

Feb 2014

FREE / monthly magazine

BamBoOs!

Life

支持環保，請與家人朋友傳閱

Cover Story

叁拾而立

鄧麗欣



Celebrity

面罩後的世界
龍小菌

Hot Issue

銅鑼灣潮日食
小味王

職場攻略——面試技巧
黃錦沛

韓流襲港

美容、服飾、咖啡店

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

分店	電話	分店	電話	分店	電話	分店	電話
香港仔大埔中心	2580 6162	觀瀾門廣場	2346 3132	士嘉堡碼頭商場5樓	2712 9323	青衣長發廣場	2433 2020
慈雲寺合元軒	2557 2638	觀石山街豐源廣場	2955 4955	九龍豐源廣場	2757 7572	業吉街女店	2628 9198
錦屏商場949室	2306 1292	觀田街豐源廣場	2709 9102	水邊圍商場	2973 4313	屏山新城市	2639 5536
昇平商場2樓	3103 1842	旺角新世紀廣場	2628 3812	新運的M(i)ki商場	2826 4878	上水新城市	2639 9686
西貢富麗商場	2542 7683	旺角新世紀廣場	2394 4932	油蔴地新城市廣場3樓	2332 0787	荃灣新城市	2408 6024
心齋堂豐源商場	3407 4237	葵芳新城市	2354 8283	油蔴地新城市廣場(舊址2樓)	2787 0463	沙田新城市	2443 6043
維多利亞廣場	2899 8444	葵芳新城市	2321 2636	新城市廣場2樓(舊址2樓)	2718 2312	荃灣新城市	2109 3283
心齋堂豐源商場	2214 1388	觀塘新城市廣場305室	2790 6608	大埔新城市	2718 2312	荃灣新城市	2493 0368
匯豐中心132號	2891 0398	深水埗西九龍中心	2386 7628	觀塘新城市	2741 3688	大埔新城市	2660 6008
富富商場	2550 3988	旺角中心	2320 1778	長沙灣山道260-266號	3583 4149	大埔新城市	2638 5989
		新城市廣場	2384 4832	新城市廣場	3582 4346	荃灣新城市	2638 5936
		黃埔花園豐源商場	2356 8902			荃灣新城市	3194 3672
		荔枝角牛車水	2745 1363			荃灣新城市	2207 4262

查詢熱線: 2744 2638
www.dr-kong.com.hk





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。

獲二零一三年安永企業家獎 (中國) 新興企業家大獎，及二零一二年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。

“今天是大機會，明天就會變成小機會。
今年做到，你是超人；明年做到，你是常人而已。”

各位同工：

認識我的人都知道，我喜歡早上班。不管晚上活動到幾點，每天我大概八點鐘便到達辦公室，開始一天的工作。

早起不只是為了以身作則，而是真的有很多好處。我經常提醒同事，不但不要遲到，並且要早到。準時只是最低的標準吧。

在香港，超時工作的人很多，一兩小時都見怪不怪；但提早上班的人很少。因此，即使僅提早十分鐘到達，你已經叫人另眼相看。

事實上，要提早半小時上班，大概只需要早十五分鐘起床，因為早上的交通更順暢。而且，早上腦筋比較靈活，生產力比加班卅分鐘大很多。

早上班好讓事情及早處理。即使是遇到問題，早處理可能變為商機，慢慢處理就會變為危機。

今天是大機會，明天就會變成小機會。今年做到，你是超人；明年做到，你是常人而已。

商業社會競爭激烈。從看不見競爭者，到看不起，看不明，到被淘汰，可能不消一年的時間。

成功人士行動快。早前獲得安永企業家中國大獎，認識了幾位十分偉大的企業家。當中一位得獎的企業家，頒獎禮當天馬上把握時機，和我談合作，並坐言起行，第二天登機之前，來訪百本。

推理問題：有十隻青蛙在岸邊討論，天氣這麼寒冷，跳不跳下水？討論後，只有三隻決定跳下去，其他的都在考慮。

請問水裡有多少隻青蛙？答案是零，因為那三隻青蛙只是決定了，還未行動。

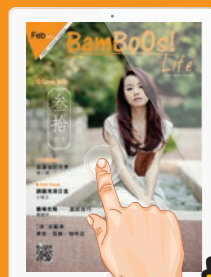
一年之計在於春，一日之計在於晨。因為早，著先機。📍



你的同工
關志康

CONTENTS

FEB 2014



網上揭頁版 揭

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

f 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



COVER STORY

鄧麗欣
叁拾而立 06



CELEBRITY

龍小菌
「菌」力無邊
發放正能量 10

FEATURE

「護士媽媽」
最喜愛親子品牌大獎2013-14」 6

TASTE

小味王
銅鑼灣潮日食 26

MEDICAL

潘偉剛
亞型流感病毒H7N9 15

湛致歡
控制近視的方法（二） 17

仁濟醫院註冊中醫師林業欣
乳腺增生病的中醫治療（下） 21

SMART LIVING

黃錦沛
職場攻略——面試技巧 23

林淑儀
有手有腳不應擺綜援？ 29

蔡子健
未雨綢繆的退休計劃 31

INTERVIEW

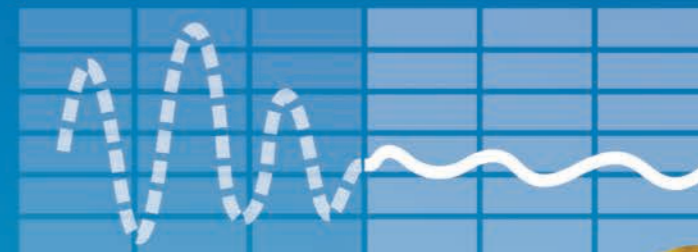
優質長者服務計劃個案分析
九龍金華護老院有限公司——
富人情味 用心照顧長者 34

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



血糖穩定

自主精彩生活



最多
家庭醫生
推薦



免費索取
怡保康 試用裝



M13-S484-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。此產品並不供作診斷、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



AVS 義行義跑 義014

AVS Walk & Run for Volunteering 2014

2014年1月12日(星期日)

12th January, 2014 (Sunday)



義務工作發展局
AGENCY FOR VOLUNTEER SERVICE

義行
Walk for Volunteering

路線：
▶ 白石角海濱公園
▶ 白石角海濱長廊
▶ 白石角海濱公園

Route:
▶ Pak Shek Kok Waterfront Park
▶ Pak Shek Kok Promenade
▶ Pak Shek Kok Waterfront Park

起步時間：上午10時正 (全線約需1.5小時)
Starting Time: 10:00am (Journey about 1.5 hours)

義跑
Run for Volunteering

路線：
▶ 白石角海濱公園
▶ 近元洲仔公園
▶ 白石角海濱公園

Route:
▶ Pak Shek Kok Waterfront Park
▶ Near Yuen Chau Tsai Park
▶ Pak Shek Kok Waterfront Park

起步時間：上午8時30分
Starting Time: 8:30am

齊來行義，立即報名！
Support Volunteering, Enroll NOW!

網址 Website: www.avs.org.hk
電話 Tel: 2527-3825
電郵 Email: frp@avs.org.hk

鳴謝:

Special Thanks to:



NO MORE ALL-DAY-STANDING DISCOMFORTS... Cherokee footwear for healthcare professionals

氣 | 墊 | 彈 | 護 | 士 | 鞋

springwave 599

HK\$

護士鞋 - 白衣天使的親密戰友

長時間站立令雙腳的負荷增加,容易出現疲勞性的腳痛,選擇好穿的鞋子尤其重要,而舒適的氣墊鞋可以減少因長時間站立引起的疲累及腳痛,面對醫院繁重的工作,一對好穿的護士鞋要具備以下條件:

1. 不易滑倒,可將鞋子放在玻璃或瓷磚面磨擦,測試防滑程度。
2. 鞋蹠有足夠厚度及彈性,直接吸收身體的重量和地面回傳的震力。
3. 足弓位,俗稱橋位要略有弧度,有支撐及分散體重的功能。
4. 鞋墊及內履布料要透氣柔軟,給雙腳整天舒適的感覺。
5. 鞋頭位置不要太硬,步行時給前腳掌彎曲。
6. 寬鞋頭,避免擠迫腳趾,造成拇指外翻。
7. 越輕越好,可減少雙腳的額外負擔。
8. 採用國際認可安全物料。



美國暢銷品牌

自1972年創立以來,Cherokee® 一直以提供舒適及時尚的服飾產品而深受消費者歡迎,更於1994年延伸出專門為醫護人員設計、生產及不斷改良的服裝及鞋類產品,以配合繁重的護理工作,其暢銷產品 - 氣墊鞋專業系列已在香港有售。

*Cherokee DBL® (Dura-Brite-Lights) 專利物料比較傳統膠料輕40%,具優良吸震及承托力無加添漂白原料,質料耐用可靠。

Cherokee 氣墊鞋小檔案
鞋面: 柔軟皮革 | 內履: 舒適透氣綿質布料 | 鞋底: DBL®, PU, EVA 高承托輕盈軟膠物料
獨家設計防滑鞋底 | 鞋蹠高度: 1.5吋 | 重量約9安士



1.5 inch heel height, 9oz. lightweight, durable, comfortable and affordable.



cherokee FOOTWEAR CASH COUPON 優惠券
HK\$ 50

於百本中心訂購以下指定護士鞋*可作HK\$50使用
有效期至2014年12月,每對鞋只可使用一次優惠
不可與其他優惠同時使用。For the purchase of Cherokee® nurse shoes at Bamboos centers valid till Dec 2014. Promotion styles:
*Springwave and Springboard



Products are subject to availability; and prices may change without prior notice.
AUTHORIZED DISTRIBUTOR: ESSENTIA HONG KONG COMPANY | ENQUIRY: 2336-5628 | EMAIL: enquiry@cherokeehk.com | WEBSITE: www.esshk.com

護士媽媽最喜愛 親子品牌 2013-14 大獎

主辦：香港醫護學會

「護士媽媽最喜愛親子品牌大獎2013-14」

香港醫護學會零七年成立至今，舉辦多個以不同健康為主題的醫療講座及活動，致力提供最新醫護資訊，及關注各界人士的健康。為表揚市面上各種嬰兒及孕婦產品及服務品牌的出色表現及貢獻，香港醫護學會主辦「護士媽媽最喜愛親子品牌大獎2013-14」，邀請一眾護士媽媽和醫護人員，運用其專業的醫護知識及精打細算的「媽媽」頭腦，選出他們認為能為消費者帶來健康的產品和品牌。

