

★ 超級營養新星

抗疫健目素 擊退疲勞、眼倦

視帝鄭嘉穎

不老の謎

- 健康瘦身迎夏日
- 保護脾胃，免元氣虛衰
- 近8成港人，血管年齡大10年
- 孩子體弱易病，鞏固免疫有辦法
- 專家教你打造自律孩子

鳴謝：高錦明教授、唐繼昇醫生、註冊中醫師吳璧而、
心理學家梁紅玉、雪肌蘭營養師團隊（排名不分先後）

雪肌蘭
SQUINA



新城財經台舉辦《香港企業領袖品牌大獎》為本港商界盛事，雪肌蘭已多年獲頒該大獎之「卓越健康品牌」。由新城董事總經理馬健生(中)頒發獎項。



雪肌蘭連奪業界 兩項大獎

感謝大眾多年支持!



最近，雪肌蘭連奪兩項超級大獎：《新城財經台香港企業領袖品牌》及《明報周刊星級企業大獎》，足以肯定品牌於業界及大眾心目中「天然健康食品專家」的領導地位。



雪肌蘭已多年獲頒《星級企業大獎》之「星級天然健康品牌」，為全場唯一獲獎的健康品牌。由萬華媒體集團副主席張裘昌(中)頒發獎項。

表揚殿堂級 優秀品牌

這兩個頒獎禮，猶如「業界奧斯卡」，備受推崇，致力讚揚產品質素、服務態度，及營商理念等均有出色表現的優秀本地企業。雪肌蘭屢獲殊榮，足證品牌產品及服務備受嘉許及信賴，無論質素、功效、銷量，均是全行之霸。

超過99%用家 認同產品超卓

集團主席劉陳小寶教授獲獎後表示，感謝大眾一直對雪肌蘭的鼎力支持。雪肌蘭一直以推廣全民健康為己任，憑藉提供優質、安全、效能高的產品，及專業細心的服務，多年來深受廣大市民信賴。產品功效除了獲40個國家專利認證外，權威調查更證實，超過99%用家認同產品功效卓越，能真正改善健康。

近年更首創「健康管理·美麗一站式」服務，配合多項專業檢測，令客人內外健美。今年再度榮獲這兩項大獎，實為大眾對品牌的重大肯定，未來雪肌蘭會引入更多優質產品及服務，務求令大眾永享健美。

劉陳小寶主席和陳細潔副主席致送紀念畫給教育局吳克儉局長，感謝他在百忙中抽時間擔任主禮嘉賓。



劉主席重視品德培養 支持全港小學德育比賽

劉主席和陳副主席一向關心社會，經常向大眾宣揚關愛、培養德育的重要性。早前出席全港小學德育創作比賽頒獎禮，以行動支持推動德育。



▲ 頒獎典禮上，劉陳小寶主席致詞時表示，培養小朋友良好品德，是建設美好明天的基石。

推動德育 不遺餘力

雪肌蘭集團主席劉陳小寶教授、副主席陳細潔，向來積極推動德育。較早前，推動及贊助「全港小學大型德育繪畫及影片創作比賽」，反應非常熱烈及成功。

比賽培養學生品德

比賽除了啟發學生創意，最重要的目的，是帶出培養孩子品德必須從小開始，令他們懂得敬老護老，是建立良好品德的重要一環。劉主席並讚揚參賽作品充分傳遞出互助互愛、敬老護老之關愛信息。

排毒 護肝
SQUINA SHARK CAPSULE

超過 **99%**
用家力證
功效超卓*

亮白
年輕

增強
抵抗力

補肺
抗敏



雪肌蘭 榮獲屈臣氏
全場最高獎項



同心推介

國際權威專家、註冊中醫師、
營養師、大學教授

舉辦16年 稱霸16年

100%通過國際安全測試

2006...



3料視帝 鄭嘉穎 不老的謎

視帝鄭嘉穎在《殭》劇中飾演的刑活著，500年來樣貌不變，永遠都不會老。而現實中的嘉穎，何嘗不是青春不老，且愈來愈有魅力，眼光愈來愈獨到。

嘉穎任代言人 超越10年

嘉穎擔任雪肌蘭代言人，不經不覺經已超過10年，但這些年來，歲月並沒有停留在嘉穎的面上，仿如《殭》劇中的刑活著，不但擁有不老的面孔和身型，而且魅力更勝當年。做了代言人後，亦很快奪取視帝寶座。

2016



Keep住充電 增活力

嘉穎不諱言，自擔任雪肌蘭代言人後，便開始Keep住服食健康食品，真正感受到健康食品帶來的好處，Feel到身體好像注入了活力能量，令頭腦變得靈活、心情舒暢，連工作都變得順利，所以，每天服食藍莓素和腦の源DHA已成了他的生活習慣。

戲裡戲外 青春不老

回顧十年前，嘉穎都覺得自己是個情緒起伏較波動、容易煩躁的人，自從服食DHA後，情緒方面明顯得到舒緩，令整個人變得輕鬆，工作壓力都感覺減少了，即使要背很長的對白也沒有問題。所以連嘉穎都認同，健康很影響工作，當情緒、煩躁都少了，人的心境開朗，自然就會有青春。

眼光獨到 只揀冠軍

對於藝人來說，由於要日以繼夜地拍戲，要長時間讀稿，容易眼倦、眼乾，甚至會出現眼矇，看東西會有「鬼影」等，所以嘉穎隨身都會帶備藍莓素。他還打趣說，「有時不夠食，要問媽咪借住先。」難怪嘉穎不但人氣上升，連眼光都愈來愈獨到，成功追得港姐女友。



雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素

雪肌蘭魚寶腦の源DHA

超級營養新星

踢走疲勞 令您精力充沛

調查指出，94%在職人士受疲勞困擾，當中大部分更為高收入或專業人士。患者多持續出現疲勞、肩頸膊痛、經常眼倦、情緒問題（如：煩躁），即使加以休息亦難以改善。



疲勞 扼殺健康

隨著年齡增長及壓力累積等因素，令抗疲勞因子下降，壓力因子增加，造成惡性循環，令製造能量的檸檬酸循環減慢，導致細胞能量不足及加速受損，多種慢性疾病危機，隨時一觸即發。

