

秋天潤燥
養生之道

培養乖孩子
提升專注力

逆齡秘笈大公開
「年輕肌煉成篇」

內外全方位
防曬

關節35歲開始
退化？

顯老重災區の
進階保養術

曹敏莉：不論年紀

「腦力」不能少



作為藝人，曹敏莉演過不同的角色；在家裡，她一人分飾多角，既是三子之母，又是妻子、女兒。每天照顧一家大小，最重視全家人的健康，「他們身體有任何不舒服，即使是小問題，我都一定會尋根究底，找出解決方法。」

腦能量不足的警號？

「身體的各種小毛病容易被忽略，但其實很多時是健康亮起了警號，絕不能不了了之。」她表示家人曾經有持續性疲倦、難以集中精神、壓力大等問題，經過一番深入研究，其實都是因為腦能量不足所致。「不論是小孩、成年人，還是老年人，『腦力』真的一點都不能少！」

注入滿滿 腦能量！

每家必備「No.1醒腦營養」

一家「腦力」全靠它！

敏莉指出，基本上每個都市人都面對著用腦過度的問題，「現在是九月開學，對小朋友來說是一大挑戰；而對很多成年人而言，天天應付繁重工作量，則是無休止的耐力賽。」腦能量不停消耗，又不能單靠睡眠輕易復原，所以補腦是必須的！而補充DHA正是很有效的方法，「DHA已是公認的A級醒腦營養，也是我家中的必需品，一家大小的『腦力』都靠它來補充。」



促進腦部發展
提升專注力、
記憶力



唯一之選 雪肌蘭DHA

「吃下肚的東西一定要小心選擇，更何況是保健食品，所以我只會揀最優質、最有效安全的！」雖然市場上的DHA產品琳琅滿目，但敏莉最愛的始終是信譽好、有口碑，而且獲獎無數的雪肌蘭魚寶腦の源DHA。能成為她的最愛，全因「它的DHA含量、濃度和純度高，分子夠細，身體更易吸收，效果更好，而且100%通過國際安全測試，不含輻射、無污染，所以很放心將全家人健康交給它。」



任何年紀都要食

DHA男女老幼都適合服用，敏莉三個小朋友更是從小吃到大，它可以促進腦部及眼部健康發育，提升智力發展和情緒智商，增強專注力、記憶力，令思考更靈活，她大讚子女「學習效率高了，而且不易發脾氣」。而她自己也是多年的用家，因為DHA能夠有助成年人回復大腦活力，令精神更集中，大大提升工作效率，更有穩定情緒、紓緩壓力的作用；而老人家食，則能保持腦血管暢通，激活腦細胞，預防腦退化。

全家必備 A級營養



目錄

02 封面故事	18 科研新知
曹敏莉 注入滿滿腦能量	內外全方位防曬
每家必備「No. 1醒腦營養」	
06 雪肌蘭情報	20 美肌の選
各大獎項肯定 最強實力見證	逆齡秘笈大公開
10 營養師專欄	24 人氣焦點
關節35歲開始退化？	顯老重災區的進階保養術
12 小寶蜜語	26 細味生活
周身唔舒服， 同關節、肌肉有關？	做人最緊要有愛心，又愛「心」！
14 中醫養生	28 雪肌蘭熱話
秋天潤燥養生之道	雪肌蘭24歲Happy Birthday！
16 醫生專欄	30 會員分享
培養乖孩子 提升專注力	32 「有獎問答遊戲」參加表格
	34 會員秋季大激賞



P. 23

顧客服務部熱線：
(852) 2882 4884

電郵：info@squina.com
網址：www.squina.com



會員優惠

溫馨提示

定期領取 暫存貨品

- 服用天然健康食品，必須持之以恆，以達最好效能。
- 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。

全線 **watsons** 、 **萬寧 mannings** 及以下雪肌蘭銷售點：

(★附設美容服務)

百貨：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) · 尖沙咀美麗華廣場A座6樓601室*

· 佐敦恒福商業中心1樓101室* · 觀塘道414號1亞太中心2701室* · 沙田新城市商業大廈910-911室(近帝都酒店)*

屈臣氏專櫃：香港：太古城中心二期 · 銅鑼灣時代廣場* · 中環萬邦行 | 九龍：九龍塘又一城商場* · 旺角胡社生行* · 尖沙咀星光行 · 尖沙咀金馬倫道 · 尖沙咀漢口道 · 尖沙咀海港城威中心 · 黃埔花園 · 佐敦新樂酒店* · 奧海城二期 · 觀塘鱷魚恤中心 | 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



各大獎項肯定 最強實力見證

「令您健康」是雪肌蘭一直堅守的信念，以關顧客人健康為己任，致力提供最優質的產品和服務，不僅深受顧客支持，更得到各界肯定，獲獎無數，擁有「天然健康食品專家」的美譽。

