



自家生活

Herbal Living Style Journal

鴻福堂
HUNG FOOK TONG

秋の郷食 黃金滋味

秋天是收割的季節；
金黃色的秋日，

讓身心來一個大豐收！



金秋盛宴 滋味養生

秋天，是一年當中最寫意的季節，也是農作物收割的季節。金色除了是落葉的顏色，也給人豐盛璀璨的感覺。故秋天又名「金秋」。



中醫的五行理論用「金木水火土」五種物質的運動變化來概括宇宙的事物，包括人體的生理、病理變化。譬如炎熱乃火的特性，故以火形容夏天；而清潔、乾爽、硬朗則是金的特性，也如秋風掃落葉，故秋天給人的感覺，就如一幅金色的圖畫。

這個秋天，我們採用了金黃色的食材如南瓜、橙、甘筍、柑桔、柿、柚子、粟米、菠蘿等作秋饗，稟持無添加的原則，製作出一系列的滋養湯水及香滑甘露，讓您味蕾獨饗黃金滋味，順應自然養生令身體好好享受這場金秋盛宴！

秋天保健要訣 強肺潤燥

秋天天朗氣清，卻讓人又愛又恨。她既是一年中最寫意的季節，可也是一個感冒多發的季節。秋風起，周遭不時聽到咳嗽聲，這是由於肺部受到秋天乾燥氣候變化的影響。因此，我們要日常多加留意，助增強身體抵抗力。



- 衣服質料柔軟、保暖，外套隨身，適時加減衣物。
- 秋季天氣溫差變化大，容易感冒，衣被要逐漸添加，避免著涼，注意保暖。



- 多吃粥，既能補充水份，更有效養脾胃。
- 多飲合時令材料煲成的湯水，既可補水又可調理身體。
- 多飲具清涼潤燥、潤肺化痰的糖水。
- 秋燥易傷津液，秋天要注意少食辛辣、煎炸、燒烤食物。



- 秋天應早睡早起，在晨光初露時，多作深呼吸運動，可有效強化肺部。
- 多到郊外、空氣清新的地方，既可鍛鍊身體，又可調節情緒。
- 秋天運動適可宜止，避免大汗淋漓，以免津液受損。



最滋潤
您推介
秋日

- | | | | |
|------|--------------------|---|------|
| 補血益心 | 白背木耳柿餅桂圓紅棗雞湯 (附湯料) | 新 | \$48 |
| 健脾潤肺 | 柑桔枇杷葉雪梨無花果豬腱湯 | 新 | \$48 |
| 補血活血 | 沖繩黑糖紅棗白背木耳甘露 | 新 | \$26 |
| 化痰解膩 | 蜂蜜柑桔桂花茶 | 新 | \$24 |



BBQ必飲推介 清熱 潤燥 竹蔗茅根



柑桔

性涼味甘、酸
功效：清熱、潤喉、
橘皮更能理氣、
化痰、止咳、
健脾胃



柿子

柿果味甘澀、
性寒，無毒
功效：潤腸、潤肺、
止血、和胃



秋天恩物

秋天天氣乾燥，除了令皮膚乾燥痕癢外，更會影響體內各器官。痰多、咳嗽、喉嚨痕癢等上呼吸道問題，全因肺部乾燥所致；故秋天養生，當從潤肺做起。等我鴻媽媽教你以便宜又好吃的水果，助你身體健康啦！

柑桔除了鮮食及製作特飲外，亦可自製柑桔醬用來入饌酸柑開胃；醃製鹹柑桔用來沖水飲，可化痰醫喉嚨痛。還有，廣東人愛用柑皮曬乾製成陳皮，能化氣健胃。所以柑桔裡裡外外都是寶！

柿子甜膩可口，含豐富果膠，有潤腸通便作用，可預防及改善便秘；常食用可幫助消化、健胃、整腸。除鮮食外，整個柿子曬乾後可製成柿餅，還可以釀成柿酒、柿醋等等。

不過吃柿子時要注意，不宜與酸菜、黑薑、鵝肉、螃蟹、甘薯、雞蛋共同食用，否則會引起腹痛、嘔吐、腹瀉等症狀。

2.

