



溫情齊饌

食譜·故事集

這本食譜·故事集訴說了多個關於肺癌患者的溫馨故事
獻給所有同路人及關心肺癌患者的您。

萬里機構

食譜・故事集目錄

序

擁抱「呼吸希望」	4
關於「溫情齊饌」	5
香港肺癌學會的話	6
名廚韋兆嫻的話	7
體驗「高質素存活」	8

從「吃」保持活力

醫生說話你要知：一起下廚吧！	12
故事 1 - 讓我們流淚的洋葱雞翼 (Ada)	14
故事 2 - 飯桌重現的肉碎蒸三色蛋 (Jannybobo Yim)	18
故事 3 - 婆婆的小心思 (Louisa)	22
故事 4 - 我們這一班的「禮物」— 盡在不言中 (葉煜芬)	26
故事 5 - 幸福的一家之主 (Daniel)	30
故事 6 - 苦瓜不苦 (馮先生)	34
故事 7 - 我是媽媽的專屬主廚 (Irene)	38
故事 8 - 讓她眼睛發亮的味道 (Jonathan)	42
故事 9 - 一起創作的薑黃雞扒 (Crystal)	46
故事 10 - 中廚的女兒 (Denice)	50
營養師小貼士	54

從「吃」得到快樂

醫生說話你要知：打開心扉尋找快樂泉源	58
故事 11 - 鹹中帶甜的湯圓 (James)	60
故事 12 - 為我全神貫注下廚的朋友 (Carl Yang)	64

故事 13 - 「過甜」的牛骨湯 (Michael Kim)	68
故事 14 - 爺爺 — 我的糕點夢想支柱 (Natalie Chan)	72
故事 15 - 父親臉上的兩道橋 (Janna)	76
故事 16 - 如果能讓時針停下來 (John Dai)	80
故事 17 - 又甜又酸的情 (小歌)	84
故事 18 - 平衡健康與滋味的老火湯 (Denice)	88
營養師小貼士	92

從「吃」給予支持

醫生說話你要知：讓自己成為樂觀的照顧者	96
故事 19 - 敏之最愛的自製特飲 (陳敏之)	98
故事 20 - 令一家大小開懷的造型炊飯 (Candace Mama)	102
故事 21 - 家的味道 (培詩)	106
故事 22 - 令人成長的滋味 (臨床腫瘤科專科醫生潘智文)	110
故事 23 - 來自味尖的眼淚 (註冊營養師Sally Poon)	114
故事 24 - 唯獨這甜是不可取替 (Denice)	118
營養師小貼士	122

擁抱希望

醫生為你打打氣：從食物來的喜悅	126
英國阿斯利康藥廠感言	128
癌症資訊網慈善基金的話	129
心情撰寫	130
製作屬於你的食譜	132
出版資料	134

擁抱「呼吸希望」

我們每天自然而然地呼吸，享受與生俱來的權力。但對於需要與肺癌共存的朋友而言，每次呼吸都顯得格外珍貴 – 它代表生存與希望。

肺癌患者的治療路艱辛而漫長，但路上總有全新的呼吸希望。新的醫學發展為肺癌患者帶來更多的治療選擇，而照顧者亦更願意了解如何讓患者在過程中能更積極與肺癌共存，與家人摯愛共享更多珍貴時光，共同體驗「高質素存活」。

「呼吸希望」是一項肺癌關注計劃，由阿斯利康 (AstraZeneca) 與香港肺癌學會 (HKLCSG) 聯合支持，旨在為肺癌患者提供支援，鼓勵他們積極「與肺癌共存」，為他們送上祝福，重燃呼吸希望。

「呼吸希望」會定期舉辦不同類型的公眾及肺癌患者活動，以支持肺癌患者及照顧者，並提高大眾對肺癌的了解和關注，自2017年成立至今，已為逾300位肺癌患者及家人提供支援。往後，「呼吸希望」會繼續提供關於肺癌的資訊及各類活動和工作坊，全方位為面對肺癌的家庭提供支援。就讓我們一同攜手，向肺癌患者及照顧者傳達更多關懷和鼓勵，為他們帶來新希望！

