

腸易激

便秘

腸胃炎

腸道阻塞

+

拆解常見腸胃問題

+

益生菌好處

+

護腸飲食建議

+

中醫湯療

2020電子書

健腸攻略

目錄Content



頁 Page

3 前言

拆解常見腸胃問題：

4 便秘

5 腸道阻塞

6 腸胃炎

8 腸易激

健腸有方：

9 益生菌好處

10 推薦極速通便水果

11 6種護腸食物

12 讓腸道保持年輕健康
補充活性益生菌

中醫湯療：

14 潤腸通便湯水

15 止瀉祛濕湯水





前言

腸道健康不容小覷，腸道除了幫助消化食物殘渣、分解毒素和吸收人體所需營養外，腸道亦是人體最大、最重要的免疫器官；此外腸道的神經細胞數量僅次於大腦，就像大腦一樣可以分泌各種激素及產生神經傳導物質，故被稱為人體的「第二大腦」，對我們的情緒、食慾等都會有一定的影響力。

都市人生活步調緊湊，常常三餐不定時或是暴飲暴食，再加上工作和家庭的壓力，以致引發不同的腸胃差問題。當消化道異常蠕動，蠕動速度加快，便會產生腹瀉、大便稀軟等現象；反之蠕動速度緩慢，則會消化不良、脹氣、便秘。

腸道的主要功能是消化食物與吸收營養，因此培養正確的飲食習慣是避免病從口入的首要原則，從而避免衍生出便秘、腸道阻塞、腸胃炎、腸易激等健康問題。



健腸攻略

⊕ 拆解常見腸道健康問題

便秘

不少人減肥都會將正餐改吃沙律，因多菜少肉又高纖。不過進食大量高纖蔬果，可能會造成嚴重便秘。有模特兒為了減肥，曾1個月三餐只吃生菜沙律，結果足見嚴重便秘1個月。有營養師指，如腸道沒有足夠油分，反而會令食物塞住腸胃。

高纖蔬菜卡在腸道無法排出

台灣模特兒紀艾希日前在健康節目《醫師好辣》分享個人減肥經歷，指曾經為了保持身材，試過1個月三餐只吃生菜沙律當正餐，而每次只會加少許醬汁作調味。她表示原以為生菜沙律有很多纖維，可以令排便更順暢，結果這減肥方法令她便秘1個月。事後到醫院檢查後發現，原來這個月來吃的高纖蔬菜都卡在腸道內，無法正常排出。

後來紀艾希的醫生表示，因為她整個月來都沒有攝取正常油分的食物，吃沙律又不會淋醬汁，而有適量的油分才可幫助腸道蠕動。她聽後立即吃了碗滷肉飯，結果真的立即腸道暢通，成功排便。

婦人日日高纖仍便秘 終致腸道瘀塞無屁放

據報，台灣另有一名51歲婦人每日都吃高纖食物，但仍然無法排便，甚至連屁都放不出來，最後決定到醫院求診。醫生用灌腸、瀉藥的方法卻仍未能夠舒緩腹脹情況，直至透過照大腸鏡檢查，發現婦人的大小腸內有很多又大又硬的糞便。即使透過飲橄欖油、服用通便藥，她每天也只能排出20至30顆糞便。醫生指，如果腸

道一直被糞便堵塞，有機會令腸管破裂，造成非常嚴重的感染。

水份和油分缺一不可

Nutri Life 營養顧問中心註冊營養師謝詠瑩 (Gloria) 早前接受《晴報》訪問時提到，雖然普遍人認為進食大量高纖蔬果對便秘有效，但要解決便秘問題需配合足夠水份及油分，否則只會令肚內的纖維變硬，造成大便乾硬。

Gloria 舉例，近年不少人為了健康以白焯的方式烹調蔬菜，雖然看似可除去油分，但卻忽視油分可幫助潤腸的重要角色。她又指，同一時間進食過多纖維而沒有吸收足夠水份，纖維會變得乾硬，塞住腸道反而會令排便更困難。如果想有暢順的排便效果，足夠的水份和油分都是缺一不可。



營養顧問中心註冊營養師
謝詠瑩

健腸攻略

⊕ 拆解常見腸道健康問題

腸阻塞



近年珍珠奶茶大受歡迎，但杯中珍珠要細嚼，否則或有健康風險。內地一名 13 歲男童愛飲珍珠奶茶，但因懶惰不願咀嚼，經常將珍珠直接吞下，結果近日因腸道梗塞入院。有腸胃肝臟科專科醫生表示，珍珠較難消化，有機會導致腸阻塞，建議進食時應多加咀嚼。