眼睛疲勞 始於大腦

大腦與眼睛相連，若大腦疲勞，眼睛亦變得勞累，容易出現眼倦、紅筋等，而眼部肌肉長期繃緊，會令視力模糊，甚至提早老花，嚴重時更可產生頭暈頭痛、肩梗膊痛等症狀。

小測試

您是否疲勞高危族？

- 常感到疲倦？
- 感到肩頸膊痛？
- 眼睛疲累或視力模糊？
- 常覺得好像快要生病？
- 不願起床？
- 工作壓力大？
- 失去活力，經常提不起勁？
- 健忘、難以集中精神？

分析結果：
答案愈多，顯示疲勞情況愈嚴重



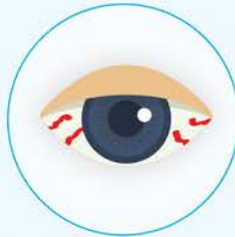
慢性疲勞 百病先兆



頸梗膊痛



情緒危機
(如：煩躁)



眼睛疲勞



代謝問題
(如：三高)



心腦血管
危機



體弱



消化差



頑疾



雪肌蘭魚宝

抗疲健目素

疲勞化為能量



薈萃大自然海洋精華

以嶄新科技研發，為身體傾注抗疲健目營養——海洋胜肽精華安肌肽等，及優質DHA配方，誠意獻上「雪肌蘭魚宝抗疲健目素」，全力踢走疲憊。

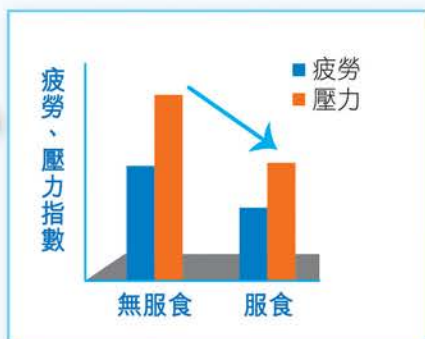
極速瓦解疲勞

日本臨床研究顯示，本產品能極速降疲勞及壓力因子，亦能追蹤及直達疲勞部位，發揮超卓的抗疲勞功效。更榮獲臨床及19,000份科研證實，服用後能同時改善身心疲勞、壓力、煩躁、肌肉酸痛、眼倦及老花等健康問題，更能提升睡眠質素，打造不易倦體質，時刻活力充沛。



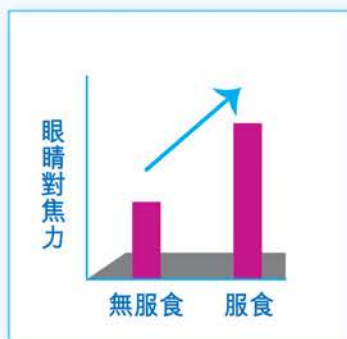
抗疲

臨床研究：去疲勞、降壓力



健目

臨床研究：8星期改善老花



踢走疲勞壓力、肌肉酸痛 改善眼倦及老花

抗疲



- 極速消除身心疲勞，增添魄力
- 保持檸檬酸循環正常，提供充足能量
- 踢走肩頸膊痛、腰背僵硬、肌肉乏力
- 提升記憶力、認知力，頭腦靈活，舒緩壓力，提升睡眠質素

健目



- 提升眼睛對焦力，改善老花、眼倦、紅筋
- 減少眼睛模糊、視野搖晃及雙重影像

全面保健



運動出色

- 增強肌肉爆發力及耐力，提升運動表現
- 柔韌筋腱，鞏固骨骼，避免運動受傷
- 減少內臟脂肪，健體燒脂

改善健康

- 促進鐵質吸收，大補血氣，增強體質
- 抗氧化，保青春、健康
- 平衡尿酸
- 此產品供關注血脂/膽固醇、血糖、血壓的人士服用

平衡自律神經

- 提升免疫力及消化力、避免胃部損傷
- 促進心臟健康，更有助預防頑疾

活膚美顏

- 促進膠原蛋白及玻尿酸合成，肌膚再生，重拾水潤彈滑
- 對抗皺紋、色斑、鬆弛，回復緊緻年輕



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。

目錄

- | | | | |
|----|--|----|---------------------------------|
| 02 | Squina Special
雪肌蘭連奪2項業界大獎 | 20 | 人氣焦點
塑造BB肌，全天候緊緻亮白 |
| 04 | Squina Diary
劉主席重視德育
支持全港小學德育比賽 | 22 | 科研新知
近8成人血管年齡大10年
心臟問題年輕化 |
| 06 | 封面故事
視帝鄭嘉穎——不老之謎 | 24 | 親子專欄
專家教您 打造自律孩子 |
| 08 | 新產品速遞
超級營養新星——抗疲健目素
擊退疲勞、煩躁、眼倦 | 25 | 運動教室
提升平衡力 減跌倒受傷機會 |
| 13 | 中醫養生
內傷脾胃，元氣虛衰 | 26 | 小寶蜜語
我的抗疲の秘密 |
| 14 | 營養師專欄
踢破減肥謬誤
健康瘦身迎夏日 | 28 | 細味生活
全方位美白攻略 |
| 16 | 醫生專欄
孩子體弱易病
鞏固免疫有辦法 | 30 | 會員分享 |
| 18 | 升級產品巡禮
· 纖體的魔法—SQA天然海藻纖體系列
· 活化肌膚，瞬間緊緻亮澤 | 32 | 會員尊享夏季大激賞 |
| | | 34 | 「有獎問答遊戲」參加表格 |