各入選品牌必先經由香港醫護學會委員遴選，再由一眾護士媽媽以一人一票方式選出。

五個獲獎品牌包括：



榮獲「護士媽媽最喜愛親子品牌大獎2013-14」名單

- URIAGE 依泉
「護士媽媽最喜愛低敏潤膚產品」大獎
- Dr. Kong 健康鞋
「護士媽媽最喜愛健康鞋系列」大獎
- Bonluxe (Aisa) Limited 葆露絲
「護士媽媽最喜愛功能內衣品牌」大獎
- CRYOLIFE 跨奧臍帶血庫有限公司
「護士媽媽最喜愛臍帶血庫品牌」大獎
- UBaby 悅寶貝陪月服務
「護士媽媽最喜愛優質陪月服務」大獎

主辦：香港醫護學會
HONG KONG HEALTH CARE FEDERATION

製作：TVB Weekly



舒慕詩 - 潤膚霜
配合乾燥及濕疹皮膚

舒緩「乾·癢」



【依泉】舒慕詩-潤膚霜
· 含親膚皮脂 (Ceramides) 及植物脂質 (phytosterols)，強化皮膚防護層。
· 含天然礦物泉水，以其等滲壓的特質配合豐富的礦物及稀有元素，發揮保濕、舒緩及鎮靜過度活躍皮膚的功效。
· 嬰幼兒及成人均適用。
· 無香料、防腐劑 (paraben)，通過低致敏皮膚測試。

法國製造

銷售點：美康 Meka Sasa 莎莎 watsons YATA 護士專線：香港 (852) 2774 8333 澳門 (853) 2870 3011

美康 Meka

- 香港：灣仔道144號·銅鑼灣廣場一期G6號·北角國都廣場地下1號·北角港運城123號·太古城中心永安百貨地下·筲箕灣道382號3號舖·杏花村杏花新城120號·柴灣新翠商場358號·小西灣藍灣廣場UG56號·香港仔利港商場G23號·鴨脷洲海怡廣場西翼111A號·西環西寶城209號·上環永安百貨地下
- 九龍：旺角彌敦道748號B舖·大角咀奧海城二期140號·油麻地永安百貨地下·尖沙咀永安百貨地下·深水埗南昌街66號·美孚新邨百老匯街79號92B1號舖·紅磡蕪湖街63號A舖·土瓜灣馬頭角道28號6號舖·黃大仙中心LG9號·慈雲山中心320號·鑽石山荷里活廣場330B號·觀塘apm AEON地面低層·藍田啟田商場219A號
- 新界：荃灣綠楊坊一樓F13號·荃灣荃新天地106號·荃灣悅來坊商場地下28號·葵涌石籬商場二期234號·葵芳新都會廣場408號·青衣長發廣場242號·沙田廣場三樓17A號·沙田第一城中心G24A2號·馬鞍山新港城中心2236號·大埔新達廣場一樓050號·粉嶺中心商場221號·上水廣場412號·元朗阜財街12號6號舖·天水圍天澤商場106號·屯門卓爾廣場121號·將軍澳都會廣場二樓67號·將軍澳中心107號·將軍澳尚德商場114B號·將軍澳坑口連理街106號·將軍澳新都城中心三期118號
- 澳門：雅康坊大馬路43號B地下(芬香閣)

如果生命可以再來一次，
你會選擇在哪個時候重新開始？

叁拾而立

Step
鄧麗欣
Free



很多夢想只能在年輕時實現，過了最好的年華，也許還有時間，但當時的年少輕狂、青春早已散落一地，有些事現在不做，將來便更加沒有勇氣做了。趁還年輕，就在新的一年，踏出第一步，勇敢的讓生命銳變。

小時候認為20歲是追夢的年齡，是熱忱生命的開端，可惜事與願違，驀然回首，可能還有很多地方還未闖，很多事還未試。二十歲的女孩芳華正茂，活在世界的中心；在邁向三十歲的過程中，種種人生經歷也是歷練。對女孩子來說，三十歲是一個奇妙的年齡，明明已不是「十八、廿二」，內心卻蠢蠢欲動，有一種放手一搏的感覺，很想做些什麼從未做過的，紀念這個成長階段，剛踏入三十年華的Stephy鄧麗欣便是其中一員：「很多女孩都覺得三字頭是人生一大轉捩點，但我以行動告訴大家，三十歲後的女孩子，同樣過得自主、自在，活得更精彩。」

StepFree

記得前些年一套本地創作的舞台劇《29+1》，女主角細膩演繹將踏入三十歲在生活、愛情路上的各種人生轉變，觸動不少女性的心靈。同樣，Stephy以照片，把那種女孩成長的心情點滴定格，將「Not a girl, not yet a woman」的柔情呈現人前。「三十歲對我來說，改變不止於工作上，在人生或愛情的看法也有改變，希望能嘗試和體驗更多，因此將生活點滴變成相片集，亦讓大家看見另一個我。」相片集StepFree每張相片靈感也來自Stephy的自身經歷和感受。「相片各有不同題材，想表達出某些時候我們需要突破規範才能找到真正的自己。」

Make A Wish

每個女孩心中必定出現過一幅美滿的圖畫，畫中有溫馨的燭光，滿滿的餐桌，以及完整的家庭。但是，未必每個女孩亦能擁有如此這般「理想生活」，一向熱心於兒童慈善活動的Stephy身體力行：「我很喜歡小朋友，這次相片集影展亦是與Make A Wish合作，希望聚沙成塔，為病患兒童帶來新希望。」Stephy續說：「其實早在6、7年前已首次與Make A Wish合作，一起探訪一位我的小fans，現在他已長大成人，投入社會工作，能鼓勵他、見證他的成長，真的好高興。」

人愈大 愈怕失去

大部分現代女性都有一個通病，都把真正的自己愈藏愈深，讓世俗的框架規範了真我。直到找到一個人，能去接受和包容。但可能內心還有保留，當你看見笑得花枝招展的我；或是當你看見哭得淚眼模糊的我，你還願意繼續牽我的手嗎？在StepFree相片集中，不難感受Stephy卻仍懷著少女的氣質與感情。「年紀愈大，對愛情的看法也改變。愛情促使人成長，而且愛情是雙方面付出的，無論怎樣戀人也是兩個獨立個體，必定會有爭拗，唯有從中學習，互相遷就。人愈大，愈不想失去原來擁有的，不論愛人、家人和朋友。」**B**

Text / Mavis Kong

Design / Gatbi Wong

Credit For Photos Provided /



Hair / Vince Pang @ ilcolpo

Makeup / Cyrus Lee



龍小茵

「茵」力無邊 發放正能量



■TEXT : Suki Leung ■DESIGN : Lemon Lam ■PHOTO : Lemon Lam



她的聲音、她的才華，沒有因面罩掩蓋而被世人所忽略；她的意志、她的理想，沒有只因一襲藍色的裝束而讓人忘記；她既是唱作歌手，亦是作育英材的老師，她是我們今期專訪的對象——龍小茵。在網絡「Sing」演爆紅，曾以「紙紮公仔」造型示人，如今卻用真實容貌面對觀眾。今日我們一同走進小茵的世界，看她如何突破框架，勇於接受新挑戰，演繹新時代女性。

「面·茵」的誕生

「我希望能像細菌一樣，有頑強的生命力及意志力，能在惡劣的環境下生存下來，所以改了『小茵』這個名字！」小茵續說：「我自小已喜歡唱歌，每有歌唱比賽我一定會參賽。但礙於我的體形，每次踏上舞台，換來的不是掌聲；而是台下觀眾對我身型的譏笑聲，對我的才華置若罔聞。因此，在出道時我選擇戴上面罩唱歌，透過此舉證明不要以貌取人，我們要留意其實力！」

「簞」的啟示·「茵」的改變

「不想剝奪他的視覺享受權利，所以除下面罩。」龍小茵口中的「他」其實是一名失聰歌迷。雖然聽不見，卻能透過觸覺和視覺來感受小茵對音樂的熱誠！此舉不但為小茵帶來強烈的衝擊，而且為她打下一支強心針。所以，我們今天有幸看到人美聲甜的小茵。「改變並不可怕，可怕的是周圍的人對你作出的指點。」小茵續說：「其實凡事會有好壞，只要是對，我會堅持下去！不會太介懷旁人的說法。」

盛·刺·Sing

近期城中熱話莫過於《My盛Lady》。在劇中，黃子華飾演的「教主」以男性的角度去演繹「盛女」的定義，令觀眾產生共鳴。而劇中猶如社會的縮影，女主角們因著不同的原因而成為「盛女」。其實盛女同樣可以活得精彩，「我可以自吃自喝自說自笑真的可以嗎？笑喊也別要白過，我這獨一的刺lady！」小茵以改編曲《My刺Lady》訴說現今女性的想法。小茵表示：「可能受著母親的影響，加上經歷過困境，令我磨練出堅毅不撓、獨立的個性。你改變不了事實，但你可以改變態度；用輕鬆的心情成為『盛女』是最重要！」



小茵為2014年1月12日「動力競步慈善賽2014」練習競步



婦女動力基金行政總監杜潔麗與小茵一同練習競步

「競」出新希望

為了成為一個出色歌手，小茵平日勤於練跑，提升肺活量！但最近密鑼緊鼓地練習競步，原來小茵為了支持1月12日「婦女動力基金——十週年」之「動力競步慈善賽2014」作出努力，藉此向婦女傳遞「主動分享、發放正能量」的訊息。並延續HER Fund「小基金、大改變」的使命。小茵表示：「婦女動力基金致力推動社會關心婦女的處境和困難，並以籌款及撥款的形式支持婦女權益和保障的工作。作為女性，我希望透過自己的行動喚起社會各界對婦女的關心和伸出援手。」³



我們都是水造的

人們說女人都是水造的，事實是男人也是水造的。人在各個成長階段均不能缺水，在胎兒時期，水份已佔整個胎重約90%；剛出生後的嬰兒，水份亦佔總體重的八成。但當人不斷成長，身體慢慢會出現缺水的情況，包括新陳代謝減慢、便秘和皮膚水份分泌失衡等。

