS 氣球

在外國，若小孩跌倒在地，父母不會馬上抱起他、哄他，反之鼓勵孩子勇敢地爬起來。反觀部分「港式」家長對孩子的過分保護，讓孩子一旦受傷，就變了洩氣的氣球，未能如不倒翁般自我復原。Coby表示：「我能理解養兒一百歲，長憂九十九的道理，但現在的父母除了悉心照料子女外，更為他們安排密集式的活動及課堂，避免他們落後在起跑線之上，卻未能發掘他們的興趣和潛能。」他續說：「雖然我已減少幕前的演出，但仍希望能透過為小朋友編曲排舞，用歌舞啟發他們的潛能，增強他們的自信心，讓他們享受學習的過程。」^B



「CobyCoby 兒童舞蹈繽紛2012」在樂灣青年廣場Y綜合藝館演出



Coby 與精靈活潑的小朋友進行排舞

PROFILE



姓名：譚日康（Coby哥哥）
 擅長：作曲、編舞、唱歌、跳現代舞、跳HIP-HOP 舞
 作品：以「CD Voice」樂隊之名推出了「同珍童真」、「波羅蜜」及譚詠麟的「醒覺」等，並以「Heaven On Earth」代表香港參加亞洲流行音樂節。

Facebook：<https://www.facebook.com/conrad.c.torn>

25 50 25?!

25·50·25是甚麼？是我們每一個人都要知道有關精神心理健康的最重要數字。根據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱WHO）的重點著作“Investing in Mental Health”（WHO, 2003）發表的報告顯示，每四個家庭之中，便有一個家庭最少有一個家人罹患各種精神心理疾患。另一個權威機構，美國國立精神健康研究所（National Institute of Mental Health）的報告顯示，平均每年的精神心理病發率（one year prevalence）為26.2%。

世界各地的流行精神心理學研究發現都是大同小異，即約25%人是各種精神心理疾患的個案。這些病患者只有少數是患上重性精神疾患（psychotic illnesses），他們大部分患的是抑鬱病、焦慮症，及其他與壓力、行為習慣等有關的疾患。他們大部分是繼續工作和維持日常生活，只不過是力不從心，效率欠佳及經常出現家庭和人际关系問題。

世界衛生組織的另一個重點著作“Promoting Mental Health”（WHO, 2005），解釋了強化精神心理健康對個人和社會的重要，概括而言，精神心理素質良好的人，積極樂觀、心境愉快、行為自律、推動力強，有能力戰勝壓力、挫折和誘惑，在不同的領域和崗位上都能夠發揮高效能。具備這樣素質的人，大概只佔一般人口的25%。換言之，大概有50%的人的精神心理素質是處於「病」與「健康」之間的「亞健康狀態」，他們雖然不是病患者，但有不同程度的心理困擾和問題，影響他們在個人、工作、家庭和社會上的表現和效能。更甚者，當他們遇到挫折、考驗、誘惑等人生壓力，不少會演變成為精神心理疾患。

25·50·25是甚麼？就是25%的人是屬於精神心理病患者，50%的人是屬於精神心理亞健康狀態，只有25%的人是屬於精神心理健康狀態。面對25·50·25，我們當然要問「怎麼辦？」我們除了要運用傳統的「治療」和「預防」方法外，

更要發展創新的「強化」精神心理健康方法。首先，精神心理健康本來良好的人，會變得更好，他們活得更快樂，也更有能力關心別人。至於屬於亞健康狀態的人，他們的精神心理健康變得良好，患上精神心理疾患的機會也減少。對處於疾患狀態的人，「強化」的過程會對他們產生改善作用。換言之，「強化」的策略會達致「治療」、「預防」、「強化」，一舉三得的效果。

「強化」精神心理健康不只對個人重要，更是提升整體社會素質的關鍵方法。^B

黃重光醫生, JP

Dr. Wong Chung-kwong, JP

全人發展中心榮譽顧問主席，曾任香港中文大學精神科學系教授兼系主任。他根據三十多年臨床工作及培訓經驗，創立了ICAN實踐心理學模式，積極推動強化個人和社群心理健康的工作。



