



我家

HoMemory

14
|
15
封面故事

打鐵匠 努力鉗線 覓理想



02-03

我家·焦點
AI泳池防遇溺
幫手始終要人手

04

醫家
反應慢唔係錯
補充碘或幫到忙

07

無緣不歡
再生物料泳衣
「曲線」提大家環保

09

社區同行
肌萎生決戰
不可能任務

111

新界西



屯門



元朗



荃灣



葵青



離島

新界東



沙田



西貢



大埔



北區

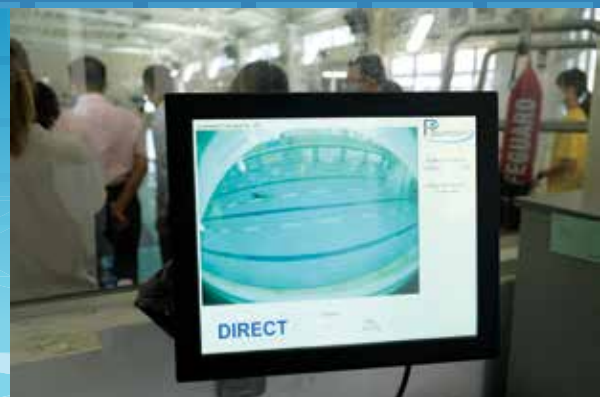


我家 HoMemory



info@homemory.hk

青衣泳池上月底有泳客遇溺，一名長者獨自游泳期間遇溺暈倒，由救生員救起急救，送院後情況嚴重。事實上，泳池遇溺事件時有發生，康文署今年在公眾泳池試行安裝人工智能系統，偵測遇溺情況，以水底鏡頭分析泳客溺水的可能性。有議員形容新設施對泳客有多重保障，但增加救生員人手才是最重要的。



2016 年起，有學校泳池相繼引入遇溺偵測系統。

踏入夏季，泳池不時有泳客遇溺。（港九拯溺員工會相片）

公眾泳池裝偵測系統 議員：勿忘添救生員

AI 防 遇 溺 泳池有幫手始終要人手



青衣泳池上月有老翁遇溺，情況嚴重。

長者青衣泳池遇溺AED保命

青衣泳池最近一宗遇溺事件，發生於上月 30 日早上 11 時許，一名 68 歲男泳客獨自暢泳期間疑遇溺暈倒，由救生員救上岸後已無呼吸陷入昏迷，需要隨即取用自動體外心臟去顫器（Automated External Defibrillator，即 AED）為其急救。其後，經救護員轉送瑪嘉烈醫院搶救，情況嚴重。

為了減少遇溺失救個案，康文署早於 2018 及 2020 年研究安裝遇溺偵測系統，據悉曾擬於新冠疫情前在中山紀念公園游泳池測試，惟計劃因疫情為一度擱置，直至去年六月中旬重啟試驗。其後，康文署向立法會提交文件，透露將於今年泳季開始，會在觀塘游泳池試行智能遇溺辨識系統。

拍攝泳客動作計算溺水概率

根據康文署文件顯示，該系統透過分析鏡頭所拍攝泳客水底動作的影像，以人體骨架顯示游泳者的動作，運用人工智能計算溺水的概率。倘系統偵測到溺水情況，系統會向救生員發出警示，提醒

救生員關注情況。該署透露在引入智能系統後，康文署會檢視對泳池人力需求的影響。

事實上，早於 2016 年起，相繼有學校泳池引入泳池遇溺偵測系統，以高科技協助救生員，突破視線盲點，原理是以數碼偵測配合泳池頂的鏡頭及偵測器，24 小時監測池內每個角落，系統可區別水中「正常」及「可疑」活動，並即時傳送數據至電腦資料庫。