更多有關「呼吸希望」或肺癌的教育資訊，可瀏覽我們的教育網站：<https://www.livingwithlungcancer.asia/>



關於「溫情齊饌」

與家人和朋友共聚於餐桌分享美食、分享生活點滴會是你的快樂時刻嗎？

我們明白與摯愛於餐桌歡聚最能拉近彼此的距離。因此，「呼吸希望」以「溫情齊饌」為主題，讓各位同路人（不論是肺癌患者或照顧者）能分享彼此的故事及為至親烹調的菜式，並特意將其編成食譜・故事集，鼓勵各位同路人在抗癌路上一同活得更精彩。

我們亦特別邀請了星級名廚韋兆嫻（Denice Wai）以肺癌患者照顧者的身份，擔任「呼吸希望」大使，一起透過食物與各位同路人在治療路上體驗「高質素存活」。

在過去一年，我們舉辦了茶聚活動，與肺癌患者及其照顧者透過美食，分享大家一路走過的旅程和溫暖故事，並一起探討「高質素存活」如何有助提升患者的生活質素，了解患者所需的各方面照料。我們亦透過舉辦「Denice與你家中溫情齊饌」活動，讓患者能與Denice互相切磋廚藝，分享大家的故事，並鼓勵大家分享食譜及背後暖心故事，與其他同路人共勉。

「溫情齊饌」計劃獲得不少同路人的支持及投稿，我們精心挑選了24個溫暖故事，編製成這本極具意義的《呼吸希望溫情齊饌食譜・故事集》，讓大家了解更多關於肺癌患者與照顧者，以及朋友的背後故事。

感謝大家支持故事集慈善義賣，所得收益將不扣除成本全數撥捐予癌症資訊網慈善基金，以支持更多同路人。

溫情齊饌

香港肺癌學會的話

香港肺癌學會 (Hong Kong Lung Cancer Study Group) 是慈善機構團體，於2003年由一群腫瘤科專業人士創立。其宗旨是增強公眾對肺癌的知識、協助促進有關治療肺癌的研究及提高肺癌患者治療的質素。

我們自2017年起，一直全力支持肺癌關注計劃 - 「呼吸希望」，鼓勵患者積極對抗疾病，重燃呼吸希望。

學會的一群腫瘤科專業人士經常接觸癌症患者和照顧者，深深明白到除了藥物治療外，在治療路上照顧者與親友的體諒與支持亦十分重要。我們亦看到不少癌症患者和家屬對於患者的日常飲食有很多不同的意見及疑惑。營養吸收及心理健康對患者的生活及治療十分重要，因此學會透過「呼吸希望」溫情齊饌計劃，希望將更正確的資訊推廣給大眾。

《呼吸希望溫情齊饌食譜·故事集》不但收錄多個肺癌患者、照顧者及朋友等的食譜，與大家一起分享「家的味道」，更重要是他們訴說自身抗癌路上的點滴，讓同路人感受到家人及朋友支持的重要性。香港肺癌學會5位臨床腫瘤科專科醫生亦以個人經驗及專業知識，就高質素存活、飲食、患者及照顧者身心健康等議題分享一些意見及建議，務求讓更多同路人活得更精彩。

我們期望《呼吸希望溫情齊饌食譜·故事集》可讓肺癌患者、家人、朋友，以及普羅大眾多了解肺癌，與我們一起同行，鼓勵患者積極對抗疾病。





名廚韋兆嫻的話

相信大部分人都知道我是一位廚師，不過大家未必知道，我父親當年患上末期癌症，而發現時癌細胞已經擴散至肺部。自2018年起，我便一直與肺癌關注計劃「呼吸希望」合作，希望以過來人及照顧者的身份，鼓勵肺癌患者積極對抗疾病。

「呼吸希望」從2017年成立以來，一直舉辦不同類型的公眾活動和肺癌患者工作坊，惠及超過300位肺癌患者及家人。我認為這項計劃與我的理念十分相似，所以一口答應成為今年度的「呼吸希望」大使，一同宣揚積極抗癌的訊息。

「呼吸希望」這次主題為「溫情齊饌」，「溫情齊饌」透過分享食物和日常生活點滴，讓肺癌患者和照顧者有更緊密連繫，一起體驗如何保持良好生活質素。

回憶起父親患病期間，我深刻記得母親曾經說過，「他吃的，我不會吃」－意思是，父親因為患病所以只能吃病人的食物，但其他人便不會想吃。這番說話令我印象深刻，啟發我去製作一些患者和照顧者都可以一起分享的菜式。

