



夏の 水果 入饌

在當造瓜果饗宴中吃出健康，
過一個消暑透心涼
的夏日！



踏入「小暑」，天氣一日熱過一日。炎熱中挾着潮濕，翳偏難耐。悶熱的天氣令人心煩氣燥，特別容易「心火盛」；氣溫炎熱汗水多，汗液不但帶走大量的營養，同時令體內電解質失衡、毒素滯留，造成中醫所說的「熱」及「毒」，亦令消化力減弱，胃口欠佳。因此，夏天飲食要注意消暑祛濕和清心健脾。

夏日佳果美味有益

今個夏天，鴻福堂特別採用當造的水果入饌，為您提供多款消暑補水、健脾通便等不同保健功效的飲料，例如養血生津的嶺南果王荔枝、消暑解渴的菠蘿及清火涼血的火龍果等。好讓我們在享受美味佳果之餘，亦能同時兼顧身體需要，補水止渴，消暑祛濕。

就讓我們在美味營養飲食中吃出健康，
過一個透心涼的夏天！



夏天
消暑推介
最啱您

- 養陰生津 石斛象拔蚌響螺蜆肉湯 (附湯料) 新 \$48
- 清潤健脾 瑤柱響螺合掌瓜豬腱湯 (附湯料) 新 \$48
- 清潤養血 沖繩海鹽荔枝甘露 新 \$26
- 開胃生津 石榴洛神花茶 新 \$24



夏天保健要訣

夏天是陽氣最盛的季節，氣候炎熱，萬物茁壯成長。對人體來說亦是新陳代謝旺盛的時期，氣血運行相對活躍。我們會透過出汗來調節體溫，適應暑熱；另一方面，夏日炎炎，往往讓人心煩氣燥，所以養心安神在夏天更顯重要。

食

- 根據個人體質，不時飲杯涼茶，清熱祛濕
- 多吃當造的瓜果如冬瓜、西瓜、苦瓜等具消暑清涼的功效
- 注意清心健脾，宜多食可健脾祛濕的淮山、茯苓、薏米及扁豆

住

- 早晚應盡量把門窗打開，通風透氣，但正午或下午，則可將門窗關上，令室內陰涼一些
- 冷氣機宜調在25.5°C。室內外溫差若變化太大，人體難以調節適應，容易患感冒
- 不宜吹風扇過久，或睡覺時直對着吹，否則容易引起頭痛頭暈，甚至感冒

運動

- 長者們宜在六時後才晨運，因為太早晨運，植物的光合作用不足，不利人體健康
- 勿整天躲在冷氣房中。夏天身體新陳代謝旺盛，流汗是祛濕排毒的途徑之一
- 作劇烈運動後勿即時沖凍水涼，避免皮膚血管急劇收縮，人體內積聚的熱量滯留於體內

鴻媽媽
話你知...



銀花

清熱解毒
性寒味甘
功效：解風熱、暑熱



消除積熱 有妙法

「涼茶」是廣為人知的保健飲料。遇有身熱口渴、心煩氣燥、飽脹食滯，懂得正確地飲用一碗保健清熱涼茶可防患於未然。就等我鴻媽媽教你一款解毒祛濕的保健涼茶，可免身體積熱。

用途廣泛的清熱解毒藥。銀花味甘，容易散發味道，是泡茶的好材料，亦是涼茶的常用材料。

菊花

散風清熱，平肝明目
味辛、甘、苦，
其性微寒
功效：解熱、解毒、明目、疏風



菊花有黃、白兩種，效用相同，但白菊的清肝明目功效較佳；黃菊則疏風清熱較優。

媽泡 銀菊露：

先用凍開水沖洗銀花及菊花，用250毫升大滾開水焗泡5分鐘，隔渣調蜂蜜即可飲用。

Hung Ma Ma
小法寶

全新
咸青檸
味覺

小福，
我同你鬥快
游去岸邊

鴻小堂

小福、小堂，
返嚟休息吓
再玩。

鴻媽媽

好呀！

鴻小福

媽媽，
媽媽，好
口渴呀！

味道跟
一般話甜味酸味的
青檸飲品唔同，
更消暑解渴。

試下全新嘅
鴻福堂咸青檸，
蘊含青檸蜂蜜
之餘，仲加入
左鹽，

3.

