

# 38



[www.38magazine.com](http://www.38magazine.com)

## 為生活增添多一點

生活資訊 / 專家分享 / 消費優惠 / 贈品 / 團購

### 第3期

MAR 2024

## 你們的回饋正是本刊精益求精的動力

首先感謝各位對本刊的支持！

讀者方面，自上期開放會員登記反應良好外，有獎填色比賽亦陸續收到大家的來件。以上活動回饋比想像中好。證明本刊也能得到大家的認同。而備受關注的優惠券今期已開始送出，鼓勵大家多多採用。

廣告客戶方面，大家閱讀今期內容時會發現，廣告資訊的類型多了。誠然，自出版至今，我們出版的理念陸續獲得廣告商所欣賞。

本刊會繼續優化，並盡力協調廣告與其他資訊的平衡度。令各方都獲最佳得著。

最後，除了實體印刷版 38 外，亦多多關注本刊的網站和 Facebook 啊！





為生活增添多一點

## 目錄

- 2... 目錄
- 3... 生日行善改運方法
- 4... 鑽石可以培養而成，你知道嗎？
- 5... 用一個看短視頻時間打一個電話關心父母
- 6... 誰把你孩子的觀察力答創造力殺死了？
- 7... 星空下的美食約會
- 9... 『Call Loan』的誤解
- 10... 以傳統方式傳授最正宗油畫技法
- 12... 讓孩子學會一些生活的小技巧
- 13... 南氏脫敏治療與過敏相關兒童
- 15... Hkjam 低糖健康蛋糕
- 17... 長者家居安全的十個小貼士

免責聲明：本刊物為非營利性質，供公眾參考使用。刊物內容從網絡和其他公開資料搜集編輯而成，僅供讀者參考，所有內容不構成任何法律依據及約束力。本刊物盡力確保內容資料正確無誤，但仍可能發生遺漏、失誤之處。刊物中涉及的產品、服務、活動等資訊，僅供讀者自行斟酌判斷，並自行承擔使用風險。本刊物對所含資訊的正確性、完整性、即時性不作任何明示或默示的保證。對於本刊物內容所導致的任何直接或間接損失、損害等，包括但不限于因資料錯誤或遺漏而導致的收入損失、信譽或商譽損害等，本刊物概不負責。使用者因違反法律規定或侵犯他人權利而承擔的法律責任，本刊物也一概不負責任。本刊物可能包含連結至第三方網站，該類連結僅為方便讀者，本刊物不擔保第三方網站的安全性、正確性。使用者需自行承擔瀏覽第三方網站的風險，本刊物不承擔任何因第三方網站的內容或使用所產生的法律責任。

廣告刊登或商業合作：陳先生 6238 1983

## 生日行善改運方法



王法鎧johnno  
WhatsApp 商業帳戶



任誰都希望生日能成為一年中最開心快樂的日子，也會盡力讓自己過得更充實。王法鎧師傅與我們分享，原來在生日行善除了能為心靈帶來無比喜悅外，亦可獲得積福德改運的效果。所以鼓勵大家至少在生日當天做一次善事。當然，不論你相信與否，但幫助別人本身就是一件美好的事。更希望你由一年一次，慢慢養成恆常習慣。以下王法鎧師傅繼續為大家介紹幾個生日行善的方法及當中的意義：

### 捐棺做功德：

就像幫助那些人，在最後的生命機會中為他們的身體有一個小房子。

捐棺材，幫助有需要的死者，或一具沒有親人的屍體。這是出於慈悲而做的功德，並渴望一起幫助人類同胞，施以清淨心立功德，捐棺，裹安魂布，並請僧眾誦經，帶著信念和希望去祝福。



### 到老人院服務：

財布施是內財。用身體來為他服務，這就是內財布施。內財布施的果報比外財大得多。你用心去照顧他，這是智慧；你照顧他，使他能夠安心，他能夠離開一切恐怖，這是無畏。三種布施具足，你來生得財富、得聰明智慧、得健康長壽，你全得到。可以增加他們對於科技和閱讀的興趣。