故事集收錄的「百家食譜」，讓肺癌患者及家人朋友分享私房菜。因為許多人發現自己患病的時候，都會很自然地自我隔離，所以我們想透過收集食譜，讓患者和照顧者之間有更多聯繫，不感孤單。



體驗「高質素存活」

臨床腫瘤科專科醫生區兆基

癌症患者的心理質素與治療成效其實有着正面的關係，除了醫療需要上的關注外，患者的身心健康，與家人朋友的社交關係、工作等等都會影響他們的生活。可幸的是，越來越多人關注在治療期間如何令生活更具質素。香港肺癌學會亦與「呼吸希望」肺癌關注計劃通力合作，希望為肺癌患者提供支援，鼓勵他們積極對抗疾病，擁有更「高質素」的生活。

甚麼是「高質素存活」？

「高質素存活」概念是指整個癌症護理過程中（治療期間和治療後），患者身體、心理/情感、社會/人際關係、工作、財政方面的整體體驗。其評估框架含四個互相關聯的領域，包括：生活質素、生存率、副作用和經濟影響¹。整體而言，我們認為需要全面考慮患者各方面的照料，關注與患者和家人進行疾病和治療方面的溝通和教育，了解患者對治療的期望。

患者對癌症的主觀看法會影響他對病情的認知，一般的患者會擔心治療的成效，害怕癌症會捲土重來，也會憂慮癌症對家人和財政方面的影響。生命除了長短，質素其實亦相當重要。很多人覺得患癌便彷彿如世界末日，生活方式大亂，但透過不同渠道的關心和幫助，患者其實可以活得更更有質素。

就如推出「溫情齊饌」食譜故事集的目的的一樣，我們建議患者從飲食入手，改善病況同時維持生活質素。從醫生角度出發，我們建議患者多吃穀物、水果和牛油果這一類「Super Food」，為身體帶來充足的營養。另外，患者也可以白肉代替紅肉，例如魚類的脂肪較其他肉類的脂肪健康。

運動亦有助讓患者的身心愉快，每星期至少做三至五次三十分鐘以上的有氧運動，包括急步行、游泳、踏單車等，有助治療後消腫。運動有益身心，令身體更強壯同時也令人放鬆，對病情有正面作用，對照顧者來說也有助減壓及保持心境開朗。

我曾經遇上不少態度積極的患者，即使患上了癌症也從沒放棄，一直關注生活上的細節，包括起居飲食和睡眠習慣等。這類積極的患者一般都較為快樂，對治療的合作性都會比較高。因此，醫生會用盡各種的方法，協助患者以正面心態面對治療，從而提升醫療的效果。

存活率其實只是一個參考數字，沒有人能預測個別患者真實的生命長短，因此我時常告訴我的病人：「即使是第四期肺癌患者，也存在長久生存下去的機會。」現時的新型治療方法，如標靶治療、免疫治療，對癌症患者的副作用相對較低，讓患者較容易接受。

因此在「呼吸希望」計劃中，我們提倡「高質素存活」這一個重要概念。只要保持樂觀的心，多與家人和朋友溝通，當遇上壓力時嘗試直接抒發出來，其實很多患者都能慢慢從中適應，維持「高質素存活」。

參考資料來源：

1 Fallowfield L, et al. *J Clin Oncol* 2016;34(Suppl 3):78-78.



從「吃」保持活力

食物賦予我們力量和活力，
但我們最強的后盾永遠是背後
為我們下廚的那位家人、摯愛和好友。





一起下廚吧！

臨床腫瘤科專科醫生潘智文

在二十多年前，我們對肺癌治療的概念相對現時簡單，只專注醫好患者，或者協助他們控制腫瘤，減少復發機會和延續生命。現在，我們除了治療之外，更需要全面兼顧患者的身心健康。我們會考慮患者在治療期間和治療後的身體狀況、心理及情感需要、社交、工作、財政方面的福祉，希望他們可以與普通人一樣過正常的生活。

其中一項我較關注的要點就是患者的飲食習慣。肺癌患者常會食慾不振，體重亦隨之而減輕，進行化療時也會讓患者胃口變差。當患者吸收的營養不足，便未能以最佳狀態應付治療，有機會令療效減弱，造成種種的惡性循環。因此我會着力鼓勵患者在飲食入手，提升營養攝取，加強自身的抵抗力，由此增加不同治療的可能性。