13 歲少年飲珍珠奶茶懶咀嚼直接吞珍珠致腹痛腸道梗塞入院

據內地媒體報道，河南新鄉一名 13 歲少年愛飲珍珠奶茶，至近日出現腹痛，送院後發現腸道梗塞。原來少年病發前一周曾飲了兩次珍珠奶茶，皆懶得慢慢咀嚼，直接吞下珍珠。

主診小兒外科醫生張海洋指手術期間，發現少年腸管內有兩塊大小不同，俱比較堅硬的異物，故形成腸道梗塞，異物在「手術後的第二天、第三天的時候，終陸續排出來。」張醫生表示，珍珠的主要成分是木薯粉、粟米等，不容易消化，建議家長應減少讓子女飲用珍珠奶茶。

同類病例過去亦曾出現，去年 9 月一名 14 歲少女喝完珍珠奶茶後出現便秘，到醫院檢查發現胃部到肛門之間的腸道內全部都是未消化的珍珠。



腸胃肝臟科專科醫生
張世華

珍珠、菇類、海味亦不易消化 需仔細咀嚼

腸胃肝臟科專科醫生張世華接受《晴報》訪問時曾提到，珍珠奶茶的珍珠由木薯澱粉及不同的加工劑製成，由於質感較黏，腸胃難消化及分解。除了珍珠外，菇類及海味都是不易消化的食物，應仔細咀嚼，以免加重消化道負擔，不然或會引發以下情況：

肚脹

肚瀉

肚痛

沒有胃口

⊕ 拆解常見腸道健康問題

腸胃炎



進食蔬果前要清洗乾淨，才能確保食用安全！最近內地檢測市面出售之士多啤梨的衛生情況，發現當中有近 2 成士多啤梨含大腸菌群、有欠衛生，如沒清洗便食用，或致急性腸胃炎。有關機構又指沖洗士多啤梨 4 次能有效減少菌落總數高達 96%，市民應徹底清洗乾淨，方能確保食用安全。



冇洗士多啤梨直接食易致腸胃炎 沖洗 4 次 +1 個動作菌落減逾 9 成

據《寧波網》報道，象山縣食品檢驗檢測中心微生物實驗室做了一個實驗，檢測 16 份來自大型超市、水果批發市場、水果店、士多啤梨種植基地的士多啤梨樣本。而檢測項目包括菌落總數、大腸菌群、沙門氏菌及金黃葡萄球菌。

結果顯示，16 份士多啤梨樣本中，均未檢出金黃葡萄球菌及沙門氏菌，不過當中 3 份檢測出大腸菌群，佔整體約 18.8%。由於有大腸菌群，代表士多啤梨衛生狀況不佳，食用後或導致急性腸胃炎，故不建議沒有清洗便直接進食。

沖洗比起泡洗更能洗淨

工作人員又按日常清洗習慣，以自來水泡洗士多啤梨 2 次。結果顯示，其中 1 份樣本仍能檢出含有大腸菌群，而所有樣本的菌落總數均有所下降。工作人員再採用自來水沖洗士多啤梨 4 次，加上摘除士多啤梨蒂，最後發現清洗效果比泡洗更好，菌落總數最高減少 96%。

正確沖洗步驟：

- ① 進食士多啤梨前應先將蒂頭摘除。
- ② 用自來水沖洗 3 至 5 次。
- ③ 再以食水沖洗 1 次，方能確保食用安全。

健腸攻略

⊕ 拆解常見腸道健康問題

腸胃炎



台灣一名5歲女童肚瀉一周，揭發原來她把運動飲料當水飲，以致愈飲愈屙。主診醫生指肚瀉脫水時再喝運動飲料，反而會加劇脫水情況。有家庭醫生接受《晴報》訪問時表示，當子女腸胃不適時，可嘗試自行沖鹽水飲用，比起飲用清水更能補充水份，不過情況嚴重應盡快求醫。

5歲女童腸胃不適連屙7日

揭2種飲料容易愈飲愈屙

台灣小兒科醫生陳木榮日前在健康節目《醫次搞定》分享指，曾有一名5歲女童因為肚瀉前來求診，惟治理1周後仍未有改善，反覆出現肚瀉，令醫生和家人都感到不解。後來仔細問診發現女童嫌水沒有味道，堅持要喝運動飲料，以致肚瀉情況加劇。