多才多藝



作者的話

有關中介護士，筆者認識不少的朋友做這一性質的工作。正如漫畫所述，中介護士可能需在不同的醫院工作，工作能力需要有相當的素質以應付不同的環境及病人要求。因此他們很少是一畢業就做此工作，一般都會先在公立或私家醫院全職服務一段時間。那什麼原因做中介護士呢？有些人想多些自由，工餘可以旅行、照顧家人或做其他工種。至於每次酬勞，則視乎醫院或私人病人提供的數目，有時也頗可觀的。B

潘小強

在職註冊護士，熱衷於漫畫創作，曾擔任不同慈善及非牟利機構的插畫師。希望能夠以漫畫形式，記錄並分享在醫院內經歷的各種趣事軼聞，令大家認識到醫護人員風趣幽默的一面。



新一代「抗逆力」

一位任職高層的朋友，最近聘請私人助理。本以為只是僱用初級職位員工，故對職位沒有太高的要求，只列明對方除了是大學畢業外，及需要負責任感。即使條件如此簡單，奈何卻一波三折：例如第一位新來上班的員工，因高層朋友事忙關係，未能及時向他講解工作安排，及後當新人獲告知工作性質時，卻擺出一副目瞪口呆的表情，表示自己應付不來。

汲取了第一位新人給的教訓後，高層朋友「學精」了。他採用「沉著應戰」的策略，未有對新人事先張揚工作性質及範圍，而是讓對方邊做邊學，可惜結果又事與願違。尤其在經過一日連開幾個會議後，該名新人表示連場的會議令他透不過氣來，甚至形容「心跳得好厲害」、家人指責公司待他不公云云。結果，第二位新人又辭職了。

到第三位，高層朋友本「打定輸數」，對這位新同事沒太高的期望，豈料這位新人最後卻成功通過試用期，令我這位高層朋友喜出望外。其實，三位新人對工作的取態不同，反映了新一代「抗逆力」之差異。

不少人指出，時下的香港年輕人找工作遇到困難，其實原因不一定與經濟不景有關，而是生活取向及工作要求與上一代很不同，而且不缺金錢。現今家長要求子女讀書好、入名校，但因對孩子過分溺愛，導致子女抗跌能力很低。家長若過分保護子女，日後只會令子女無法面對困難及抵抗逆境。例如，時下不少年輕人過度依賴家人及傭人，事事交由他人代辦，令自理能力變得極差，更有孩子因平日只會使喚傭人「斟茶遞水」，自己卻不懂得「綁」鞋帶，害得父母須替他們代購黏貼鞋。(待續) B

姚慧儀 Catherine Yiu

資深教育工作者、二十年管理及教學經驗，並曾接受CNBC、NowTV、MetroRadio等多個海外及本地傳媒訪問，分享教育心得。

Catherine手握多個專業資格：香港會計師公會資深會員、加拿大艾安略省特許會計師公會會員、香港董事學會資深會員。現為本港唯一香港交易所主版上市教育機構子公司董事、《頭條日報》專欄作家、商業英語書籍作者。現正攻讀香港中文大學「行政人員工商管理碩士」(EMBA)課程。熱心參與各種公益事務，現為香港幼童軍副團長及YMCA A-Life Academy顧問團成員，在多個範疇為本地教育出力。



Years of research. Lightyears ahead.

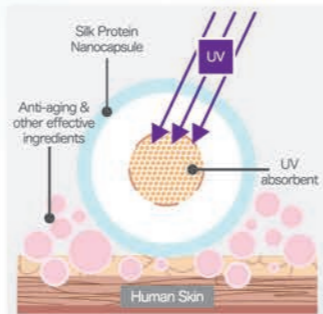


SPF 30 PA+++
Quintessence UV

S

Derm S is a groundbreaking quintessence that combines efficacious UV protection, anti-aging and moisturizing. Silk Protein Nanocapsules confine UV absorbent agents to reduce allergy or harmful effects to the human skin.

