

**Amy** magazine  
amy magazine  
雙周刊  
20 Aug 2006 • ISSUE 132 • 971360-853009

隔周六出版

原價HK\$15

分享價  
HK \$12

CosMedic presents

醫學美容新趨勢

big issue

成功之路

我為甚麼讀MBA?

fashion  
OL X Shirt  
無時限衣裳

金真善  
二十八歲  
的滿足

beauty  
上班有營美

SAMSUNG Anycall  
the phone E568





● Nine To Five  
上班有營美

OL 生活其實挺磨人。  
每天九至五，被困於冷冰冰的工作間內，  
刻板，乏味，了無生氣。  
別無選擇下，每天吃脂肪過高，營養欠奉的飯盒，  
再加上長期坐着工作，缺乏運動，  
難怪別人說，辦公室是養胖 OL 的溫床。

辦公室生活，是否可以過得好一點？  
從吃開始，要精緻一點，挑對身體最好的；  
工作期間，每個細節都要令自己更健康，  
對自己多一點關懷，工作效率也更高。

每天自信而美麗的上班，就是你的目標。

## 舒緩頸部痠痛

現在人常入住的辦公室內設計很複雜，又很操作龐大，可能以同樣簡單而含意的關係能再調整，好讓長時間坐在電腦桌引致的痠痛。

1

- 1 左手握下，右手放在頸上。
- 2 上半身向右轉，直至右肩膀感到拉緊感覺。
- 3 維持姿勢約十秒，每邊各做三次。

2

- 1 將下巴埋入，鬆鬆頸部。
- 2 頭部保持望向前方。
- 3 停留約五秒，重複三次。

資料提供：

東江聯合治療中心治療師黃曉華提供



## 對抗溫差

辦公室冷氣溫度偏低，手腳容易冰冷，除了穿著外套或披肩，無誤加，特別體弱等易受冷的身體部位外，嘗試入辦公室，可先於女職員門口處放二三把五字牌，與同事有誤誤人，請位置相鄰，可讓體弱體弱，讓比有溫度室內外溫差，較不生疾病。

在辦公室內除了放上升溫器外，喝一杯暖肉桂糖茶，上帶紅棗和赤糖糖煉而成的紅糖薑茶，不但可增加血液循環，暖身暖身，更可改善體弱易冷的情況，不用連厚單的散裝茶人工製造紅糖特色。



紅糖薑茶(每盒裝有10包/每包10克)

資料提供：

東江 4H 聯合治療中心黃曉華提供  
東江聯合治療中心黃曉華提供

## 顏色提升工作 EQ

辦公室對白牆色的工作，不化令人感到悶悶，在繁瑣的辦公室上，放一件純色的小擺設，增加顏色建設的頻率，可改善情緒和增加EQ。

- 在各種顏色中，綠色的顏色最易為平和。
- 工作中高度集中，要避免午飯後精神疲乏，可放一件黃色物件，對提升集中力很有幫助。
- 精神高度緊張時，拿一件淺藍色物品，放在案頭，或放一件淺藍色裝飾，有助放鬆緊張的心情，於繁重的工作間感受想法的寧靜。
- 在辦公室政治充斥或人事變動大的環境中，應感受受到安穩，可放粉紅和粉紫色系的擺設，這兩色的頻率都可令人感到和諧平靜。



## 盆栽學

植物可淨化空氣，但對想不一對人的心靈亦有不同影響。

植物向上生長植物，在自然療法醫學屬陽性，有令人振奮的作用，例如竹、萬年壽、金錢樹等小盆栽，放在案頭，可令工作時更積極。攀藤植物，感覺柔順，有往下開的氣息，屬陰性，不宜於辦公室中擺放。若有尖刺的仙人掌，易造成不便，亦不建議放在辦公室。



## 零食塑造專業形象

形象是塑造出來的，當你有個辦公室，穿著一身行政人員衣服，卻手裡一包薯片，一包餅乾，未免過分刺鼻。辦公室裡不可閒坐時，吃一口蘋果，或吃手撕餅乾，把剩下的擺在桌上，比手帕擦桌、擦桌布更派上用。『看，我健康，但也在高力工作！』



DHC 梅干粒 30g  
【4.2克×6包裝】

## 三至五顆為上限

合時令的木菓、蜜櫻桃乾等，或一些低糖分的木菓，以及不含糖分或低糖類加工的乾果，總適合健康。這干菓的果實選擇，不過，吃這類乾果的果實，有礙在不知不覺間吃得過量。每次購買時自己只吃三至五顆，讓時間有足夠時間體記的記憶增加，如二十分鐘後，仍感到飽脹感，才多吃另外三至五顆。但要注意，如習慣性吃過量零食，除了會令身體缺乏休息，亦有了超飽的危機。



麥片(什糖) 30g

## 低脂有營的辦公室零食

木菓：其中以蘋果、香蕉、橙子在辦公室食用最方便，一洗即可吃。

餅乾：要選低糖份、低脂肪的餅食如威化餅、梳打餅等，也可以選擇低糖低脂餅乾。

乾果：未經子乾，紅梅乾。

麥片：要選在麥片上加無鹽上糖份的純麥片，可用一小盒高糖片作代品，同樣有「鬆軟」的口感。