我
要試！
媽媽！
我要試！

鴻媽媽
話你知...



銀花

清熱解毒
性寒味甘
功效：解風熱、暑熱



消除積熱 有妙法

「涼茶」是廣為人知的保健飲料。遇有身熱口渴、心煩氣燥、飽脹食滯，懂得正確地飲用一碗保健清熱涼茶可防患於未然。就等我鴻媽媽教你一款解毒祛濕的保健涼茶，可免身體積熱。

用途廣泛的清熱解毒藥。銀花味甘，容易散發味道，是泡茶的好材料，亦是涼茶的常用材料。

菊花

散風清熱，平肝明目
味辛、甘、苦，其性微寒
功效：解熱、解毒、明目、疏風



菊花有黃、白兩種，效用相同，但白菊的清肝明目功效較佳；黃菊則疏風清熱較優。

媽泡 銀菊露：

先用凍開水沖洗銀花及菊花，用250毫升大滾開水焗泡5分鐘，隔渣調蜂蜜即可飲用。

Hung Ma Ma
小法寶

全新
咸青檸
味覺

小福，我同你鬥快游去岸邊

鴻小堂

小福、小堂，返嚟休息吓再玩。

鴻媽媽

好呀！

鴻小福

媽媽，媽媽，好口渴呀！

味道跟一般話甜味酸味的青檸飲品唔同，更消暑解渴。

試下全新嘅鴻福堂咸青檸，蘊含青檸蜂蜜之餘，仲加入左鹽，

3.

我要試！
媽媽！我要試！



鴻福堂涼茶

自家新聞

鴻福堂傳統涼茶概念店開幕儀式暨新聞發佈會

《鴻福堂傳統涼茶概念店開幕儀式暨新聞發佈會》已於4月30日(星期三)假香港灣仔茂蘿街動漫基地順利舉行。到訪傳媒、貴賓及同事等逾百人，場面氣氛非常熱鬧。



鴻福堂傳統涼茶概念店

開幕禮上，鴻福堂集團主席兼執行董事謝寶達先生、董事總經理兼執行董事關宏勇先生及總經理兼執行董事司徒永富博士連同藝人羅蘭女士及許廷鏗先生一同主持啟動禮，寓意攜手推動本土文化發展，讓涼茶這個擁有1,700多年歷史的嶺南非物質文化遺產，薪火相傳延續下去。

集團十分欣喜能夠得到市區重建局的邀請，於動漫基地這個經修葺活化的古蹟(原址為十幢於1910年代建成、被列為二級歷史建築的戰前樓宇)開設傳統涼茶概念店。為配合茂蘿街活化古蹟，鴻福堂傳統涼茶概念店由設計以至裝潢都刻意仿照傳統涼茶店舖的懷舊風格，將充滿昔日香港情懷的舊式涼茶店，重現於大家眼前。

藝人羅蘭女士與許廷鏗先生更分享涼茶舖有趣故事和聽聞，還介紹了一些涼茶冷知識，加深大家對涼茶文化的認識。其後更穿上鴻福堂圍裙化身涼茶店員，向在場人士送上傳統涼茶和啣啣龜苓膏，分享草本涼茶盛載的本土情懷。

另外，集團更邀請貴賓到其於動漫基地3樓舉辦的「鴻福堂涼茶X本土文化展覽」進行導賞，分享非物質文化遺產知識、香港涼茶的歷史及演變，並透過展板資訊及實物展區反映當時香港民生的百態，藉以保育傳承草本涼茶及本土文化。