銷量稱霸全港 「都市卓越品牌大獎」

雪肌蘭天然健康食品多元化，能迎合不同年齡層人士的健康需要，無論銷量、質量、口碑同樣稱霸。其中「雪肌蘭魚寶美肌素」及「雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素」，榮獲卓越銷量「NO. 1鎖水補濕產品」及「No. 1藍莓素」，足見產品在市場上的受歡迎程度。



貫徹以客為本 「香港服務大獎」

雪肌蘭堅持以優質天然健康食品，配合「健康管理、美麗一站式」服務，用心照顧客人需要，關愛香港每一個家庭，務求讓每個人都能實現身心及內外健美。今年已是連續第三年獲得東周刊頒發的「香港服務大獎 — 保健食品」榮譽，確實是業界典範。



贏盡家長信賴 荷花eBook「爸媽最愛品牌」大獎

作為父母，必定想給子女最好的。尤其挑選「食落肚」的保健品，精明家長當然只會揀信譽好、有口碑、安全有效。雪肌蘭產品100%通過國際安全測試，保證零雜質、無污染、不含輻射，家長自然安心讓子女食用。今年獲荷花eBook頒發「爸媽最愛優質天然健康食品品牌」，充分反映出雪肌蘭值得信賴，深受家長愛戴！





雪肌蘭 義工隊 助人為快樂之本



為了回饋社會、宣揚關愛精神，「雪肌蘭愛心奉獻義工隊」早前與香港理工大學合作，於劉陳小寶長者地區中心舉辦護眼體檢保健日。由理大教授帶領視光師團隊，免費為長者驗眼；義工隊護士則提供驗血糖服務，並教授健康操，最後更齊齊大派禮物包。其實年齡不是限制，只要有健康，老友記都一樣可以追求精彩生活，享受人生！



義工隊主席劉陳小寶及副主席陳細潔表示，日後會繼續籌組各類義工活動，關懷和幫助老友記，提高他們對健康的關注。



雪肌蘭
令你健康

99%
用家力證
功效超卓*

增強
抵抗力



排毒

SQUINA SHARK CAPSULE

亮白
年輕

補肺
抗敏

銷量
NO.1*

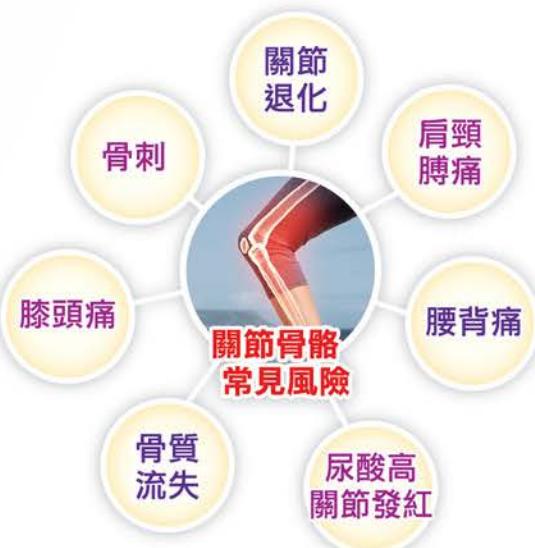
顧客及服務熱線 : (852)2882 4884





人體有超過200個關節，關節之間柔軟富彈性的軟骨，令我們活動自如。但原來自35歲後，軟骨便開始「未老先衰」，保養失當，隨時周身痛，甚至舉步維艱！

關節35歲開始退化？ 補軟骨 防範未然！

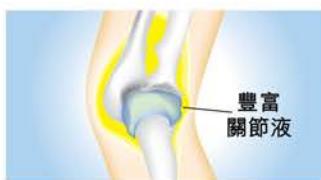


軟骨代謝減慢 關節痛元兇

勞損與老化，令關節變得脆弱。關節軟骨每分每秒都在損耗，日常走路時，膝頭需承受的力約是體重的2倍；上落樓梯時，更是高達3-4倍！而軟骨受損後，體內骨髓幹細胞，會轉化新軟骨細胞以作修補。但約35歲後，軟骨代謝能力減慢，令軟骨變薄，造成關節退化。惱人的膝痛、手痛、腰痛等困擾陸續纏身，影響身體活動能力，甚至不少人需依賴輪椅渡過晚年，故應及早護養關節！

專利軟骨素S. C. P. 關節救星

研究證實，獲日本、美國、歐洲效能專利的「鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S. C. P.」，為預防關節痛的關鍵營養。水溶性配方極易被人體吸收，有助極速促進軟骨再生，增加關節液，踢走疼痛不適，提升靈活度。更有助穩定尿酸，防酸痺，全方位守護關節，助您輕鬆漫步人生路！



