

充實多元化的生活資訊 • 秋季刊 2018 年

Breeze

徜徉



活動搜影

碧咸與小學生同慶中秋
宣揚健康生活訊息

「健康・摩天輪 HealthFest by AIA」
鼓勵大家活出「健康長久好生活」！

寫我深情

「校長爸爸」梁紀昌：
正向思維 轉危為機

親子蜜語

玩轉童年

營養食譜

巴西風木薯班戟 無麩質之選

告別號

Breeze 徜徉

秋季刊 2018 年

「徜徉」者（音翔洋），即安閑自在地漫步，如「在海邊徜徉」、「徜徉花市，美不勝收」。顧名思義，取名「徜徉」，是取其閒適自在、陶醉之意。



踏入秋季，最適合登山遠足、盡情探索大自然。近年，越來越多人投入運動熱潮，推動大家積極揮灑汗水的原因很多，有人為了改善健康，有人追求健美體態，有人以此紓緩工作壓力……不論原因為何，我們相信這都是一種好的轉變，亦是我們推出「AIA Vitality 健康程式」的原因——期望透過實際的即時保費折扣或額外保障及一系列消閒獎賞，鼓勵大家投入健康生活。

健康是每個人都要正視的課題，因為擁有健康方能盡情享受生活。對很多人而言，健康或許就是沒有病痛，但我深信身、心、靈都處於一種平和安康的狀態，才可真正擁抱健康。您又會如何達到這目標呢？若您同意每一個大轉變，都是由一個又一個小改變累積而成，今日就立即為健康坐言起行。

若您近日經過中環海濱，或會發現毗鄰友邦呈獻——「香港摩天輪」的「AIA Vitality 公園」不斷優化設施，並且持續舉辦一系列免費康體活動，例如瑜伽、健身及親子運動。其實動起來可以十分簡單、輕鬆、好玩，大家不妨把握下班後或周末的時機，走訪中環海旁，參加一下「AIA Vitality 公園」的活動，為自己帶來健康新動力、新轉變！

說起轉變，《徜徉》一直以來為各位帶來不少消閒及健康資訊，陪伴讀者度過春夏秋冬。而隨著媒體傳達訊息的方式日趨發達及成熟，大家都習慣了以快捷互動的形式分享資訊。AIA 一直與時並進，故今期將是《徜徉》的最後一期，日後我們會透過其他平台，例如我們的 Facebook，提供更快、更新的健康訊息和 AIA 的最新動態，繼續與大家積極聯繫。最後，衷心感謝讀者一直以來對我們的支持和信任，我們會繼續以多方位的渠道，助您活出「健康長久好生活」！

For U

謝佩蘭
總經理
企業業務、策略及財富管理
友邦香港及澳門



寫我深情

「校長爸爸」梁紀昌：正向思維 轉危為機 ————— 4

鮮魚行學校前校長梁紀昌以疼愛學生的形象深入人心，在任期間，他曾帶領學校跨越一次又一次殺校危機。到底他是如何以積極正面的態度面對逆境？又是什麼驅使他勇於接受挑戰？

活動搜影

碧咸與小學生同慶中秋
宣揚健康生活訊息 ————— 7

友邦保險全球大使碧咸早前趁著中秋佳節再度訪港，與學童製作燈籠之餘，同時支持 AIA 推出的全新品牌承諾：「健康長久好生活」。

「健康・摩天輪 HealthFest by AIA」
鼓勵大家活出「健康長久好生活」！ ————— 8

早前於「AIA Vitality 公園」舉辦的「健康・摩天輪 HealthFest by AIA」集合健康、運動、音樂和親子等元素，讓廣大市民在香港摩天輪下感受活出健康的樂趣！

親子蜜語

玩轉童年 ————— 10

古語有云：「勤有功，戲無益。」但近年開始提倡關注「兒童遊戲權利」，遊戲到底是否真的無益？聽聽註冊遊戲治療師袁志文怎麼說。

健康程式

淺談痛風 ————— 12

痛風症與飲食習慣關係密切，在今天，滿足口腹之慾何其容易，導致痛風越來越常見。註冊中醫師呂兆陞為我們分享中醫對痛風的理解以及治療方法。

無麩質飲食 ————— 14

無麩質飲食法近年越來越為人熟知，引起不少關注健康人士的注意。究竟麩質是什麼？它對身體有何影響？這種飲食法又是否適合所有人士呢？

專家有法

「個人療程管理」服務
助您掌握病情 作出精明抉擇 ————— 16

得知大病來襲時，我們容易感到束手無策。AIA「個人療程管理」服務，在您需要作出艱難的治療抉擇時，提供全天候的貼身服務和專業意見，助您揀選最適切的治療方案。

營養食譜

巴西風木薯班戟 無麩質之選 ————— 18

木薯班戟是巴西極受歡迎的街頭小食，此改良版食譜讓追求健康的您亦可大快朵頤。

企業新資

活動情懷 ————— 19

AIA 繼續呈獻健康活動，為大家締造開心難忘時刻；另一邊廂，AIA 亦致力透過數碼科技，提升產品和服務質素，透過推出一系列嶄新服務，為客戶帶來耳目一新的體驗。



編輯信箱：AIAHK.Breeze@aia.com

版權所有：根據版權條例，如欲轉載此客戶通訊的內容，必須得到有關機構及/或公司的書面同意書。如有任何侵權行為及/或法律問題，AIA 絕對保留追究責任和賠償的權利。此刊物內函載的資料只為提供資訊之用，並不構成任何服務要約或第三者服務供應商產品的銷售。在此刊物內，任何由資料提供者所提供的資訊、意見及立場，只代表提供者的見解，並不代表 AIA。AIA 不保證此刊物內刊載的內容及資訊的準確性及完整性。AIA 不會對任何有關此刊物所刊載的內容、廣告或服務及/或產品負上任何責任，如閣下就此刊物所刊載的內容、廣告或服務及/或產品與第三者服務供應商作出的任何買賣，應以第三者服務供應商的條款與細則為準，AIA 概不承擔任何責任。AIA 概不就一切與第三者服務供應商有關的任何服務及/或產品的準確性及完整性作出代表或保留。