### 贈醫施藥：

然而「道」是抽象難懂的總原則，故此道教徒需以立德為根基。

依「道」的原則，學習「自然無為」、「清靜寡欲」、「柔弱不爭」等等天賦之品德從而證道、成道，與大道同心。



# 鑽石可以培養而成 你知道嗎？



作為一個追求時尚和品味的女性，相信您對鑽石的熱愛不比任何人少。然而，高品質的天然鑽石價格不菲，要找到 cp 值高的選擇並不容易。別著急，今天就讓我來給您介紹一種近年愈來愈受歡迎的人造鑽石——培育鑽石。它不但與天然鑽石一模一樣，價格卻只要一小部分，近年愈受到是很多女士的青睞，於是今次特別邀請到 Eomma Jewellery 的邱先生，為大家介紹關於培育鑽石的相關知識：

培育鑽石是利用先進的科技，在實驗室模擬鑽石的天然成長環境，透過高溫高壓將碳原子層層堆疊，最終生長出結晶完整的鑽石。整個過程全部採用人工控制，所以可以調節鑽石的大小、形狀、顏色等特性，生產出尺寸統一、品質優良的產品。

與天然鑽石比較，培育鑽石的硬度、折射率、導熱性和化學穩定性等都是一模一樣的。普通人根本分辨不出差別！但價格方面，培育鑽石只要天然鑽石的 10% 左右。如果您一直希望擁有一顆高品質大克拉鑽石，培育鑽石絕對是最划算的選擇。



再者，自然形成的鑽石開採過程會對環境造成損害，很多女性都不願意帶著這份罪惡感。但培育鑽石是完全人造的，不會產生任何生態問題。如果您重視環保永續，那麼培育鑽石也能讓您安心。

**Eomma Jewellery**  
旺角亞皆老街 65 號旺角新之城 3 樓 335 號舖  
查詢電話：9515 5097

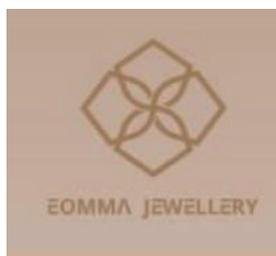


當然，想選擇優質的培育鑽石，認證也很重要。建議您選擇有 GIA、GI 等權威機構認證的產品，或向信譽良好的商家購買，以確保獲得真品。一顆經過專業鑑定的培育鑽石，絕對能讓您放心又璀璨奪目！

從浪漫的生日禮物，到象徵永恆愛情的訂婚鑽戒，培育鑽石都能發揮同樣美麗動人的作用。

當您親身觀察過培育鑽石後，一定會喜歡上這顆兼具璀璨與實惠的唯美產物。我們誠邀各位蒞臨本店參觀，讓我們更詳細為您展示及介紹。

(以上資訊由 Eomma Jewellery 提供)



## 用一個看短視頻的時間 打一個電話去關心父母



現今社會，大家生活忙碌，都有太多事要處理。回到家時還要處理家庭諸事和照顧孩子。在繁忙的生活中，我們往往忽略了自己的父母。其實，只要用看一個短視頻的時間，打個電話回家問候一下父母，就能給他們喜悅和關懷。

視訊也好，單單聲音也好，一通電話能讓父母感受到自己還在他們心裡。父母見到子女甚至孫子的笑臉，聽到親切問候會非常開心。即使只有短短幾分鐘，也足以讓老人家感受到兒女的關心，減輕孤單感。特別如果雙親中有一位已不在世。

再者，告訴他們自己的近況。如跟父母分享工作和家庭的忙碌，也可以講講孩子的趣事，讓老人家感受到幸福。但要把握分寸，避免講太多負面消息而增加父母擔憂。

人生路途漫長，但父母已步入晚年。用一個看視頻的將分鐘時間聯繫家人，不但給讓父母感受到兒女的愛，也能為你的孩子樹立一個好榜樣。這比任何禮物都寶貴。在繁忙都市生活中，也別忘了生活的本真與美好。

坐言起行，希望您現在就撥這一通電話。也請把這篇文章分享給您的親友。讓更多人都動起來。讓世間多一分溫暖，多一份關心。



# 誰把你孩子的觀察力和創造力殺死了？



對於在巴士，汽車上甚至路上低頭玩手機的孩子們來說，家長可能並不理解，這樣的行為正阻礙他們的觀察力和想像力的發展。在快節奏的生活中，孩子由於很容易被各種電子設備吸引，變得很難自行抬頭欣賞窗外世界的精彩。