很多時候，患者會問我：「潘醫生，我患上了肺癌，會不會有些東西不可以吃？」一般來說，西醫並沒有忌口的觀念，但我們主張均衡飲食，避免飲酒、吸煙和醃製食物。另外，我們亦建議患者在治療期間多吃新鮮肉類和碳水化合物，以吸收更多蛋白質和熱量，有助增加體重和肌力，對治療有正面的幫助。

當然，患者的心理健康也相當重要。由確診開始，患者要承擔極大的心理壓力，他們需要時間接受，也要克服各種恐慌的情緒。而在治療前，不同的療程選擇會使患者感到困惑。正式進入治療時，副作用也有機會令他們睡眠質素下降，擔心治療效果。患者在不同時期出現的情緒問題，也非一朝一夕能解決。因此，照顧者和醫護人員的聆聽和鼓勵對患者十分重要，他們也應該透過與別人溝通宣洩情緒，避免心理上的鬱結。

實際上，即使是第四期的肺癌，透過藥物適當的治療，也不是一個絕症；家人也可為患者扭轉觀念，給予他們希望。作為患者，也要知道家人的照顧並不是想像中簡單。只要雙方互相尊重、理解、包容，定必能攜手克服困難。閒時不妨一家一起下廚，烹調大家喜愛的餸菜，品嚐佳餚同時互相傾訴支持。





“

我深信患者及照顧者唯有保持
心情開朗，才能一起走過這條路。
所以我希望透過一同烹調我們最
喜歡的洋葱雞翼，令我們保持胃口，
好讓我們有力量去面對這場我們一同面對的硬仗。

”

讓我們流淚的洋葱雞翼

Ada的故事

我的媽媽是一位廚師，她善於創作獨特菜式，我自然經常吃到五花八門的佳餚，直到當媽媽確診患上肺癌。由於媽媽需要應付不同的治療，四處奔波的她不單止減少下廚，胃口亦大不如前。你能想像一個失去胃口的廚師嗎？於是我開始為她煮飯，偶然發現，唯一令她有食慾的不是甚麼獨特菜式，反而是一道平凡的住家菜－洋葱雞翼，正好也是我最愛的菜式。

自此，當她身體情況許可時，我們都會一起烹調這道菜，增添大家生活中的小趣味。我不擅下廚，有時媽媽會捉起我的手教我切材料，那時她會露出患病期間罕見的笑容。為了讓她一笑，有時我會故意笨拙地下廚，媽媽總會忍不住親手教我煮飯。之後每次煮洋葱雞翼，我都負責醃雞翼，她切洋葱。有時她切洋葱會哭，就換我來切，但我也會忍不住流淚，我想一定是洋葱散發出刺激性的氣體而讓我們哭吧。

在自己未確診前，我時常不解媽媽的處境，甚至會失去耐性，令大家都心灰意冷。當自己做完手術後，經歷過和媽媽一樣的痛苦後，才明白親人的支持是如此彌足珍貴。

在過去的四年裡，媽媽跟我相繼確診肺癌。漫長治療過程的確會消磨我們的意志，反覆的病情亦讓患者及照顧者納悶不安，但在起起跌跌間，最重要的是不要洩氣，患者及照顧者互相扶持。

洋葱雞翼

Ada的食譜

製作方法：

1. 洗淨雞翼再抹乾水分，加入醃料醃製30分鐘
2. 將洋葱切條、蒜頭切片，葱切粒備用
3. 將鑊加熱後加入2湯匙油，爆香薑、蒜頭和部份葱粒
4. 放入雞翼以中火略煎兩面至少許金黃色（約2至3分鐘），然後把雞翼盛起
5. 加入洋葱轉中小火煎至金黃色，再下黃糖、黑醋、50毫升凍滾水煮至沸騰
6. 將雞翼平鋪在洋葱上，倒入生抽和酒，加蓋以中火焗1分鐘，然後轉小火慢煮6分鐘，最後關火再焗3至5分鐘
7. 開蓋後把雞翼反轉，令雞皮沾到醬汁
8. 開中火把汁煮至沸騰，並倒入有色生粉水，把芡汁煮至合適的稠度，灑上葱粒即成