第三方連結：本網站提供連結前往其他並非由 AIA 管控的網站。該等連結僅為閣下方便而設，AIA 並不為其使用、作用或內容承擔責任。AIA 不會就該等網站資料的準確性作出任何陳述或保證及承擔任何責任，亦未認可該等網站內提述的任何資料、意見、貨品或服務。閣下確認及同意閣下瀏覽該等網站的風險一概由閣下自行承擔。AIA 不會為閣下因登入這些網站而造成的任何損失或損害承擔任何責任，當閣下經此網站的連結登入其他網站時，將被視為已閱讀並同意上述條款。

「AIA」、「AIA 香港」、「友邦香港」、「澳門友邦保險」、「本公司」及「我們」是指友邦保險(國際)有限公司(於百慕達註冊成立之有限公司)。「AIA MPF」是指友邦退休基金管理及信託有限公司。版權©2018。友邦保險控股有限公司及其附屬公司。版權所有。

如您日後不欲收到本公司的任何宣傳品，請以書面通知友邦客戶服務中心，地址：香港北角電氣道 183 號友邦廣場 12 樓。



「校長爸爸」梁紀昌 正向思維 轉危為機

鮮魚行學校前校長梁紀昌因成功解決2004年一場殺校危機，成為教育界神話，他疼愛學生有如自己子女的形象深入民心，更被外界冠以「校長爸爸」的美譽。從面臨殺校到成為無人不曉的學校，這位「校長爸爸」與鮮魚行學校攜手同行13年，憑藉積極正面、勇於接受挑戰的態度帶領學校跨越一次又一次的殺校危機，他坦言這一切力量源自一句電影對白：「明天又是新的一天（Tomorrow is another day）！」

積極進修 把握機會

出生於戰後時代，父親當苦力，家住板間房，作為家中長兄的梁紀昌從小便擔起照顧四弟妹的責任，他直言「窮」造就今天的自己。中一時爸爸過身，中三時白天讀書晚上當清潔工，好不容易中學畢業後又因家貧未能升讀預科，被逼要出社會工作。工作一年後，他發現學歷對未來發展的重要性，當機立斷，為自己找尋出路：「那個年代的中五畢業一般都可以在寫字樓工作，而我的會考成績也有2B4D，不甘心我的事業發展只能如此，所以決定繼續學業。」

半工讀後一年終考上教育學院，他笑說投身教育界並不是最初的夢想，當時只希望可以盡快工作回饋家人，減輕家裡的負擔。從教育學院畢業後，梁紀昌先後於兩間小學任教，及後加入教育署「做官」20年。2002年，他自言「為了尋找人生的意義」毅然離開政府，來到鮮魚行學校當校長，一做便是13年。

當時消息對他打擊很大，甚至一度反思當初從教育署轉到鮮魚行當校長的決定。「我還記得通知我這個消息的是我在教育署工作時的前老闆，收到消息後的我很沮喪，第一，當公務員的生活穩定，到底我為什麼要離開？第二，雖然每個人都會轉工，但這也證明我的決定是錯的，更惹來不少閒言閒語。」



梁紀昌希望學生可以活得精彩，一直把學生當成自己的孩子，學生畢業多年仍回校探望。



退下校長一職三年，梁紀昌現在閒時以湊孫為樂。

殺校令並沒有打倒梁紀昌，他不甘心學校就此停辦，亦深知懊悔、抱怨對事情於事無補，倒不如立刻收拾心情，重新振作面對逆境。牢記著《亂世佳人》這套對他影響至深的電影對白：「明天又是新的一天！」梁紀昌第二天回校向老師公佈消息，積極部署迎戰，他認為《孫子兵法》一書對他影響甚深，使他明白做事應以迂為直。「我讀歷史出身，深知不少戰役都是以弱勝強，最重要的是內部團結一致，而遇上困難時應請教高人，讓朋友幫助你。逆境並不可怕，反而可以幫助我們認清人生，以及認清身邊的人。」他不諱言收到殺校消息時有朋友鼓勵他，亦有朋友「潑他冷水」，他特別感謝「高人」政府教育人員職工會前會長何國鏞，在患難中教導他如何部署，站穩陣腳、沉著應戰。「這位老師教我做人做事，當時他胃出血，但他在醫院仍然願意教我該用什麼策略，促使我護校成功，風波過後我們依舊不時聯絡，互相問候。」