陳醫生指出，肚瀉次數多會出現脫水，造成大量水份和電解質流失，然而運動飲料中除電解質和水分，亦含有不少糖分。當溶質濃度高時會出現「高滲透壓」，當肚瀉患者喝下運動飲品後，因糖分太高使細胞中水分被吸出，加劇腹瀉和脫水。但一次過喝太多水也會令肚瀉情況更嚴重，他指如擔心孩子因肚瀉脫水，應飲用「口服電解質水」，飲用後糖分可從腸道吸收至體內，幫助穩定腸胃症狀。

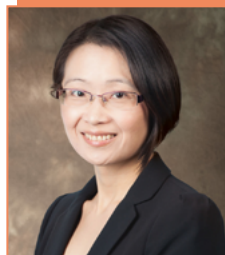
運動飲品 = 口服電解質水？

香港專業教育學院（IVE）葵涌院校應用科學系講師兼註冊營養師黃蘊芝博士指出，運動飲料主要是在運動後飲用，由於流汗會令身體中的電解質流失，同時做運動會消耗血

糖，故為令血糖回升，運動飲料含有大量葡萄糖成分，相比起口服電解劑會高很多。但對於腹瀉人士來說，當葡萄糖進入人體腸道內，腸道細胞水份會被吸出，容易加劇腹瀉情況，因此腹瀉人士不宜飲用。

醫生：鹽水可作補充水分電解質

家庭醫生方玉輝表示，對於腸胃不適人士，也可以在清水中加入半茶匙鹽，充當口服電解質水，比起單飲用清水，更能補充水分及電解質，如嫌「鹽水無味」，也可加入1至2茶匙糖。方醫生提醒，腹瀉後脫水的常見症狀包括舌頭乾澀、四肢無力及血壓低，小朋友未必懂表達，建議盡快帶子女求醫。



香港專業教育學院（IVE）
葵涌院校應用科學系講師
兼註冊營養師
黃蘊芝博士



家庭醫生
方玉輝

健腸攻略

⊕ 拆解常見腸道健康問題

腸易激



香港人生活忙碌、食無定時，加上學習工作壓力大，好容易腸胃不適。腸胃肝臟科專科醫生張世華接受《晴報》訪問時指，腸易激綜合症，又名腸躁症，是腸道過敏所致，可以分為便秘型、肚瀉型、便秘肚瀉交替型，患者會出現腸胃不適，主要徵狀包括腹痛、大便習慣改變，肚瀉便秘交替發生。

腸細菌或病毒感染，致敏原可以刺激神經，造成腸胃不適。腸易激綜合症與普通腸胃炎症狀相似，但是腸易激綜合症通常持續3個月以上，而腸胃炎只是數天或數星期。雖然腸易激綜合症並不致命，但是長遠而言患者會有營養不良和痔瘡惡化的機會。



FODMAP 是指存在於天然食物中添加物中的一群短鏈碳水化合物及糖醇。若進食過多高 FODMAP 含量食物會導致腹痛或腸胃系統失調。

高 FODMAP 含量的食物

蔬菜和水果：牛油果、蘋果、大蒜、韭菜、蘑菇、洋蔥、芒果、梨
碳水化合物：小麥製的餅乾、麵包和意大利粉
奶類製品：牛奶、吉士、雪糕、乳酪
蛋白質：小扁豆、紅腰豆
其他：果糖、蜂蜜、果汁



過去有研究指出，腸易激綜合症病人若進食低 FODMAP 食物，可減緩腸道不適症狀。

低 FODMAP 含量的食物

蔬菜和水果：香蕉、白菜、蘿蔔、菜心、奇異果、馬鈴薯、橙
碳水化合物：玉米片、燕麥、白米、不含麩質 / 黑麥 / 大麥的麵包
奶類製品：牛油、硬芝士、無乳糖牛奶、無乳糖乳酪
蛋白質：蛋、硬豆腐、清煮的肉類或海鮮
其他：葡萄糖、楓糖漿、花生、南瓜籽、蔗糖、核桃



腸胃肝臟科專科醫生
張世華

益生菌好處



要養好腸胃，便要每天補充足夠的比菲德氏菌（Bifidobacteria）。世界腸內細菌學權威光岡知足教授表示：益生菌主要有兩種，分別是比较德氏菌及乳酸菌，當中 99.9% 的益生菌均為「比菲德氏菌」，而乳酸菌只有小於 0.1%，因比菲德氏菌是腸道中最具代表性的益生菌。研究顯示，隨著年齡增長，不良飲食習慣，生活作息及壓力，人體內的害菌會不斷增加而比菲德氏菌的數量會逐漸減少。直至老年時，比菲德氏菌的佔有率卻只有約嬰兒期的 1%，惡菌泛濫，毒素累積，造成嚴重腸道疾病，增加胃之負擔，損害肝臟及身體各部分。