材料：

- 雞中翼 10隻
- 洋葱 1個
- 薑片 2片
- 蒜頭 4粒
- 葱粒 適量

雞翼醃料：

- 鹽 1茶匙
- 糖 ½茶匙
- 雞粉 ½茶匙
- 生粉 ½茶匙
- 酒 1茶匙

芡汁：

- 黃糖 2茶匙
- 黑醋 1茶匙
- 熱水 50毫升
- 生抽 1½湯匙
- 酒 1湯匙

有色生粉水：

- 老抽 ½茶匙
- 生粉 2茶匙
- 水 2湯匙



小提示

切去雞翼比較肥的部分，
有助減少雞翼肥膩度



飯桌重現的 肉碎蒸三色蛋

*Jannybobo Yim*的故事

相信很多人的家常便飯中，都會有「蒸水蛋」這道菜，我家也不例外。從小到大，媽媽不時都會蒸水蛋。雖然她蒸的水蛋很細滑，小時候的我卻不懂得欣賞媽媽的餸菜。我看到乏味的水蛋總是欠缺胃口，有次甚至過份得放下雙筷一口不沾，剩下整碟水蛋。「有媽的孩子像個寶」，媽媽不但沒有責罵我，幾天之後的飯桌上，便出現了一道顏色豐富的肉碎蒸三色蛋。蒸三色蛋味道與口感都很豐富，立即變成我心目中的「No.1」餸菜。

踏入社會後，因為工作忙碌及種種原因，我便很少吃到媽媽的蒸三色蛋了。直至早前，我患上了肺癌，最着緊我的媽媽便經常到我家給我煮飯。原來除了咳嗽、胸痛等情況之外，肺癌患者的胃口也會受到影響。就算媽媽問我有甚麼想吃，食慾不振、吞咽困難的我也實在想不出任何餸菜。直到某一晚，飯桌上悄悄出現了一道肉碎蒸三色蛋 – 我那童年「No.1」的餸菜。媽媽說，普通的蒸水蛋太清淡，加上肉碎及皮蛋鹹蛋之後，味道更豐富，更容易吞嚥，希望引起我的食慾。

“

我緩緩吞下那兒時的味道，猛然發現，
原來媽媽一直以來都默默地照顧我，
為我著想，所以我更不能在這裡倒下來，
因為，我也要好好照顧媽媽。 ”



肉碎蒸三色蛋

Jannybobo Yim的食譜

製作方法：

1. 將皮蛋去殼，切碎至黃豆般大小
2. 將鹹蛋的蛋白及雞蛋加入清水，比例為1份蛋比1.5份清水，然後打成蛋漿，並加入切碎的皮蛋和鹹蛋黃備用
3. 將薑及蒜頭分別切成薑粒及蒜粒
4. 將免治豬肉加薑粒、鹽、胡椒粉、老抽及少許糖醃製15分鐘
5. 用少許蒜粒起鑊，放入醃製免治豬肉，以大火爆炒3至4分鐘，炒出豬肉的油分
6. 將已炒並逼出油分的免治豬肉混入水蛋漿中，將所有材料攪拌均勻，再以隔水蒸煮8至10分鐘（視乎容器傳熱程度）
7. 蒸好後撒上少許蔥粒，淋上熱油即成

材料：

- 皮蛋 1隻
- 鹹蛋 1隻
- 雞蛋 2隻
- 免治豬肉 100克
- 薑 少許
- 蒜頭 少許
- 蔥粒 少許
- 老抽 ½茶匙
- 鹽 ¼茶匙
- 糖 少許
- 清水 適量
- 胡椒粉 少許

小提示

- 1) 蛋漿先過篩令蒸蛋更滑身
- 2) 蒸蛋時蓋上保鮮紙封口，以防「倒汗水」滴下影響蒸蛋表面



“

現在我只好時刻提醒自己多陪伴家人，
不要再錯過每個相處時刻。

”



婆婆的小心思

Louisa的故事

婆婆多年前因為肺癌離開了我和弟弟。我們從小就吃她親手烹調的餸菜，更特別喜愛她煲的湯水。每逢入秋，她更會煲我們最喜愛的雪梨蘋果無花果豬脷湯。這煲湯卻與我們平時品嚐的大有不同。