逆境求存 沉著應戰

回望十多年的校長生涯，梁紀昌指最大的成就和最難忘的事必定為入主學校兩年便遇上的「殺校危機」。2004年4月，鮮魚行學校因收生不足23人被頒殺校令，他坦言

盡力而為 成敗天定

一手打造鮮魚行成為知名學校，退下校長之位三年，梁紀昌現在閒時以湊孫為樂，除了出任團結香港基金顧問



告別校園前最後一個畢業典禮，學生贈送畫像給這位「校長爸爸」。

及勵進教育中心理事等職位外，他不時亦會到各機構演講，希望藉著人生經驗鼓勵和啟發他人。『謀事在人，成事在天』，我常鼓勵人說盡你的本分去做就可以，結局往往不是你可以控制。例如在護校一事上，我用盡了我一切的方法，最後都是由天決定。我們當時要通過申辦私營小一班的話需要在14個指標中的八項達到優或良，但最終只拿到七個。然而，羅范椒芬（前教統局常任秘書長）跟我說因為我們在師生關係中拿到優等的成績，最終也讓我們通過。這證明人只能盡力去做，能否成功始終看天決定，即使失敗了也不要埋怨自己，未到最後一分鐘也要堅持，永不放棄。」

常存感恩 永不言棄

訪問尾聲，我們一直好奇這位教育界神話的主人翁會如何定義「成功」，沒想到答案簡單得很——「能夠達到自己的目標就是成功」。回望生命中經歷過的風浪，這位年逾六十的「校長爸爸」臉上沒有一絲哀愁，他認為逆境並不可怕，風浪挫折反而可以豐富人生，令這趟旅途變得更加精彩、更有意義，當我們願意選擇在困境中不放棄，奇蹟便會在絕境發生。「成功者專注機會，失敗者專注障礙」，梁紀昌指成功公式是利用逆向思維，思考別人忽略的問題，而面對逆境的心態則是運用正向思維。他認為正向思維的關鍵是感恩、感謝身邊人。「懂得感恩的人會謙虛，面對逆境亦不會容易放棄，會常懷著想報答別人的心。要



梁紀昌在第20屆「友邦慈善基金青年領袖培訓獎勵計劃」擔任講座嘉賓，藉人生經驗鼓勵年輕人逆境自強。

謹記『Tomorrow is another day』，霉運總會過去，始終會行運。」自言自己的人生是場有喜有悲的電影，這位「校長爸爸」深感這套電影的結局感人、對後世影響深遠。或許就是這顆懂得感恩的心，驅使他即使屢遇困境仍迎難而上，在這個名為人生的劇本努力不斷地寫下去、演下去。



每每談及外孫，梁紀昌笑得開懷。

碧咸與小學生同慶中秋 宣揚健康生活訊息



友邦慈善基金邀請浸信會天虹小學的33位學童，與友邦保險全球大使碧咸一起製作滿載健康生活訊息的中秋燈籠。

友邦保險全球大使 David Beckham（碧咸）早前趁著中秋佳節再度訪港！友邦慈善基金更邀請了碧咸與來自浸信會天虹小學的33位學童體驗中秋節傳統，一起製作燈籠，並以不同圖案反映他們對健康生活想法。活動旨在鼓勵學生們自小認識健康活力的生活態度，從而作出有益身心的選擇。

碧咸此行同時亦為了支持AIA推出的全新品牌承諾：「健康長久好生活」。為體現這個品牌承諾，為期一周的精彩活動「健康•摩天輪 HealthFest by AIA」於中環海濱、毗鄰友邦保險呈獻——「香港摩天輪」的「AIA Vitality 公園」舉行，免費提供一系列豐富的健康活動讓公眾參與。

碧咸表示：「我為能夠參與並支持友邦保險推出其全新品牌承諾感到自豪。我深信，大家需要從細微的地方開始從而作出更健康的決定、並更好地照顧自己。我期待在友邦保險幫助亞太地區數以百萬計大眾擁有『健康長久好生活』的同時，協助友邦保險宣揚這一訊息。」



碧咸與浸信會天虹小學的學童一同裝飾燈籠，展現活出「健康長久好生活」所帶來的好處，共慶難忘的中秋節。



浸信會天虹小學的學童乘坐友邦保險呈獻——「香港摩天輪」，並暢遊「AIA Vitality 公園」，度過開心愉快的中秋節。



「健康・摩天輪 HealthFest by AIA」 鼓勵大家活出 「健康長久好生活」!

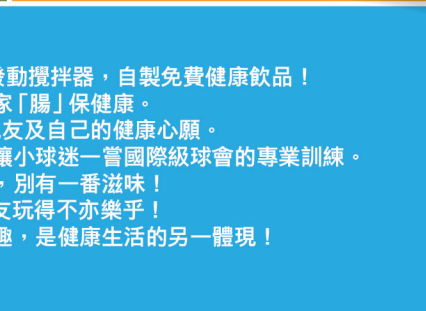
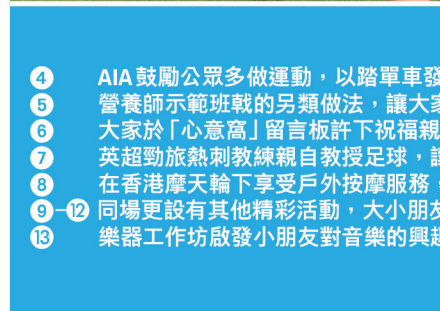


- 1-2 城中著名歌手和街頭藝人，包括鄧小巧及Mr Wally在香港摩天輪下獻藝，樂韻悠揚。
3 由星級導師黃佩霞主持，配合香港管弦樂團現場演奏，一邊聽音樂，一邊做瑜伽及健身，提升身心靈健康。