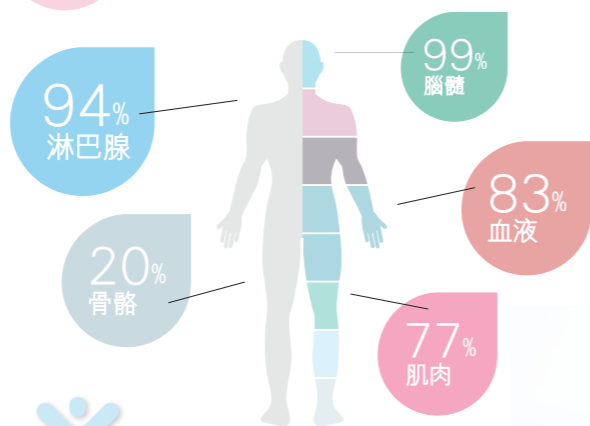
都市人致命壞習慣 - 不喝水？

很多人沒有良好的喝水習慣，總是等到口渴才拿起水杯，這是大錯特錯！註冊中醫賴受青醫師說，當人感到口渴時，代表身體的水份已失去平衡，大腦的中樞神經才發出要求補水的訊號，因此應養成正確的喝水習慣。

人可以七天不吃，但不能三天不喝水

註冊中醫賴受青醫師稱：「水為化生人體津液，血液之本，人體生命之陰陽平衡皆需水的運化、吸收、蒸發、排泄以維持各身體經絡系統運作。」

成年人身體水份比例



細小水份子團

體積愈小，相對表面面積增加。六角水天然呈六角形態，水份子團極細小，性質與體液相近，因此容易被身體吸水。六角水份子團最常存在於雪山的水、海水或保護胎兒的羊水。經醫學研究報告顯示六角水亦被公認為天然、滲透力高以及極優質的水份子。

注意：水份每秒也在流失！

每天喝水或從食物中吸取的水份會被小腸及大腸吸收，剩餘的會隨大便、小便排出；更會經皮膚表面及隨呼吸的過程中流失。適當補充水份尤其重要，但要高效補水，必須選擇「優質」的水 - **六角水**

隨時隨地飲用純正「六角水」

韓國權威水專家金吉昊博士 Gil Ho Kim (Walter Kim), Ph.D 研製榮獲專利的 Actimo 和 Mine Q Cartridge 結合成的新生代動能水機，將純正六角水帶入每家每戶，為每位家庭成員，特別是老人及小朋友帶來健康、潔淨及具礦物價值的六角水。

韓國天然礦物質鹼性六角水生成機 - Wave Q，現已遍及美國、加拿大、澳大利亞、日本，以及歐洲十四個國家和其他三十五個國家。人工製造六角水的研發技術更被刊登在與2006年為人類做出貢獻的創造和附加價值技術(Value Addition or Creation through Technology) 相關的聯合國雜誌上，在水淨化器技術研發上得到一大肯定。



經金博士研製，利用磁力學的流動方法，Wave Q 六角水於韓國以及多個國際標準中，均獲得多個認證：



US Patent Office
미국특허청
美國專利廳認證



UK Patent Office
영국특허청
英國專利廳認證



US WQA member
국제수질협회
한국수질협회
美國WQA會員



Europe CE certified
유럽 CE 인증
歐洲 CE 認證



IECEE CB certified
국제전기기술위원회
국제전기기술위원회
國際電氣器械 CB 認證



Russia GOST certificate
러시아연방국가표준규격
俄羅斯 GOST 證書



Korean Food and Drug Administration
한국식품의약품안전청
韓國食品醫藥安全廳



Good Manufacturing Practice
의약품제조및
품질관리기준
GMP 認證



ISO 9001
ISO 14001

Wave Q 六角水符合人體水吸收的四大原則：

1. 潔淨微小水份子

迅速把水切割成六角水微小的水份子團，有助身體於30秒內經淋巴吸收並進入血液，並於30分鐘進入身體每個角落。

2. 豐富礦物質

只需7或9分鐘處理後，水份充滿多種人體所需礦物質，特別適合屬亞健康人士飲用，增強免疫能力和抵抗力。

3. 弱鹼性

六角水帶與體液相近和所需的弱鹼性，有助平衡身體的酸鹼度；除了容易吸收外，更具抗氧化作用，延緩器官衰老。

4. 高氧滲透

開動時產生微型龍捲風效果，經處理後含氧的六角水，其含氧量比普通水高30%，有助於人體細胞活動及快速吸收。

進口及分銷商：

寶昇行有限公司

地址：香港九龍油塘四山街2號
油塘工業大廈第三座4字樓D室
(油塘地鐵站A2出口)

電話：3175 7789

電郵地址：waveq@polylinker.com.hk

銷售點：

百本中醫治療中心

地址：香港九龍觀塘鴻圖道52號百本中心1樓
(觀塘港鐵站B3出口，步行5至7分鐘)

電話：3549 8401

贈券Coupon \$120

條款及細則：

- 此券有效期至2014年6月30日
- 只適用於百本銷售點
- 影印本無效，每部只可使用一張
- 公司擁有最終決定權

polylinker



亞型流感病毒H7N9

甲型H7N9(Influenza A virus subtype H7N9) 流感病毒是甲型流感病毒，屬H7亞型流感病毒中的一種。原本屬於低致病性感冒病毒，僅在禽鳥間發現，通常只在鳥類中傳播，也從未感染過人類，直到現在才被發現造成人類的感染。近來，世界衛生組織接到了來自中國關於人類感染甲型H7N9流感病毒的報告，雖然病毒在鳥類的死亡率低，但經基因交換後轉移到人類後成為病發期短、起初重症率與死亡率相對略高於沙士（2003年嚴重急性呼吸系統綜合症）。

今年三月來自中國的報告表明，這是第一次發現比較「大量」人類感染H7N9流感病毒。以往荷蘭、義大利、加拿大、美國、墨西哥和英國曾報導過人類感染甲型H7流感(H7N2、H7N3和H7N7)的病例，多數感染與禽類疫情暴發相關。除了荷蘭曾報導一死亡病例外，感染通常僅導致結膜炎和輕微的上呼吸道症狀。

目前認為，H7N9禽流感病人是通過直接接觸禽類或其排泄物污染的物品、環境而感染。人感染H7N9禽流感病例仍處於散發狀態，雖然出現了個別家庭聚集病例，但目前，未發現該病毒具有持續的人與人之間傳播能力。至今病毒來源不明、傳播途徑不清，不排除通過候鳥遷徙帶入的可能。

此病潛伏期一般為七天至十天以內，患者一般病發三至五天內為普通感冒類似症狀，發病初期表現包括發熱、咳嗽、少痰，頭痛、肌肉痠痛和全身不適，也會出現流涕、鼻塞、咽痛等，感染H7N9病毒並非全部為重症，部分患者在經過治療一個月後仍有較為嚴重的咳嗽。呼吸系統症狀出現較早，一般在發病後一周內即可出現，持續時間較長。部分患者肺部病變較重或病情發展迅速時，出現胸悶和呼吸困難等症狀。肺內病變進展迅速，將會迅速發展為肺炎、嚴重缺氧狀態和呼吸衰竭；可快速進展為急性呼吸窘迫綜合症、膿毒症、感染性休克，部分患者可出現縱隔氣腫、胸腔積液等。有相當比例的重症患者同時合併其他多個系統或器官的損傷或衰竭，如心肌損傷導致心力衰竭，個別患者也表現有消化道出血和應激性潰瘍等消化系統症狀，也有的重症患者發生昏迷和意識障礙。

人感染禽流感治療策略主要是在適當隔離的條件下，給予「對症維持」、抗感染、保證組織供氧、維持臟器功能等方面。「對症維持」主要包括臥床休息、動態監測生命體徵、物理或藥物降溫。抗感染治療包括抗病毒（如奧司他韋、紮那米韋、帕拉米韋等）和抗細菌及病毒及真菌，但強調臨床的治療時機要「早、快、準」。尤其是，抗病毒藥物在使用之前應留取呼吸道標本，並應儘量在發病48小時內使用，對於臨床認為需要使用抗病毒藥物的病例，發病超過48小時亦可使用。B

及早護心 一切從心

最多
家庭醫生
推薦



金裝加營養

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

美國雅培
Abbott
Nutrition

如欲獲取 **金裝加營養 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」）在你自願提供的情況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，並用於：電話、傳真、手遞或親自向你提供適合你/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，請致電或親臨下列地址。在未經你的同意之前，雅培不能將你的個人資料作上述直接促銷用途。請在本文左方部份表示你同意如此。用或轉送你的個人資料，如你不同意，請在以下空格加上「X」號，然後寄回。
 本人不同意使用個人資料於擬作出的直接促銷及傳送。

BBM0114



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，亦是香港醫學會執委。



Stemulation Luxury Skincare

“Reduce wrinkles and give you skin a healthy, young appearance with Stemulation.”

Stemulation 代言人
美國世界小姐

肌齡逆轉 由細胞自生開始

女性的年齡，比宇宙間的奧秘更深不可測！皮膚細胞正常每隔28天更生一次，當年齡老化，細胞更生速度每況愈下，便開始出現乾、幼紋，而且血液循環減慢而令色斑積聚、皮膚失去光澤或開始角質化。要保持年輕，肌膚保養更是不可或缺的一環，而選擇抗衰老系列護膚品，必須從改善細胞再生能力入手。

三大革命性幹細胞抗衰老成分：

● 抗氧化因子

有效減慢自由基令皮膚老化的速度，而且成分天然，有保護肌膚作用，效果顯著。

● 多酚

同樣具高抗氧化功能，有效緊緻肌膚，即時煥膚，增強肌膚彈性。

● 生長因子

有效促進傷口癒合，細胞增殖和刺激膠原蛋白形成。



(from left to right)
Boost Creme (幹細胞逆轉肌齡面霜)
Facial Serum (幹細胞修復精華)
Daily Micro-Derm Scrub (高效磨砂)

Stemulation Real Results

擁有長達30年科研實證，臨床研究證實能快速於

3星期內減少皺紋高達**46%**

提升肌膚緊緻度達**65%**



“Try Stemulation Skin Care for 3 Weeks and See Amazing Results!”
報告資料來源：www.stemulation.com/result

控制近視的方法 (二)

雖然近視愈來愈普遍，但很多人未必了解近視這一問題所帶來的長遠影響。近視度數增加的主因，其實是由眼睛發展增長直接引致，所以深近視人士的眼睛眼窩相對突出。而深近視人士患有白內障，青光眼和視網膜脫落等疾病的機會亦增加。