益生菌功效如下：

- 改善腸道健康及加強腸道蠕動力，維持排便規律
- 優化腸道益菌生態，加強潤腸效能，發揮軟化宿便作用
- 提升排毒機能，廢物及宿便不留
- 促進消化系統機能（胃氣，肚脹及消化問題），改善口臭
- 有助肚臍收細，改善下半身肥滿、肚脹
- 改善痘痘及敏感皮膚（濕疹），提升皮膚質素
- 增強免疫力，抑制惡菌生長，延緩內臟老化

比菲德氏菌功效：

製造出乳酸

多種維生素 B

醋酸（Acetic Acid）

其中，醋酸具有很大的殺菌力，可以抑制害菌增生，且令大腸保持酸性抑制害菌製造毒素（例如：阿摩尼亞，氮，酚等有害之腐敗物質）。長遠而言對減慢胃腸老化及減低腸道疾病的機會有很大幫助。





解決便秘



便秘是都市人常見通病，有中醫指超過 3 日沒排便，即屬有便秘問題。多吃水果有助改善排便困難情況，有日本健康節目就推介進食奇異果，指比起蘋果及橙等水果，可更有效改善便秘問題。

大媽嚴重便秘困擾 30 年 8 日 1 次 實測一款水果極速通便 1 日 4 次

ViuTV 播放的日本節目《恐怖醫學》早前訪問了 49 歲家庭主婦橘賴子，她表示自己有長達 30 年的便秘問題，可能 1 個月內只有 4 次排便，最長試過相隔 8 日才能排便。而由於每次排便時間都相隔太長，每當有便意時她都較難忍住。

曾多吃水果仍未能改善便秘問題

橘賴子指試過按摩、多吃水果、每天吃蘋果、牛蒡及服用便秘藥等，都未能有效改善便秘問題。節目組其後為橘賴子進行磁力共振掃描，發現她腸道內的糞便嚴重堵塞。

兵庫醫科大學內科學消化系統主任教授三輪洋人醫生就指出，奇異果可有效醫治便秘，已有很多醫學實驗證明其效用。節目先邀請另一位健康女士，分別在不同日子進食牛蒡及奇異果，再進行磁力共振掃描觀察腸道糞便前進幅度 24 小時。結果發現，進食後 3 小時 2 種食物的移動速度相若，惟 6 小時後吃下奇異果後的糞便移動速度稍為領先，最終結果是吃下奇異果後的腸道糞便最快到達接近肛門。

奇異果具保存水份功能 可軟化糞便

三輪醫生表示，奇異果的膳食纖維含大量水份，可幫助糞便保存水份，縮短糞便在大腸通過的時間，有助清除便秘。他又指奇異果保存水份的能力比蘋果及橙高近 2 倍，故可將水份帶給較硬及停留在腸道較久的糞便，令糞便變軟。

節目其後請橘賴子每日每餐後都要食最少一個奇異果，為期 1 星期。試驗的第一天，她在午餐後進食奇異果，就已經開始

放屁，第 2 天已能順利排便，且糞便狀態是呈軟身香蕉形。之後在測試期間，她每天都能順利排便，腹脹問題亦得到改善。





六大類護腸食物

夏日炎炎正是腸胃炎的高峰期，要預防腸胃炎，除注意個人及環境衛生，透過飲食亦可增強腸道抵抗力。澳洲註冊營養師何梓嫻接受《晴報》訪問時表示，食物中有很多營養素有助增強腸道抵抗力，假若腸道免疫力夠好，當有病毒侵襲，可減少發病機會，或相對減輕嚴重程度。以下六類食物對腸道有幫助：

1. 核桃

2018年一項研究發現，核桃可以改善腸道健康。核桃可增加產生丁酸鹽的微生物，丁酸鹽是結腸健康的有益代謝產物。其他種類的堅果也對健康腸道的有益處，但核桃似乎特別有益處。