毗鄰友邦保險呈獻「香港摩天輪」的「AIA Vitality 公園」自去年底開幕以來積極為市民帶來多元化的康體活動。為推廣AIA全新品牌承諾：「健康長久好生活」，推動更多人投入健康生活，AIA於9月25日至10月1日主辦了「健康・摩天輪 HealthFest by AIA」，市民反應熱烈，大家興高采烈全情投入這個健康盛事！

「健康・摩天輪 HealthFest by AIA」節目豐富，集健康、運動、音樂和親子等元素，務求全方位照顧大家的身心健康，讓廣大市民在香港摩天輪下感受活出健康的樂趣。所有活動均免費開放給公眾參與，鼓勵大家與家人朋友一起建立有益身心的生活習慣，活出「健康長久好生活」。

在未來的日子，AIA會繼續透過不同渠道為大眾帶來更多元化、健康、開心和有趣的活動，在步伐急速的城市生活中為大家打打氣，放鬆身心。



AIA Vitality 健康程式

參加免費康體課堂 賺取積分

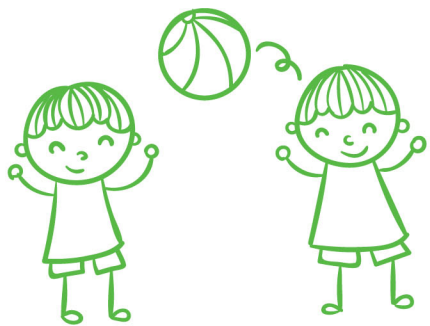
「AIA Vitality健康程式」會員凡報名及出席於「AIA Vitality 公園」舉行的指定免費運動班，完成後30日內可以透過「大型運動賽事」賺取50積分。累積越多積分，會員級別越高，獎賞越豐厚！

按此 瞭解詳情

- 4 AIA鼓勵公眾多運動，以踏單車發動攪拌器，自製免費健康飲品！
5 營養師示範班戟的另類做法，讓大家「腸」保健康。
6 大家於「心意窩」留言板許下祝福親友及自己的健康心願。
7 英超勁旅熱刺教練親自教授足球，讓小球迷一嘗國際級球會的專業訓練。
8 在香港摩天輪下享受戶外按摩服務，別有一番滋味！
9-12 同場更設有其他精彩活動，大小朋友玩得不亦樂乎！
13 樂器工作坊啟發小朋友對音樂的興趣，是健康生活的另一體現！



玩轉童年



古語有云：「勤有功，戲無益。」在這個物質豐富的年代，不少孩子的課後時間表都被各種課外活動填滿，遊戲時間卻不增反減。聯合國兒童基金香港委員會近年積極喚醒社會大眾對「兒童遊戲權利」的關注，鼓勵家長每日至少給孩子一小時的自由遊戲時間。遊戲到底是否真的無益？

「戲」有益

出自《三字經》的「勤有功，戲無益」可算是家傳戶曉的教誨，不少家長把學習列為首要任務，跟孩子玩耍放在其次。立法會文件顯示香港中小學生的整體學習時數（包括上課、家課及補習時數）平均為每周55小時，比一般大人的工作時數更長，缺乏遊戲和休息的空間。

中國文化中常會把「遊戲」及「學習」視為兩個對立的概念，惟遊戲事實上對孩子的成長有莫大好處，包括智能、社交及情緒發展各方面。由於遊戲當中有自由的創造和想像空間，孩子可以無拘無束地表達內心所想，調節情緒障礙及提升抗逆能力，亦可從遊戲過程中建立友誼，學會解決社交衝突。不少遊戲更有助孩子發掘潛能，刺激神經網絡的接連，培養思考能力。遊戲的好處實在不容小覷！



興趣班=自由遊戲？

不少家長都會為孩子報讀各類興趣班，如運動班、樂器班或繪畫班等，到底興趣班是否就等於自由遊戲？



傳統興趣班

興趣班在設計課程時已有特定目標，上課的內容早被編排好，老師會用特定的教學方式教導學生，學生則一起學習同一單元、同一技巧。這類型的活動往往由家長或老師主導，受固定的方向所限，小朋友難有個性化發揮。

自由遊戲

自由遊戲的概念源自德國教育，孩子可以在自由的空間下玩耍，當中的遊戲可隨時隨地在家裡、學校、街上、遊樂場等地方進行，沒有特定的玩法或需達到的目標，全由孩子主導，不受大人的方向規限，因此與傳統興趣班有著根本上的分別。



家長如何為孩子創造自由遊戲條件

孩子主導

自由遊戲強調遊戲本身的過程，著重孩子自發和主動的參與。家長應先瞭解遊戲本身已有樂趣，不必為遊戲訂立特定的規矩、目標或正確的玩法，更不用擔心小朋友不懂如何玩耍。放手讓孩子自由選擇怎樣玩、玩什麼、與誰玩和玩多久。家長的角色是確保孩子的安全，令他們可以放心自由地玩樂。

從旁鼓勵

「玩耍是小朋友表達自己的話語，玩具是小朋友表達自己的字眼。」家長應明白玩耍是孩子的天性，當孩子表達想玩遊戲的慾望時，家長不應立刻拒絕，反而因應小朋友的需要，為他創造安全的遊戲空間。另外，不少家長喜歡以比賽方式與小朋友進行遊戲，事實上家長不必把每一場遊戲都當作是競賽，應讓小朋友運用自己的無限創意玩樂。