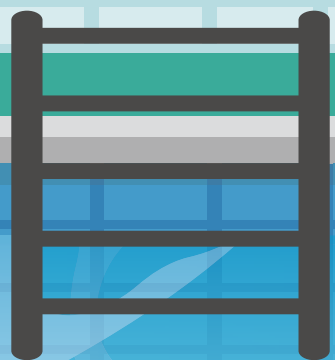
據悉全球數以百計泳池使用

若泳客於水中 10 秒時間內沒有任何動作，顯示器便會顯示遇溺者之坐標位置，並發出高分貝警報，以提醒救生員立即下水拯救。據悉，全球已有數以百計的泳池使用。

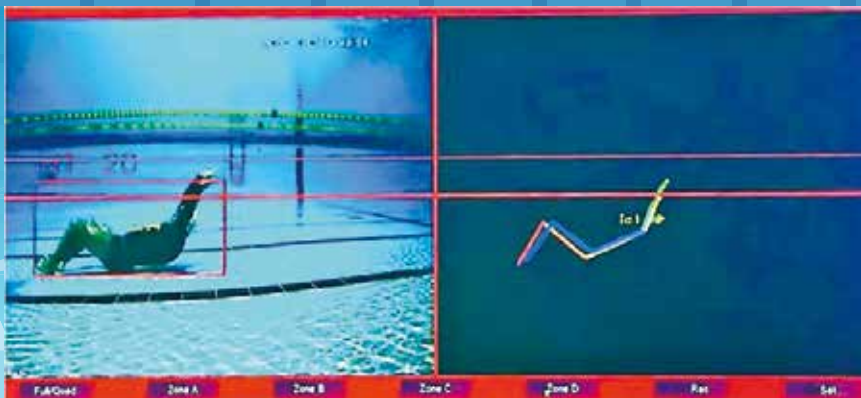
選委界立法會議員郭玲麗向《我家》表示，泳客溺斃意外一單也嫌多，原則上當然支持政府善用科技保障泳客安全。據她了解，現時觀塘泳池正測試設備，當池中空曠時感應度較準確，但當池中人多變得複雜時，效果亦會變得不穩定，因此正處調校設備階段，未知成效如何及推展到所有泳池後的成本效益如何。

郭玲麗：影像檔須監管加密處理

郭玲麗認為，現時公眾泳池的最大問題主要仍是救生員嚴重不



多宗泳池溺斃意外 揭救生員當值問題



系統分析游泳者的動作，計算遇溺概率並作提示。



觀塘泳池率先安裝偵測遇溺系統。



近年救生員不足，康文署投放資源招聘。



足，以北葵涌泳池為例，主池仍不時因為救生員人手不足而未能開放。就算泳池能夠開放，也只能夠維持最低人手，難免影響安全系數，而且即使安裝人工智能系統也難以替代人手短缺，始終出手救人是靠救生員。

不過，她相信有多一重保障的系統，對泳客始終是好事，而對於需要安裝鏡頭。她認為，只要向市民做好解說，並妥善監管及加密處理影像存檔避免外洩，並在泳池內外張貼告示及廣播，相信可釋除市民的私隱疑慮。



郭玲麗指出，泳池多一重保障對泳客是好事。

2016年8月，曾有泳客於北葵涌賽馬會泳池遇溺不治。當時，一名40歲男子在水深1.8米的主池遇溺，被救生員救起後已無呼吸及脈搏，送院後證實不治。閉路電視顯示，死者在主池中進行一個潛泳動作後再無上水，救生員發現他無動靜並遇溺後，立即替他急救。而康文署泳池遇溺報告指當時「處理恰當」。

死因庭其後展開研訊時發現，事發當日有泳池主管沒有履行職責巡池，救生員在「零監管」下擅離職守，而死者遇溺一刻無人發現，近12分鐘始被救出水面。而在北葵涌泳池發生溺斃後不足一年，觀塘泳池於2017年7月再發生遇溺事件，一名七旬婦到觀塘泳池在池中與泳客相



2016年，70歲男在北葵涌泳池「潛泳」不幸溺斃。

撞，15分鐘後被其他泳客發現她昏迷在池底，送院留醫10日後死亡。

死因聆訊披露案發時有四名救生員在場，惟除兩名在更台救生員外，兩名負責巡查的救生員分別因肚痛及頭暈，在廁所及在更台下工作，在更台上的救生員又稱台上觀看有盲點。死因裁判官批評他們未有完全履行職責。

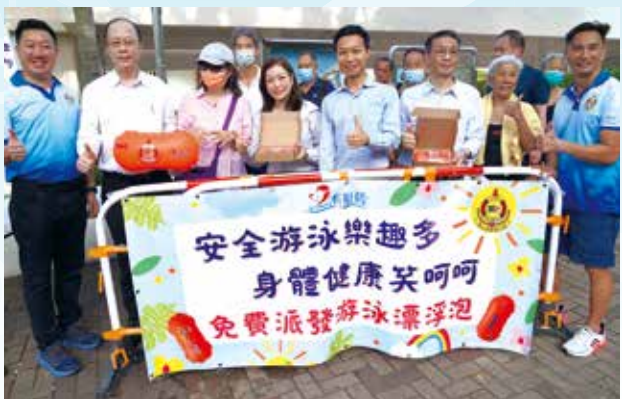
團體派發浮泡 宣傳水上安全

除了泳池，在泳灘遇溺的情況亦時有發生，甚至有晨運泳客喜歡到沒有救生員的海邊暢泳「游早水」。近期便發生多宗晨運游泳人士，在未有救生員當值時段及地點發生溺斃意外，令人惋惜。

就此，港九拯溺員工會及有艇搭慈善基金會，早前聯同立法會議員郭玲麗、林振昇及周小松，於屯門黃金泳灘即場免費派發游泳漂浮泡及講解使用方法，一同宣傳水上安全，並向在場市民及泳客派出超過400個漂浮泡。

吹氣漂浮泡使用方法簡易，要知道即使游泳技術熟練的「資深泳客」，

也難免間中因身體不適或抽筋，而遇上在水中心遇溺的情況。泳客倘若將漂浮泡綁在腳上，既能引人注意亦可幫助浮水，令游水時游得更為安心。有泳客即時落水試用後，表示非常實用和安全。