健康關節

充滿關節液（含豐富S. C. P.）保護，避免骨與骨之間磨擦，使關節保持柔韌彈性。



不健康關節

缺乏足夠關節液（缺乏S. C. P.）保護，容易出現磨擦，令關節僵硬。

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「二級營養及健康飲食證書」。

軟骨再生

抗蝕止痛

潤滑關節

平衡尿酸

日本・美國・歐洲
效能專利

連年榮獲
屈臣氏
骨骼關節保健
食品
•最高銷量•

HWB AWARDS 2016

漢石級健康
美肌大獎

香港得獎關節
保健產品

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.

WATSONS



周身唔舒服， 同關節、肌肉有關？

兩者
都好重要！



肌肉無活力？

你有嘗試過行多咗路，腳痛幾日？又或者搬完嘢，周身酸痛？除咗可能係關節出問題，仲有機會係因為肌肉無力。日常生活中，我哋好少會用到全身嘅肌肉。用力唔平均，會令肌肉發展得唔平衡。比較少用嘅肌肉會無咁發達同靈活，變得乏力、易効，一旦用錯力或過分用力，會容易拉傷，甚至出現肌肉勞損嘅情況。

鍛鍊有助平衡

我一向有食鯊魚軟骨素S.C.P去強化關節，至於肌肉就要靠鍛鍊。鍛鍊嘅方法唔一定要係複雜、高難度嘅運動，其實一啲簡單又易做嘅拉筋、伸展動作就已經可以令手腳更有力，放鬆繃緊位置，令全身肌肉回復平衡，仲有助血液循環添。

輕鬆伸展無難度！

分享幾個我常做嘅伸展動作，大家不妨每日抽幾分鐘多活動身體吖！

動作1

單手加壓 |



手放在身體的正前方，與肩膀成水平線，手肘伸直，手掌朝上，用另一隻手將手掌向下壓至90°直角10秒，換邊重覆動作。

效果：放鬆整條手臂的前側肌肉

動作2

十字拉伸 |



左手往身體右側伸直，右手手肘勾住左手，輕壓10秒，換邊重覆動作。

效果：拉伸上手臂和肩部肌肉

動作3

大腿前側伸展 |

用手拉住單腳小腿10秒，呈金雞獨立姿勢，大腿間盡量不要有空隙，換邊重覆動作。

效果：拉伸大腿前側及背部肌肉



動作4

頸兩側伸展 |

頭側向一邊，用手輕壓至頸部拉緊，保持10秒，換邊重覆動作。



效果：拉伸頸部側面肌肉

今次就教住咁多先，
下次再同大家分享多啲吖！



秋天潤燥養生之道

時值入秋，天氣乾燥，濕度漸降，肌膚容易泛紅、乾癢，大家對這些警號要多加留意，盡早將膚質調整好，以便應付接下來愈加乾冷的冬天。

秋季皮膚「乾爭爭」

肌膚狀況與外在環境關係密切，踏入秋季，氣溫下降，血液循環變差。加上天氣乾燥，體內津液減少，未能滋養各器官，眼、鼻會感到乾涸，肌膚變得粗糙暗沉，容易出現乾癢和過敏症狀，嚴重起來甚至會口唇乾裂、皮膚鬆弛、毛髮枯乾。

乾癢症狀的成因？

從中醫角度，乾癢症狀屬「風證」。體內缺血（血虛）、缺水（陰虛），身體就如乾旱的沙漠，缺乏營養和活力。所謂「治風先治『血』，血行風自減」，如果氣血循環順暢，就能達到祛風養血，故應根據「滋陰潤燥」的調理原則，適當地「補血、補水」，以改善內外的乾燥問題。

資料提供：
註冊中醫師
吳璧而



香港註冊中醫師
香港大學針灸學碩士



穴位按摩

如何有效補血、補水？

秋天對應的主管經絡為「肺經」，肺對應五色為白色，多食白色食物可養肺，如白木耳、山藥、百合、蓮子，能促進血氣循環，緩解各種乾燥症狀。

多喝水對健康十分重要，每日喝6-8杯水，幫助身體補充水分，並排出毒素、廢物。但有些人即使喝夠水，津液依然不足，很有可能是因為身體缺少鎖水因子。建議補充能幫助鎖水的營養品，減少水分流失，滋養全身臟腑，「解身體的渴」，從而提升肌膚的保水度。