但是作為家長和成年人，我們有責任幫助孩子建立正確的生活態度。可以在搭乘公共交通工具時，鼓勵孩子偶然放下手機，多看看周遭的人和事。當孩子的視野被窗外的天空、建築和路人吸引時，他們的內心也會被這些美好的景色滋養。（當然，過程需要循序漸進，也不能一下子禁絕小孩放下手機，那很容易造成反效果。）



我們也可以利用這乘搭過程，給孩子講述周遭景物的故事，訓練他們的想像力。例如對著窗外的行人創作他們可能的職業和經歷。孩子的創造力會在這過程中得到激發和培養。通過此也可以增強他們的同理心。孩子們往往只看到表面的形象，但透過觀察和討論，他們可以理解到每個人都有自己的故事和內心世界。這可以幫助孩子建立尊重他人的品格。

另外，父母也可以邀請孩子一起觀察窗外，討論看到的景物。孩子會感受到父母的重視，加深與父母的連結。透過這樣放慢節奏的親子時光，家人之間的感情也會獲得提升。

用這種方式去感受生活，不僅可以增強孩子的觀察力和創造力，也可以讓他們學會在繁忙生活中停下來，欣賞人與世界之美。而作為成年人，我們更要以身作則，自己也要學會偶爾放下手機，陪伴孩子一起增強這些能力，能成為孩子的好榜樣。

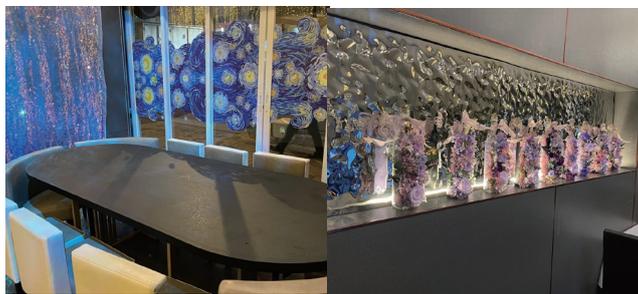


## 星空下的美食約會



位於深水埗區的 S3 186 Cafe Restaurant & Bar 是一家風格迥異的多國菜餐廳。當您踏入餐廳，映入眼簾的首先是浪漫迷人的星空裝潢。餐廳天花板佈滿綺麗星星，配上櫻花樹下的大型月亮，瞬間把您引進浩瀚宇宙。在這條寧靜小街找到星空主題餐廳，既新鮮又別出心裁。

用餐區域同樣注入星空元素，炫目又不失優雅的用餐環境，是 S3 186 最深受食客喜愛的地方，特別適合情侶或親密好友下班後在此聚會。當然，亦會是下午良朋共聚的好地方。



S3 186 Cafe Restaurant & Bar 自開業至今深受食客支持與喜愛。它將浪漫夢幻的用餐氛圍，和豐盛美味的多國佳餚完美結合。無論是親密聚會還是企業宴客，都可以在這裡找到飽滿幸福感。這間漂浮在星空中的餐廳，定能帶您盡享身心靈的饗宴。若有機會造訪深水埗，千萬不要錯過這個銀河系裡的美食秘境啊！

現在 S3 186 Cafe Restaurant & Bar 為 38 雜誌客戶提供專享優惠，用餐前出示下面優惠券，可按條款獲得特別禮遇。立即 WhatsApp 5638 3984 訂位，與您的親朋摯愛於星光月下享用一頓豐富美食吧！



**S3 186 Cafe Restaurant & Bar**  
憑此優惠券到本店惠顧可選擇以下其中一項優惠：

- 1) 現凡惠顧滿 \$200，可當 \$40 使用或；
- 2) 現凡惠顧滿 \$300，可免費獲贈價值 \$68 之牛角雜果苞非壹份

\* 本店保留隨時暫停、終止或更改任何優惠代碼或優惠券，及與其相關條款及細則的權利，而毋須另行通知或作出任何賠償。如有任何爭議，本公司保留最終解釋權及決定權。  
\* 每枱每次只使用壹張，優惠不能同時享用，如有疑問，請向店員查詢。