最大的分別就是這煲湯加入了婆婆對我們的感情：一般雪梨蘋果湯都會加入蜜棗增加甜味，但因為我從小到大都不喜歡蜜棗的甜味，所以婆婆特意用無花果取代蜜棗；弟弟很喜歡吃南北杏，所以婆婆又會加入很多南北杏。最特別是婆婆會將果皮放入湯中，婆婆說果皮「正氣」，對腸胃較好。

這款特製的雪梨蘋果湯，在婆婆患上肺癌時，就換成我煲給她喝。可是，無論我如何依照卧病在床的婆婆介紹的方法，例如一定要用富士蘋果，或是梨的份量要比蘋果多等等，我還是煲不出那種豬肉味突出，卻不失清甜的湯。

如果在婆婆患病之前我有多花時間走進廚房跟她一起煲湯，也許在婆婆離世前便可以讓她再嚐一口滿載我們感情和回憶的雪梨蘋果無花果豬脷湯。

小提示

- 1) 豬脰宜先汆水，有助去除肉腥味
- 2) 蘋果可於最後 1 小時才加進湯內，確保湯不會變酸



雪梨蘋果無花果豬脰湯

Louisa的食譜

製作方法：

1. 將豬脰汆水
2. 將蘋果及雪梨去芯並切件（不用去皮），無花果開半
3. 水煮沸後放入所有材料（除了鹽）
4. 開大火煮沸後轉用細火煲2小時
5. 在飲用前加入少許鹽即成

材料：

- | | | | |
|--------|----|-------|-----|
| • 雪梨 | 3個 | • 水 | 3公升 |
| • 蘋果 | 2個 | • 南北杏 | 3湯匙 |
| • 無花果乾 | 3粒 | • 果皮 | 1塊 |
| • 豬脰 | 2塊 | • 鹽 | 少許 |

我們這一班的「禮物」 — 盡在不言中

葉煜芬的故事

嬋嬋是我的瑜珈班班長，除了上課外，我們亦一同在某素食社企做義工，因此在生活上有不少交集。

我們興趣相近，又喜歡吃素，所以比較投契。我喜歡她為人友善、樂於助人，每當空閒時，我總會找她跟我一起做義工，幫助有需要的人。

可是，嬋嬋有一段時間卻像消失了一般，在瑜珈班及素食中心都看不到她的蹤影，亦沒有回覆電話或訊息，令我非常擔心。過了很久她終於以短訊回應我，告知她患上了肺癌，身心俱疲，食慾也大減，實在沒有心情和精神外出。我當刻才感覺到人生無常，心想為何如此善良的人都要患上癌症呢？亦惱恨自己未能為這個好友做點甚麼。

其後想深一層，作為她的朋友，雖然未必可以常伴她左右或實際分擔她所有的憂慮，但我也想讓卧病在床的她知道，無論是朋友、親人、甚至是瑜珈班的同學、素食社企的義工，都希望在她身邊給她鼓勵。於是我與素食社企的義工朋友商討，特意為班長送上一份親自創作的「禮物」— 盡在不言中，希望為她帶來一點微笑及溫暖。我們以三大主材料：豆腐、雪耳及素豬肉，特製了一款全新的素食菜式。

白色食物如豆腐、雪耳能養肺止咳；夜香花及芫茜則增進食慾，加上「Super food」亞麻籽油，希望她收到這道開胃的健康素菜食譜後，會讓她增加食慾，更能提起精神抗癌。

文中營養資訊由作者提供並僅供參考，如有疑問請向醫生或營養師查詢。



“ 我希望她及其他同路人知道，除了家人外，身邊的朋友也是很好的避風港，在他們遇上困難時送上衷心的祝福及支持，願他們也可以擁抱希望，積極面對往後的道路。

”

呼吸希望溫情齊饌食譜·故事集

顧問及食譜編撰

韋兆嫻

攝影

張大池

美術設計

Carrot Salmon

排版

Carrot Salmon

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話： 2564 7511 傳真：2565 5539

電郵： info@wanlibk.com

網址： <http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>



萬里機構



萬里Facebook

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話： (852) 2150 2100 傳真： (852) 2407 3062

電郵： info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二〇二〇年六月第一次印刷

規格

16開(176mm×250mm)

版權所有·不准翻印

All rights reserved.

Copyright © 2020 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

Printed in China

ISBN 978-962-14-7206-9