18
纖體的魔法



**溫馨提示：敬請定期 領取暫存貨品

感謝會員一直以來對雪肌蘭的支持！
服用天然健康食品，必須持之以恆，才能達到最好效能。為了讓會員享用最新鮮、優質的產品，本集團特別為會員提供免費貨品暫存服務。但敬請留意，暫存貨品是有期限約束，為保障會員利益，請定時聯絡本公司領取暫存貨品。

顧客服務部熱線：(852) 2882 4884

電郵：info@squina.com
網址：www.squina.com



全線屈臣氏、萬寧及以下雪肌蘭銷售點： (★附設美容服務)

屈臣氏專櫃：香港：太古城中心二期·銅鑼灣時代廣場★·銅鑼灣恩平中心·灣仔軒尼詩道205號廣德大廈·中環萬邦行★ | 九龍：九龍塘又一城商場★·旺角胡社生行★·尖沙咀中港城·尖沙咀星光行·尖沙咀金馬倫道·尖沙咀漢口道·尖沙咀海港城港威中心·黃埔花園·佐敦新樂酒店★·奧海城二期 | 新界：沙田新城市廣場★·沙田廣場·將軍澳東港城★·青衣城★·馬鞍山新港城中心★·屯門市廣場★·荃灣綠楊新邨商場·元朗教育路★·粉嶺名都中心·大埔新達廣場一期·上水彩園商場

百貨：HARVEY NICHOLS百貨公司白金專櫃(金鐘太古廣場)·崇光百貨地庫二層(銅鑼灣)

專門店：銅鑼灣邊寧頓街18號18-20樓★·銅鑼灣邊寧頓街18號1C舖(利園二期旁)·尖沙咀美麗華商場大廈G01室★·觀塘鯉魚恤中心1樓2號舖★·觀塘道414號1亞太中心2701室★

內傷脾胃 元氣虛衰

香港位處華南地區，氣候潮濕鬱焗，特別容易令人脾虛濕困。加上炎夏裏，不少人愛灌凍飲，不但可傷及脾胃，更會令五臟六腑變差。

「脾胃為後天之本，氣血生化之源。」中醫認為「健脾胃」是保健的基礎，甚至有「內傷脾胃，元氣虛衰」之說。

脾胃 即人體消化系統

中醫的「脾胃」不單是指脾臟和胃部，更是指整個消化系統，以及所屬經絡、肌肉等。脾和胃相互聯繫，同為「氣血生化之源」，食物經過「胃」的消化吸收，轉化為製造氣血的「營養」，再透過「脾」來運輸至全身。如果脾胃功能失調，氣血生化不足，免疫力亦會下降，增加慢性疾病危機的風險。

脾胃好 元氣足

若脾胃變差，就像發電機無法供電至全身，間接造成許多健康問題。因此脾胃功能差，就算吃再好的補品也無用。脾胃好，氣血充盈，自然元氣充足、人健康。



小貼士

紅酒素SOD 有效健脾胃

專家指出，紅酒素SOD有助提升消化酵素，有效調理脾胃，促進消化吸收，有助暢便，保健康必備！

資料提供：
註冊中醫師
吳璧而



香港註冊中醫師，
現正修讀香港大學
針灸學碩士。





夏日已到，想極速修身？
注意別用錯方法，以免
「修身」變成「傷身」！

踢破減肥謬誤

專家教您：

健康瘦身迎夏日



✘ 謬誤1：食肉減肥法

主張單純吃肉，戒絕澱粉質（即五穀）及所有水果，聲稱令身體因缺乏碳水化合物，將脂肪燃燒轉換能量，達到減脂效果。



真相：損害血管，增腎負擔

此法會令身體短暫脫水，體重快速下降，一旦回復正常飲食，體重亦會打回原形。此飲食上沒有限制肉的種類及烹調方法，若多吃煎炸及高脂肉類，更可影響血管健康，而進食過多蛋白質（肉類）亦會加重腎臟負擔。

✘ 謬誤2：隔日斷食法

主張第一天如常飲食，第二天完全不進食或只吃少於500卡路里的食物。



真相：易叻又傷胃

斷食的可行性十分低及難以跟從，其他日子沒有任何飲食控制，減肥效果成疑。而且極低卡路里飲食，可令人疲倦乏力、頭暈、血壓低，更有機會傷胃。



營養師健康小TIPS

! 大家謹記

減肥的重點是減脂肪，要健康減肥並不難。

- ✓ 每星期做3次帶氧運動(每次最少30分鐘)
- ✓ 每日8小時優質睡眠，並於晚上11時或之前入睡
- ✓ 專心進食，勿邊食邊「煲劇」、玩手機，以免影響消化
- ✓ 定時進食，避免二餐併作一餐食，以免有機會進食過飽或影響新陳代謝
- ✓ 每日飲用8杯優質水、均衡飲食，每天進食足夠蔬果(2份水果及1.5碗菜)
- ✓ 減少進食煎炸食物、甜品、甜飲等
- ✓ 可按需要，在餐前服食含魚精蛋白的阻脂素，臨床證實，有效阻隔膳食中42%脂肪吸收^{*}，並有助控制食慾，而且純天然無副作用，助你減脂添健康。



資料提供：
資深營養師
Kandy Cheung



香港大學食品業碩士、食物及營養科學學士。持有英國環境衛生協會(CIEH)「二級營養及健康飲食證書」。積極參與多間大學的研究工作，具豐富營養諮詢經驗。

*參考資料：Tsujita et al. Journal of Lipid Research 1996; 37:1481-1487



孩子體弱易病 鞏固免疫有辦法

現今病源不斷變種，免疫力稍弱，輕則著涼，重則可感染惡菌，嚴重可致命，如每年流感症狀便殺過百人，故時刻鞏固孩子免疫力最為重要。

兒童免疫系統未成熟

兒童較成人體弱原因之一，是其體內免疫系統發展未完全成熟，而且很多菌未接觸過，體內未有抗體，故較容易有感染症狀。最常見的是上呼吸道、氣管、腸胃的感染症狀，部分免疫力較差兒童，更可能引起其他併發症(如惡菌上腦)，具致命風險。