許廷鏗 Alfred Hui

擔任 鴻福堂產品 代言人

鴻福堂欣然宣佈邀請許廷鏗先生 (Alfred Hui) 擔任新一年度鴻福堂產品代言人。

集團有感Alfred的歌唱實力獲得廣大市民的喜愛，更十分欣賞他對工作的熱誠，積極進取的態度及青春健康的形象，正正與鴻福堂持續提升產品品質及服務，傳遞「真心製造・自然流露」的經營理念不謀而合。因此，誠邀Alfred擔任鴻福堂產品代言人，拍攝一系列宣傳製作品。

熱切期待Alfred與鴻福堂龜苓膏、自家涼茶、自家粥品飯麵無添加健康食品，及自家Club卡擦出火花，向更多年輕消費者推廣健康養生的重要。



鴻福堂主題贊助 苑之論 王菀之2014演唱會

鴻福堂全力支持其品牌代言人王菀之小姐 (Ivana Wong) 於5月17日假紅館舉行「鴻福堂呈獻苑之論王菀之2014演唱會」。



為了支持Ivana積極備戰，集團於Ivana個唱記招上特別為她預備了一張星級自家CLUB會員卡，包養Ivana全年湯水滋養，有鴻福堂無添加自家靚湯，Ivana隨時都可保持最佳狀態！

與此同時，為了回饋廣大市民對鴻福堂及Ivana的厚愛，鴻福堂於3-4月份推出「鴻人賞你睇」獎賞活動，以贏取苑之論王菀之2014演唱會門票。活動反應熱烈，恭喜各得獎者！



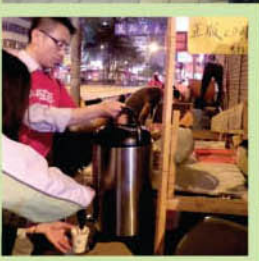
公益行善「折」食日

暨深水埗社區探訪

鴻福堂一直積極參與公益活動盡顯關愛。自2010年起，集團已連續第五年與公益金攜手推動「公益行善「折」食日」，慷慨捐出愛心券以答謝參與「折」食日的市民，所有產品不扣除成本全數撥捐公益金，為「露宿者、籠屋及板間房居民服務」籌款，同時為共襄善舉的善長們送上愛心湯水食品，體驗「施與受」的意義！



今年，鴻福堂義工隊更身體力行，於基督教無家者協會安排下，夜訪深水埗的露宿者，並親手送上熱騰騰的自家湯，為他們獻上暖暖關愛。



渣打香港馬拉松 2014



鴻福堂今年再次全力支持同事參加「渣打香港馬拉松」！集團執行董事司徒永富先生與接近二十位鴻人一同參加2月16日舉行之賽事，挑戰自我，實踐賽事主題「從心出發，跑出信念」。最終，健兒們都完成賽事並取得目標成績，為健康增值之餘，齊締造精彩回憶！



鴻人 家年華

一年一度的集團週年晚宴在各位鴻人的精彩表演及熱鬧的氣氛下順利完成。繽紛的佈置，讓同事如同置身嘉年華當中，享受愉快的晚宴。



當晚場面相當盛大，分店、寫字樓及工場同事濟濟一堂。透過這頓「團年飯」，讓同事享受過去一年辛勤付出的成果。晚宴會場內佈滿七彩繽紛的氣球佈置及裝飾，配合各部門同事的精彩表演，場面繽紛熱鬧。



當晚最令人期待的莫過於送出總值超過十五萬的抽獎環節，而最令人難忘的環節就非各部門精彩表演莫屬，例如：媲美專業團隊的醒獅及旗舞表演、穿越年代的歌舞喜劇、「犧牲色相」的賣力話劇、清新校園少女風的舞蹈表演和滿載溫情的全場大合唱等。