提供空間

在密密麻麻的時間表中，家長會為孩子預備帶有目的的「玩樂」活動，卻甚少讓他們自由地玩。事實上，任何情況下都可創造遊戲的空間，如在遊樂場蹦蹦跳跳、在紙上塗鴉或與其他小朋友一起跳繩等，任何時間、地點都可以是玩樂的天地。家長可以是孩子玩耍的旁觀者或參與者。今天便開始試試多鼓勵，多讚賞，讓子女帶您走進他們的遊戲世界吧！



袁志文博士

香港遊戲治療協會會長、加拿大英屬哥倫比亞省註冊心理學家、美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導。先後在美、加及香港執業30多年，擁有豐富的心理治療經驗。



淺談痛風

痛風症與飲食習慣關係密切。在古時，只有大戶人家才能大魚大肉，因此痛風自古被視為一種貴族疾病；但時至今日，滿足口腹之慾何其容易，導致痛風越來越常見。到底中醫如何理解痛風，在治療方面又有何妙法？

邪氣入體 痹痛成疾

《黃帝內經》之《素問》提到：「風寒濕三氣雜至，合而為痹也。」中醫認為當風、寒、濕三種邪氣入體，便有機會形成痹痛症。但痛風症與一般痹痛不同，乃由風、濕、熱之邪蘊結而成，因此痛風引致的關節痛帶有紅、腫、熱、痛四項特徵。痛風初時多發於下肢關節，尤其單側大拇趾，其次為足踝及膝頭。

痛風多見於老年人士及35至50歲的中年男性族群，至於女性則多於停經後發病。近年痛風出現年輕化趨勢，有患者不足30歲便受痛風之苦，除了受遺傳因素影響外，與日常飲食習慣不無關係。

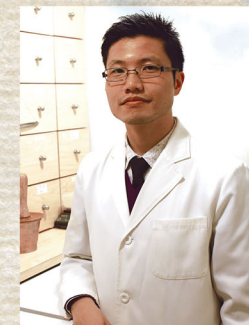
病從口入 控制飲食

隨著西方飲食文化傳入，我們比以往攝取更多肉類及酒精飲品，在中醫學角度，容易造成濕熱內聚，繼而蘊結成痛風。至於在現代醫學角度，則指出痛風是由嘌呤引致的代謝症候群，令體內尿酸過高，在關節形成結晶。無論是中西醫，均十分注重患者的飲食調節，應忌吃動物內臟、貝類海產、過量動物蛋白及濃燉肉汁。與傳統認知不一樣，近年一些研究發現，嘌呤高的植物性食物，如豆類及菇類等並不會誘發痛風，可放心適量進食，更可以此代替紅肉。另外，酒類會降低尿酸排出，應減少飲用。

清利濕熱 健脾補腎

由於痛風由內源性因素而生，治療方案以用藥為主。在腫痛劇烈的急性期，用藥以清利濕熱為首要，能達到良好的緩解效果；至於在緩解期，則以健脾祛濕、補腎以改善水液代謝為目標，有助預防痛風復發。不過，每個患者濕熱蘊結的地方各有不同，在食療及用藥方面還需請教註冊中醫師，不能一概而論。

另外，痛風與身體代謝有關，常與糖尿病、高血壓、高血脂和心臟病等疾病同時出現，因此調節飲食、定期進行適量運動和改善生活習慣均不可或缺。須注意的是，肥胖患者在減重時不應操之過急，因減重初期身體水分流失最快，反有可能令身體尿酸濃度增高，誘發痛風，故此減重時應謹記多喝水，為身體補充水分。



註冊中醫師 呂兆陞
香港中醫藥管理委員會註冊中醫師（全科）、香港中文大學中醫學理學碩士、香港大學中醫學學士。

呂醫師推介食療

薏米健脾湯

適合緩解期飲用

材料：生熟薏米各15克、淮山30克、茯苓15克、白朮15克、太子參15克、生薑兩片、瘦肉適量
製法：藥材滾湯15-20分鐘，最後加瘦肉煮至熟透，即可飲用。



杜仲補腎湯

適合緩解期飲用

材料：杜仲30克、淮山30克、茯苓15克、枸杞子15克、陳皮一塊、瘦肉適量
製法：藥材滾湯15-20分鐘，最後加瘦肉煮至熟透，即可飲用。



無麩質飲食



無麩質飲食法近年越來越為人熟知，引起不少關注健康人士的注意。究竟麩質是什麼？它對身體有何影響？這種飲食法又是否適合所有人士？

麩質大解構

麩質其實是一種蛋白質，存在於小麥、大麥和黑麥等穀物中，又稱為麩質蛋白或麵筋。如您有烘焙麵包的經驗，便會發現當混合水和麵粉後，麵團會產生黏性和彈性，使最後焗出來的成品富有鬆軟口感，便是因為麩質的緣故。



無麩質飲食的緣起

無麩質飲食法最初是作為一種疾病治療方法而生。需要戒斷麩質的其中一種疾病是乳糜瀉，患者由於免疫系統失衡，接觸麩質後會出現腹脹和腹瀉等反應，小腸粘膜亦會受損，從而影響食物營養的吸收。乳糜瀉在西方社會較普遍，以美國為例，約有百分之一人口患有這種疾病。此外，患有麩質不耐症的人士在食用含麩質食品後，亦會出現疲勞、頭痛和腹瀉等較輕微的症狀，亦有人士因對小麥過敏，需要實行無麩質飲食法。