**2 選 1 優惠**

優惠期由即日起至 2024 年 6 月 30 日

地址：深水埗北河街 185-187 號地下  
訂座電話：3468 8348

優惠

贈品

試用

團購

折扣

優惠

贈品

贈品



為生活增添多一點

登記成為 38 雜誌會員

試用

優惠

團購

折扣

折扣

團購

優惠

- 會員迎新禮物
- 會員定期贈品
- 最新消費優惠
- 電子版 38 發送
- 參與活動 (包括義工服務)



試用

贈品

優惠

折扣

團購

試用

贈品

## 復活節有獎填色比賽

38 雜誌舉辦復活節有獎填色比賽，參加的朋友可到本刊網站下載比賽原圖。比賽分電腦繪圖及手繪兩個組別。每個組別各設冠亞季軍，詳情亦可到本刊網站查閱。



[www.38magzine.com](http://www.38magzine.com)



## 「Call Loan」的誤解

# 每週【的】事

力恆車行提醒你：

當利率越低，每月還款額越低，每月的投資回報越高！



最近有傳媒報導，指個別小巴投資者因資產價值下跌，因而被銀行強制還款 (Call Loan)。令人擔心相近投資性質的的士業是否也會有類似風險。其實這是一個嚴重誤解，以下 力恆車行 為各位的士車主及有意投資者解惑：

首先，近日小巴被銀行拖車，是因為小巴車主看淡前景，選擇斷供款 而由銀行拖走小巴而非所謂 (Call Loan)。

相反，力恆車行認為，隨著旅遊業復甦，近日的士生意穩定增長，牌價已開始出現回升。加些上銀行開始減息，車主每月還款額更低，正是加入成為的士車主的好時機！

## Call Loan 真正的定義：

9 若資產價值急速回落至負資產，借款人在準時還款的情況下，銀行仍主動要求借款人全數清還貸款，若無力還款，銀行便會安排出售資產以抵償有關貸款金額。

而的士作為一項廣泛使用的公共交通工具，司機會有穩定收入，車主只要準時供款，都毋須擔心銀行不會無理 Call Loan 有以上情況！



有時為博吸引眼球，傳媒都會作出搶眼的題目。而且對於專業的客觀分析，應向相關專業人士查詢。如你想對投資的士業務作進一步了解，歡迎到下列力恆車行的網站，或致電 9686 8491 查詢。

力 恆 車 行



查詢電話：(852) 9686 8491

車行網站：likhang.com

集團網站：clearmindcapital.co

# 以傳統方式傳授最正宗油畫技法

## BW 畫室助你一圓學習繪畫心願

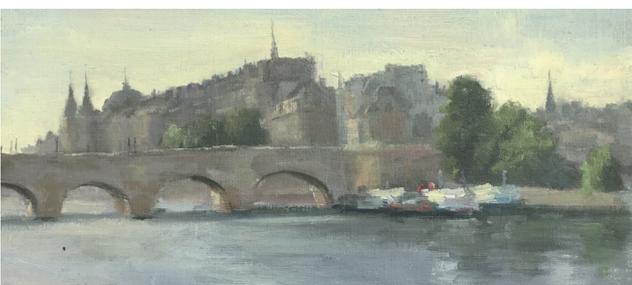


曾經的我們，可能因為學業繁重或其他家庭因素，與一些心儀的興趣或藝術項目錯失緣份。興許是鋼琴，是書法，更多可能是繪畫。到經濟獨立後，時間充裕了，可能會萌生起一份遺憾。其實這種為自己而學習的快樂階段，沒有壓力及催促，反而可得到更佳效果。既怡情養性，更能一圓曾經的心願