資料提供：
唐繼昇醫生



- 兒科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家兒科醫學院院士
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(兒科)

可影響學習、情緒

有感染症狀時，身體會特別感到疲倦，胃口、體力等亦會下降，同時集中力、記憶力，甚至情緒亦會受影響，故若孩子體弱，可影響學習能力及情緒(如容易憂鬱)，形成惡性循環，長遠可大大損害身心健康。

鞏固免疫有妙法

想孩子時刻健康精靈，可於生活及飲食習慣著手：

1 充足睡眠

有研究指，進入睡眠狀態時，細胞會進行各項有利免疫系統的工作，故睡得好，體魄更佳；



2 注意衛生

進食前或外出後應洗手，及盡量避免孩子與患病人士接觸；



3 足夠運動

成人可藉不同運動鍛煉體魄，但孩子體力有限，特別是幼兒，未必能做到較劇烈的運動。故亦可透過不同遊戲和活動方式，例如：捉迷藏，以確保孩子有足夠運動量，提升健康；



4 補充免疫營養DAGE

體弱兒童要注意均衡飲食，另一方面，有研究證實，鯊魚肝臟含有獨特的免疫營養DAGE (AKGs)，有助激活白血球，增強抵禦惡菌能力，有助鞏固免疫功能，並加速復元，是維持孩子健康體魄的好幫手。



纖體の魔法

SQA天然海藻纖體系列



天然海洋沐浴啫喱

傾注法國海洋生命元素、海藻、礦物等精華，集合天然活性成分，極速滲透肌膚底層，徹底潔淨肌膚之餘，為身體排毒、緊緻、活膚、抗菌，潤而不膩，洗出輕盈美態。

升級效能

- ✓ 擊退老化問題，排水去腫，緊緻年輕
- ✓ 踢走皺紋、鬆弛，回復水嫩透彈
- ✓ 美白保濕、清除老化角質、抗氧保青春

使用方法

抹於濕身上，輕輕按摩至起泡，再以清水過淨

天然海洋緊緻柔滑霜

糅合天然昆布海藻精華、礦物及維他命等多種元素，針對頑固橙皮紋、肚皮紋、乾紋、沉澱色素、粗糙死皮、浮腫鬆弛，促進血液循環，加速新陳代謝，保濕滋養，肌膚緊緻彈滑，塑造輕盈線條。

升級效能

- ✓ 加快膠原再生，重整肌膚，補水抗皺增彈性
- ✓ 抑制脂肪細胞、排水修身、收緊線條
- ✓ 強效抗氧美白，軟化角質死皮，令肌膚及敏感嬌嫩部位(如：腋下、比堅尼線)白滑無瑕

使用方法

沐浴後，塗於全身作打圈按摩，亦可重點塗於欲改善部位

水潤

光澤

淡斑

排毒
排水

緊緻
亮白

過敏肌
適用



纖體美肌成分

迷迭香精華
天然蘋果精華
天然檸檬酸

粹走
橙皮紋

淡斑
去死皮

排水
修身



修身亮白成分

法國碗豆精華
積雪草精華
天然蘋果精華
天然檸檬酸



港姐冠軍
曹敏莉

活化肌膚 瞬間緊緻亮澤

完美集中修護液 (升級版)

肌膚細胞不斷新陳代謝，但環境污染、年齡等因素，令肌膚更新周期減慢，變得粗糙暗啞。升級版「完美集中修護液」為肌膚注入珍貴鯊烯精華、透明質酸、溫和果酸等營養，重整肌膚更新周期，令您快速回復BB嫩肌。

升級效能

- ✓ 改善轉季造成的肌膚紊亂失衡、疲倦、無光澤等問題
- ✓ 快速調整新陳代謝，活化肌膚
- ✓ 徹底去除角質死皮
- ✓ 擊退黑斑、色素、暗啞，回復剔透白滑
- ✓ 提高肌膚天然保濕力和自癒力，水潤光澤
- ✓ 緊緻去皺，恢復肌膚天然彈性及潤澤感
- ✓ 肌膚有過敏症狀亦適用