無麩質=新健康風潮？

我們的日常生活中充斥著各式小麥製品：麵包、蛋糕、麵條，甚至豉油和啤酒等，要完全捨棄麩質需花費不少力氣，卻有越來越多人並非出於患病原因而選擇加入無麩質行列，到底原因何在？

有一種說法認為不論是否對麩質過敏，這種物質都會引致腸漏症，令身體出現慢性發炎，長遠引致各種慢性代謝疾病，但此說法尚未被醫學界證實。另外，有人認為無麩質飲食有助減肥，但也有說法指因為大部分主食和甜品均含麩質，在奉行無麩質餐單後減少了進食這些食物，才達致瘦身功效。

無麩質食材推介

無麩質飲食並非人人所需，但無論選擇哪種飲食方式，皆要視乎身體需要，平衡各種營養素的攝取。事實上，在小麥、大麥和黑麥以外，有不少含豐富蛋白質、礦物質和纖維的無麩澱粉食物可供選擇，以下便是一些理想的替代品：



蕎麥

蕎麥含豐富維他命B和鉀、鐵和鎂，完整的蕎麥粒可以像米飯一樣煮食，另外蕎麥粉經常見於無麩質烘焙食譜中，用途十分廣泛。在日本尤其流行吃蕎麥麵，但其製作過程中通常混合了小麥，完全使用蕎麥粉製作的蕎麥麵稱為十割蕎麥麵，適合追求無麩質的人士。

燕麥

相信大家對燕麥都不陌生，由於它含豐富膳食纖維，容易讓人產生飽腹感，非常適合作為主食。燕麥本身不含麩質，但處理燕麥的加工廠普遍同時處理小麥，令燕麥沾到麩質，故此選購時應留意包裝標示。



藜麥

藜麥是近年備受追捧的超級食物新星，它盛產於南美洲，含豐富碳水化合物、蛋白質和Omega 3，由於熱量低，更適合需要管理體重的人士。藜麥分黑、紅、白三種顏色，其中黑色營養價值最高，口感較硬，其次為紅色和白色。市面上多有售賣混合三色的藜麥，適用於各種料理。



木薯

木薯原產於巴西，後來傳入東南亞後亦成為當地常用的食材。含豐富碳水化合物、澱粉質和維他命C的木薯可經加工製成食用澱粉，為食物增加黏性和彈性。我們經常接觸的點心如蝦餃皮、珍珠奶茶的珍珠和台灣芋圓等都包含木薯粉成分。



常見含麩質穀物

小麥（包括小麥胚芽）、黑麥、大麥、
古斯米（非洲小米）、
燕麥（不含麩質，但容易在加工過程中沾到麩質）

常見無麩質穀物

米、小米、粟米、蕎麥、
藜麥、木薯、高粱米、
苋菜籽



「個人療程管理」服務 助您掌握病情 作出精明抉擇

跟大部分人一樣，Michael得知大病來襲時，同樣頓感束手無策。他在一次磁力共振掃描時意外地發現三粒腫瘤，慶幸有AIA團隊的支援，轉介及聯絡Medix「個人療程管理」服務團隊，在他需要作出艱難的治療抉擇時，得到全天候的貼身服務和專業意見，揀選最適切的治療方案。



真實個案分享

Michael（化名），35歲，AIA客戶

Michael在一次進行磁力共振掃描時，意外地發現三粒腫瘤。「在短短數小時內，我接受了正電子掃描後，便立刻動手術切除左腹腔內最大的一粒腫瘤。在那情況下，我承受著非常大的壓力。」手術後，Michael需要一位值得信賴的醫生，為他進行長期治療，AIA團隊便轉介他使用Medix「個人療程管理」服務。



Michael一直信任AIA，所以隨便便聯絡了「個人療程管理」服務團隊，並在同日下午提供自己的所有醫療報告，隔天已經跟團隊正式會面。「濾泡性淋巴瘤是個不能治癒的疾病，換句話說，我得了絕症。我最關心的，是我到底還有多少時間？我可如何充實地過生活，讓我能夠以更好的狀態跟家人相處，做我想做的事？AIA和『個人療程管理』服務助我找到答案。」

收到Michael的個案後，「個人療程管理」服務團隊一直在背後為Michael找出最新的醫學研究、治療方法、臨床測試等，讓他能在充足的資訊下，作出最適切的治療選擇。

接受手術的14個星期後，Michael回復他的正常生活，他笑言：「AIA和Medix的『個人療程管理』服務為我敞開大門，給了許多選擇，例如各種專家、物理治療師、醫生與醫院名單等。他們在適當的時機提供貼心適切的幫助，讓我能重回工作崗位，好好生活。」



*「個人療程管理」服務由獨立第三方公司Medix協助提供。

AIA 深明客戶的需要，為客戶帶來開創保險業界先河的「個人療程管理」服務，其四大優勢如下：

- 全天候專屬服務** — 提供不少於三個月的24小時個人服務，並委派專案醫生及聯絡護士提供支援服務。
- 獨有環球專業醫療網絡** — 由超過3,000位來自全球之頂級醫療專家提供支援服務。
- 綜合跨專科團隊意見** — 確保診斷正確及建議最適切有效的治療方案，並提供更全面及詳盡分析，協助客戶為檢查或入侵性治療作最佳決定。
- 獨立專業醫療意見** — 於治療道路上，提供第三方獨立、專業醫療意見及持續支援。