按摩穴位有助疏通經絡，促進血氣循環，改善乾癢發紅及其他過敏症狀。



按摩法

- ① 以大拇指腹按壓迎香穴或顴髎穴，一次按5秒，放開後再按
- ② 重覆整套動作1-2分鐘
- ③ 建議每天按摩2-3次

HCP鎖水因子

補濕防乾

滋潤全身

提升彈性

緊緻肌膚

日本・美國・歐洲
效能專利

連年榮獲

屈臣氏
抗氧美白美肌
產品
•最高銷量•



雪肌蘭魚寶美肌素



培育乖孩子 提升專注力

孩子經常周身郁、坐唔定，不少家長會擔心小朋友無法專注，其實孩子的耐性一般會隨年齡增長。研究指小學生專注力一般約維持15-20分鐘，但如少於15分鐘，家長就要多留意了！

專注力不足特徵 逐個捉

- 較難注意細節，做事欠條理，易出錯
- 難專心完成指定工作，學習、做功課效率較差，難入腦
- 易心不在焉，常被外界刺激影響
- 易忘記每日常規活動，時常需別人提醒
- 愛拒絕或逃避需持續全神貫注的工作

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）

影響深遠 不容忽視

大腦將短暫記憶轉為長期記憶，需要一定的專注力，因此難專注的孩子，記憶力常較差，影響學習；而且易有衝動行為或情緒問題，予人難管教的印象，也有機會影響社交，甚至是長大後的工作表現，故應及早正視。



醫生教路 增強專注力方法



① 分析問題 逐步修正

父母可仔細觀察，並記錄孩子常見的問題行為，然後具體列出發生的時間、地點、誘因及後果等，再逐一改變各項細節，修正孩子的不當行為，例如安排較恰當的環境，提供適當的獎勵和懲罰等。如果孩子專注力不足問題持續，需盡早向兒科或家庭醫生求診。



② 控制使用電子產品時間

現今小朋友常看電視、手機、平板電腦等，缺乏與外界的互動，易影響專注力及表達能力。有研究更指，若兒童2歲前經常長時間看電視，至6、7歲時專注力及記字率均較同齡兒童差。建議家長不應太早給孩子使用電子產品，並控制其使用時間。

③ 補充腦部營養

腦部營養不足，會影響孩子專注力。Omega-3 DHA是腦部重要結構成分，有助腦部發展及神經訊息傳遞，提升孩子集中力、記憶力及穩定情緒。BB若在媽媽體內開始吸收充足DHA，有助腦部和眼部健康發育，專注力亦會發展更佳，較不易受外來事物影響，所以建議孕婦及兒童盡早多加攝取。





內外全方位防曬 打造完美白滑肌

無論日夜、室內戶外，肌膚都有機會受到紫外線傷害。紫外線令自由基激增，以致肌膚加速10倍老化，容易形成皺紋、色斑、鬆弛等問題，如忽略防曬保護，更會增加曬傷、甚至皮膚頑疾等風險。紫外線對皮膚的傷害能永久累積，故優質的全方位防曬產品，絕對人人必備。

單靠防曬液就夠？

只靠塗防曬其實未必能全天候、全方位對抗紫外線。一般情況下，建議每日塗SPF15以上及PA++的防曬產品，每2-3小時就需要補塗。有研究指，防曬液的效能會因使用方法、用量、隨汗水的流失程度而受影響。如未能及時補塗，防曬效力將大大降低，無法阻擋紫外線侵害肌膚。另外，有些「防曬死角」易被忽略，如髮際、耳後、頸部、嘴唇等，可能會導致曬傷或加速老化。

全天候零死角防曬 由內而外美白

真正有效的抗曬應內外雙管齊下，光靠外塗防曬是不夠的，還要攝取充足「防曬營養素」，由內阻截紫外線，抑制黑色素形成，進一步提升美白效能！



鯊魚精華DAGE (AKGs) 最佳「防曬高手」

研究發現，DAGE能發揮卓越防曬效能¹，全天候抵禦紫外線，讓身體各部位均受保護，打造「零防曬死角」。比起單靠外用防曬霜功效更高，能抗氧化、抵禦自由基，全方位築起防曬保護網，有助減低日曬後形成皺紋、乾紋及雀斑機會，保護幼嫩白皙肌膚。此外，DAGE更有提升免疫力的功效²，可謂一舉兩得的天然防曬營養。

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。

日本研究證實

經過三星期曬燈的測試結果：

有服食DAGE



曝曬後皮膚沒有
出現皺紋

沒有服食DAGE



曝曬後皮膚明顯
出現皺紋



參考資料

- ① 西川正純。2002年。日本水產學會誌。第68卷第5期。
② Ko, Journal of Complementary and Integrative Medicine, 2012; 9(1)