**BW 畫室** 位於九龍中心地帶太子區。鄰近港鐵太子站及東鐵旺角站，交通非常便利。

寧靜典雅的畫室內，凝聚了一批又一批藝術愛好者，互相切磋及鑽研繪畫技法。畫室更會定期舉辦大型畫展，除了將學員的心血作品展示於大眾之餘，更負起推廣油畫藝術的責任。

畫室創辦人黃指北 Benny Wong 為香港知名畫家，屬本港多個藝術團體的資深會員。積極參與本港藝術活動。



Benny 表示，畫展的確吸引了不少對繪畫有興趣，但僅屬『臨淵羨魚』的成年朋友。他表示其只要能踏出第一步，由零開始到能繪畫出一幅具水準的作品絕對不是夢想！

除了正宗的油畫技法外，他們同時著重培養學員的審美觀。畢竟藝術創作就是始於審美觀，學會美的感受才能發現美，再通過掌握了的技巧去真實表達自己的感覺。令創作時更得心應手。否則一切藝術活動都只是空談。

**BW 畫室開辦課程計有油畫班、水彩班、素描班及粉彩班。有興趣踏出第一步的你，誠邀你到畫室網站：[www.benny-wong.com](http://www.benny-wong.com) 多了解或以電話查詢。**

課程查詢：whatsapp 9176 8350 2778 0033

畫室地址：九龍西洋菜南街 226 號 1/F (太子港鐵站 B2 出口，始創中心背後)



## 香港旅遊巴士事務所

- 旅遊巴士投資買賣
- 旅遊巴士牌照轉讓
- 旅遊巴士車身買賣
- 旅遊巴士會按揭
- 旅遊巴士租賃服務

**5939 8698**

[www.hkcoachbiz.com](http://www.hkcoachbiz.com)

**開業10周年**

開業10年 繼往開來 忠誠服務

# 38免費廣告雜誌

為生活增添多一點

生活資訊 / 專家分享 / 消費優惠 / 贈品 / 團購



[www.38magazine.com](http://www.38magazine.com)

更新更快更豐富的資訊 / 本刊全部期數電子版下載



廣告刊登或商業合作：陳先生 6238 1983

## 讓孩子學會一些生活的小技巧



現代的小朋友在家人的安全考量和貼心照顧下，很多從前視為生活需學到的技能，如換燈泡，光管，刷油漆，修補牆壁等。有小孩到初中連開汽水和罐頭都不會。適當地賦予孩子一些責任和學習機會，不僅可以增強他們的獨立性，也可以促進您與孩子之間的關係。（以下分享，請家長與小朋友共同參與並在安全情況下進行）

**鼓勵孩子在家庭翻修和改善項目中參與其中，如粉刷房間、安裝家具等：**

可以讓孩子先觀察你使用油漆刷、滾輪等工具的方法，然後讓他們模仿你的動作在不重要的位置上練習。在粉刷牆壁或家具時，可以指導孩子正確持刷的姿勢，平滑塗抹的技巧。過程中耐心指導，給予讚美，以增強孩子的成就感。

**在日常生活中，適當地讓孩子嘗試一些簡單的任務，如換燈泡、更換電池、接駁電器等。在安全範圍內，允許他們自己動手，並給予適當指導：**

可以從示範開始，向孩子展示如何關閉電源、拆下壞燈泡，再安裝新燈泡。第一次可以全程指導，之後可以讓孩子在你觀察下自行完成。遇到困難時給予適當提示，讓孩子學會自我解決問題的方法。

**讓孩子參與廚房工作，從準備食材開始，逐步學習使用廚具、或開罐頭等。這可以增進他們的自理能力：**

可以從簡單的洗菜、削皮等開始，教孩子使用菜刀的安全方法，例如刀尖向內、用刀鋒切菜等。之後可以讓孩子在監督下使用開罐器開罐頭，再逐步學習使用各種廚房工具。記得首先示範正確用法，確保孩子的安全。

**鼓勵孩子自己整理房間，學會如何使用吸塵器、掃地機器人等家電。指導他們定期清潔房間：**

可以先演示如何使用各種清潔工具，教會孩子正確的清潔方法和步驟。之後制定一個房間清潔計劃表，讓孩子培養定期打掃房間的好習慣。孩子完成清潔任務後，檢查房間的衛生情況，給予鼓勵和表揚。

**讓孩子學會基本的緊急處理技能，如停電時接通緊急照明、找到電源總開關等。這可以增強他們應對突發事件的能力：**

帶孩子熟悉緊急物資的存放位置，演練在停電時如何使用手電筒、臨時照明設備。教他們在突發事件發生時，應首先切斷電源，然後再採取其他應急措施。這些演習可以增強孩子的反應能力和安全意識。