如欲瞭解更多服務詳情、資格評估或客戶的真實故事，請 [按此](#)。

*為保障病人私隱，以上故事主角為化名。

重要資料

- 「個人療程管理」服務並非保單保障內容。AIA有權改變計劃列表而毋須另行通知。
- Medix乃獨立第三方公司，所提供的任何醫療服務、產品或協商工作均並非由AIA銷售或推廣，AIA概不負責或承擔任何責任。
- 服務的申請須就AIA和Medix的評估而定而所提供的服務亦須受Medix的條款及細則約束。
- 部分Medix指定的服務或須額外收費。
- 在獲得客戶的知情同意下，其病歷內容將轉介至Medix，以作醫療評估用途。
- 本文載列之統計數據及服務資訊僅由Medix核證。
- 有關服務範圍及詳情，歡迎致電查詢：AIA（2232 8820）/ Medix（3896 0500）。

巴西風木薯班戟 無麩質之選



今期「健康程式」介紹了無麩質飲食法，未知大家會否躍躍欲試？今次介紹的木薯班戟是一款簡單、快捷、美味又兼具異國風情的無麩質食譜。木薯是巴西的主食之一，其根部含豐富碳水化合物、澱粉質和維他命C，製成粉狀後可像小麥麵粉一樣幻化成各式各樣的食物，卻不含麩質，因此是無麩質飲食法的絕佳食材！

其中一種在巴西極受歡迎的街頭小食便是木薯班戟，由木薯粉製成的餅皮口感煙韌，可搭配各式材料製成甜食和鹹食，變化多端，在其他地區亦越來越受歡迎。巴西當地流行在木薯餅皮中加入煉奶、牛油、芝士或肉乾等，雖然美味但熱量卻非常高。以下為您推介改良版的甜食和鹹食法各一，讓追求健康的您亦可大快朵頤！

餅皮材料（四份）：

- 木薯粉 200克
- 鹽 1茶匙
- 水 100毫升

做法：

1. 將木薯粉、鹽和水混合，攪拌成鬆散的粉狀，然後過篩。
2. 將適量木薯粉放入平底鍋，薄薄一層鋪滿鍋面即可，以小火烘烤約1分鐘。
3. 待餅皮能夠脫離鍋面時，將餅皮翻面，再烘烤約30秒便可上碟。
4. 在餅皮上加入甜或鹹餡料，將餅皮對半摺起，即可享用。



甜食：香蕉椰絲木薯班戟

材料（每份）：

- 香蕉 半條切片
- 椰絲 1湯匙
- 蜜糖 適量
- 肉桂粉 適量

貼士：

- 用平底鍋烘烤木薯粉餅皮時毋須用油。
- 木薯班戟應趁熱享用，否則餅皮質感會變硬。
- 如選用芝士，加入餅皮後可將班戟回鍋30秒讓芝士融化。

鹹食：芝士番茄木薯班戟

材料（每份）：

- 茅屋芝士 3湯匙
- 車厘茄 5粒切半
- 番茄乾 2塊
- 火箭菜 適量



「AIA Vitality 健康程式」連續三年 贊助香港迪士尼樂園跑步活動 友邦慈善基金資助學童接受專業跑步培訓



友邦香港及澳門首席執行官顧培德先生（前排白衫）親身參與賽事。



友邦慈善基金撥款資助多名中學生接受專業跑步訓練，友邦香港及澳門企業業務、策略及財富管理總經理謝佩蘭女士（後排右五）為他們打氣。



多位迪士尼朋友現身，為跑步健兒歡呼喝采！



不少跑手特別換上一身迪士尼·彼思主題的打扮，踏足香港迪士尼樂園度假區，盡情享受與別不同的跑步體驗。

第三屆香港迪士尼樂園跑步活動 — 香港迪士尼樂園度假區「10K Weekend 2018—AIA Vitality 健康程式全力支持」已於11月3至4日圓滿舉行，超過13,000名健兒報名參賽，人數破過往紀錄，屬歷屆之冠。

「AIA Vitality 健康程式」連續第三年贊助活動，今年賽事以風靡全球的迪士尼·彼思動畫為主題，超過100位來自迪士尼·彼思電影的角色、迪士尼朋友和表演者沿途為健兒打氣。友邦慈善基金更獲邀撥款資助約20多名包括少數族裔在內的中學生，接受專業跑步培訓並參加賽事，助他們通過跑步肯定自己、建立自信。在未來的日子，AIA會繼續積極在社區推廣健康生活的訊息，助大家活出「健康長久好生活」。

AIA善用金融科技 推出創新數碼項目 提升客戶體驗

隨著數碼科技成為我們生活的一部分，善用先進科技與客戶溝通及互動是大勢所趨。AIA作為業界領先的保險公司，一直將「以客戶為中心」的理念作為長遠發展的重點策略，並致力透過數碼科技，提升產品和服務質素，帶來耳目一新的客戶體驗，革新與客戶聯繫的方式。以下一系列嶄新服務，未知您又有否體驗過？

AIA iShop 友保易

三分鐘三個步驟網上投保？ 「AIA iShop 友保易」做得到

全新的「AIA iShop 友保易」網上投保平台，讓現有客戶最快三分鐘三個步驟揀選和獲得適切的保障，與此同時，客戶更可享受有財務策劃顧問精英團隊，提供貼心的專業服務。網站的主要特色包括：