美肌之選

滋潤、美白、潔淨、抗曬—四大護膚法則，亦是煉成年輕肌的關鍵。不想肌膚暴露年紀？保養工夫絕不能偷懶，選對護膚品尤其重要！

逆齡秘笈大公開

「年輕肌煉成篇」



滋潤

皮膚要好，充足的水分和營養不能少。濕潤、緊緻、彈滑、細嫩，作為好膚質的要素，缺一不可。

濕潤

彈滑



「優質面膜」
最高銷量鑽石大獎

SQUINA Vital Gel Mask
雪肌蘭修護膠原蛋白保濕面膜

81折

緊緻

細嫩

迅速滲透 全方位滋潤

源源注入水分及營養，急救乾燥、脫皮、暗啞、粗糙的肌膚，擊退乾紋細紋，全面抗敏、抗皺、抗衰老。

- ✓ 急救疲倦缺水肌、乾竭「冷氣肌」
- ✓ 適合敏感肌、眼周幼嫩肌
- ✓ 需要時可20分鐘厚敷
- ✓ 用後妝容更貼服

美白

所謂「一白遮三醜」，白皙肌膚令人夢寐以求。但我們應該追求怎樣的「白」？每個人的膚質都不同，針對個人需要去選擇最合適的美白產品，才能達到最理想的「白」。

提升透明度、亮澤度、水潤度

- ✓ 高效天然美白成分深入肌底
- ✓ 全面提亮，增強透明感
- ✓ 去除暗啞、泛黃
- ✓ 高度保濕配方，補水滋潤
- ✓ 有助收細毛孔，令膚質更細緻
- ✓ 適合任何肌膚，包括敏感肌及眼周

淨白

81折



White Smoothing Essence
柔滑美白精華液

美白新指標

透白

81折



SQUINA Whitening Essence
雪肌蘭修護雪白美容液

擊退色斑、膚色不均

- ✓ 對抗紫外線入侵以致的黑色素形成
- ✓ 預防及淡化色斑
- ✓ 均勻膚色，提升白皙度
- ✓ 減淡其他色素沉澱，如暗瘡印
- ✓ 促進新陳代謝，令肌膚機能回復健康
- ✓ 抗氧化、抗衰老、抗敏



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34-35)



清潔乃護膚第一步，看似簡單，實則講究。洗得夠徹底，才能打好基礎作後續保養。

徹底潔膚 同時修護

- ✓ 潔淨毛孔，去除油脂、污垢、死皮
- ✓ 兼有修護成分，有助保濕美白
- ✓ 用後潤澤清爽、不繃緊，膚質柔滑



低至
72折*



塗防曬是每日的指定動作，別讓紫外線令皮膚老化，向色斑、皺紋說不。

Ability UV Protect Base SPF30 PA++
修護白白抗曬霜



SQUINA Cleansing Foam
雪肌蘭修護潔膚泡沫

抵抗紫外線 潤色提亮

- ✓ 有效阻擋UVA及UVB，抑制黑色素生成
- ✓ 含抗氧化及保濕成分，防禦、修護二合一
- ✓ 可作日霜或妝前打底霜使用



肌膚要年輕，咁對眼呢？

眼睛是「靈魂之窗」，五官之中最受注目，亦是最易出賣你真實年齡的地方。

由於眼部肌膚特別薄和脆弱，容易因年紀漸長、不良生活習慣、環境污染而老化，不僅令人看來憔悴，還相當顯老，所以眼周保養十分重要。

美目急救神器

快

營養極速滲透

準

剪裁緊貼眼周

4大明眸功效

激活膠原

減淡眼紋，緊緻
鬆弛，提升彈性

代謝更新

促進血液循環，去黑眼圈
及浮腫特別出色

深層潤澤

補濕鎖水，撫平
乾紋，柔滑膚質

提亮眼周

抑制色素，淡化
暗沉，回復光澤

送



SQUINA Collagen Lifting Eye Mask
雪肌蘭膠原抗皺修護眼膜

「優質逆轉肌齡產品」

新登場大獎

免費體驗



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34)



人氣焦點

顯老重災區の

【面部皮膚問題很多時不是單一的，

自問已勤力護膚，仍覺得皮膚不再年輕？
面頰及眼周特別容易出現頑固反覆的肌膚老化問題，

面頰

各種皮膚問題，容易集中出現在面頰。雙頰
膚質差，不但顯老，更令人看上去很「殘」。
想為肌膚減齡？就要來個「大修復」！

81折

全方位深度修護

細紋 | 缺水 | 敏感 | 鬆弛

- ✓ 深入真皮層，補充營養及氧氣
- ✓ 增強皮膚自癒力，修護受損細胞
- ✓ 促進膠原自生、緊緻鬆弛
- ✓ 淡化細紋，數天見效
- ✓ 加強皮脂膜功能，令皮膚回復彈性
- ✓ 高效保濕，調節水油平衡