**在完成以上任務後，記得表揚孩子的努力和進步。這可以增強他們的成就感與自信心。**

當孩子嘗試新的任務並順利完成時，可以給予讚美和鼓勵，例如說“你完成的很好”。也可以給予小禮物，增強孩子的興趣和動力。這些正面的反饋可以培養孩子的自信和獨立能力。

# 南氏脫敏治療與過敏相關的 學前兒童發展遲緩



承上期本刊內容，南氏脫敏治療法除了有助擺脫食物及營養素過敏煩惱外，同時對改變敏感相關兒童發展遲緩的社交、言語溝通問題兒童亦是一種有效的治療方法：根據研究，其 2-10 歲確診兒童發展遲緩之兒童，有明顯改善社交、溝通、認知及健康。它可以幫助治療組中 77% 兒童清除發展遲緩問題，並從特殊學校重反主流學校，相反控制組則沒有分別

以下是一位 3.5 歲的男性發展遲緩兒童的例子：小明（化名）非常緊張、易怒、低專注力，同時具有攻擊性，在幼稚園學前班會動手打同學。沒有任何言語能力，他幾乎稱呼每個人做「媽媽」。在接受了「雞蛋組合」脫敏後，他開始說話變得多了，然後再做「糖組合」脫敏後，由緊張、易怒變得非常平靜。



在他對 50 種過敏源中清除 10 種後，他便開始懂得使用短句。經過六個月的治療，他戒掉了尿片，並接受學校的言語治療，他從前沒有這資格獲得這個治療，因為只會說兩個字。

在接受白喉、百日咳、破傷風疫苗脫敏後，小明的表現有了顯著的改善。他的父母說他比同齡的小朋友更好。

研究完成後他的 ARI-ATEC(治療評價表) 的言語 / 語言 / 溝通 / 分項測驗評級為 26 減少至 0。他的 ARI-ATEC(治療評價表) 的總分從 84 降至 4。學前班畢業後他便能進入普通幼稚園，雖然他還是遇到一些困難，但他表現良好並持續地有進步。

這治療讓學前發展遲緩的兒童逐步清除一些會引起他們敏感反應的，比如雞蛋組合、鈣質組合...食物添加劑、甲醛、化學物質、尼古丁等等。在一開始，孩子需要先抽血驗免疫球蛋白 IgE。治療過程非常簡單，孩子一邊在辦公室內看電視或玩玩具，另一邊 Katie 會以照顧者的身體作替身，只需以手接觸住孩子的手，為大人作背部進行按摩穴位，每隔十分鐘重覆三次就完成，之後回家戒口 25 小時只食白飯便完成。

在每一個環節中，Katie 會為孩子檢測前一個治療成效，若然通過便可正常享用該食物，讓孩子身體逐步得到營養的滋養，經過這樣大約 6-8 個月循序脫敏治療，發展遲緩兒童身體敏感指數會下降，同步面對社交情境的焦慮感會逐漸減弱，他們的社交、溝通適應能力也會得到大大提高，從而改變他們的生活及未來人生。

然而，南氏脫敏治療通常需要持續一段時間，及要堅持 25 小時戒口，具體時長依孩子的個別狀況而定。在治療過程中，父母的陪伴和鼓勵非常重要。家長要定期觀察孩子的進步，給予適當的正面支持。

當然，南氏脫敏治療法的治療效果會因人而異。但只要耐心地治療，通常都能夠看到積極的進展。這種治療為發展遲緩兒童提供了很好的幫助，值得家長陪同孩子嘗試。希望脫敏治療是發展遲緩孩子的轉捩點，改變人生舊軌跡，看見曙光，邀請家長攜手帶孩子走向人生的陽光大道。

## 敏感與自閉症小童招募

敏感問題係  
小朋友當中  
好常見.....