<https://ishop.aia.com.hk>



方便

即時報價功能讓客戶對產品價格一目了然，有助揀選合適的保障之餘，更可即時投保心儀產品，以及隨時查閱保單的批核進度。



快捷

三分鐘三個步驟即可完成網上投保。現有客戶登入平台後，部分個人資料已經預設填妥，縮短整個申請流程。



簡易數碼投保體驗

即時聊天功能解答客戶投保時遇到的問題，完成投保後系統會向客戶發送確認電郵。此外，客戶透過安全可靠的繳費渠道繳交保費，倍感安心。

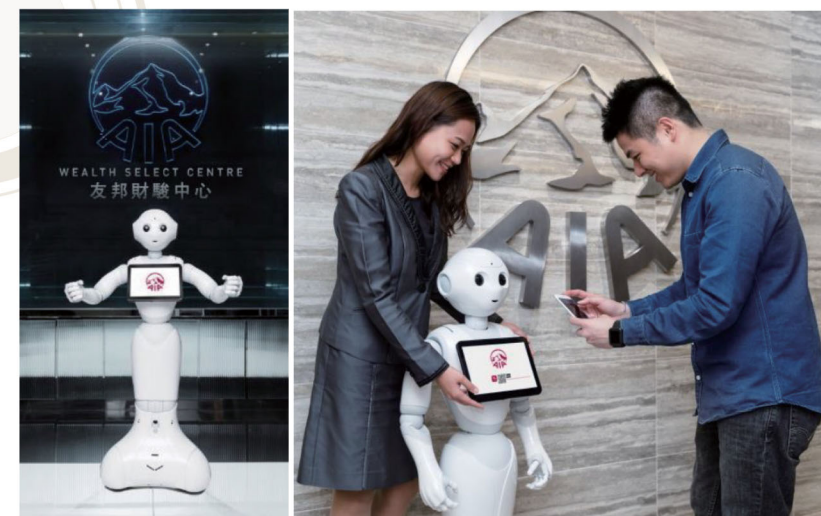


全面產品系列

提供不同的保險產品，涵蓋人壽保障、醫療保障、意外保障，以及儲蓄和一般保險。

客戶服務機械人「阿邦」 同您 Say Hi

特別報告！業界首創的客戶服務機械人「阿邦」已進駐尖沙咀友邦財匯中心！AIA將人工智能與優質客戶服務概念融合，把「阿邦」帶到大家眼前，與客戶作出生動有趣的互動接觸，感受科技帶來的嶄新體驗。「阿邦」能以廣東話、普通話及英語為您介紹最新資訊及保險產品，並根據您的提問，提供保險產品資料及即時天氣情況等實用資訊。「阿邦」更化身網上聊天機械人，24小時全天候網上支援客戶使用「友聯繫」流動程式，包括解答關於登入流程、電子索償申請和保單繳費的問題。



客戶服務機械人「阿邦」具備面容辨識功能，懂得主動和客人打招呼，並能以廣東話、普通話及英語跟客戶溝通互動。



「友聯繫」流動應用程式

年初推出市場的「友聯繫」流動應用程式，讓客戶一站式管理個人壽險、團體保險、強積金及「AIA Vitality 健康程式」，快捷簡便地處理保險和理財需要，查閱保單資訊、申請理賠、搜尋及預約網絡醫生從未如此輕鬆！

為進一步提升客戶體驗，「友聯繫」已推出**綜合投資組合管理**，讓客戶全面掌握與投資有關的人壽保險計劃及強積金計劃詳情，隨時隨地進行基金轉換。另外，AIA亦將於2019年推出兩項新功能，包括：

- **保障計算機**，即時計算出預計醫療費用與保單保障金額之間的差額，助您更準確預算醫療開支；
- **一站索償服務**，按照所有符合個人人壽和團體醫療保單的保障範圍，一次過自動計算理賠金額並作出理賠，索償過程更添便捷！

請即透過Google Play或App Store官方軟件應用商店搜尋「AIA Connect / 友聯繫」下載。



AIA Connect / 友聯繫

全新數碼化友邦香港培訓中心 投入服務

AIA亦致力利用尖端科技，全方位培訓專業的財務策劃顧問團隊。全新設計的友邦香港培訓中心已落成啟用並正式全面投入服務。中心配備創新的數碼課室iClassroom，以及無紙化的線上學習系統iAcademy及iMO互動式流動辦公室Role Play功能。我們期望全新的培訓中心能助財務策劃顧問團隊隨時隨地進修增值，藉此提升客戶服務質素，為客戶帶來更方便、輕鬆、貼心的服務！



iClassroom 數碼課室設有超過 200 部 iPad 作為學習媒體，結合線上學習系統的課程內容，導師可以透過系統控制學員的 iPad，瞭解學員的學習進度，掌握課堂節奏。

充實多元化的生活資訊 • 秋季刊 2018 年

Breeze

徜徉

活動搜影

「健康・摩天輪 HealthFest by AIA」
鼓勵大家活出「健康長久好生活」！

碧咸與小學生同慶中秋
宣揚健康生活訊息

寫我深情

「校長爸爸」梁紀昌：
正向思維 轉危為機

親子蜜語
玩轉童年

營養食譜

巴西風木薯班戟 無麩質之選

告別號