再次多謝各位鴻人投入參與，令週年晚宴生色不少，同時希望來年會為大家帶來比2013年更加精彩難忘的週年晚宴！來年再見！



鴻人
智慧

司徒永富先生
鴻福堂集團執行董事

蝴蝶效應

我們不要看輕任何微少的東西，因為它們往往可能帶來巨大的影響和改變。

美國氣象學家洛倫茲在1979年，提出一項震動人心的理論：「一隻蝴蝶在巴西拍動翅膀，有可能在美國的德克薩斯引致一場龍捲風。」人稱這理論

為《蝴蝶效應》，意思是說，我們不要看輕任何微少的東西，因為它們往往可能帶來巨大的影響和改變。

不知大家對「7分鐘」有甚麼概念呢？相信大家都覺得7分鐘是一段很短的時間，但是大家又知不知溫州高鐵災難之前，鐵路調度員足足有7分鐘時間向高速行駛中的高鐵發出警告，阻止災難的發生。原來，在雷擊發生後，本應顯示為紅燈的區間訊號機錯誤地顯示為綠色。由這錯誤開始至意外發生，調度員共有7分鐘時間警告司機（專家表示這時間足夠讓列車剎停），但是這位調度員卻在最後1分鐘才通知司機，結果奪去了30多條人命。原來，一盞失靈的小小交通燈和一個平常毫不顯眼的大意調度員便可釀成了一場驚天大災難。

相反，盡忠職守至最後1秒的高鐵司機潘一恆確實值得我們敬佩。他盡最後一口氣也按著剎車掣，為了的只是減低傷亡。不少專家表示，如果沒有捨己救人的潘司機，這次死傷人數必定更加嚴重。

在職場中，不少人都認為自己非常渺小，把自己說到可有可無。記得有次和朋友閒談，他對我說：「我在公司只是一個『薯仔』，如果我有一日無返工，都不知道同事會不會發覺呢。」無疑這是妄自菲薄的想法，在現代流水式的工作模式中，每個同事都像齒輪一樣重要，對我來說，辦公室接待員、秘書、廁所清潔工、有權有勢的經理、指點江山的CEO，在他們各自範圍中都是重要一員，而在企業創造價值的環環相扣中，更是缺一不可。

inspiring beauty

看面上 暗瘡位置 知成因

杜法
自然



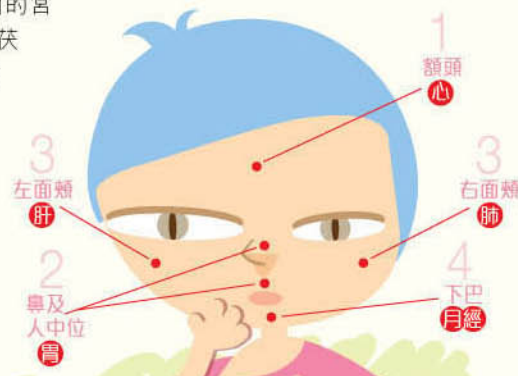
不一定青春才長出青春痘。青春痘之成因，西醫會指與荷爾蒙失調、因油脂分泌過盛或毛囊堵塞有關，中醫角度，十之八九的暗瘡成因是體內有熱毒，包括肺熱、濕熱、氣血瘀滯，情緒緊張也有影響。

有趣的地方是從暗瘡生長的位置，我們大致能猜度出暗瘡成因。

- 1：暗瘡長在額頭：多因心有熱或有壓力、煩惱所做成，中醫所說的心與神智、精神狀態也有關，俗語說心神不定、心領神會、心神彷彿，正好解釋心與神的微妙關係。要清心火，不妨一試用蓮子芯泡水，味是苦，但苦味卻是對清心火起舒解作用。
- 2：暗瘡長在鼻及人中位：與消化系統有關，一般是因食滯胃脹所致，所以大時大節暴飲暴食過後，這個位置最易長出痘痘。要解決這問題，飲廿四味可消食化積。若怕苦，不妨泡杯山楂，所用的是山楂乾，在任何藥房，中藥鋪輕易買得到，但記著切勿買錯用來送苦茶當口果的山楂片，因為山楂片用糖醃製，用了適得其反。
- 3：暗瘡長在面頰：左頰屬肝，右頰屬肺。左、右面頰生暗瘡分別代表肝鬱或肺有熱，可以飲舒肝清熱的涼茶，例如雞骨草。
- 4：暗瘡生在下巴：月經來臨前數天，下巴總愛長出痘痘，正因下焦有熱。另外，假如我們有濕熱現象，也容易令下巴長出暗瘡。所謂濕熱，是香港人身上常見的現象，青春期的年青人愛冷飲，濕聚於體內，再加上整天不離煎炸燥熱食物，引致小便色黃、大便不暢。要舒緩此情況，五花茶能改善下焦濕熱。