使用方法

每次取半瓶份量，早晚於使用精華液後使用，之後再塗面霜

FACIALIST
QUANT + DRUG
PP PROGRAM II
CHUN COSMETICS



夏日，紫外線高企，大家會較著重美白和抗曬，但也別忘記修護、保濕等程序，以及要選擇天然成分的護膚產品，才能達致最有效全天候保護。

塑造BB肌 全天候緊緻亮白



SQA雪滑瑩肌面膜

- 革命性多功能水分面膜
- 美白、保濕、緊膚、瘦面、收毛孔、去炎症狀一Take過
- 瞬間撫平乾紋，輪廓提升

珍貴成分：人參精華、高濃度玻尿酸



白滑緊緻
塑造V面

控油保濕 粉刺剋星



FACIALIST抗粉刺面膜

- 高效補水，暢通毛孔，防粉刺形成
- 平衡油脂分泌及抗菌，預防痘痘
- 對抗色斑、黑斑，淡化粉刺豆印

珍貴成分：黃柏提取物、萱草屬植物發酵液





FACIALIST死皮潔淨面膜

- 徹底擦走死皮，回復亮肌透彈
- 促進新陳代謝、抗氧保濕，美白功效倍增
- 性質溫和，適合任何肌膚使用

珍貴成分：鯊烯精華、薏苡仁精華



粹走死皮
亮白細滑



SQA特效眼部修護精華素

- 全面發揮去紋、去浮腫、除黑色素、緊緻、
保濕、抗氧化、抗敏7大功效
- 減淡黑眼圈，踢走眼紋、眼袋，潤而不膩

珍貴成分：鯊烯精華、高濃度玻尿酸



收緊眼袋
明眸活現

抗衰老
緊緻淡斑



ABILITY緊緻活顏精華液

- 激活肌膚自我修復能力
- 增加膠原蛋白，去皺、緊緻、抗氧、美白
- 平衡油脂、收毛孔、防粉刺、黑頭、淡斑

珍貴成分：多種罕有天然植物精華、維他命C



抗敏保濕
擊退泛紅



SQA活力治療敏感精華修護素

- 針對有過敏症狀、容易泛紅肌膚，快速回復
健康狀態
- 強效抗炎症狀、鎮靜肌膚
- 軟化肌膚，直滲肌底，高效保濕，緊緻細滑

珍貴成分：甘草精華、活躍細水分子





近8成人
血管年齡大10年

心臟問題年輕化

年齡增長和不健康生活方式都會加速血管老化，本港一項研究發現，逾78%病人血管年齡大於真實年齡，平均相差10.6年，有17%人更大於20年。



掃走「血液垃圾」

「血液垃圾」是血管老化的重要成因，多種廢物在血管內淤積，下流組織便會因斷絕血液營養供給而死亡。要避免「血液垃圾」出現，攝取奧米加三多元不飽和脂肪酸Eicosapentaenoic Acid (Omega-3 EPA) 能起到事半功倍的作用。美國FDA和心臟協會指出，Omega-3 (如：EPA) 具有暢通心血管、維持正常心跳、降三酸及保持心臟健康的作用，可謂血管的「清道夫」¹⁻⁵。

日男長壽の秘密 — Omega-3

血管老化是心臟問題的重要誘因，香港每年超過6,000人因心臟問題死亡。其中，慢性炎症狀引起的血管問題，可引起心肌受損，是心臟問題的重要一種。有趣的是，長壽之國的日本男人喜吃富含較高不飽和脂肪酸的深海魚，研究發現他們血液Omega-3（如：EPA）水平較高，但血管問題的程度則較低，這間接說明具有抗炎症狀作用的Omega-3，對預防血管問題有積極作用⁶⁻⁷。

辨別優質Omega-3你要識！

有鑒於Omega-3具有改善血管健康、抗炎症狀的作用，不僅能保護心臟，還能改善因免疫失衡引起的關節問題，因此深受廣大注重健康人士歡迎⁸⁻¹²。然而市面上產品眾多，消費者如何辨別質量呢？右邊3點必須留意：

含量高、安全無雜質 優質之選

雪肌蘭魚寶淨の丸EPA採用高科技以低溫萃取，產品穩定性及含量極高，Omega-3含量超過70%，其餘成分為有益脂肪酸，並通過日本權威機構檢定，不含海洋化學毒物（如：重金屬、農藥等），安全可靠，優質保證獲得國際公認，是最佳的選擇。

參考資料

1. Comore et al. American Journal of Clinical Nutrition 1997; 66(suppl): 1020S-1031S.
2. Vitanen et al. American Journal of Clinical Nutrition 2008; 88:1618-1625.
3. Yamaguchi et al. Journal of American College of Cardiology 2008; 52: 988-996.
4. Mozaffarian et al. Ann Intern Med 2013; 158(7): 515-525.
5. McKenney et al. Am J Health Syst Pharm 2007; 64(6): 595-605.
6. Sekikawa et al. Journal of American College of Cardiology 2008; 52: 417-424.
7. Tapiero et al. Biomedicine & Pharmacotherapy 2002; 56:215-222.
8. Lau. Journal of Rheumatology 2006; 33(10): 1931-1933.
9. Adam et al. Rheumatology International 2003; 23:27-36.
10. Curtis et al. Arthritis & Rheumatism 2002; 46(6): 1544-1553.
11. Gil. Biomedicine & Pharmacotherapy 2002; 56:388-396.
12. Kremer. American Journal of Clinical Nutrition 2000; 71(suppl): 349S-351S.

1 含量



純度愈高效果更明顯，建議可選Omega-3含量高達70%的產品

2 無雜質



現今污染嚴重，令產品易受重金屬、農藥等污染，有機會反損神經及健康，得不償失，建議選經檢驗無雜質污染物產品

3 提煉方法



Omega-3深海魚油是不穩定物質，容易被高溫氧化破壞，故必然選取以低溫提煉的產品

資料提供： 高錦明教授



現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今發表了180篇相關之研究論文。

專家教您 打造自律孩子

所謂「三歲定八十」，要培育孩子自律必須從小做起，先由「他律」(聽話與服從)開始，培育過程中，並運用「積極暗示法」提升內動力，有助建立自律行為。

暗示法3大原則



簡潔

「別人可以，我也可以。」



積極

「我要越來越進步！」



信念 (要有「可行性」)

「今次默書，要比上次進步10分。」

積極暗示 提升自我效能感

就孩子自律溫習這課題，已令許多父母大感頭痛。所以，在孩子溫習前，父母先準備桌子、文具、書籍等，暗示孩子就要開始了。

然後，運用體態語言把自己的用意、願望表露出來。例如：「嘩！亞仔，昨天你努力溫習，今天默書已有進步喎！」暗示亞仔，願意努力，他是行的。透過積極暗示，提升孩子的自我效能感。

但父母要避免經常嘮叨和數落孩子的缺點，這樣不但起不到教育的作用，反而讓孩子對自己的不良行為產生認同，在潛意識中認為「我就是這樣的」。

腦部營養充足 事半功倍！

父母亦應讓孩子補充足夠腦部營養—Omega-3 DHA，令腦部發展更佳，有助提升孩子專注力及行為改善，孩子自然更自律。選擇進食DHA魚油補充品時，必須選DHA濃度高達70%，並經檢驗不含重金屬、農藥的產品，方能達至理想補腦效果。