「優質全效修護精華產品」
鑽石大獎

SQUINA Repair Essence
雪肌蘭修護保濕緊緻美容液



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34-35)

進階保養術

所以選擇護膚品需具針對性。】

可能是因為兩大「顯老重災區」作怪，而選用的產品又「不夠力」。
所以強效的「進階保養」是必須的！

眼周

黑眼圈、眼紋、眼袋，都是容易出現卻難以對付的頑固眼周問題，會令你看來比實際年齡老，顏值大打折扣。要保持年輕，雙眼尤其需要特別呵護。

360°定點狙擊 3大眼周問題

黑眼圈 | 眼紋 | 眼袋

- ✓ 激活眼周真皮幹細胞
- ✓ 促進膠原蛋白再生
- ✓ 加快血液循環及代謝
- ✓ 長效補濕鎖水
- ✓ 收緊鬆弛，增強彈性
- ✓ 消除色素沉澱及暗啞

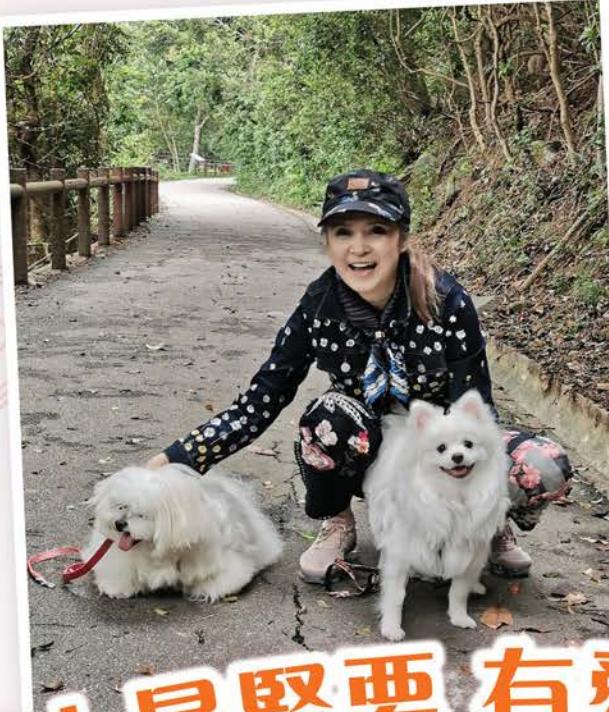
Concentrate+ Eye Treatment

活細胞緊緻保濕眼霜



低至
72折

推介



係人都知我疼踢
狗仔，愛心爆棚，
其實我更加識愛
自己個心。

做人最緊要有愛心，
又愛「心」！

我自小就鍾意食肉，特別係肥牛同梅菜扣肉等等。每當我去日本，日日都會食和牛，朋友問我唔怕血脂高，影響血管心臟？我嘅答案好簡單：從來冇驚過。



平日工作繁忙，好多時每日都行唔夠1000步，呢個都係一個大問題，導致新陳代謝慢就排唔走脂肪，但係我都未驚過。



好好愛護心臟 補充Omega-3

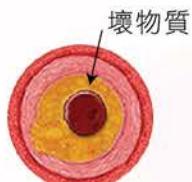
中大醫學院研究指出：心臟問題年奪6,000人性命，78%人的血管年齡比實際年紀大平均10.6年……心臟問題已成為本港頭號殺手！

美國一項臨床研究指出，關注脂質超標人士每天服食4,000mg Omega-3 EPA，成功降血管壞物質45%，有助血管更暢通並降醇。兩年後，頸動脈的厚度明顯下降，能減低45%心血管風險。

現今海洋被嚴重污染，不少魚類含有重金屬或細菌，想有效吸收Omega-3，同時避免攝取污染物，有甚麼辦法？我會選擇服食優質、零雜質的魚油 — 「雪肌蘭魚寶淨の丸EPA」！



健康的血管



出現阻塞的血管



雪肌蘭熱話



二十四年，不是一個短時間。這些年來，雪肌蘭一直與時並進，緊貼市場脈搏的同時，亦不忘堅守「令您健康」的初心，致力幫助更多市民解決健康問題。

雪肌蘭 24 歲
Happy Birthday!