要對付青春痘除了剛才所說的，針對不同部位暗瘡有不同對策外，也可以食龜苓膏對付暗瘡。

龜苓膏相傳是慈禧太后的御醫流落民間的宮廷秘方，所謂龜苓膏就是用龜腹板和土茯苓為主要材料，加上除皮膚濕毒的藥材例如白癩皮、金銀花等，解毒除濕、清熱，對年青人面上長痘痘的情況的確有改善的作用。當然各人體質也有不同，即使是食用也要小心。進食龜苓膏，一般人以熟食為佳，特別是女孩子進食時不妨將一盅分為二，每次食半盅，就不用擔心太寒涼引致身體不良反應。



杜淑貞女士
鴻福堂集團助理總經理（零售營運及管理署）

原文刊載於2h網頁，www.2h.com.hk，歡迎讀者上網瀏覽。



亞Q達人 Q版生活

鴻人 千奇百趣の

have FUN

在女兒面前，我從不提及「公主」，天真地以為可以避過一劫。冇錯，這個只是我一廂情願的想法，當某日由女兒口中得知原來穿不同顏色裙子的公主竟然有不同名字的。

從那一刻開始，我叫佢教返我轉頭，有些公主名字都好難讀，我學到現在也將她們大兜亂了。

最近有一好友生了BB，為她感到興奮之餘，看到小B的爸爸寫給小B的信…

感觸之餘，我亦非常認同這信念，生在現今世界，物質富裕、科技發達，基本上無一缺欠，唯一希望各位小B都能心中有愛，life have fun，已經足夠了。FUN，不等於人生玩玩下，起碼我係一個好認真做事，盡力去FUN的人。

認識有一些家長，他們說有某些概念要由細教起，所以小孩有像黃埔軍校般的時間表及規矩要守，教導方式不評論，因為沒有對錯。之前在一個家長聚會中，有家長問我：您囡囡5歲，佢有邊方面做得比較叻D㗎？我只需0.5秒回應：佢同我一樣，玩就最叻！她們呆了一秒。

『Life have FUN』這並非每個父母都認同的信念，我倒覺得…這才是重點。

原文刊載於2h網頁 www.2h.com.hk



曾子怡女士
鴻福堂集團
企業及人才發展署經理



關陳麗麗
註冊中醫師
鴻福堂資深中醫藥顧問

暗瘡 常識 知多少?

Q1.

從中醫角度看，
青少年
為什麼容易
生暗瘡？

A.

在中醫看來，暗瘡的成因主要與熱、濕和瘀毒有關。最常見的是因為肺經風熱，或者因為脾胃濕熱形成濕熱蘊結，又或者由於體內瘀和瘀交結形成。年青人血氣方剛，身體常處於亢奮狀態，熱底居多，再加上活躍好動，睡眠不足，飲食亦較少自我約束，喜歡香口煎炸及甜食。這些不良生活和飲食習慣，都令體內容易積熱、積濕和積毒，故此容易生暗瘡，亦常化成瘡毒（暗瘡連結成片或結塊）。

Q2.

針對青少年的
暗瘡情況，飲涼
茶譬如夏枯草有
幫助嗎？若有，
原理是什麼？

A.