Silk Protein Nanocapsule



DERML S

Supreme UV Quintessence

SPF 30 PA+++

DERML
Simple, not simpler.



Specialist Skincare
Sold in selected hospitals & clinics only



Christine To Chi Long
Renowned Screenwriter

WWW.DERML.COM

計劃為本港首個長者服務的相關優質服務評審計劃。申請計劃的長者服務營運機構需通過評核，才可獲得「優質長者服務計劃」的資格。營運機構得到有關資格後，可展示「優質長者服務計劃」徽號，讓消費者得悉其服務水平獲得肯定。

天天護老中心 員工親切有禮

長者生活歡欣



負責人有感：計劃的專業評審團隊以客觀、第三者角度檢視院舍，協助院舍找出一些平常難以察覺的不足之處，從而提高院舍人員的警覺，並加以指導改善。特別在安全方面，及早察覺潛在風險，給護理人員提早敲起警號，防患於未然，保障員工及院友的安全。

評核員評價：員工態度良好，與院友相處融洽，能即時處理長者需要，亦具有進行確保長者私隱的措施。院舍亦設有處理投訴、收集意見、與院友及家屬溝通的機制，行政管理完善。

天天護老中心位於屯門市中心附近，交通方便。院舍已連續三年獲頒「優質長者服務計劃」的認證，以下為院舍特色：

硬件方面：

- 院舍提供單人房、雙人房及四人房，以獨立房間的私隱度最高，四人房亦能提供一定的私隱度
- 每層均設適當的活動空間，一樓更設寬闊空間擺放活動器材
- 醫療設備齊全，設有醫療室、分區醫療站、隔離房間、運動及物理治療的設施等

軟件方面：

- 護理人員經驗豐富，超過一半員工服務年期長達五年，而且院舍定期與屯門醫院及社署聯合舉行員工培訓
- 院舍定期安排中醫師、營養師、物理治療師、職業治療師及藥劑師為長者提供服務
- 為長者定期舉辦不同的活動，如義工探訪，與長者傾談及唱粵曲等，提供多元化生活

機構資料
 名稱：天天護老中心有限公司
 地址：屯門青山公路仁愛堂街2號1-4樓
 電話：2459 9662
 傳真：2457 7876
 電郵：tintin_age@yahoo.com.hk
 面積：20,000平方呎
 床位：174張
 院費：基本月費\$7,000（只供參考）

欲了解計更多長者「優質長者服務計劃」詳情，請瀏覽：
www.healthcare.org.hk或致電 **3549 8014** 查詢



● 陳芳蒂院長一直致力提升院舍服務質素

● 香港醫護學會幹事與院長合照



● 院舍非常寬敞，有充足的活動空間



● 院舍積極求進，獲得不同嘉許



● 院舍特設的文化廊，提供不同的活動資訊

Bamboos!

Life



刊登廣告熱線：
 MEDIA SAVVY (852) 2751 6666
www.mediasavvy.com.hk



派發點

印刷版：免費郵寄到超過15,000位百本的醫護人員、會員、客戶和訂戶

網上版：以電郵形式分發給100,000多名的網上訂戶

訂閱及查詢熱線：(852) 3549 8270

重溫精彩文章：<http://www.bamboos.com.hk/BamboosLife.html>

公立醫院及私家醫院

- 靈實醫院 屯門醫院
- 博愛醫院 大埔醫院
- 北區醫院 葵涌醫院
- 廣華醫院 養和醫院
- 寶血醫院 仁安醫院
- 播道醫院 瑪麗醫院
- 東華東院 明德醫院
- 港安醫院 沙田醫院
- 律敦治醫院 葛量洪醫院
- 荃灣港安醫院 聖保祿醫院
- 伊利沙伯醫院 嘉諾撒醫院
- 香港浸會醫院 黃大仙醫院
- 聖德肋撒醫院 將軍澳醫院
- 東區尤德夫人那打素醫院
- 雅麗氏何妙齡那打素醫院
- 大口環根德公爾夫人兒童醫院