資料提供：
梁紅玉



- 專業輔導碩士
- 香港專業輔導協會會員
- 心理輔導員
- 兒童教育資訊網作家
- 現職香港家庭教育學院高中教師

提升平衡力

減跌倒受傷機會

平衡力不足，容易跌倒，跌倒後的受傷率更高達75%。要預防跌倒，日常多做一些增強平衡力的伸展及強化運動大有幫助。



King Chung
高級私人體適能及伸展教練

伸展動作

腳繩肌伸展

做法：坐下，左腳屈曲，右腳伸直，收腹及挺直腰背，雙手向右腳趾尖方向前推，每次保持15秒，左右交替，重複做3-4次。



股四頭肌伸展

做法：立正收腹站好，手扶牆，右手抓住左腳腳踝上方，腳跟盡量貼緊臀部，保持15秒，左右交替，重複做3-4次。



臀部伸展

做法：仰臥，雙腳屈曲及收腹，將左腳疊於右腳大腿上，右腳向上升，雙手環抱右腳，向胸部方向拉，直至感到臀部被拉扯，保持15秒，左右交替，重複做3-4次。



強化動作

單腳站

做法：右腳單腳站穩，膝關節微微屈曲及收腹，左腳向後提起，雙手微微張開放於腰側兩方，保持10秒，左右交替，重複做3-4次。



單腳站（中難度）

做法：重複之前動作，然後將雙手交叉抱於胸前，保持10秒，左右交替，重複做3-4次。



單腳站（高難度）

做法：站在厚毛巾之上，重複之前動作，保持10秒，左右交替，重複做3-4次。



我熱愛工作，所以，朋友都知道我
每日工作時間好長，又經常應邀出
席唔同嘅活動.....



但佢哋經常見我神采飛揚，問我有咩秘訣？

我的抗疲 の秘密！

曾經都有 眼邊問題

以前，我都經常覺得眼乾，又容易眼劫、有紅筋，又有頸梗膊痛等問題，但近期已有晒呢啲感覺，甚至唔記得自己曾經有過呢啲問題。

其實，我一有時間就會去旅行減壓，近年，更開始服食一種新研發嘅抗疲勞保健食品，服食後身體明顯有咁易劫，仲幫我補充活力，提升咗工作效率，令我工作變得輕鬆。

親身體驗後 推介給朋友

舊年，同朋友一齊去旅行，其中有位朋友比較燥，容易忮憎，於是我建議佢都食呢個保健食品，仲將我平日服食嘅份量俾咗佢，朋友食咗後，連佢自己都發覺自己冇咁忮憎，心情都變得靚咗。旅行返嚟，佢都話要繼續服食。



見證 快速改善 肌肉酸痛

不過，因為喺旅行時冇食咗個幾星期，返嚟後發覺膊頭肌肉有少少酸痛，回港後便立即補充，好快已feel到肩頸肌肉放鬆咗，酸痛冇咗，整個人好似充返電咁。



舒緩眼倦 睇文件快咗

呢個產品除咗可以擊退疲勞、減少煩躁，仲覺得佢對舒緩眼倦好有幫助。由於每晚睇文件都睇到好夜，由開始服食至今，雖然冇驗眼，但覺得老花冇加深之餘，亦冇咁眼劫，睇文件都快咗，所以真係好啱我，令我好喜歡呢個產品！

有好嘢，當然第一時間同大家分享！



雪肌蘭魚寶抗疲健目素

好多女性為咗逃避UV紫外線對皮膚嘅傷害，情願留在室內遠離大自然！



全方位美白攻略



而有時出外或去戶外活動，單單靠防曬霜……又唔係一個完美嘅方法！

慎選防曬霜

表面上，使用防曬霜雖然不失為抵擋紫外線其中一個方法，不過由於防曬霜會隨着溫度或汗水流失！所以必須每隔兩三小時就要補搽一次！

而更重要嘅係：如果選擇度數過高嘅防曬產品，不單止會阻塞毛孔呼吸，更可能令皮膚粗糙，產生過敏症狀、豆豆及出現黑斑！最後結果就會弄巧反拙！

所謂：「治標先治本，保養好過補救」



對付紫外線「我有方法!!」

科研證明，首先，每天要服食鯊肝素「DAGE」，「DAGE」當中嘅化學結構含有 ETHER LINKAGE，可對抗輻射、保護細胞、能發揮超卓嘅防曬功能。

再配合適合皮膚度數嘅防曬霜，日常最好選用度數不能超過32度！



內外配合，哪怕每天走向大自然！

最佳體內
防曬
高手



日本株式會社中央研究所
對DAGE進行的研究報告

會員分享

輕鬆排毒 踢走宿便煩惱

我的腸胃健康向來不太好，在檢測後，健康顧問便介紹我服食「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」，食了十多天後已覺有效，感覺體內毒素被排走，尤其如廁時明顯感覺暢順，變得輕鬆舒服。這個產品，確是值得讚。

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶鯊魚丸



高鳳娟

急救肌膚 重現白滑光澤

每到夏天時便會經常進行戶外活動，令肌膚被曬黑，變得暗啞。為了令肌膚快速回復白滑，健康美容顧問便推介我使用「酵素洗面粉」，每日早上潔面時加一粒「酵素洗面粉」洗面，果然，很快便有成效了，現在，曬黑了的肌膚已回復白皙，又有光澤呢！

推
介
產
品



酵素洗面粉



陸敏儀

補充細胞基因營養 回復年青、精力足

以前因排便問題，令我十分困擾。但自從服食「雪肌蘭魚寶生命之本源DNA」後，我便感到腸胃和宿便問題都獲得改善。現在，每天早上如廁都很暢順，回到公司後能專心工作，不用頻密出入廁所了。而且，還發覺有助我保持精力，思考靈敏，能應付每天繁重的工作，不但白髮少了，連皮膚和脫髮問題都得到改善，顯得容光煥發。

去年底籌備朋友的聚會時，朋友們都說我精力充沛，安排一切事情非常順利。由於朋友們大多數已是退休人士，沒有我的衝勁，且說我像五十多歲，但其實我已是六十以上的長者了。還有一個好消息，就是近日能夠成功減肥，身裁細了一個碼，這是服食健康產品後給我最大的驚喜，要感恩！