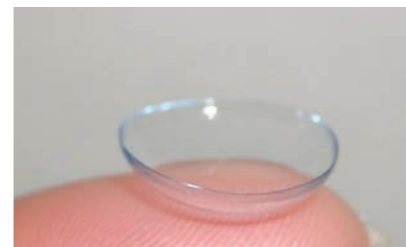
那麼，我們可以控制近視加深嗎？

上月提及現時市面上其中一種控制近視的方法——角膜矯視鏡。研究顯示角膜矯視鏡對控制近視加深有顯著成效。但角膜矯視鏡必須由合資格的眼科視光師，配合專業儀器（如角膜地圖儀以跟進鏡片位置）驗配。眼科視光師需要準確及科學性地驗配鏡片，以免引致眼睛發炎或鏡片移位。

但是，假如我的孩子眼睛較敏感，又或者害怕使用隱形眼鏡，還有甚麼選擇？

市面上確有另外的選擇，例如特別構造的有框鏡片。此種眼鏡的鏡片運用特殊的光學結構，透過眼科視光師的驗配以控制雙眼的協調能力，也可以達到控制近視的效果。

使用有框眼鏡的好處，包括鏡片不會直接接觸眼球表面，將因隱形眼鏡而導致眼敏感的情況減到最低。另外，也不需要處理隱形眼鏡的護理程序，相對衛生和方便。不過，使用有框眼鏡控制近視的成效比使用角膜矯視鏡低，而且當除下有框眼鏡時，控制近視的效果便消失，因此使用者必須保持長時間佩戴眼鏡，並按時到眼科視光師處跟進情況。



▶ 學童使用的軟性隱形眼鏡



▶ 控制近視的鏡片設計——週邊焦散設計

除此之外，坊間也有提供日間佩戴的隱形眼鏡，以方便使用者控制近視。這類隱形眼鏡屬於即棄型的，可以免除晚間的清洗及護理程序。然而，同其他隱形眼鏡一樣，鏡片同樣會接觸角膜，需要使用者小心處理，否則，也有機會引發眼睛敏感及不適等困擾。另外，現時市場中這類控制近視的隱形眼鏡，是不能夠改善散光問題的。若使用者有嚴重的散光情況，可能未必適合使用。

總括來說，每一種控制近視的方法，各有長短，使用者宜多加了解和比較，從中找出最適合自己的方法。但無論選擇哪種方法，都需要眼科視光師的專業驗配，並在進行驗配前為眼睛健康作詳細檢查，以便提供意見及分析。為了眼睛健康著想，不妨向你的眼科視光師查詢詳情。②

湛致歡 Jessie Charm



註冊視光師（第一部份），曾於香港理工大學眼科學院參與不同近視控制研究，她一直致力研究為「角膜矯視鏡控制近視的成效」。考獲專業資格，包括英國隱形眼鏡協會會士及香港理工大學眼科視光學哲學碩士。專業領域為學童驗配角膜矯視鏡和軟性隱形眼鏡。現職視光中心的眼科視光師。



總代理：
JMS Medical Co., Ltd.

查詢熱線：+852 2967 7282



合辦機構：



ToyStory4U

文具與益智玩具捐贈計劃

你，有沒有想過獲得快樂是非常簡的事情？
你，有沒有想過只是抱著友好的態度，便能換取他人燦爛的笑容？
你，有沒有想過只是一個簡單的行為，可以讓你與他人感受到愛？

其實，只需一個簡單的動作，就能做到以上所提及的全部。
只要你將家中用不上的舊玩具、文具捐贈出來，便希許多基層家庭因此得到幫助，讓關懷傳到每一個人的心裡，使社區更加溫暖。

活動時間：

- 2013年12月8日 至 2014年1月22日

收集地址：

- 25間時昌迷你倉分店、13間 BannerShop 分店及 2間百本分店的捐贈櫃台，有意捐贈者，請先致電 8177 7778 與時昌迷你倉或致電 2988 8080 與 BannerShop 職員義工聯絡。

有關分店可於以下網址查閱：

- 時昌迷你倉主頁：www.scstorage.com
- 時昌迷你倉 Facebook：www.facebook.com/scstorage81777778
- BannerShop 主頁：www.bannershop.com.hk
- Bamboos! Life 主頁：www.bamboos.com.hk
- 激安 Zone 主頁：www.gigonzone.com

捐贈需知：

- 捐贈文具需全新，另捐贈二手玩具前需檢查有否破損（需八成新或以上）。
- 捐贈前請替玩具或文具消毒。
- 捐贈玩具建議以益智玩具為主，並可同時供 2 人或以上之兒童一同遊玩，學習分享。
- 公仔、單車及書籍不宜作出捐贈。
- 玩具之零件部件體積需於 12cm 3 以上，以防幼兒誤吞。
- 每份玩具或文具需以膠袋簡單獨立包好，於袋面貼上玩具或文具名稱。



韓流襲港 扮靚置裝 潮嘆Café

韓國是近年港人短線旅遊的熱門選擇，四日三夜首爾之旅行程不外乎是血拼、血拼再血拼，原因很簡單，韓國的護膚品、化妝品以至名牌手袋和服裝也走在潮流的尖端，恨不得將整個首爾搬回來！不過今天，姊妹們不用遠赴韓國也能輕鬆選購各式潮流產品了！

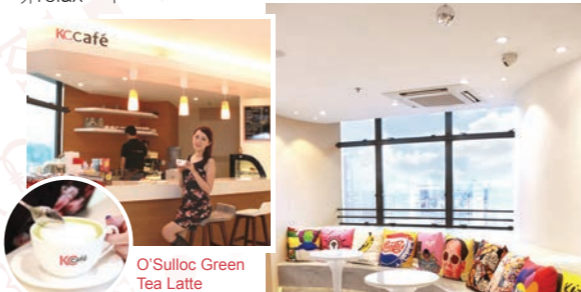
全港首個多元化韓國潮流總匯

KC Mall的總匯概念，涵蓋美容、潮流服飾以及餐飲4個主要元素，這概念源自韓國近年極為盛行的多功能商店。店內精選超過20個韓國時尚護膚及化妝品牌，包括最為港人熟識的The history of Whoo, belif, banila co., innisfree及NATURE REPUBLIC，以及有韓國LV之稱的MCM皮具和潮流品牌Evisu。

KC Mall的地理優越，位於觀塘商業核心區域，毗鄰觀塘港鐵站。店舖引入天然光的設計，以簡約清新的韓風格調打造，營造出一個寬敞舒適的購物空間。

鬧市中的無敵海景Café

KC Café環境舒適寬敞，加上擁覽郵輪碼頭的無敵大海景，方便姊妹們血拼時作中場休息，而男伴在等待時亦可嘆杯咖啡relax一下。



品嚐精品咖啡

精選世界各地深受歡迎的精品咖啡，包括巴拿馬Villa Donia，口感幼滑，更泛著淡淡波蘿香味；而埃塞俄比亞莫加（Ethiopia Mocha），則散發著誘人的果仁香味。



優質天然 濟洲特產花果茶

特選韓國最著名茶葉生產商 O'Sulloc Tea House的花茶及水果茶，包括蘭花綠茶、香甜焦糖茶及蘋果玉桂茶等，天然健康，令人由內觀到外。

KC Mall 概念旗艦店
觀塘成業街6號泓富廣場2706-10室
營業時間：每日11:00-20:00 查詢熱線：3692 5113

KC Korea 韓國護膚化妝品專門店
荔枝角青山道489-491道號香港工業中心B座7樓12室
營業時間：星期一至六（假期除外）10:00-19:00 查詢熱線：2968 0680

熱捧港人至愛護膚品牌

The history of Whoo

韓國人氣駐顏品牌，以珍貴漢方藥理調製，是古代宮廷皇后御用美容秘方。



拱辰享鹿茸面膜
蘊含蜂王漿和鹿茸成分，能發出溫暖感、加速血液循環。

秘貼自生精華素
含超紫河秘丹及宮廷三大配方，令肌膚重拾自生能力。

belif

韓國優質天然品牌，由草本植物研究學家研製，符合五無標準，包括無礦物油、人工色素、香料、防腐劑及對動物有害成分。



急救抗疲勞舒緩面膜
蘊含洋甘菊成分，可舒緩敏感及鎮靜肌膚。

26小時長效保溼面霜
蘊含珍貴紫芹精華，能急救乾涸肌膚，長效鎖水26小時。



推介潮袋



MCM

品牌以經典窩釘款背囊最受歡迎，這裡可找到不同款色和顏色，當中以這款限量版最為矚目。

推介潮裝



Evisu

著名韓版潮流指標品牌Evisu服飾，包括各種T-Shirt及牛仔褲，是潮男潮女必然之選。



中風後遺症及 糖尿併發痛症

翻開報章，我們不難發現有關中風及糖尿病的報導。有見及此，香港醫護學會在2013年11月30日舉辦了一場中風及糖尿病講座，請來急症科專科張瑞宜醫生及註冊中醫張賢君醫師為聽眾講解這兩種病的成因及預防之道。

糖尿病成因

因為體內胰臟所分泌的胰島素不足，或分泌正常但功能不佳的情況下，令血糖無法正常利用而引起的疾病。簡單來說，糖尿病其中之一的症狀是糖的成分出現在尿液中，這種情況便稱之為尿糖。

治療方式

1. 口服降血糖劑
2. 注射胰島素

中風成因

中風是指由於腦部供血受阻而迅速發展成的腦功能損失。而缺血性中風是最常見，是由於腦血管中出現血塊阻塞或血栓所引起。出血性中風則由大脑血管爆裂和出血所引起。大腦供血短暫中斷就會發生「輕微中風」或暫時性中風。

治療方式

1. 藥物治療
2. 施行手術（少數情況）
3. 物理治療

辨識中風要點

- 談笑用兵**
- 表達或說話有困難
 - 面部表情不對稱
 - 一邊手腳無力
 - 如有以上中風徵狀，盡快致電999求助



● IPC Bio創辦人譚達治博士即席示範痛症治療的方法



● IPC Bio創辦人譚達治博士頒贈禮物給幸運兒



● 急症科專科張瑞宜醫生即席示範一些簡單的動作以判斷自己是否有患上中風

健康小貼士

中風、糖尿病食療方法

1. 人參葉茶
每日兩次，每次用人參葉一錢焗服，可再泡一次。
(性近涼，但不傷正，提神醒腦，開胃解渴)
2. 苦瓜乾茶
每日用苦瓜乾5錢，水煎代茶。
(性近苦寒，虛人不能常服)
3. 檸檬茶
每日用新鮮檸檬約1兩泡水，不加糖。
(胃酸過多者不宜)

*以上食療會因個人體質而有所不同，如服用請諮詢你的醫生或註冊中醫師

乳腺增生病的 中醫治療 (下)