女子清甜，
好好好味！！
喉嚨仲即刻
含予服晒。



竹蔗茅根有
止渴解燥，
利水祛濕嘅
功效，加上
馬蹄能清熱生
津，係秋天同
燒完野食飲返
支，立即
潤晒！！

女馬媽，
我又要支
竹蔗茅根！

竹蔗：潤燥止渴，
有調理補益之效。

茅根：具有清熱，利水
祛濕功效。

馬蹄：清熱化痰，生津止渴。

寫意秋日・無花不成果？



羅漢果大夫，我哋頭先採藥時，有個自稱無花果嘅兄弟想加入我哋一齊煉藥呀！



我哋叫得做「花果山醫館」，梗係要有花有果嘅兄弟先可以入嚟，你叫「無花果」即係無花啦，我哋唔可以收留你！

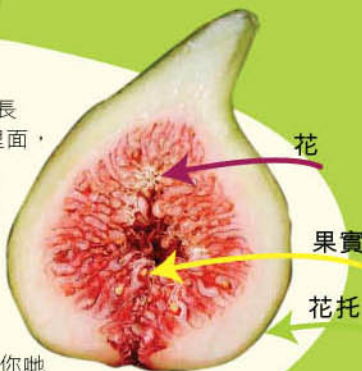
1.

2.



冤枉呀！我嘅花生長喺花托裡面，

喺裡面授粉、結果，你哋見到我嘅“果實”其實係花托，啲人誤解先改我個名！



哦！原來係咁~

3.

羅漢果大夫



咁你想留嚟花果山醫館有咩貢獻先？

無花果

我性平、味甘，我既可鮮食又可製成乾果入藥，有潤肺止咳，清熱潤腸嘅功效！



眾裡尋她/他

多謝您的寶貴意見，讓我們做得更好！

✉ cs@hungfooktong.com.hk



Case 1:

顧客於八月十五日經聯絡電郵讚揚尖東站分店同事的優越服務。顧客表示分店同事態度良好，每次經過分店時就算沒有消費，同事會主動介紹推廣優惠，到店光顧時亦主動提醒推廣活動的到期日及積分到期日。顧客覺得同事服務態度良好，熱誠及工作態度積極主動，令顧客非常滿意，張琴芳同事的優越服務值得我們加以表揚，並成為同事的好榜樣！請繼續努力！謝謝您！



張琴芳

Case 2:

顧客於八月經聯絡客戶服務部讚揚新九龍廣場分店同事的優越服務。顧客反映於七月中，當顧客進店時，分店同事即時向前查詢顧客的需要，並耐心地介紹每一款湯款功效。同事亦會主動查詢顧客的需要，為顧客加熱產品。顧客覺得同事服務態度積極，熱誠及專業，介紹詳盡，及細心配合顧客需要，令顧客非常滿意，蘇寶花同事的優越服務值得我們加以表揚，並成為同事的好榜樣！請繼續加油！謝謝您！

您的聲音，是我們不斷推動向前的動力，亦是對我們同事的一份鼓舞。

歡迎來函分享您對我們產品的意見及難忘經驗，請連同個人資料（姓名、地址及聯絡電話）寄到荃灣德士古道98號五方集團中心12字樓鴻福堂集團或電郵至cs@hungfooktong.com.hk；來函一經刊登，將會獲贈精選禮品乙份。



為配合香港業務不斷擴充
我們誠邀您/您親友
加入鴻福堂成為前線員工

招聘熱線 / Whatsapp: 90461169 或
電郵至: recruit@hungfooktong.com.hk

鴻福堂集團控股有限公司

於香港聯合交易所主板 掛牌上市



全港最大中式草本飲品、湯品及龜苓膏零售商¹鴻福堂集團控股有限公司（股份代號：1446）正式於2014年7月4日假香港聯合交易所主板掛牌上市。



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、總經理兼執行董事司徒永富博士、執行董事黃佩珠女士連同多位董事會成員及管理團隊一同出席上市儀式，見證此重要時刻。