梁譚淑英



推介
產品

雪肌蘭魚寶生命之本源DNA



小寶的話

感謝各位會員真摯的分享。

假如您亦有親身感受雪肌蘭天然健康食品及護膚品，為您改善健康及美肌之體驗，歡迎來信和大家分享！

最後，衷心祝福大家，活得健康快樂。

您分享 我送禮



歡迎各位會員一同參與，只須提供個人資料，並按下列途徑遞交，即可分享您對雪肌蘭天然產品的體驗。內容一經刊登，更可獲贈豐富禮品乙份！

提供資料包括：

1. 個人感受(不少於100字)
2. 推介之雪肌蘭天然健康食品/護膚品
3. 近照
4. 簡單的個人資料(姓名、會員編號、聯絡電話)

遞交途徑：

親臨：全線雪肌蘭專櫃
郵寄：銅鑼灣邊寧頓街18號18樓
顧客服務部
(信封面請註明「會員分享」)

電郵：info@squina.com

傳真：(852) 2504 0830

會員尊享 夏季大激賞

雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

- 提升先天性和後天性免疫力
- 調節白血球，增強免疫力，抵禦惡菌，抗病入侵
- 加強細胞防禦力，減低異細胞生長，增存活率
- 減低因紫外線形成的皺紋、乾紋及色斑

增強免疫力
內服防曬



榮譽會員

減\$200

P1777a

金咭會員

減\$150

P1777b

尊貴會員

減\$100

P1777c



補鈣強骨
助增高

免費
獲贈

榮譽會員

P1777d

雪肌蘭魚寶天然魚の鈣 (體驗裝)

- 促進骨質合成，強化牙齒
- 促進神經系統運作，降焦慮、防抽筋
- 穩定血液循環，維持心血管健康
- 與人體鈣質極似，極易吸收，免肝腎負荷

Facialist 完美集中修護液 (14支裝)

活化肌膚
緊緻亮澤

榮譽會員

7折

P1777e



ABILITY 緊緻活顏精華液 (33ml)

抗衰老
緊緻淡斑

榮譽會員

7折

P1777f



Facialist 抗粉刺面膜 (10g)

控油保濕
粉刺剋星

榮譽會員

7折

P1777g

金咭會員



SQA特效眼部修護精華素 (20g)

收緊眼袋
明眸活現

榮譽會員

7折

P1777h

金咭會員



有效期至2016年7月17日

溫馨提示

預祝 7、8、9 月生日會員

Happy Birthday

雪肌蘭 誠意給您送上 健康祝福!

各位會員，請於閣下的生日月份，親臨所屬專櫃或專門店，便可領取生日現金優惠*，選購喜愛的雪肌蘭天然健康產品，令您健康美麗！

* 優惠詳情：請瀏覽本公司網頁、致電顧客服務部，或向健康美容顧問查詢
優惠有效期：由生日月份起計3個月內有效

榮譽會員 **\$300**

金咕會員 **\$200**

尊貴會員 **\$100**

Facialist 死皮潔淨面膜 (5支裝)

粹走死皮
亮白細滑

榮譽會員 **7折**

金咕會員 P1777i



SQUINA 修護保濕爽膚水 (150ml)

滋養 光澤
緊緻 細嫩

榮譽會員 **7折** 或 **80個印花換領**
P1777j

金咕會員 尊貴會員 **80個印花換領** P1777k



SQA 活力治療敏感精華修護素 (60ml)

選購任何一件
天然護膚品

榮譽會員 **換購價\$480** 抗敏保濕
擊退泛紅
P1777l

金咕會員 尊貴會員

換購價**\$580** 換購價**\$680**
P1777m P1777n



SQA 雪滑瑩肌面膜 (10片裝)

白滑緊緻
塑造V面

榮譽會員 **7折**

金咕會員 尊貴會員

P1777o



特級美容護理專用棉 (1件)

金咕會員

P1777p

免費獲贈



精美禮品一份

免費獲贈



榮譽會員 金咕會員 尊貴會員

P1777q

優惠細則

- 1) 每項優惠，只限指定會員使用一次。
- 2) 所有優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用。
- 3) 所有優惠產品，數量有限，售完/贈完即止。
- 4) 享用優惠時，請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 5) 有效期至2016年7月17日，逾期無效。
- 6) 所有優惠產品，不能暫存。
- 7) 如有任何爭議，雪肌蘭國際集團保留最終決定權。



知識愈豐富 攤獎機會愈高

為鼓勵各會員增進健康知識，特別舉辦健康問答比賽，問題圍繞今期季刊的內容。既可增加個人健康知識，還有機會獲得豐富獎品，仲唔快啲參加！

- 最新推出的「雪肌蘭魚寶抗疲健目素」，具有甚麼功效？
 - 消除疲勞及煩躁、舒緩肩頸膊痛
 - 消除眼倦、改善老花
 - 兩者皆是
- 「雪肌蘭魚寶抗疲健目素」含有哪些優質成分？
 - 海洋胜肽精華安肌肽等
 - 優質DHA配方
 - 兩者皆是
- 中醫指的「脾胃」，是指人體哪一個部分？
 - 消化系統
 - 呼吸系統
 - 神經系統
- 脾胃差，有甚麼方法可以改善？
 - 服食維他命E
 - 飲葡萄糖水
 - 服食紅酒素SOD
- 坊間傳聞的食肉減肥法，會對身體造成甚麼損害？
 - 令身體缺水
 - 損害血管，增加腎臟負擔
 - 兩項皆是
- 以下哪一項是正確的減肥方法？
 - 服食阻脂營養魚精蛋白，減少脂肪吸收
 - 定時進食及均衡飲食
 - 兩項皆是
- 據調查，本港有多少人，血管年齡是大於實際年齡？
 - 近5成
 - 近6成
 - 近8成
- 增強小朋友免疫力，有甚麼方法？
 - 做運動、服食免疫營養DAGE
 - 充足睡眠、注意衛生
 - 兩者皆是