繼上篇提及乳腺增生的徵狀後，這次談談調解乳腺增生的食療。

飲食調攝

由於乳腺增生病與激素代謝紊亂有關，因此宜進食有乳乳腺組織康復的蛋白質如肉、魚、蛋、乳品，以及大米、玉米、大豆、紅薯、高粱、蕎麥等。常吃新鮮水果如蘋果、柑橘、葡萄等，及新鮮蔬菜如菠菜、卷心菜、芥菜、芹菜等，這類食物均含有大量維生素，有利於組織康復。多食含纖維素豐富的食物和潤腸食品，如芝麻、蜂蜜等，限制動物性脂肪的攝入量，因體內脂肪堆積可刺激內分泌系統，加重乳腺增生病。

以下是三款食療介紹：

- 百合山楂湯：百合20克，山楂20克，核桃仁12克
加水煎湯代茶飲，適用於乳增生病乳房脹痛明顯者。
- 冬瓜薏仁湯：冬瓜100克，薏苡仁20克
煎湯代菜，每日或隔日1次，適用於乳增生病伴浮腫者。
- 杜仲湯：杜仲30克，山藥15克，豬尾一條
加清水適量煲湯，適用於乳增生病伴腰酸、頭暈者。



1. 百合山楂湯



2. 冬瓜薏仁湯

生活調適

- 慎用含雌激素的美容護膚養顏之品；
- 起居有規律，勞逸適度，並注意保持大便通暢；
- 心理及社會因素對乳增生病的發生、發展和預後起著十分重要的作用，不良情緒已成為本病的易患因素。因此，患者要保持良好的精神狀態，避免不良精神刺激，如緊張、憂鬱、惱怒、悲傷等。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。ⓑ

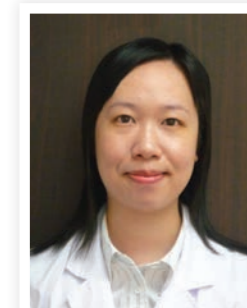
若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁 www.yanchai.org.hk 的中醫服務內容。



● 註冊中醫張賢君醫師解答現場觀眾的疑問



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
- 香港大學中醫學碩士
- 香港大學中醫全科學士

動·時空

DESIGN IN MOTION

提起比利時，除了想起香濃的朱古力和令人垂涎尺的新鮮青口外，你還聯想起什麼？其實比利時除了以美食盛名外，其文化及藝術建築等亦享負盛名，如聞名世界的滑鐵盧古戰場、有「歐洲最美麗的風景城市之稱」的 Bruges，以及位於南部的城堡山城 Namur。

雖然人傑地靈的比利時遠在地球的另一邊，但忙碌的香港人現在亦有幸身在香港，一嚐夢寐以求的「比利時氣息」。HKDI 及 IVE (李惠利) 特別與「比利時精神」的當地設計單位攜手合作，於 HKDI Gallery 及 d-mart 分別舉辦為「動·時空」(Design in Motion) 及「時裝密碼」(DressCode) 的展覽，將比利時的時裝藝術細緻呈現眼前。

「動·時空」為比利時建築師及設計師 Charles Kaisin 的個人作品展覽，展出其自 1999 年至今過百件的设计及裝置藝術作品。Charles Kaisin 一直致力追求設計上的蛻變，擅長把其標誌性的蜂窩結構融入設計中，並巧妙地利用再生及可循環物料設計新作品。



“Delvaux Bag”
由柔軟的皮革製成的皮包。當中間這個是空的時候，整個包是平坦。

“K-Bench”
Charles Kaisin 最知名的作品，曾在 Montreal Design Fair 獲選為最具創新性的作品。

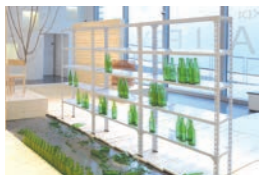


Charles Kaisin

比利時建築設計師，先後於英國皇家藝術學院及比利時布魯塞爾的建築學系。他擅長將再生物料及其標誌性的蜂窩結構融入建築設計作品，以及將可持續發展及現代化元素，配合再生及可循環物料設計先驅，被譽為比利時的設計新管。

「動·時空」Charles Kaisin 的個人作品展覽

地點：HKDI Gallery
香港新界將軍澳景嶺路3號
展期：2013年12月4日至2014年2月14日



「時裝密碼」

地點：d-mart
香港新界將軍澳景嶺路3號
展期：2013年12月4日至2014年3月31日



職場攻略——面試技巧

上回講到怎樣寫求職信和履歷才可以成功進入職場的第一步，那麼下一步的面試要怎樣做才好呢？您快要面試嗎？您想知道多一些嗎？

最近應邀到香港中文大學講面試技巧。我出席的目的並不是教他們怎樣回答問題，而是讓他們知道問題背後的原因和思想，從而知道應如何利用自己的條件和經驗去預備面試，以及出席面試時要注意些什麼和怎樣跟進。

又有人問，有沒有什麼標準的答案呢？基本上是沒有！而且要看是那些行業、職位和招聘者的要求；但是有一些答案大有可能是錯的。

現在讓我利用以下的章節一一介紹面試最常碰到的問題，其原因和思想，怎樣去預備，出席面試時要注意些什麼及怎樣跟進等等。

最常碰到的問題：

■ 您可以用幾分鐘來介紹自己嗎？

▶ 其實招聘者手上已經有您的求職信和履歷，為什麼他們會這樣問呢？一般是要讓您輕鬆一點，容易安頓下來。並要看看您有沒有充份的預備，把最重要的「賣點」有系統地說出，能為機構帶來什麼發展機會等；要從心而發，說出真我，並不是把求職信和履歷背誦一遍。

▶ 要注意：只要用幾分鐘已經足夠，其實已是頗長的時間；要精簡、到位，長篇大論並不一定好。如果察覺到對方想發問或顯得不耐煩時便要停止。

■ 為什麼您對這份工作有興趣呢？

▶ 招聘者想知道您有沒有細讀招聘廣告的內容，職位的要求，公司機構及行業本身的特質與您的能力和資歷可否配合；您對該工作的熱忱和前途的展望。還有，該工作可否提昇您的專業、技術和技能等，但答案不要冗長，一兩分鐘便可。

■ 您有沒有相關的工作經驗呢？

▶ 究竟這是問您的工作或經驗，還是工作上累積的經驗呢？當然是要看什麼職位或行業。一般大學畢業生都未必有實際或相關的工作經驗，所以當回答這問題時要技巧一些。如果您曾經做過類似的工作最好不過，否則可利用相關的經歷和體驗作回應。

▶ 如果真的沒有，可以老實承認，並虛心請教對方應如何學習，以便裝備自己。

面試時遇到的問題其實還有許多，但因篇幅所限，唯留待下回再與您們分享。ⓑ

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。

她。敢於改變獎

SHE DARES TO CHANGE AWARD

你身邊有這樣的「她」嗎？

有信念，有熱情，有勇氣
推動社會公義！

婦女動力基金成立十年以來，見證不少香港女性，為推動社會公義而不斷努力。我們希望借著舉辦「她。敢於改變」獎，去肯定和感謝這些女性。

你身邊有這樣的她嗎？
快提名她參加吧！和大家一起分享她的積極故事！

參加者可由團體或個人提名，共設5個獎項。得獎者將獲豐富禮品以作鼓勵。

(獎品包括：Hong Kong Express送出免費來回機票、StawberryNET送出名貴化妝品套裝)

提名截止日期：2014年2月7日
www.herfund.org.hk

主辦：HER Fund
婦女動力基金

贊助：HONGKONG EXPRESS



StrawberryNET.com

過敏肌膚的醫學護理知識

新年將至，大多都市人都喜愛於假日出外旅遊，呼吸新鮮空氣，保持身心健康，但很多人卻忽略肌膚護理的重要性，以致皮膚出現不同程度的肌膚問題。香港醫護學會在2013年12月5日舉辦了一場肌膚護理的講座，邀請整形外科專科柯志剛醫生及急症科專科石致豪醫生為聽眾講解環境及生活習慣如何影響皮膚，並教導聽眾預防及治療之道。



柯志剛醫生
整形外科專科醫生

香港醫護學會代表江小姐
致送紀念獎予柯志剛醫生

除透過日常的肌膚護理外，亦可以透過一些激光醫學療程來治療，醫學上的激光應用範圍包括：

- ◆製造切口
- ◆消除腫瘤
- ◆癒合血管
- ◆改變組織而無須製造任何切口
- ◆所有的色素異常，包括血痣、太田斑、雀斑、老人斑、墨痣、紋身及疣等

紫外線可分為三種：

UV-A	能接觸地球表面
UV-B	
UV-C	會被臭氧層吸收，不會接觸到地面

溫馨小提示

	老化	黑斑、雀斑	皺紋	刺痛	瞬間變黑	隨時間逐漸變黑
UV-A	◎	○	◎	○	◎	◎
UV-B	◎	◎	◎	◎	×	◎

◎極具影響性 ○有影響性 ×沒有影響性

紫外線無處不在，無論任何天氣也要做足預防紫外線措施。在室內時，同樣需要採取預防紫外線的措施，因為UV-A能穿過玻璃窗進入室內，直達真皮層令皮膚老化。因此，緊記每天使用防曬產品，最好就是養成每早進行保濕護理後塗抹防曬產品的習慣。



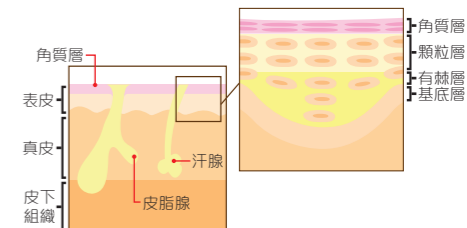
主辦：香港醫護學會
HONG KONG HEALTH CARE FEDERATION

