



法律與你

◆李家樂

友記在逛超級市場、百貨公司食品部時，都會發現有很多推廣人員在推銷健康食品。健康食品種類繁多，宣稱能提供不同程度的保健作用。到底健康食品在香港有沒有法例規管？

香港沒有健康食品的法定定義。健康食品需視乎其成分，受四項不同條例的規管，即《公眾衛生及市政條例》、《藥劑業及毒藥條例》、《中醫藥條例》及《不良醫藥廣告條例》。健康食品作為一般食

品，受《公眾衛生及市政條例》規管。該條例訂明，食物製造商及銷售商有責任確保其產品適宜供人食用。食物環境衛生署負責執行該條例的規定。老友記一般在超級市場見到的健康食品，都不含藥物成份，否則按照法例那些製品必須註冊，確保產品安全、品質良好及具成效。

根據《不良醫藥廣告條例》規定，任何人不得刊登任何廣告，聲稱任何藥物或療法對有關條例附表內指明的十四種疾病，具有治療或預防功效。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

健康食品的規管

相信各位老

友記在逛超級市場、百貨公司食品部時，都會發現有很多推廣人員在推銷健康食品。健康食品種類繁多，宣稱能提供不同程度的保健作用。到底健康食品在香港有沒有法例規管？

香港沒有健康食品的法定定義。健康食品需視乎其成分，受四項不同條例的規管，即《公眾衛生及市政條例》、《藥劑業及毒藥條例》、《中醫藥條例》及《不良醫藥廣告條例》。健康食品作為一般食

品，受《公眾衛生及市政條例》規管。該條例訂明，食物製造商及銷售商有責任確保其產品適宜供人食用。食物環境衛生署負責執行該條例的規定。老友記一般在超級市場見到的健康食品，都不含藥物成份，否則按照法例那些製品必須註冊，確保產品安全、品質良好及具成效。

根據《不良醫藥廣告條例》規定，任何人不得刊登任何廣告，聲稱任何藥物或療法對有關條例附表內指明的十四種疾病，具有治療或預防功效。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

如果老友記發現健康食品的包裝上印有以下字句：「本產品有助預防心臟病」、「本產品降低高膽固醇」、「本產品可降血糖」等，該產品便有機會被斷定為藥劑製品而需於售賣前註冊。

筆者認為老友記們千萬不要過份依賴健康食品。其實大家只要有均衡的飲食習慣及保持適當的運動量便能夠保持健康的體魄。

過，天下間竟有一些簡單、方便、輕鬆的方法，閒來隨便做，就能夠令您精神爽快、活力充沛、容光煥發、情緒平靜，而且免疫力大增，還會思想積極、大腦轉數驟升？

只要你抽空不時隨心做一些，保證效果神奇。

一、打電話打拍子

打電話時，站起來。腳掌

用力向上翹起，再往下壓，就好

像奏音樂打拍子一樣。

（效益：強化小腿肌肉力量。）

二、聽電話收腹

時，每次對方講自己聽不用開口時，用力收縮小腹，再突然放鬆。

（效益：鍛



生之活流

◆周兆祥博士

各位長者

可曾想

用力向上翹起，再往下壓，就好

像奏音樂打拍子一樣。

（效益：強化小腿肌肉力量。）

三、雙手托身

*坐在有堅實扶手的椅上。

*雙手放在扶手上，以雙

手的力量支撐身體，整個人托

起，再放下。

（效益：強化上半身肌肉力量，特別是腕部、胸部、背部、肩部。）

四、伸懶腰式打哈欠

每次打哈欠時，刻意舉高

雙手，背盡量向後仰。

（效益：驅除倦意，打醒精神，享受到放鬆的美妙狀態。）

五、眼球十字操

合上眼。眼球緩緩地上下

左右移動九下。

（效益：保養視力，避免眼

睛過勞。提神增加腦力。特別適

合開夜車燈下開工，每小時至少

做兩次，每次三十秒。每十五分

鐘一次更好。）

六、眼球圓圈操

方法同上，眼球順時鐘針

30秒醒神保青春



◆阿虫

高陞戲園



◆鄭寶鴻

國家醫院的雀仔橋向下望，約1900年。三角型屋頂的高陞戲園，為約開業於1870年的一間大戲（粵劇）戲院，到了二十世紀初期，亦間中放映電影。

高陞戲園曾經重建，於1928年落成。建築物內並有一間「武昌酒樓」。

高陞共分三層，最平的三樓是坐長條板櫈，不設劃位，全盛時期維持到1960年代初。每有大老倌的戲班上演時，兩旁的皇后大道西及甘雨街，可用車水馬龍來形容。

該院於1971年拆卸，改建為住宅大廈。



• 約1900年的高陞戲園。



• 攝於2007年的同一地段。

常言道：「木秀於林，風必摧之」；才華出眾的人，難免「樹大招風」，惹人妒忌。余女士大概深明此道，無論退休前後，均以低調、謙虛有禮作風待人處世，故深受同事、朋友歡迎。

退休前，她在機構辦事，部門與部門之間鬧政治，同一部門的同事間，也明爭暗鬥，鬥得你死我活。難得的是，部門的老闆前仆後繼，每個老闆對余女士也似乎並無惡感，總是相見歡，好來好去。

請教她的相處之道，她笑瞇瞇：「無他嘅，總之有威給老細

擺，切忌功高蓋主，鋒芒太露；如有爛攤子，則自己先解決，切勿煩到老闆。」怪不得她在職時樂於做老闆的左右手，向來不熱衷上位。

退休後，她興趣多多、好學不倦，學習太極拳、麵包花等，愈學愈起勁，成績有板有眼，連老師也對她讚不絕口。曾聽她說過，學習太極拳等興趣班，同學間有很多是非，某某妒忌某某，這個又不喜歡那個；奇怪她卻沒有招人妒忌，同學們見她反有如像蜂兒見蜜糖般雀躍。「一於大智若愚，老師讚我，死都唔認，話自己未夠水平。」

她說過，學習太極拳等興趣班，同學間有很多是非，某某妒忌某某，這個又不喜歡那個；奇怪她卻沒有招人妒忌，同學們見她反有如像蜂兒見蜜糖般雀躍。「一於大智若愚，老師讚我，死都唔認，話自己未夠水平。」



◆黃美嫦

謙虛

法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉換、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於11月7日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。