無溝通  
無回應  
無眼神接觸

唔肯訓覺  
易醒又訓唔返

濕疹  
皮膚敏感  
重覆感染

重複的行為  
如扯頭髮  
咬手指

鼻炎  
或  
塞竇

### NAET南氏脫敏治療是甚麼？

NAET南氏脫敏治療是1983年由美國Dr. Nambudripad 開發的一個過敏消除技術的縮寫。  
NAET 脫敏療法是基於順勢療法、中醫經絡(脊椎按摩療法、穴位)、肌肉動力學和營養學的原理, 是一種自然、非侵入性、無藥物的整體治療方法。

#### 計劃內容

- 免費參與為期半年脫敏治療(\$20900)
- 每星期需親臨NAET診所一次
- 每節40分鐘的治療及後戒口25小時
- 評估因敏感引致的行為情緒及皮膚及體質問題

#### 目標對象

- 2 - 10歲
- 確診自閉症譜系(ASD)  
(有相關報告)

## Enroll Now!

有興趣家長即掃QR CODE報名



由認證 NAET 南氏脫敏治療師主理  
荔枝角 長裕街2號 嘉圖大廈 9樓 C12

# Hkjam Cake 低糖健康蛋糕

## 精緻 + 美味 + 健康



隨著現代人越來越注重健康生活，傳統法式甜品中過高的糖分和脂肪含量已不太符合現代飲食趨勢。有見及此，Hkjam Cake 開始創新研發低糖健康版本的法式蛋糕。她既保留經典的美味口感，又照顧消費者的健康需要。為糖尿病患者和注重飲食的食客帶來了福音。

低糖蛋糕最大的好處，是能夠有效控制糖份攝入。對於糖尿病患者來說，低糖蛋糕不會引起血糖急速上升，避免了血糖高峰之後迅速跌落的反彈作用。對於普通大眾，適量享用低糖蛋糕，也可以降低超標的血糖增加患病風險。

此外，低糖糕點的熱量攝入通常較低，可以幫助控制體重。以一般雪芙膚蛋糕為例，一個輕薄版的雪芙膚每 100 克含 300-400 卡路里。但低糖版本的雪芙膚，每 100 克只有 180-250 卡路里，減少了將近一半。低熱量攝入有利於維持健康體重。



而低糖並不同於無味，選擇優質食材，配合巧妙調味，也可以烘焙出美味的低糖糕點。適當享用反而可以幫助我們重新調教味覺，找回食物原本的鮮美滋味。

總之，低糖健康法式蛋糕為享受美食提供了另一種可能性。透過掌握好食材比例和烹調技巧，我們依然可以健康地滿足對美味甜點的嚮往。希望您也能從中獲得一份甜蜜與快樂！

現 HKJAM CAKE 為 38 雜誌讀者提供專享優惠，即日起到該店 IG 專頁訂購蛋糕，可獲特別優惠



## HKJAM CAKE

即日起到本店訂購蛋糕時只要  
輸入《38》可獲特別優惠



一掃進入本店參觀訂購



# Hkjam Cake

## 低糖健康法式甜品



芝麻豆腐  
慕斯蛋糕



栗子慕斯蛋糕



蜜瓜慕斯蛋糕

銷量No.1  
健康之選

濃郁順滑  
黑朱古力

真正100%  
香濃栗子



芝麻貓



純白貓



貪瞓熊

可愛動物慕斯裝飾

低糖，天然及健康  
不含防腐劑及人工色素  
打造屬於自己口味的甜品蛋糕！



WS QR Code



IG Shop : Hkjam cake

## 長者家居安全的十個小貼士



隨著社會進步，人們的生活狀況不斷改善。但是對於許多獨居或行動不便的長者來說，居家生活中也存在著一些安全隱患。為了讓長者可以安心舒適地在自己的家中生活，以下我們為大家整理十條居家安全貼士：

**第一**、浴室的防滑措施非常重要。應在浴室內鋪設防滑地毯，避免光禿禿的地面。如果預算許可，可以選購專業防滑地板，表面具有粗糙紋路，即使濕了也不容易滑倒。另外浴室內要裝修牢固的扶手，最好是 L 型設計，方便長者從多個方向抓握。如果長者行動不便或下肢無力，建議家屬可以選擇安裝具扶手的浴椅。長者可以坐在浴椅上進行清洗，較為安全。

**第二**、如家中設有樓梯，扶手建議選用表面光滑的材質，避免粗糙的木紋導致手被磨傷。扶手高度以長者手肘處為佳，既方便握持又不會彎腰。扶手要每隔一段距離用螺絲釘穩固在牆壁上。平時保持扶手清潔，不要放任雜物擺設。扶手兩側的樓梯間距要適中，方便長者平穩落足。