協辦：LUMENIS®
DERML

皮膚結構

肌膚的結構分為三層：
表皮、真皮和皮下組織，表皮再分成四小層

最外一層是角質層：
角質層就肩負起保護肌膚免受外來刺激的重要責任



敏感肌膚症狀

- ◆肌膚乾燥缺水
- ◆緊繃
- ◆脫屑
- ◆發紅
- ◆瘙癢
- ◆灼熱

保濕功能
水分及彈性
屏障功能

引起過敏肌膚的原因

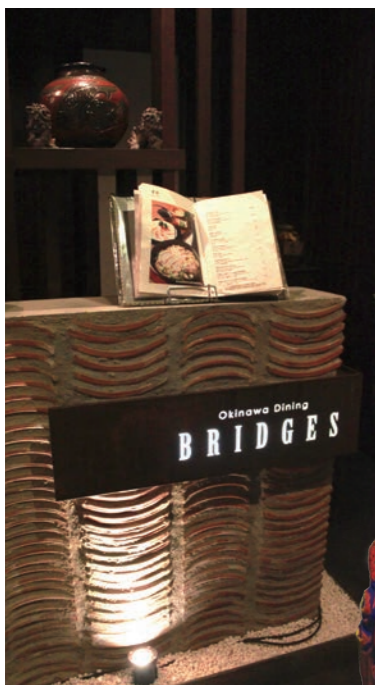
- ◆化妝保養品造成刺激
- ◆化學製品：如酒精、染料
- ◆藥物
- ◆壓力及情緒波動
- ◆食物：如魚、蝦、奶、辛辣與過熱的食物等
- ◆溫度變化、紫外線、風、空調等刺激

敏感肌膚護理及治療方法

- ◆使用防禦紫外線甲(UV-A)的防曬用品
- ◆選擇適合你的皮膚護理三步曲
- ◆保護皮膚免受外來因素損傷，如灼傷，太熱，太冷或刺針去暗瘡等
- ◆適當地治療皮膚問題（如暗瘡，皮膚敏感）



銅鑼灣潮日食



大家好，已經有好幾期沒有交稿，很多百本讀者在追問小味王的行踪，主席誠邀小味王再次執筆向百本讀者多作美味介紹。

今次介紹一間日本食肆，主打沖繩料理，位於銅鑼灣一座高級大廈，裝修雅緻，食物水準很高價錢也頗為合理。

自從王菲那套電影「戀戰沖繩」，港人往沖繩旅遊也比以前多了很多。由於地理的關係，海鮮便自然成為沖繩料理的主角。除了海鮮，讀者該嘗嘗沖繩苦瓜，海葡萄、貝殼類、Agu豬肉、本部和牛等等美食。



▶ 店內裝潢舒適



▲ 1/ 海葡萄
2/ 白子、安康魚肝



▼ 沖繩苦瓜炒豬肉

Bridge是店名，是一個EN飲食集團其中一個分店，老板是沖繩日本人，對食物有嚴格品質控制。小味王是該店的熟客，日常商務午餐，款待台灣及內地客人多選擇此店，因為服務和食物都比較靠譜，設有幾個大小不同的房間，配合客戶不同的需要。

話說回來，因為銅鑼灣租金昂貴，一間食店，要有魚生、熟食、爐端燒集於一店是很難找的。如果要我選擇一間完美的日本食肆，要具備魚生、熟食、爐端加上鐵板燒便是上上之選，可惜找遍銅鑼灣也找不到一家。所以在不是十全十美之下，九十分的店，可以選Bridge。

小味王是美食愛好者，食店無論裝飾有多好，食物質素始絡是首選，魚生是必選的頭盤，壽司吧的威師傅是小味王從他以前的店，跟隨威師傅一起轉場。所以經常吃到美味和新鮮的魚生。午餐是新客人的首選，這個消費智慧是必殺技，如果午餐能過關，晚餐應該也不會差。所以要押注晚餐，必須要用午餐時間查探食店的實力，各位不妨試試。

魚生的美味不外乎是新鮮，米飯是日本產物，成功比較容易。要做到以上的美味，難道也不太高。但燒物要成功比較難抓得住，各位讀者可以試試燒魚，用備長炭燒物，要用新鮮魚肉類，火候拿捏比較難掌握，要把燒魚燒到皮脆肉嫩，多汁鮮美，可以說是對師傅的考驗去到極限。

小味王試過吃一條赤睦魚，即喉黑魚，便達到以上水準。因為要有我的掌聲是很困難的，我生怕化被寵壞，所以讚美從來不容易從小味王口中說出。牛舌也是我喜歡的燒物，可能他們的貨源比較優質，所以牛舌也是必吃之選。



▲ 赤睦魚（喉黑魚）



小味王

全職保險人及家庭主婦，負責理財及理賠。嗜好美食、旅遊、打高爾夫球、寫作、畫畫。心願嘗盡天下美食，打盡世界知名高爾夫球場，博覽天下好書。專長介紹各科專科醫生給朋友。

沖繩苦瓜是女性美白和排毒恩物。如果去沖繩沒有吃苦瓜便是白走一趟，但可以來這裡補補缺失。苦瓜炒豬肉很像廣東餸，但吃來很有日本風味，長年無間斷供應，售價不貴，可以叫一碟分享一下。豬肉是Agu豬肉，味道濃郁，肥而不膩，可以大啖一口口地吃肥豬肉，祇能選Agu豬肉，不知道為何這種豬肉的肥部分沒有我們平常的膩口。

海葡萄是小味王的推介，如果從來沒有吃過，也應該試試。聽經理阿清說，海葡萄是沖繩海的寶物，含豐富鐵質和鉀質，對身體很有益，不但容易消化，而且賣相討好，但價格不便宜；和牛，大家都知道是美味，價錢好，入口溶化，但本部和牛的意思是在沖繩本土飼養，用純天然方法餵飼，在沖繩出生及成長，和其他地方的和牛比較，都不會比下去。處理和牛的吃法不外乎是燒和火鍋，筆者推介各位可以兩者皆試，絕不失禮。

白子、安康魚肝都是日本菜的高層次選擇，以美味級別，以白子為首，是小味王個人的選擇，白子是以燒最為和味，筆者暫時不掀蓋，怕各位知道真相後沒有人願意試。

安康魚肝也是不錯的冬日選擇，小味王試過在大阪吃過一頓全安康魚宴，至今仍未忘記其美味。安康魚全身都是好味的食材。知道Bridge會在冬天推出安康魚火鍋，下星期便會親自嚐嚐，再向各位讀者報告詳情。

在香港吃安康魚全食是很不容易，不要放過此機會，因為不用長途跋涉飛往日本，省回不少金錢。就此擱筆，下期再談。B



Parker Organic Extra Virgin Coconut Oil

100%有機初榨冷壓椰子油



特級初榨冷壓椰子油採用南印度無污染，無基因改造的原始有機椰子，採用先進冷壓技術，絕無化學成份，絕無經過化學程序，100%純天然產品。冷壓初榨椰子油的優點：

1. 不含膽固醇
2. 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
3. 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
4. 潤澤肌膚及護髮

原價\$148
500ml 一樽 \$128
特價 二樽 \$198

有手有腳不應擺綜援？



我們慣性地對很多社會議題，賦以刻板印象，如在貧窮問題上，社會往往將綜援加上「養懶人」的污名，對不領取綜援的基層予以「自力更生」的美名。工聯會早前進行了一項扶貧研究，除了運用數據分析貧窮人口及特徵外，還與一些基層貧窮人士進行了家訪，其中最深刻的體會是「養懶人」、「自力更生」這些簡單的名詞只會阻擋我們看清貧窮的現實。

家訪中有一些貧窮家庭沒有領取綜援。看到這裡，大家一定會很佩服他們很有骨氣，很積極，有希望。然而現實是殘酷的，貧窮家庭的確在資源、財政上有援助需要，但由於社會對綜援觀感及申請條件嚴苛，往往得不到相關支援。他們生活客觀條件非常艱難，意志容易消沉。此外，長期失業人士往往因對生活失去希望，採消極態度。故此，這些人士最後可能不是我們所想的「自力更生」，而是消極地「自生自滅」。

其實，社會主要對有工作能力的人士領取綜援有所保留，但產生的「標籤效應」，卻連累長者、單親家庭等弱勢、有需要的人士因心理因素而抗拒申請，得不到應有的協助。因此，我們建議將現時綜援計劃中的「有工作能力的健全人士」抽離綜援制度，設立獨立的「就業援助計劃」，提供針對性的支援。這樣的政策改動，配以宣傳教育，長遠可令大眾明白領取社會援助的人士是真正有需要的老弱傷殘，作為進步的社會，我們應予以同情及包容。

至於有工作能力的貧窮人士，除助其解燃眉之急外，更應協助他們重投勞動力市場。根據研究，家中最少有一人工作的在職住戶的貧窮率相比沒有工作住戶的貧窮率，相差可達7倍。家訪中亦見，有穩定職業後，基層家庭可直接受惠於最低工資。另外，若有穩定工作，長久而言可成為基層人士的持續動力，反之失業或工作不穩定的貧窮人士，由於缺乏工作安全感，會直接損害其心理質素，繼而影響其私人、家庭及社會生活。故此，加強就業支援，維持就業穩定是處理貧窮問題的不二法門。

為加強對有工作能力人士的支援，我們建議政府將「就業援助計劃」，改由社會福利署及勞工處協作負責，加強就業支援。參加計劃者除可獲得「就業援助金」，亦可得到社福機構提供的各類就業支援服務。為加強就業配對及工作轉介，勞工處應設專責部門，與社會福利署合作，研究計劃參與者的工作需求，提供針對性的工作轉介。另外，政府亦應要求負責承辦公營部門及機構保安及清潔工作的公司，積極轉介工作機會予計劃參與者。

長期領取綜援，會增加福利依賴的風險，所以對於一些持續失業（三年至五年）個案，應提供針對性的加強援助服務，安排專業社工介入，了解其失業原因，關顧是否有特別需要，加強輔導及協助。至於長期失業（五年以上）個案，除繼續加強就業支援及輔導外，亦應強制要求其持續參與每星期五天的社區義務服務，加強對社會的參與感。

工聯會提出了「就業為本，積極扶貧」的扶貧政策方針，希望社會如關心貧窮家庭，不應再用簡單的標籤，而是要了解實況；與其排斥，不如協助他們積極脫貧，投入社會。B



林淑儀
Lam Shuk Yee

香港工聯會會長。自1968年參加工會義務工作，致力改善僱員權益和制訂本港的勞工政策。現職為香港工會聯合會會長，及香港五金電子科技業總工會副主席。林淑儀女士自第八屆（1993年）起至今獲委任為全國政協委員，現任香港特別行政區政府策略發展委員會、關愛基金督導委員會及社會福利諮詢委員會之委員；於2003年及2010年，分別獲特區政府頒授銅紫荊星章和銀紫荊星章。

林淑儀女士關心婦女事務，積極關注婦女勞工問題，為其發聲，曾擔任工聯會婦女事務委員會主任，及中華全國婦女聯合會（全國婦聯）代表，推動婦女福利工作等事務。

Bioazay Cosmetic Argan oil for Hair & Skin

100%有機初榨冷壓摩洛哥堅果油



原裝直接由摩洛哥入口，ECOCERT, USDA有機認證；採用先進的Semi-Mechanical技術，用新鮮堅果(不用高溫烤製的堅果)，低溫冷壓，無添加劑或任何化學劑。萃取出最新鮮和三大功效：