上期答案公布：

1C、2C、3A、4C、5C、6C、7B、8C

《生活誌》第13期

得獎者名單：

- 梁才英 (JR02258)
- 陳小芬 (TKS00856)
- 徐琮娣 (FLT00296)
- 鄭羨嫻 (TM00783)
- 雷惠琦 (FTW00322)
- 王蓉秀 (WG00995)
- 黎月美 (TW00005)
- 陳夢圓 (WG01220)
- 吳瑞芬 (NTP01235)
- 石翠蓮 (TS00644)

以上得獎會員，
將獲專函通知領獎。



回答以上8條問答及填妥會員資料，於2016年7月17日前，郵寄：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓，雪肌蘭顧客服務部（信封面註明「有獎問答」），便有機會獲得豐富禮物乙份。

（或傳真至2504 0830、親身遞交雪肌蘭美容健體中心、專門店或任何一間雪肌蘭專櫃亦可）

會員資料

姓名：_____ 年齡：_____ 會員編號：_____

身分證號碼：(X) _____ XX(首4位數字) 日間聯絡電話：_____

地址： 按電腦資料 需更新 _____

電郵地址：_____ 會員簽名：_____



保良局
地區安老
服務計劃
關懷長者心



保良局
PO LEUNG KUK
138
週年 Anniversary
1878-2016

連成一善

你的連繫 讓善心傳遞

透過捐款或義工探訪，連繫地區上的貧困
孤獨長者，讓他們身·心飽足，居家安老。
保良局積極推動「與你連成一善」
發動全城關懷行動。



個人支持 捐款\$388

可讓一位長者獲送贈齡令食品/日用品、安排出外遊覽、物理治療或陪診服務



捐款\$600

可讓一位長者於本局轄下「社區飯堂」享用熱餐兩個星期或本局流動中醫診所義診服務10次

企業支持

捐款\$38,800

可讓65位長者享用兩星期熱餐、或10次中醫義診服務、又或讓100位長者獲送贈齡令食品、安排出外遊覽及陪診服務。

擔任熱餐贊助

捐出1,000或2,000個熱餐之食材或款項(分別為\$20,000及\$40,000)，直接支援保良局社區飯堂之日常營運開支。

企業贊助鳴謝包括：

- 邀出席活動開幕禮並接受紀念品
- 活動宣傳品刊登公司徽號或芳名(包括海報、閉幕活動背板、報章廣告、專屬網頁、總局外牆橫額)
- 於節目新聞稿、季刊「今日保良」及保良局年刊獲鳴謝
- 可安排義工隊探訪社區長者並進行誓師儀式及獲發紀念證書

鳴謝雪肌蘭國際集團

查詢：**2277 8289**

www.poleungkuk.org.hk/elderlycampaign



保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃2016-17 贊助回條

請填妥表格，連同劃線支票/入數紙正本，寄交香港禮頓道66號保良局籌募部或傳真至2882 9036。(請於適當位置加上✓號或*刪去不適用處)

本人/公司/機構* 樂意：

捐助長者膳食支援/節慶心意及陪診支援/中醫義診服務

- \$1,200 (2至3位長者) \$6,000 (10至15位長者)
- \$12,000 (20至30位長者) 其他 \$_____

擔任熱餐贊助，直接支援保良局社區飯堂之日常開支

- 1,000份熱餐 (價值\$20,000) 2,000份熱餐 (價值\$40,000)
- 其他 \$_____ /熱餐_____份 可選擇 捐款或 捐贈食物

^凡捐款或食物價值達\$38,800或以上，即等同擔任企業贊助及可獲相關之鳴謝。

捐款\$38,800擔任企業贊助

捐款方法：

劃線支票(抬頭：「保良局」或「PO LEUNG KUK」)

銀行名稱 _____
支票號碼 _____

銀行入數紙(正本)

匯豐銀行 恒生銀行 中國銀行(香港)
002-239564-006 262-191166-001 012-875-00206767

信用卡 VISA MasterCard

信用卡號碼

持卡人姓名

持卡人簽署 有效期至

善長亦可於保良局網頁www.poleungkuk.org.hk捐款

捐款人/公司/機構*名稱：

聯絡人姓名： 職銜：

電話： 傳真： 電郵：

通訊地址：

捐款收據抬頭(如適用)：

簽署及公司印鑑

1. 由於各項印刷品及宣傳活動安排需時，倘於截稿後方收到善長回覆擔任企業贊助，請您可能未及安排有關鳴謝。
 2. 捐款\$100或以上者可獲保良局發出捐款收據供申請扣稅。
 3. 此表格上之個人資料除作上述用途外，保良局將不時透過直接郵遞、電郵、電話、手機短訊及傳真等途徑，向閣下提供有關本局動向、服務推廣及籌募活動等資訊。屆時將需要閣下存於本局之聯絡資料及捐款紀錄與閣下通訊。如不願收取，請與保良局籌募部聯絡或在以下表格內加【✓】後交回本局。電話：2277 8237或傳真：2882 9036。
- 本人不收取任何保良局上貼的宣傳郵件。



雪肌蘭
SQUINA

醒腦・護眼
DHA

【超過#
99% 功效超卓
用家力證】



港姐潮媽
曹敏莉



最高銷量*
榮獲冠軍中之冠軍
100%通過國際安全測試

雪肌蘭魚寶腦之源DHA70(30粒)

- 全球 19,000 科研實證功效
- 超高濃度

轉數高
記憶好
減壓解鬱



註冊中醫師及營養師熱線：(852) 2882 3112



www.squina.com

#資料來源：CSG2015雪肌蘭用家調查

*「雪肌蘭魚寶腦之源DHA」於2015年屈臣氏健康美麗大賞榮獲「冠軍中之冠軍大獎」一優質至醒強腦食品，是同類產品中最高銷量。



“港澳優質誠信商號”
及
“我至喜愛香港十大品牌”



“專業客戶服務大獎”



“亞太最卓越健康
及美容業獎”



證書號：194932



5+ 商界展關懷
caringcompany 2015



“最受歡迎香港亮麗消費品牌”



“卓越健康食品品牌”