鴻福堂集團主席兼執行董事謝寶達先生於上市儀式致辭時表示，「鴻福堂」品牌建基於傳統草本文化、健康飲食及天然成分等核心價值，歷經20多年的努力，本著「真心製造・自然流露」的宗旨，並配合嚴格品質監控，致力為客戶提供方便食用的優質產品，成功由一間涼茶小店蛻變成香港家傳戶曉的健康飲食企業；更正式於香港聯交所主板掛牌，成為全港首間上市的香港涼茶集團，標誌著集團的發展已進入新的里程，實有賴廣大市民一直以來的鼎力支持及愛戴。

隨著鴻福堂成功上市，集團定必繼續努力，用心發揚中國傳統草本文化，盡心鑽研和製作健康產品，務求為大家提供優質的草本產品、貼心的服務及由內而外的全天候草本滋養。





五色曲奇

支持社企
與您同行
五色生活

現代人對健康生活追求越趨講究，飲食方面講求健康有「營」，五色養生概念亦相應興起。

零售價
\$48/盒
全線鴻福堂分店有售



圖片只供參考，實際內容請參照實物

鴻福堂以中國草本概念為本，一直用真材實料為顧客提供自然、健康、優質的產品，與復康機構康恩園的樂融融烘焙採用天然材料製作健康產品的意念相近，因此大家攜手合作，推出「五色曲奇」。

康恩園是鴻福堂首個以商品形式合作的社企，所推出的五色曲奇由復康人士手製，採用新鮮材料，不含防腐劑；內含五款不同顏色和味道的曲奇，各有相對應的器官，滋養您的五臟，助您平衡身心健康。包裝更用上由康恩園復康會員繪製五對動物插畫，象徵與大眾同行五色生活，支持復康及智障人士一起發揮所長，融入社區。



黃檸檬芒果
曲奇

豁達強脾胃



XO醬紅辣椒
曲奇

強心常喜樂



南瓜籽綠茶
曲奇

平和舒肝膽



白杏仁咖啡
曲奇

愉悅養肺腑



首烏黑芝麻
曲奇

滋腎保平安

咸青檸 檸轉仲夏



為配合產品咸青檸全新上市，鴻福堂於七月份於九龍塘港鐵站作主題宣傳，以青檸片造型製作成磁貼，背面更印上代言人王菀之的咸青檸廣告造型。於宣傳期間，途人更可於大型青檸廣告牆身上免費獲取磁貼作留念，大家都對趣緻及實用兼備的磁貼愛不惜手，迅即派罄。

再者，鴻福堂更於呢個仲夏免費於街頭派發醒胃解渴的咸青檸給大眾率先試飲。途人更有機會透過幸運輪盤遊戲獲得贈飲及精美青檸扇，為炎炎夏日帶來雙重的透心涼！

鴻福堂咸青檸，蘊含青檸蜂蜜之餘，仲加入了鹽，味道跟一般甜味酸味的青檸飲品唔同，更消暑解渴！各大超市便利店有售。





中秋月餅 慶團圓

中秋乃人月兩團圓的佳節，藉得與人分享及送上祝福。鴻福堂秉承『真心製造，自然流露』的理念，積極透過公益活動回饋社會。今年，集團與聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心於中秋前夕合辦了『鴻福堂中秋月餅慶團圓』活動。是次活動得到鴻人義工隊踴躍支持，一起發揮鴻人關愛精神，於中秋佳節為灣仔區基層家庭送暖，將關愛傳遍社區！