由於暗瘡的成因與熱、濕、瘀、瘀毒有關，涼茶大多具有清熱解毒和祛濕功效，或多或少能針對暗瘡成因。而夏枯草因為既能清熱瀉火，又能夠解毒化痰散結（中醫所稱的「結」多是由於體內排解不及的熱、毒、瘀、瘀交結形成），紅腫的暗瘡亦可以說是一些「結」，由於夏枯草能針對暗瘡的成因及青少年的體質狀況，所以便有助消除某類暗瘡。順提一句，脾虛或寒底人士需要小心飲用涼茶。



Questions
&
Answers

ERB人才企業
嘉許計劃



人才企業大獎



鴻福堂今年再度於僱員再培訓局（ERB）舉辦的第五屆「ERB人才企業嘉許計劃」中獲頒發「人才企業 - 企業大獎」，以表揚集團在人才培訓及發展方面的卓越表現。

第八屆都市
盛世優秀
社責大獎



持續優秀
社責企業—
金鑽獎



鴻福堂再次榮獲《都市盛世》雜誌頒發都市盛世優秀社責大獎。今年，集團更獲頒「持續優秀社責企業—金鑽獎」，以表揚對積極履行企業社會責任的堅持。

連續七年榮獲
東周刊頒發



香港服務大獎



集團連續七年榮獲東周刊頒發「香港服務大獎」-《豐衣足食》涼茶專門店組別。獲得是次獎項，實有賴各前線員工殷切親和的服務態度及真摯誠懇的笑容。

連續八年榮獲
香港社會
服務聯會
頒發



「商界展關懷」
標誌



自2006年起，集團連續八年榮獲香港社會服務聯會頒發「商界展關懷」標誌，以表揚集團於關懷社區、員工及環境方面的努力。

鴻人獎
Awards



全新
形象
New • Renovation



灣仔動漫基地分店

香港灣仔茂蘿街7號
動漫基地地下5號舖



西環士美菲路分店

香港堅尼地城卑路乍街96號
及士美菲路41號地下B號舖



香港仔湖南街分店

香港香港仔湖南街1-3號
安泰大廈地下C號舖



淘大商場分店

九龍九龍灣牛頭角道77號
淘大商場一期地下G141號舖



粉嶺花都分店

新界粉嶺百和路88號
花都廣場地下126號舖



上水中心2分店

新界上水智昌路3號
上水中心商場2樓2004號舖



屯門安定分店

新界屯門屯門鄉事會路2A號
安定邨安定街市及停車場大
樓地下C118及C119號舖



屯門醫院2分店

屯門青松觀道23號屯門醫院
日間醫療中心地下0017號舖



東涌逸東分店

新界東涌逸東街8號逸東邨
逸東商場地下32號舖



自家優惠



自家CLUB特別版會員卡

為了迎接2014年足球盛事來臨，自家CLUB與多啦A夢
推出足球造型會員卡，另外，仲有2款多啦A夢造型附屬卡俾你揀，相信粉絲們一定唔會錯過啦！



多啦A夢足球造型
會員卡連立體卡套

現有會員：儲值\$500

(內附\$525儲值額)

即可免費獲得1套多啦A夢
足球造型會員卡連立體卡套

或

+\$20即可獲得1套2張
多啦A夢造型附屬卡連卡

新會員入會：

儲值\$500

(內附\$525儲值額)

即可免費獲得1套多啦A夢
足球造型會員卡
連立體卡套

1套2張
多啦A夢造型
附屬卡連卡套

即將推出

5款多啦A夢足球造型印仔
(實物原大65mm高)



現有會員

憑卡消費滿\$200即可獲得
多啦A夢足球造型印仔1款
(內附1款，隨機換領，不可指定)



立即關注 WeChat ID:

自家CLUB第一手消息 JIKA CLUB News



HFT-HK



鴻福堂 自家CLUB

自家CLUB 24小時報失熱線 Lost JIKA CLUB Member Card Reporting Hotline (24-Hour) : 3500 2970 | 自家CLUB會員專區 JIKA CLUB Member Zone : <http://www.hungfooktong.com/member>
以上圖片只供參考，實際內容請參照實物。| 以上增值優惠不得與其他優惠同時使用。| 數量有限，售完即止，詳情請向店員查詢。



“腳”

即上會員專區

Scan it to visit
member zone

真心製造 · 自然流露