1. 修復受損頭髮，增強頭髮彈性
2. 面部修護
3. 身體修護

100ml
原價\$398
現震撼價\$198
(優惠期有限，歡迎預訂。)

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)
美孚有機市場(逢星期日 11:00-17:00)
訂購熱線：(852) 51102913
網上銷售點：www.y-organic.com
電郵：yorganic@gmail.com
Facebook專頁：www.facebook.com/YOrganicCompany

買滿\$300 免費地鐵站及火車站交收
買滿\$600 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)



醫護服務要求日漸提高 前線員工增值刻不容緩



隨著本港人口迅速老化，醫護行業人手的需求一直有增無減，但隨著越來越多醫護人員入行，如何保持高質素的醫護服務成了業界的一大挑戰。一項由香港護士協會進行的調查發現，醫護機構聘用越多輔助護理人員，護士的壓力反而越大。

一般輔助醫護人員在得到相關醫護資格後，往往沒有持續進修，以致醫護知識原地踏步，未能分擔護士更多工作量。以健康服務助理及保健員為例，一般在醫院或院舍工作的醫護人員都需要具備復康相關的知識，例如為病人進行物理治療運動訓練、協助監察病人康復進度、為腦退化症患者進行腦部鍛鍊甚至為腎衰竭病人進行腹膜透法治療等。因此，醫護人員應不時進修，好好裝備自己，不能「一張證書走天涯。」

終身學習 提升競爭力

香港醫護學會執行幹事葉展峰先生指出：「為了確保護理服務的質素，業界亦在提高招聘的標準。例如僱主在招聘時會期望護理人員具備一些進階技能，如持有物理治療或職業助理證書甚至曾接受腹膜透法訓練等等。」

為協助醫護人員訂立明確的進修方向，香港醫護學會設立了「持續醫護進修計劃」，讓醫護人員不斷學習和充實自己。以晉升為高級保健員/健康服務助理為例，學會採取累積學分制，醫護人員可以按自己的興趣及工作所需修讀合適的必修科目、選修科目及免費講座以累積CPD學分。累積滿40分，便會獲頒高級保健員/健康服務助理資歷，學員的進修資歷給予認證和肯定。

必修課程一覽 (須最少選修一科)			選修好選擇		
課程名稱	課程內容	CPD*	課程名稱	課程內容	CPD*
物理治療助理證書課程	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療程。	10分	注射技巧實務訓練課程	課程專為需要注射疫苗或胰島素的醫護人員而設；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、皮下及肌肉注射法以及如何處理注射後的不良反應等。	4分
復康助理員證書課程	綜合性復康助理課程，由物理治療師、職業治療師、言語治療師、營養師及義肢矯形師以單元形式授課，教授全面的復康技巧及知識。	15分	腹膜透析法訓練課程	本課程教授泌尿系統的生理解剖、腎臟的功能、腎衰竭及腎病替代治療法、血液透析及護理、連續活動性腹膜透析法等等。課程更特設洗腎水讓學員實習使用，確保同學能夠掌握當中技巧。	9分
職業治療助理證書課程	「職業治療」針對障礙人士，如老人痴呆症、特殊學習障礙或自閉症患者等，學員能輔助職業治療師進行療程，並掌握儀器使用及各項復康技巧。	10分			

*持續醫護進修學分

未雨綢繆的退休計劃

最近舉辦了一個講座，題目是「退休後的財務安排」。講座順利舉行，與會者提出了很多問題，我想在這裡跟大家分享一下。

根據最近的統計，香港人已經成為世界上最長壽的族群。男性的平均壽命，已達至80.6歲；而女性的平均壽命，亦已達至86.3歲。

研討會上，參與者都希望可於65歲或更早時候，從工作上退下來，準備安享晚年，自在地享受退休生活。但當跟大家計數之後，大家立刻目瞪口呆！

如果65歲退休，男性還有大約15年（180個月）的退休生活；而女性則有約22年（264個月）的退休生活。這個假設是大家的壽命只有80.6歲（男性）和86.3歲（女性）。

個案一：

若退休時有一筆100萬元的退休儲備，而退休前的每月收入為\$30,000

假設退休後，沒有任何其他收入：

如要維持退休前的生活水平，每月開支\$30,000

這筆儲備只能維持33.3個月的開支：

$$\frac{\$1,000,000}{\$30,000} = 33.3\text{月}$$

如果想維持至平均壽命的年歲，那麼每月的開支要減至

$$(\text{男性}) \$1,000,000 / 180\text{月} = \$5,555.6$$

$$(\text{女性}) \$1,000,000 / 264\text{月} = \$3,787.9$$

個案二：

若退休時有一筆200萬元的退休儲備，而退休前的每月收入為\$30,000

假設退休後，沒有任何其他收入：

如要維持退休前的生活水平，每月開支\$30,000

這筆儲備只能維持66.6個月的開支：

$$\frac{\$2,000,000}{\$30,000} = 66.6\text{月}$$

如果想維持至平均壽命的年歲，那麼每月的開支要減至

$$(\text{男性}) \$2,000,000 / 180\text{月} = \$11,111.12$$

$$(\text{女性}) \$2,000,000 / 264\text{月} = \$7,575.8$$

個案三：

若退休時有一筆300萬元的退休儲備，而退休前的每月收入為\$30,000

假設退休後，沒有任何其他收入：

如要維持退休前的生活水平，每月開支\$30,000

這筆儲備只能維持100個月的開支：

$$\frac{\$3,000,000}{\$30,000} = 100\text{月}$$

如果想維持至平均壽命的年歲，那麼每月的開支要減至

$$(\text{男性}) \$3,000,000 / 180\text{月} = \$16,666.7$$

$$(\text{女性}) \$3,000,000 / 264\text{月} = \$11,363.6$$

以上的計算，還沒有把通脹、生病或意外的開支，計算在內！沒有足夠的退休儲備，必須要降低退休後的生活水平，以應付退休後的生活開支。各位讀者，如果看完以上的計算，而你也沒有擔心的話，請各位預早審視你的退休計劃，緊記未雨綢繆！

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。

100%天然純液
經納米技術處理

濃縮精華！
比普通酵素強10至15倍
看得見的效果！



酵の王
納米酵素
Nano enzyme

絕無添加增稠劑、
防腐劑、色素、
穩定劑等化學原料。

誠招各區經銷商/代理商
招商電話：8208 3377

納米世界 科技領先 信心品牌

嚴選天然珍貴本草植物、優質鮮果、蔬菜
絕無西藥、農藥、重金屬、防腐劑、塑化劑等
化學添加物。
純植物性食品，素食者請安心食用。
功能：修護肝腎細胞，減輕細胞負擔，
保中益氣，精神旺盛，增強體力，
改善體質。

0.1 NANOWORLD 納米世界

佐敦店：佐敦裕華國貨3/F 四樓納米世界專區 電話：3511 2253
 北角店：華豐國貨2/F 3樓納米世界專區 電話：2811 8817
 天后店：電器道58號地舖(天后港鐵站A出口) 電話：2508 0707
 尖沙咀店：佐敦德成街2A地舖(佐敦港鐵D出口) 電話：2375 8918
 觀塘總店：開源道55號開聯中心B座3樓06室 電話：2710 7708

納米世界(香港)有限公司 出品 www.nanoworld.com.hk

贈券 Coupon

憑此券前往「納米世界」各健康店均可以會員價購買「納米世界」品牌產品(特價及優惠價除外)。凡購買任何產品，均可憑購貨單及此券，免費享用價值200元外敷「標靶」理療服務一次(任何痛症一次見效)
 查詢電話：2710 7333
 有效期至2014年2月28日 影印本無效 公司擁有最終決定權

CELLMAX
科研美肌再生中心

No.1完美
素顏輪廓

百本會員尊享優惠

1. 蘋果干幹細胞保濕護理 \$168 (原價\$1,080)
2. 淋巴按摩治療 50分鐘 \$99 (原價\$980)
3. 激光去斑治療 \$328 (原價\$2,500)



韓國藝人
金賢智

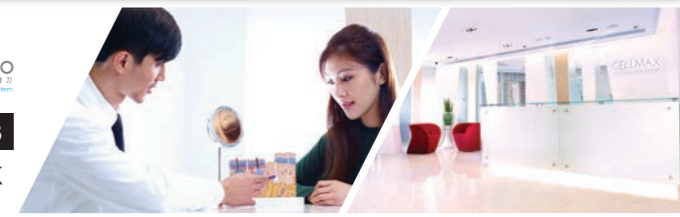


擁有香港首位輪廓設計師 Sindy Kwok

CELLMAX重視美學，相信專業，以嶄新的細胞再生、微雕重塑及保養提升的概念，透過安全優質服務、權威美學標準，應用於肌膚輪廓及體態上，給客人健康自然的完美蛻變。

BOTOX Dysport sculptra Retlaxer dōblo

香港銅鑼灣廣場一期1401室 預約查詢：2376 0083
 www.cellmax.com.hk | Facebook: Cellmax HK



條款及細則：優惠至2014年1月31日。優惠只適用於百本會員及新客戶。

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」的資格。營運機構得到有關資格後，可展示「優質長者服務」徽號，讓消費者得悉其服務水平獲得肯定。

九龍金華護老院有限公司

富人情味 用心照顧長者



• 香港醫護學會幹事與行政主任及職員合照

負責人有感：院舍在管理上，不少細節會容易被忽略，而評核員仔細的評審就能指出我們需要改善的地方，從而提升我們的服務水平。市場上的長者服務機構質素參差，加入「優質長者服務計劃」的確能令市民提高對我們的信心及對行業改觀。

評核員評價：院舍整體符合要求，在管理方面正邁向系統化，亦見院舍的管理層及員工在各方面積極改善院舍的管理運作，進一步追求卓越，提供優質的長者服務。

九龍金華護老院位於何文田區的商住樓宇內，本年度獲社署認可為質位計劃中的甲一級別院舍，以下為院舍特色：

硬件方面：

- 院舍間格清晰，設寬敞的休憩區，長者擁有適當的居住空間
- 各項設施完善先進、保養良好，更設綠化空間及閱讀室
- 醫療設備及運動設施齊全，設護理中心及運動室

軟件方面：

- 多元化膳食由營養師設計，包括流質、半流質、低糖餐、低鹽餐等，特別加入糙米或紅米，確保長者健康，每天更精心製作不同的營養甜品
- 定期安排由九龍醫院派出的精神科醫生到院舍駐診
- 員工友善、與長者相處融洽，院舍定期舉行由註冊護士帶領的內部員工培訓及評估，以確保員工質素