一班愛心鴻人預先齊集聖雅各福群會灣仔大本營，向義工家長拜師學藝，親手製作愛心冰皮月餅。開始時，大家雖有點手忙腳亂，但仍努力不懈請教導師；學成後，鴻人義工們更化身成「小師傅」，與一群來自灣仔區的基層家庭共同製作卡通冰皮月餅。之後更與一眾家庭大玩遊戲，為他們大派禮物，最後更為各個家庭派發中秋福袋，為他們送上佳節的祝福。現場氣氛非常熱鬧，每個家庭都玩得非常投入並樂在其中，更大讚我們的義工非常友善，愛心滿溢呢！

受惠機構：



新城慈善足球王盃 2014



鴻福堂一向熱心公益，故自組《鴻人足球隊》，乘著世界盃熱潮，參與由新城財經台主辦的『新城慈善足球王盃2014』。賽事於六月份假鑽石山荷里活廣場進行，《鴻人足球隊》本著慈善第一，比賽第二，身體力行，為是次慈善賽受惠機構公益金籌款出力。

比賽當日鴻人更發揮團隊精神，蒞臨現場為《鴻人足球隊》打氣，各隊友全力以赴，最後雖未能晉身決賽，但已獲得不錯的成績，真正將鴻人上下一心的精神發揮得淋漓盡致！



樂施毅行者 鴻福堂積極備戰

一年一度的大型遠足籌款活動 - 「樂施毅行者2014」將於11月份舉行，鴻福堂今年亦繼續支持，派出鴻人隊共襄善舉。為了征服20多座高山、100公里的崎嶇路程，幾位鴻人包括集團總經理及執行董事司徒先生亦積極備戰。即使平日工作繁重，仍騰出週末時間進行鍛鍊，風雨不改，可見隊員們都非常認真。期待鴻人隊於樂施毅行者活動中挑戰自我，爭取目標成績！





鴻人
智慧

司徒永富博士
鴻福堂集團總經理兼執行董事

inspiring beauty

杜法
自然



杜淑貞女士
鴻福堂集團助理總經理（零售營運及管理署）

職場上的 卓越的



在職場，單是盡力是不夠的，因為職場要求的是卓越，而卓越的標準卻是由老闆界定的。

試想一個在你生命中非常重要的人物，細想他（她）特別之處。可能他（她）是一個有愛心、有目標、有生命力、積極、熱誠、懂得鼓勵人、關心人……的人。但將這些特質放在工作上，是否等同就是一個老闆眼裡卓越和有貢獻的員工呢？

當然，以上這些特質都較為主觀，而職場是有其客觀標準，例如：準時完成工作、為公司貢獻多少。在職場上，卓越就等同成功，而成功與否就要看你能為公司增加多少利潤，又或為公司拓展多少業務。職場的目標是清晰的，能否達標就是一個客觀標準。由此，你會發現一些核心價值如愛心、積極、熱誠、關心，在工作中的展現只是預期的行為，但與卓越表現卻沒有必然關係。

另外，在職場上，卓越是比較性、相對性和處境性的，例如：你今年取得很好的業績，上司稱讚你卓越，但翌年，你達到同樣的業績已不算卓越了。又例如，你現在的老闆稱讚你卓越，不等於新老闆也同樣認為你卓越。有些公司是論資排輩，有些則是論功行賞，所以你在一間公司卓越，不等於在另一間公司也卓越。在職場上要成功殊不容易。這些標準是相對的，而且也會隨著公司的政策或辦公室政治而轉變。**那你該如何自處呢？答案由你決定。**

椰子全身是寶



一向鼓勵大家多吃雪耳，一般人只會將雪耳煲湯，但我會將雪耳變成早餐的食材。先將雪耳浸軟，再用水將雪耳煮三數分鐘，然後用小盒分成多份，每天早餐取出約兩湯匙的份量，放在豆漿內與麥皮一起煮就成為一個

極有營養的早餐。如果無這個習慣的人請趕快開始。如果已經愛上雪耳的你們，秋天除了雪耳，只要是白色食物也不妨多吃。我提議的白色食物包括雪梨、沙參、玉竹、無花果、杏仁、百合、麥冬，還有椰子。