機構及團體

- 樂施會
- 香港復康會
- 香港救世軍
- 香港健康協會
- 勞聯僱員進修中心
- 社會服務聯會
- 香港醫藥援助會
- 香港基督教服務處
- 路德會新翠長者中心
- 觀塘青少年綜合服務
- 浸信會受群社會服務處
- 基督教勵行會（觀塘）
- 復康專科及資源中心圖書館
- 杏花村耆康學院-方樹泉發展中心
- 扶輪兒童復康專科及資源中心圖書館

診療機構

- 香港體檢（銅鑼灣、佐敦、油麻地、觀塘、黃埔、沙田、元朗）
- 醫匯醫務中心（中環、尖沙咀）
- 國際預防醫學檢測中心（太子）
- 康齒服務（中環、銅鑼灣、尖沙咀、旺角、觀塘）
- JMS Medical
- 牙醫診所（尖沙咀）
- 視力促進中心（佐敦）
- 恩明眼科視光中心（油麻地）
- 健視視光中心（荃灣）

住宅港島區

- 明苑 持平大廈
- 嘉園 銀輝大廈
- 愉園 康富大廈
- 豐景苑 星華大廈
- 兆景閣 快添大廈
- 東成樓 興隆大廈
- 康盛苑 嘉賓大廈
- 紅日軒 怡景花園
- 碧華閣 南海大廈
- 永興樓 恒輝大廈
- 盈富閣 海傍大廈
- 百利居 富基大廈
- 雅慧苑 同達大廈
- 寶立閣 錦華大廈
- 大利樓 宜安大廈
- 東源樓 頌月花園
- 維順閣 泰港大廈
- 嘉洋大廈 嘉富大廈
- 龍景花園 崇蘭大廈
- 港基大廈 協勝大廈
- 永富大廈 泰達大廈
- 卿旺大廈 福安大廈

私營診所/化驗所

- 東角中心
- 銅鑼灣軒尼詩道555號 47間
- 恆成大廈
- 佐敦彌敦道363號 50間
- 嘉賓大廈
- 佐敦彌敦道301-309號 62間
- 旺角中心
- 旺角彌敦道688號 61間
- 雅蘭中心1期
- 旺角彌敦道639號 29間
- 萬邦行
- 中環皇后大道中33號 28間
- 連卡佛大廈
- 中環皇后大道中70號 35間
- 萬年大廈
- 中環皇后大道中48號 29間
- 德成大廈
- 中環德輔道中20號 28間
- 中建大廈
- 中環畢打街1-3號 46間
- 恆隆中心
- 銅鑼灣百德新街2-20號 32間
- 健樂伸展治療中心

九龍區

- 利金閣 紅都軒
- 美華閣 龍輝閣
- 金利閣 美景閣
- 昌華閣 油塘中心
- 金達閣 興旺大廈
- 悅海軒 怡發花園
- 萬發樓 海信大廈
- 嘉利閣 金安大廈
- 頤樂居 順寧大廈
- 南昌苑 麗寶大廈
- 8號居 東景大廈
- 金寶樓 百營中心
- 福厚樓 興發大廈

好運樓

- 美誠大廈
- 富洋工業中心
- 美景樓(第二期)