**第三**、地面的選擇要注意防滑同時兼顧舒適性。太硬的石材地板長期行走易疲勞，也不利於緩衝摔倒衝擊。建議客廳區域鋪設密度適中的地毯，或者購置複合地板，表層具有木紋，底層增加緩衝作用。臥室可以選擇軟性地板。但不要使用過於軟濶的地毯，易產生踏空感。所有電線應固定在牆角處，亦不要任由其橫跨通道，引發絆倒。

**第四**、尖角要避免裸露，應用海綿或包覆物包裹。儘量不要在房間放置太多容易撞到的銳利角落。大件傢俱最好可以固定在牆壁上，避免翻倒。床頭櫃的四角也建議貼上防撞角，以防長者起床時不小心碰到。家中儘量維持櫃、桌、床的原有位置，不要隨意更換，以減少長者尋找異常。



## 長者居家安全檢查簡表

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 浴室防滑措施齊全     | <input type="checkbox"/> 廚房明火具隔離，刀具收納好 |
| <input type="checkbox"/> 樓梯扶手牢固       | <input type="checkbox"/> 電源足夠，燈泡光管有效運作 |
| <input type="checkbox"/> 地面適宜，電線收納固定  | <input type="checkbox"/> 家居採光通風良好      |
| <input type="checkbox"/> 家具角落加保護，排列整齊 | <input type="checkbox"/> 連網智能煙霧偵測器運作正常 |
| <input type="checkbox"/> 門窗鎖固，玻璃安全型   | <input type="checkbox"/> 檢查水電煤設備       |

建議定期為長者家居環境檢查。唯家居環境各有不同，此表格僅供參考

**第五**、門窗的安全鎖不要選擇過於複雜的型號，應該便於長者單手開啟。但也不能過於鬆散，很容易就被推開。適當的鎖扣強度既可確保安全也方便使用。如果長者手部靈活度較差，可以選用大一號的門鎖按鈕或手柄。陽台門最好能自動關閉並上鎖，避免長者走到陽台忘了關門。所有門窗玻璃最好選用安全玻璃，即使碎裂也不會造成銳利刃口。

**第六**、廚房是容易發生意外的區域。爐具應選擇自動點火式，不要讓長者直接使用打火機。抽油煙機要保持暢通，避免油煙導致火災。廚房的明火照明最好改為冷光燈，閃爍不良的老舊燈具容易誘發癲癇症。刀具和刀架要放在固定位置，切勿隨意亂放。地面不要有水漬或食材殘渣，應及時清理乾淨。

**第七**、電源插座數量要足夠，不要因插頭位置不便而任意使用延長線。檢查插座是否鬆脫，保證插入穩固。開關按鈕不要過小，以方便長者操作。可在床頭安放一個易觸及的開關板，控制房內重要電源和照明。所有家電設備要遠離水源，並避免線路外露。

**第八**、家中通風和採光非常重要，可以增強長者的心情。但要避免長時間曝曬在陽光下，以防皮膚問題。室內可以配備適量的綠色植物，但位置不要擋住主要通道。儲物間和地下室要保持通風，不要堆積過多易燃物品。

**第九**、安裝煙霧偵測器可以及時發現火災隱患。選擇產品時建議偏重智能連網型，可以將警報同步發送到手機。日常要保持感測器清潔，每月至少檢查一次電源。也可以設定定期自動檢測提醒，確保偵測器性能。

**第十**、用電和煤氣設施要定期檢修，確保效能良好。外出在旅行時建議完全關閉水掣及煤氣總掣，避免意外洩漏。回家時先查看閥口與表計是否正常，方再打開使用。

**以上建議均可強化居家生活安全系數，使長者無後顧之憂。各項措施除家人協助外，也可聘請專業人員檢查執行。**

# HONG KONG

支持「香港夜繽紛」  
租用滅火筒我們幫到您  
[www.hk-fire.com](http://www.hk-fire.com)



Facebook



香港消防設備有限公司  
Hong Kong Fire Services Co. Ltd.