講到椰子，全身是寶，椰子油可以滋潤皮膚，秋天天氣乾燥，洗澡後當身體表面還有水珠時，輕輕拍些椰子油在四肢皮膚表面，可以防止爆拆。椰子油還是天然的護髮素，洗完頭之後，頭髮半乾的時候，將椰子油按摩在頭皮與髮梢上，等待十分鐘後把頭髮沖洗，以椰子油代替護髮素可以令頭髮更加柔軟有光澤。近年流行用椰子油漱口，早上含一湯匙在嘴巴，令椰子油在舌頭、牙齒間不斷混動，據說這種來自印度的養生傳統方法，能把口腔內的細菌減少。我開始了這方法半年，但老實講，又未感到身體有明顯變化。

踏入秋天，提議大家用椰子炮製一個美顏湯水，椰子雪耳竹絲雞湯，除美顏潤膚，亦能滋補潤燥。剛才說，椰子全身是寶，椰肉能令人臉色潤澤，益氣健脾。煲湯一定要連椰子水一齊煲，因為椰子水能生津、解渴。即使椰殼一樣有用，能祛風，利濕，止痕。

今個秋天，要對抗乾燥天氣，雪耳、椰子等等的白色食物就是你最好的護膚品。

鴻人 千奇百趣の

地道智慧

之前都說了一些香港以外地區的草本文化，今次想跟大家分享我們祖國其中一區——四川。四川，自古就有“天府之國”之美譽，天府指稱地理位置優越、物產豐富的地區。川菜常使用三香：蔥薑蒜，三辣：海椒花椒胡椒，此亦屬採用草本的最佳例子。

四川人吃辣的習慣，真的厲害。第一次和阿Sir出差四川首都成都時候，街上小店的麻辣味道總是撲面而來，令我留下深刻的印象。有說是四川盆地河流不息，水汽氤氳，適合自然界的病菌病毒滋生，容易引起身體濕重或關節痛等問題。而辣椒的辣，可祛濕，可說是維持健康的其中一個方法，故當地人常吃辣椒以幫助預防濕重及腸道傳染病；而花椒的麻亦是解決老年人因身體軟骨頭疼痛的特效良方，所以有人說四川食物的麻辣，實有治病救人延年益壽作用的。

可是常吃辛辣食品，身體也會出現“熱氣”的問題。阿及當地人才知，他們會使用“大氣重”或“熱重”來稱呼“熱氣”問題。當你出現“大氣重”，大家便需要吃點“苦”了。苦味食物多能清熱解毒，當中最佳的選擇便是苦瓜。可以涼拌、炒、煲湯吃，能炒得既不失“青”且熟最好。當然，我們廣東人喜愛的涼茶，近年也在四川地區流行，成為另一個清熱解毒之選。

其實每個地方的草本配方或飲食文化，也包含著不同本土的生活智慧，大家去旅遊品嚐當地美食的同時，也可以多了解一些，會發現很多有趣的事物。



小潘草本遊



成都

潘智雅女士
鴻福堂集團助理總經理
(樽飲銷售發展署)



鴻家
事

中秋鴻人派對 暨生日會



中秋節又到了！今天公司演講廳午飯時間特別熱鬧，為着各位鴻人（寫字樓及生產部）一起慶祝中秋節。同事們每天忙碌工作，藉此機會可以與其他部門的同事一起吃中秋團圓飯，一起玩遊戲，猜燈謎，輕鬆一番。

遊戲環節，講求拍子感及急才，經過是次遊戲，讓大家更了解同事多一點，原來同事們的拍子感是那麼「勁」，大家玩得非常投入。最後的環節，當然要為九月生日的鴻人慶祝，90多位同事一起大合唱生日歌，有氣勢又感動，蛋糕切完一個又一個。

返回工作崗位前，準備了月餅及生果派給同事們應節，最後祝各位鴻人工作順順利利！



玩完遊戲，
送給同事們的小小心意！

HAPPY
BIRTHDAY!