新界區

- 首譽 宏發大廈
- 新榮樓 金馬大廈
- 元通樓 好景洋樓
- 松濤閣 裕豐洋樓
- 疊翠苑

商廈

- 恩平中心 統一中心
- 海富中心 麥當奴大廈
- 興隆大廈 東企業廣場
- 永富大廈 銅鑼灣中心
- 泰達大廈 菲林明大廈
- 寶冠大廈 金利豐大廈
- 百德大廈 南洋商業大廈
- V PLUS 萬利廣場一期
- 利東大廈 萬利廣場二期
- 合群大廈 鴻運工廠大廈
- 恆成大廈 鴻懋工廠大廈
- 興隆大廈 昌泰商業大廈
- 永富大廈 秀平商業大廈
- 興隆大廈 裕安商業大廈
- 蘭蘭中心 中邦商業大廈
- 亞太中心 翹賢商業大廈
- 禮頓中心 百營商業大廈
- 威明中心 景隆商業大廈
- 京華中心 匯景商業中心
- 惠豐中心 美國銀行中心
- 樂聲大廈 告羅士打大廈
- 德成大廈 恆信商業大廈
- 太子大廈 怡景商業大廈
- 莊士大廈 遠東金融中心
- 新寶廣場 保華企業中心
- 約克大廈 宏利金融中心
- 百營中心 富洋工業中心
- 新和富大廈 好景工業大廈
- 張寶慶大廈 恆生旺角大廈
- 金輝行 中安工業大廈
- 百德大廈C座
- 百德大廈D座
- 英皇道55-57號
- 永利商業大廈
- 銅鑼灣商業大廈
- 永利商業大廈
- 好收成工業大廈
- 8-12 Gilman's Bazaar

九龍區

- 長者鄰舍中心 115間
- 長者日間護理中心 58間
- 長者活動中心 57間

服務式住宅

- Fraser Suites Central 88
- EQUINOX 衡軒 Como Como

大專院校及圖書館

- 香港大學專業進修學院教學中心
- 香港專業進修學校（觀塘、佐敦、旺角及太子培訓中心）
- 美國上愛荷華大學香港分校
- CUHK EMBA 教學中心
- 匯豐幼兒學校
- 香港中央圖書館

商戶

- 源輝藥業（葵涌）
- 益康健（油麻地）
- 漢坊中醫（北角）
- 愛群製藥（長沙灣）
- 杏川堂中醫針灸診所（旺角、荃灣）
- 安康護理（九龍塘、大埔及沙田）
- 時昌迷你倉（太古倉、九龍灣倉、觀塘倉、葵涌倉、火炭倉、柴灣倉、荃灣倉、大窩口倉、屯門倉、油塘倉、葵芳倉及青衣倉）
- 浚健營養及健康顧問中心（旺角）
- Health Guardian International Ltd（屯門）
- BannerSHOP（葵興、元朗、荃灣、火炭、深水埗、旺角、觀塘、紅磡、油塘辦公室及廠房、上環、灣仔、銅鑼灣、鯉魚涌及柴灣）
- 納米世界（香港）有限公司（天后、北角、尖沙咀、佐敦、藍田及觀塘）

會所

- 清水灣遊艇會
- 清水灣高爾夫球會

全港長者服務機構

- 私營安老院 576間
- 自負盈虧及合約院舍 64間
- 津貼及合約院舍 143間
- 長者地區中心 41間

最新加入派發點

- 本草安和堂（天后）
- 嘉實眼科專科中心（銅鑼灣）

24 小時私家看護服務

-hour Health Care Staffing Solutions

百本
BAMBOOS



關懷備至

專業實幹

全心全意



專業護理 貼心服務

百本提供24小時私家看護服務。百本所有護士和助產士均在香港護士管理局註冊，嚴格挑選出來的一萬一千多名醫護人員能為客人提供住院及家居看護服務，如貼身照顧初生嬰兒、幼童、孕婦、產婦、長者和病者等服務，並可提供往來本港、內地及海外的護送服務。

完善保障

百本為提供的護理服務購買高達港幣300萬元保額的專業責任保險，令客人更安心選用百本轉介的醫護人員及護理服務。



國際級優質服務

百本的醫護服務獲得ISO9001:2008「品質管理系統」及ISO10002:2004「投訴處理管理體系」認證，標誌百本的服務管理及品質達至國際認可水平。

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、其他醫療機構等，提供全面的即時醫護人手解決方案。



地址：香港柴灣利眾街24號東貿廣場16樓B-C室
傳真：(852) 2575 5836
網頁：www.bamboos.com.hk

電話：(852) 2575 5893 / 2575 5839 / 6300 9229
電郵：contact@bamboos.com.hk
Facebook：www.facebook.com/Bamboos.com.hk