2. 蔓越莓

其中一種腸道細菌利用蔓越莓木葡聚糖作為唯一的能量和碳源。研究發現蔓越莓對於健康的腸道細菌來說是非常好的食物。



3. 益生菌食品

乳酪、益生菌飲品通常添加益生菌，而其他食物如天然發酵的泡菜亦有助腸道健康。

5. 西蘭花

2017年一項研究指，西蘭花和其他十字花科蔬菜，如小椰菜，可以保護消化系統中胃和其他器官，防止毒素進入消化系統。腸道洩漏嚴重可致關節炎和心臟病。



澳洲註冊營養師
何梓嫻

4. 菠菜

2016年一項研究發現，羽衣甘藍、菠菜等綠葉蔬菜含有一種富含腸道細菌的物質：糖磺基奎諾糖，幫助細菌在我們的消化系統中健康生存。



6. 高纖維食物

膳食纖維是益生元的一種。高纖維食物，如豆類，豌豆，燕麥，香蕉，莓類，蘆筍和韭菜，在許多研究中對腸道健康產生了正面影響。



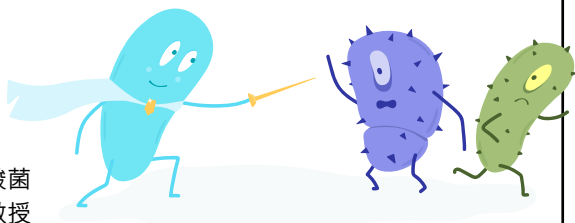
讓腸道保持年輕健康 補充活性益生菌



香港人生活壓力大，加上速食文化影響，不少人也有腸胃問題。隨著年紀漸長，30歲後身體內的好菌就愈來愈少，反而害菌不斷增加，引致便秘、疝疝、肚膈及腸胃疾病等不同問題。所以很多人年紀愈大，腸胃問題就愈嚴重。要保持腸道健康，就要補充活性益生菌，平衡腸道好菌與壞菌。

最重要的益生菌 比菲德氏菌

至於那些是好菌呢？除了大家熟悉的乳酸菌之外，根據世界腸內細菌權威光岡知足教授表示，比菲德氏菌，更是腸道中最具代表性的益生菌。從光岡知足教授在多年的研究中顯示，一個健康的成人大腸內，益生菌約占10-20%，主要是比菲德氏菌及乳酸菌。當中99%的益生菌都是比菲德氏菌，而乳酸菌只有少於0.1%，所以比菲德氏菌才是維持健康的主角。而益菌與壞菌的平衡，又是維持腸道健康的關鍵。在益菌中，我們又可看成比菲德氏菌是主角，乳酸菌是輔助的角色。比菲德氏菌不但能製造出乳酸，還可製造多種維他命B及醋酸。而醋酸具很大的殺菌力，可以抑制害菌增生及製造毒素，長遠減慢腸胃老化及減腸道疾病的機會。



養成每日補充益生菌的好處

但比菲德氏菌的數量只會逐漸減少，而且無法自我補充。到老年時，人體內的比菲德氏菌比例更只有約嬰兒的1%，好菌下降，惡菌又長年累積，所以很多人隨年齡漸長，加上不良飲食習慣，於是就愈來愈多腸道健康問題。反之，若養成每日補充益生菌的習慣，可改善腸道健康及加強腸道蠕動力，有助維持排便的規律，舒緩便秘問題。更有助潤腸，發揮軟化宿便的作用，提升排毒機能。促進消化系統機能，有助減肚膈、改善皮膚質素及抑制惡菌生長。

延伸下頁繼續閱覽



承接上頁

晶球技術幫助益生菌活著到達腸道

雖然，補充益生菌非常重要，但益生菌同時又很易被胃酸殺死，一般有 99% 無法抵達腸道，所以有人會覺得明明已吃了益生菌補充品，但卻得不到效果。有見及此，日本森下仁丹的生物科學家就用了超過 20 多年的時間，研發了「三層耐酸性晶球技術」，有效確保最少 90% 活性益生菌能活著通過胃酸到達腸道發揮功效。



結合益生菌與益生元

此外，市面上的益生菌與益生元多是分開補充的，而日本製造的森下仁丹 Bifina S 就將兩者結合，除了提供在大腸生長，有助抑制惡菌及提升免疫力、消化及腸道機能的比菲德氏菌，以及在小腸生長，輔助比菲德氏菌的乳酸菌。亦同時提供了益生元（奧利多寡糖），作為益生菌的食物，令益菌可以快速生長，提升益菌的活力。而且它的服用方法簡單，只需直接吞下，用溫水送服，不用溝水，方便繁忙的都市人隨身帶備服用。除了成人之外，也適合 3 歲或以上的小朋友及孕婦服用，助大家長期保持腸道年輕健康。