LOVE



關陳麗麗
註冊中醫師
鴻福堂資深中醫藥顧問

焦慮症

Q1.

焦慮和焦慮症有什麼分別？

A.

現代都市生活、工作壓力十分大，隨便問問身邊親友，恐十之八九都會為各類大小事情感到焦慮，導致精神緊張，因此焦慮本身並非病。但若廣泛而持續受以下徵狀困擾：如坐立不安、容易疲倦、難以集中精神或腦海一片空白、易發脾氣及缺乏耐性、肌肉繃緊、酸痛、吞嚥困難或喉嚨似有外物、顫抖、頭痛、睡眠欠佳或失眠、多汗、心跳加速、呼吸困難、胃痛、腹瀉或便秘、噁心、經常需要上廁所……，嚴重影響生活和工作，那就要多加重視，盡快求醫，看是否患上了焦慮症。

Q2.

生活上，有什麼保健方法可助舒緩焦慮問題？

A.

中醫認為，秋天易產生悲觀情緒，故更宜重視焦慮（及焦慮症）的調理。積極鍛煉身體、增強體質，根據自己的愛好採用適當的運動方式來減輕壓力，最簡單的甚至是坐或躺的時候閉目專注腹式呼吸，也有助精神放鬆。

秋天加些提子乾焗泡素馨花、玫瑰花茶，或煎百合桂圓茶飲用，有助舒肝寧神；中醫有條古方叫“甘麥大棗湯”，本專治“婦人臟燥”，指婦女出現情志煩亂欲悲，或哭笑無常的症狀，可加以運用；用甘草三錢、小麥一兩、大棗兩枚煎水當茶。但此方痰多者不宜。

Questions & Answers



全新形象 New • Renovation

新店速遞

香港分店

銅鑼灣道分店

香港銅鑼灣銅鑼灣道
19-23號建康大廈
地下2號舖



紅磡置富都會分店

九龍紅磡都會道6號
置富都會8樓美食廣場
4-5號舖



黃埔花園2分店

九龍紅磡黃埔花園
第2期地下G3B號舖



鑽石山站2分店

港鐵鑽石山站19號舖



葵興站2分店

新界葵興站8號舖



長發廣場分店

新界青衣擔桿山路6號
長發邨長發廣場4樓
415及416號舖



天澤商場分店

新界天水圍天瑞路71、
73、75及77號天澤邨
天澤商場地下2號舖



國內分店

正佳廣場分店

廣州市天河區天河路
228號正佳廣場負一層
B1-017商舖



華標廣場分店

廣州市天河區河北路
605首層自編1020號
商舖



中華廣場分店

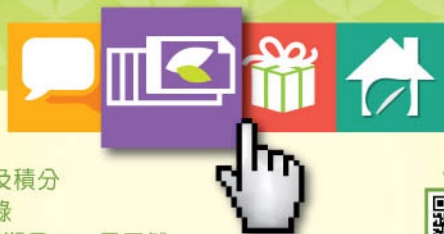
廣州市越秀區
中山三路33號3337舖



自家優惠

啟動您的 網上登入帳戶

輕鬆掌握帳戶概況！



- 輕鬆查閱儲值額及積分
- 即時查看交易紀錄
- 草本e券數量及到期日，一目了然
- 最新優惠資訊



“腳”
即上會員專區，
登記網上帳戶



自家CLUB網上購物平台 自家Shop

現已隆重登場！



除一系列的套票e券，自家Shop更會不定期推出限定貨品，讓您享受一站式購物樂趣！

立即體驗，即上：

www.hungfooktong.com/jikashop

自家CLUB最新消息

HFT-HK

f 鴻福堂 自家CLUB

*須受有關條款及細則約束。詳情請向店員查詢。有關推廣只限香港地區。

真心製造 · 自然流露