傑出表現 值得嘉許

「以客為本、專業用心」，一直是雪肌蘭提倡的待客之道，亦是所有同事們堅守的工作原則。全賴同事上下一心，雪肌蘭才能屢獲殊榮、領先業界，並廣受顧客長期愛戴。集團特別頒發過百個獎項予表現出眾的員工，鼓勵大家在未來的日子繼續努力，用最優質的服務，回饋客人對雪肌蘭的支持！



同事們過去一年盡心盡力工作，公司特意頒發獎項以示鼓勵！



問答遊戲環節，各同事爭相搶答，緊張又刺激。

一年一度 雪肌蘭の花 健與美大比拼



每年晚宴的一大亮點 — 萬眾期待的雪肌蘭之花選舉！為了角逐冠軍寶座，各佳麗比拼急才、口才，經過一輪嚴格的評選，最終由發揮出眾的Angel Lau奪冠。佳麗們的表現充分展示出健康、美麗、智慧並重，贏得全場熱烈掌聲。

雪肌蘭之花小檔案

姓名：Angel Lau

年資：10年

當選感受：

「很開心能夠當選雪肌蘭之花！不知不覺，已經加入雪肌蘭第十個年頭了。在這裡工作，同事間相處就像一家人，而且能學到豐富的保健知識。每當看到客人的身體健康有明顯改善，都推動著我在未來的日子，繼續努力進步！」



各位佳麗都是保健美肌專家，司儀們的問題再刁鑽，都難不到她們。



會員分享

“為了自己，亦是為了家人，
好好保健身體！”

最近因為失去了女兒，讓我深深明白到「錢財身外物，生命誠可貴」！所以我很希望透過自己的分享，讓更多人了解保健的重要性。



我今年已經七十多歲了，真的很不幸，我和女兒都患上了頑疾。我的輸卵管出問題至今已經11年了，記得2007年第一次治療，當時還未開始食鯊肝素，治療後出現發燒、白血球低，甚至連打針都打不了，加上口腔潰瘍又沒有胃口，唯有強迫自己進食。直至2011年，由於問題已擴散至腸道，要做第二次治療，當時已經有食鯊肝素，化療後竟然沒有出現發燒症狀，而且白血球數量正常，打6針均能順利完成。

推介
產品



雪肌蘭魚寶
鯊肝素DAGE

而我的女兒是2012年患上頑疾的，期間她不太服用保健品，亦沒有戒口，後來情況惡化了，看著她日漸消瘦、痛苦，真的令我痛心不已。而在最近，她歸於天國了，希望在天國的她能夠快樂。



“終於同主婦手 講Bye Bye”

「主婦手」問題已經困擾咗我十幾年，試過睇醫生、食藥，但係甩皮同龜裂嘅情況依然無咩改善。直到後來，連續3個月每日食6粒「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」，我嘅「主婦手」竟然完全好返，無再復發。鯊魚丸真係好幫到我，而家keep住繼續食，傷風感冒都少啲喎！希望我嘅分享會幫到有需要的人。

推介
產品

雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



會員分享的內容，均為受訪者親自撰寫或親身口述，
絕對真確，特此鳴謝！

小寶的話

感謝各位會員真摯分享。

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



您分享 我送禮

請提供以下資料：

1. 分享您對雪肌蘭天然產品的體驗(不少於100字)
2. 推介之雪肌蘭天然健康食品/護膚品
3. 近照一張
4. 簡單的個人資料
(姓名、會員編號、聯絡電話、職業)

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

內容一經刊登
可獲豐富禮品乙份



有獎問答遊戲



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！

**1. 研究指小學生專注力一般約維持
多長時間？**

- A. 15-20分鐘
- B. 25-30分鐘
- C. 35-40分鐘

**2. 日常走路時，膝頭需承受的力是
體重的多少倍？**

- A. 4倍
- B. 2倍
- C. 3倍

3. 以下哪項是關節骨骼常見風險？

- A. 腰背痛
- B. 骨質流失
- C. 以上皆是

4. 以下哪項不是DAGE的功效？

- A. 抵禦紫外線
- B. 暢通心臟血管
- C. 提升免疫力

5. 補充DHA有助提升以下哪項腦部功能？

- A. 專注力
- B. 記憶力
- C. 以上皆是

6. 按摩以下哪個面部穴位有助改善皮膚乾癢及發紅？

- A. 迎香穴
- B. 神庭穴
- C. 人中穴

上期答案公佈：

1C、2A、3C、4C、5B、6C、
7A、8B

上期得獎者名單：

1. 余愛珠 (FYS00404)
2. 鍾偉昌 (MK03136)
3. 許文慧 (MRT01158)
4. 陳華 (KT00460)
5. 胡寶妍 (CC00143)
6. 陳妙媛 (TS01022)
7. 陳麗虹 (JR02062)
8. 李鳳貞 (WG00211)
9. 岑婉蘭 (WG01302)
10. 周倩屏 (FLT00575)

以上得獎會員，
將獲專函通知領獎。



回答以上6條問答及填妥會員資料，於2019年10月15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：_____ 職業：_____