森下仁丹 Bifina S



銷售點：全線萬寧

通便助消化湯水

後多都市人都一直受便秘困擾，長期「肚谷谷」無法順利排便，以至影響心情。註冊中醫師林惠賢指出，相隔3日才排便一次可等同便秘。而大便形態呈粒狀或軟散，都是大腸津液不足或腸胃積熱所致。以下有兩款湯水，能增加腸胃津液及祛除濕熱。



無花果沙參湯（3-4人分量）

材料：無花果乾 3-5 粒、南北杏 各 15 克、雪耳 1 朵、沙參 30g、瘦肉 500 克、食鹽少許、水 2 公升

製法：

步驟 1

南北杏、沙參、無花果洗乾淨，剪開無花果，浸 30-45 分鐘。

步驟 2

雪耳用水泡發，去蒂，撕成小塊。

步驟 3

瘦肉洗淨切塊，汆水去血污。

步驟 4

鍋中加入冷水，將所有材料放進煲，滾起後轉中火煲約 1.5 小時，最後加鹽調味。

功效：潤腸通便、滋陰潤肺、潤膚；有大便乾硬、常於冷氣間工作而皮膚乾的人士適合飲用

* 體質偏寒及脾胃較虛弱的人士不可多飲，感冒期間及孕婦則不宜飲用。



木瓜排骨湯（3-4人分量）

材料：鮮木瓜 1 個、紅皮花生 60 克、排骨 500 克、去核紅棗 6 枚、粟米 1 條、紅蘿蔔 1 條、食鹽少許、水 2 公升

製法：

步驟 1

鮮木瓜洗淨，去皮去核，切塊。粟米連芯切成厚片，紅蘿蔔去皮切塊。

步驟 2

花生洗淨浸潤 30 分鐘。

步驟 3

排骨洗淨切塊，汆水去血污。

步驟 4

所有材料放入湯煲，滾 90 分鐘，加鹽調味。

功效：通便、幫助消化、改善血虛便秘、清熱利尿；適合夏天飲用。

註冊中醫師
林惠賢





止腹瀉祛濕湯水



香港天氣潮濕，註冊中醫師袁桂禧指，濕氣過盛會影響脾臟運作，容易出現食慾不振、消化不良等情況，要預防濕氣侵襲，建議從起居生活著手，並推薦一款湯飲，有助健脾祛濕。

袁醫師表示，脾臟是主要的消化器官，負責將食物轉化為用以化生氣血的精微營養。所以春天濕氣使人體的消化能力減弱，嚴重時會出食慾不振、消化不良、大便稀爛等情況。

合掌瓜赤小豆薏米湯

材料：赤小豆 10 克、扁豆 10 克、南北杏 10 克、薏米 10 克、淮山 15 克、陳皮 2 片、合掌瓜 2 個、瘦肉 300 克

製法：

步驟 1

合掌瓜浸水去膠質、刨皮去芯、切塊備用。

步驟 2

放薑將瘦肉汆水，其他材料洗淨浸軟。

步驟 3

先凍水放赤小豆、扁豆、南北杏、薏米、淮山、陳皮，半小時後將合掌瓜、瘦肉放入鍋中，慢火煲 1.5 小時，加鹽即成。



註冊中醫師
袁桂禧

要預防濕氣侵襲，袁醫師表示可從起居飲食著手：

- ① 多吃新鮮蔬菜
- ② 可選擇吃辛香食物，如韭菜、洋蔥，適量的青蔥、生薑、大蒜
- ③ 減少進食生冷食物
- ④ 避免睡在地板，因地板濕氣較重，容易造成四肢痠痛
- ⑤ 避免穿著潮濕未乾的衣服及洗澡後吹乾頭髮
- ⑥ 建議多開窗戶或用抽濕機抽濕
- ⑦ 多做肌肉鍛鍊

《晴報》
為全港第二大免費報，
逢星期一至五免費派發。



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



出版：香港經濟日報有限公司《晴報》
地址：香港北角渣華道 321 號柯達大廈 2 期 8 樓
查詢：2880 2884
網址：<http://skypost.hk/>

版權所有 翻印必究

本刊由《晴報》製作，《晴報》已盡一切所能以確保所刊登之資料正確無誤，惟資料只供參考及內部傳閱用途，本刊為非賣品及不作公開銷售。
本刊資料截至 2020 年 5 月為準，其後如有更新，恕不另行通知。
《晴報》對於第三者提供之一切資料、產品及服務不會承擔任何責任。