機構資料
名稱：九龍金華護老院有限公司
地址：九龍何文田窩打老道84號冠華園三樓
電話：2780 8811
傳真：2713 6699
電郵：kln.kamwah@gmail.com
面積：30,000平方呎
床位：175張
院費：單人房基本月費\$7,000-13,000
(只供參考)

欲了解計更多「優質長者服務計劃」詳情，請瀏覽：

www.healthcare.org.hk或致電 **3549 8014** 查詢



• 行政主任接受訪問，細心講解護老院管理模式



• 員工工作態度認真，配合系統化的管理運作，追求卓越



• 運動室有多種不同設施，供長者們舒展筋骨



• 長者活動空間非常寬敞

對抗衰老 多角度剖析美肌新療法 從內到外成就美麗人生

即時網上重溫



提起抗衰老，你會想起什麼？香港的確有許多抗衰老美容療程和美容中心，但考慮參與任何療程前，你又是否知道自己肌膚衰老的真正原因及療程的原理呢？為增加大眾對醫學美容的認識，香港醫護學會在12月10日特意請來在美容醫學甚有心得的鄧昌宇醫生及陳加明醫生，講解皮膚老化的概念、賀爾蒙療法應用、各類輪廓塑型的微雕技術及肉毒桿菌素治療應用上的取捨。是次講座更得到HUGH和Cellmax共贊助13份抽獎禮物，把現場氣氛推到最高峰！

講座重點：

鄧昌宇醫生



- 睡眠不足、壓力大、煙酒都有可能導致皮膚衰老
- 荷爾蒙生長速度會隨著年紀的增長漸漸下降
- 荷爾蒙生長速度下降徵狀包括：皮膚缺水、手脚冰冷、脂肪增加、白髮等
- 爾蒙療法能提升運動能量、預防骨質疏鬆及心血管疾病等

陳加明醫生



- 醫學美容是利用無創或微創技術改善外觀
- 面部塑形是利用輪廓設計概念找出優化面部位置、五官、比例、大小及線條，優化及恢復年青肌膚
- 高能量聚焦超聲波技術性是透過能量可穿透身體軟組織，破壞細胞蛋白質，脂肪組織同時被分解及吸收
- 肉毒桿菌是從細菌提煉的蛋白質，可影響神經末端訊息傳送至肌肉，令肌肉減少收縮，有助減少皺紋



中風科

中科癌症康復諮詢中心

為癌症患者提供一站式服務

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。



癌症講座資訊

專題一：腫瘤病人的飲食宜忌與進補

時間：2014年1月24日（星期五）上午10:00-12:00

講師：俞小平教授

專題二：做自己最好的癌症康復醫生

時間：2014年1月24日（星期五）下午2:30-4:30

講師：黃霖教授

專題三：癌症細胞與飲食酸鹼性

時間：2014年1月25日（星期六）上午10:00-12:00

講師：黃霖教授

專題四：應對電化療後遺症中醫有辦法

時間：2014年1月25日（星期六）下午2:30-4:30

講師：俞小平教授

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



講座現場

免費諮詢服務

中心在1月24-26日期間

癌症專家即場為癌症患者提供以下諮詢服務

檢查報告分析

電化療副反應應對

中醫調養

飲食注意事項



此服務需電話預約

講師簡介



黃霖（腫瘤中醫權威）

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！



俞小平（腫瘤中醫權威）

湖北中醫學院著名教授，其擅長婦科腫瘤、乳腺癌及消化系統腫瘤的診斷和中西結合治療。

贈券 Coupon

參加講座，憑此券獲贈

《科學抗癌進階課程》

一本及精美禮品一份

查詢熱線：2877 0822

以上禮品由中科全力贊助（數量有限，送完即止）





奮鬥勇士

莊陳有： 新角度新空間



眼睛是我們的靈魂之窗，但你有否想過當有一天你失去了這對靈魂之窗你會怎麼辦？積極面對或是對天抱怨呢？是次講座我們邀請到自小失明的莊陳有先生分享他生活上的一些點滴、成功背後奮鬥經歷及對殘疾人士在社會上不平等權利的看法。

圖1 香港醫護學會代表致送紀念狀予莊陳有
2 抽獎環節送出莊陳有新書「新角度·新空間」



莊陳有的角度看世界：

- 莊先生自六歲開始失明、家庭環境欠佳，但他沒有因此感到痛苦，反而覺得自己有一個快樂童年。
- 莊先生第一次用手杖上街的時候險被車撞倒，這反而令他領悟到人生裏必會預到一定風險，但只要克服困難，一定可以創出新天地。
- 他在找工作的過程中雖然碰到不少挫折，但憑著不屈不撓的精神，最終也能考到公務員一職。他應為他也有能力勝任平常人做到的事。
- 他經常為失明人士爭取權利，他指出失明人士最想要的不是福利而是權利，他們最想得到社會的共鳴。

合辦：



香港醫護學會

HONG KONG HEALTH CARE FEDERATION

贊助：



Ranz Beauty Massage Centre



百本

BAMBOOS

24

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

專業護理 貼心私家看護服務

旗下超過10,900名醫護人員為客人提供住院及私家看護服務

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護理人員

百本為各大醫院、診所、安老院、療養院、其他醫療機構等，提供醫護人手解決方案

關懷備至

專業實幹

全心全意

地址：香港柴灣利眾街24號東貿廣場16樓B-C室
電郵：contact@bamboos.com.hk

電話：(852) 2575 5893 / 2575 5839 / 6300 9229
網頁：www.bamboos.com.hk

傳真：(852) 2575 5836
Facebook：www.facebook.com/Bamboos.com.hk

公立醫院及私家醫

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	
大口環根德公爵夫人兒童醫院	

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)
嘉賓眼科專科中心 (銅鑼灣)

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	
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
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	
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
格蘭中心	
尖沙咀堪富利士道8號	39間

亞太中心	
尖沙咀漢口道28號	76間
海洋中心	
尖沙咀廣東道5號海港	
城海洋中心12樓	20間
泛海大廈	
中環皇后大道中59-65號	20間
麥當奴大廈	
銅鑼灣怡和街46-54號	
建築伸展治療中心	
九龍尖沙咀堪富利士道3-3A時財商業大廈6樓	

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
香港醫療援助會
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
浸信會愛群社會服務處
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

住宅

港島區	
明苑	持平大廈
嘉園	銀輝大廈
愉園	康富大廈
豐樂苑	星華大廈
兆景閣	快添大廈
東成樓	興隆大廈
康盛苑	興隆大廈
紅日軒	嘉賓大廈
碧翠閣	怡景花園
永興樓	南海大廈
盈富閣	恒輝大廈
百利居	海傍大廈
雅苑	富基大廈
雅苑閣	同達大廈
寶立閣	錦華大廈
寶立閣	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	樂閣大廈
港基大廈	協勝大廈
永富大廈	泰達大廈
卿旺大廈	福安大廈
九龍區	
利金閣	紅都軒
美華閣	龍輝閣

金利閣	
昌華閣	
金達閣	
悅海軒	
萬發樓	
嘉利閣	
頤樂居	
南昌苑	
8號居	
金寶樓	
福厚樓	
好運樓	
美誠大廈	
富洋工業中心	
美景樓(第二期)	

新界區

首譽
新榮樓
元通樓
松濤閣
豐翠苑

商廈

恩平中心
海富中心
興隆大廈
永富大廈
泰達大廈
寶冠大廈
百德大廈
V PLUS
利東大廈
合群大廈
恆成大廈
興隆大廈
永富大廈
興隆大廈
興隆大廈
金輝行
禮頓中心
威明中心
京華中心
惠豐中心
樂豐大廈
德成大
莊士大廈
新寶廣場
約克大廈
百營中心
新和富大廈
張寶慶大廈
翹翼商業大廈
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
觀塘區新式商業大廈

美景閣	
油塘中心	
興旺大廈	
怡發花園	
海信大廈	
金安大廈	
順寧大廈	
麗寶大廈	
東景大廈	
百營中心	
興發大廈	
美景大廈	

宏發大廈	
金馬大廈	
好景洋樓	
裕豐洋樓	

統一中心	
中安工業大廈	
東企業廣場	
銅鑼灣中心	
菲林明大廈	
金利豐大廈	
南洋商業大廈	
百德大廈C座	
百德大廈D座	
鴻運工廠大廈	
鴻慈工廠大廈	
昌泰商業大廈	
秀平商業大廈	
裕安商業大廈	
中邦商業大廈	
百營商業大廈	
景隆商業大廈	
匯景商業中心	
美國銀行中心	
告羅士打大廈	
恒信商業大廈	
遠東金融中心	
保華企業中心	
宏利金融中心	
富洋工業中心	
好景工業大廈	
恆生旺角大廈	
怡景商業大廈	

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
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

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、觀塘、葵涌、火炭、紅磡、油塘、荃灣、大窩口、屯門、油塘、葵芳倉及青衣倉)
凌健營養及健康顧問中心 (旺角)
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)
本草安和堂 (天后)

會所

清水灣遊艇會
清水灣高爾夫球會

最新加入派發點

米施洛營養健康中心
旺角中心
旺角登打士街56號柏裕商業中心1903室
銅鑼灣中心
銅鑼灣軒尼詩道555號東角中心13樓4A室
荃灣中心
荃灣青山公路264-298號南豐中心1608室
元朗中心
元朗青山公路99-109號元朗貿易中心1702室

BamBoos!

Life

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

MEDIA SAVVY

刊登廣告熱線：

www.mediasavvy.com.hk

傳真通媒體推廣有限公司：九龍觀塘偉業街189號金寶大廈9樓A5室



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



CRYOLIFE

跨奧臍帶血庫

Best Cord Blood Bank

CRYOLIFE
再度榮獲
AABB Accredited 認證
連續

年

的專業肯定

*CRYOLIFE乃亞洲首家榮獲
AABB全球最高品質鑒定國際
認證之私人臍血庫

香港熱線

+852 2110 2121

澳門熱線

+853 6299 3635

中國熱線

+86 136 3217 2032

 cryolife@cryolife.com.hk

 [CRYOLIFE.HK](https://www.facebook.com/CRYOLIFE.HK)

 6623 2608

 CRYOLIFE

www.cryolife.com.hk