地址： 按電腦資料 需更新 _____

電郵地址：_____ 會員簽名：_____



保良局
PO LEUNG KUK

保良局 慈善獎券

2019

「愛心獻保良」

屋邨屋苑大型地區籌款活動

Po Leung Kuk
Charity Raffle

HOUSING ESTATE
FUND-RAISING CAMPAIGN

銷售日期 Sale Period
21.9 – 13.11.2019

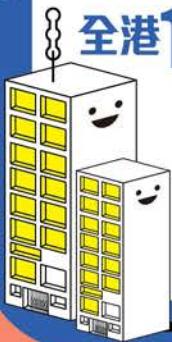
全港愛心義賣日 Charity Sale
13.10.2019 Ⓛ SUNDAY

慈善獎券發行**60萬張**

於保良局**300**多個服務單位及

全港**100**多個屋邨屋苑、社團、公眾地方公開發售

600,000 raffle tickets will be available for sale
at over 300 Po Leung Kuk's
service units and 100 housing estates,
associations and other public sales counters



籌募社會服務及教育服務發展經費

Raise funds for the development of social welfare and educational services

查詢
Enquiry

2277 8439

請即支持
Support now



鳴謝雪肌蘭國際集團

SQUINA

網址
Website

www.poleungkuk.org.hk/raffle2019



會員優惠

會員尊享 秋季大激賞

雪肌蘭魚寶腦の源DHA (90粒裝)

醒腦護眼

預防退化



- 促進胎兒、嬰幼童腦和眼發育，穩定情緒
- 提升智力、專注力、記憶力、視力
- 暢通腦部循環，清除腦內廢物，防退化
- 紓緩氣管、鼻及皮膚過敏症狀

榮譽會員

減\$300

P2177a

金咭會員

減\$200

P2177b

尊貴會員

減\$150

P2177c

SQUINA膠原抗皺修護眼膜



潤澤明眸

激活膠原

免費
獲贈

榮譽會員

送3對

P2177d

金咭會員

送2對

P2177e

尊貴會員

送1對

P2177f

SQUINA修護潔膚泡沫 (100g)

徹底潔淨

72折

P2177g

81折

P2177h



CONCENTRATE+活細胞緊緻保濕眼霜 (10ml)

狙擊眼周問題



榮譽會員

72折

P2177j

金咭會員

81折

P2177j

ABILITY修護白白抗曬霜 (30g)

防晒潤色

72折

P2177k

榮譽會員

81折

P2177l



榮譽會員

金咭會員

尊貴會員

有效期至2019年10月15日

溫馨提示

預祝10、11、12月生日會員

Happy Birthday

雪肌蘭 誠意給您送上
健康祝福！

雪肌蘭已為10、11及12月份生日之會員準備了生日禮遇！這3個月份生日的會員，請親臨所屬專櫃或專門店，即可領取生日現金優惠，選購喜愛的天然健康產品，令您健康美麗！

榮譽會員

\$300

金咭會員

\$200

尊貴會員

\$100

優惠期：所有10、11、12月生日之會員，均可由即日至2019年12月31日期間領取生日禮遇，優惠只限享用一次。優惠受條款約束，如有爭議，雪肌蘭國際集團擁有最終決定權。
優惠詳情：請瀏覽雪肌蘭網頁www.squina.com，或致電顧客服務部熱線(852) 2882 4884，或向健康美容顧問查詢。

SQUINA修護保濕緊緻美容液 (30ml)

深度修護



榮譽會員

81折

金咭會員

P2177m

柔滑美白精華液 (35ml)

淨白、淡斑



榮譽會員

81折

金咭會員

P2177n

SQUINA修護雪白美容液 (30ml)

透白、亮澤



榮譽會員

81折

金咭會員

P2177o

SQUINA修護膠原蛋白保濕面膜 (100g)

3分鐘滲透



榮譽會員

81折

金咭會員

P2177p

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2019年10月15日，逾期無效。
- 6) 所有優惠產品，不能暫存。
- 7) 產品圖片只供參考。
- 8) 如有任何爭議，雪肌蘭國際集團保留最終決定權。

雪肌蘭令您健康

醒腦 護眼

雪肌蘭魚寶腦的源DHA



銷量
NO.1*

減壓必備
記憶力・眼力

大提升!

*「雪肌蘭魚寶腦的源DHA」榮獲「都市卓越品牌大獎2016」—卓越銷量No. 1 DHA榮譽。

顧客及服務熱線 : **(852)2882 4884**

www.squina.com



“港澳優質誠信商號”
及
“我至喜愛香港十大品牌”



“亞太最卓越健康
及美容業獎”

HONG KONG
Leaders' Choice
香港企業領袖品牌2019

“卓越健康食品品牌”



“都市卓越品牌大獎”



“最受歡迎香港亮麗消費品牌”



“星級企業大獎”