團體於屯門派發浮泡宣傳安全暢泳。

平日反應慢、無精神，原來可能與缺「碘」有關？近日衛生署發表首份全港碘質水平報告，顯示35歲或以上港人的碘含量屬於輕度不足，容易影響甲狀腺功能和新陳代謝，相信與飲食習慣有關。怎樣才知道自己是否缺碘一族？想補身有何妙法？

衛署報告指出港人攝碘不足

反應慢非過錯 多點關心多碘幫忙



食物碘含量有數睇

食物	平均含碘量
雞蛋 1 隻 (約 63 克)	18 微克
零食紫菜 1 克	34 微克
脫脂牛奶 250 毫升	20 微克
紅衫魚 100 克	36 微克
乳酪 100 克	29 微克
馬頭 100 克	35 微克
大花蝦 100 克	44 微克
罐頭沙甸魚 100 克	19 微克
青口 100 克	140 微克
大眼雞 100 克	18 微克

補身經碘跟住做

- 1 保持均衡飲食之餘，選吃海魚、水產（例如蝦、青口、扇貝等）、藻類（例如海帶、紫菜等）。
- 2 烹調食物用蒸或少油炒，以保留食物中碘。
- 3 用碘鹽代替餐桌鹽，但要確保每日鹽攝入量少於 5 克（一茶匙）。

- 4 碘鹽裡的碘易因潮濕、受熱或陽光照射而流失，應放入密封有色容器，並存放於陰涼乾爽處。
- 5 一般人應從食物中吸收碘質，孕婦因需要較多碘質，可在諮詢醫護後服用補充劑。

衛生署早前訪問超過 1.6 萬名 15 或以上市民，當中逾 2,000 名受訪者進一步完成身體檢查，包括了解其身體碘含量。結果發現，年紀愈長，碘含量愈低。

按世衛建議的標準，尿碘濃度中位數若達至每升 100 至 199 微克，方為碘攝取量足夠；而本港接受衛生署身體檢查的 15 至 34 歲組別當中，尿碘濃度中位數為每升 107.5 微克，屬於達標，但 35 至 54 歲及 55 至 84 歲人士的尿碘濃度中位數，分別為每升 92.7 及 79.8 微克，反映輕度缺碘。

缺碘或生大頸泡易倦不孕

衛生署指，碘質是人體必需的微量營養素，亦是組成甲狀腺素不可缺少的部分。人體一旦缺乏碘質，除了或會出現甲狀腺腫的現象（俗稱「大頸泡」），或是怕冷、疲倦及水腫等，嚴重者亦可能出現反應緩慢、肥胖、月經紊亂、流產、不孕等症狀。懷孕和哺乳婦女缺乏碘質，會損害胎兒和嬰兒腦部發育，甚至導致兒童智力受損。

衛生防護中心非傳染病處主任何家慧估計，年長人士的食物攝取量較少，因此碘攝取量會較低，建議大家多吃碘質豐富的食物，如紫菜、海帶、海產、雞蛋等。有營養師則提醒，並非人人都會缺碘，切忌盲目補碘以致吸收過多鹽分。

緩解抑鬱 蒜頭放脷深呼吸

與大腦對話



“自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。”

作者：陳洛志 醫師



上一期分享過預防抑鬱的生活習慣要點，今次就說說突發性處境。遇上這情況，可嘗試一些簡單方法去緩解症狀，例如將蒜頭放在舌頭表面深呼吸 10 下。

刺激神經令大腦「守規矩」

從中醫的角度來看，情緒病患者身體往往存在血虛、脾虛和血瘀等問題，腸胃功能也不佳。因此，直接進食蒜頭需要很長的時間才能產生作用。然而，舌頭表面是任督兩條大經絡的交匯處，而蒜頭具有通曉功效，能夠快速令經絡暢通，從而緩解抑鬱症狀。

從神經學的角度來看，舌頭上有很多感覺神經，進食辛辣的食物如蒜頭時，會刺激神經，進而影響大腦，令其處於「規矩狀態」，不再釋放任意的情緒。

體質調查屬防治關鍵

總的來說，對於突發性的抑鬱問題，將蒜頭放在舌頭表面深呼吸是一種簡單、方便且有效的緩解方法。當然，對於長期的抑鬱症狀，患者應該尋求專業的醫療幫助，從根本上解決問題。再次一提，防治抑鬱要多方面入手，體質調查是十分重要部份。如果不知道自己屬什麼體質，就容易跌入情緒低谷，難以自拔。



先了解 後根治

天灸開始接受預約！

9區門診現正投入服務

中醫治一病，理全身！

關節痛 | 風濕痛 | 頭肩頸背腰膝痛 | 濕疹皮炎
皮膚頑疾 | 婦兒雜病 | 不孕不育 | 胃腸肝膽內科
血壓血脂尿酸內分泌 | 麻木乏力 | 老人泌尿科疾病
久咳哮喘 | 天灸療法

今人飲食結構複雜，酒肉不節，生活壓力又大，故雜病多，離不開各種痰癆吐泄、寒熱燥濕、血翻氣逆、肥腫羸瘦、活動障礙、癲狂失語……中醫治病，通過嚴謹辨證診斷，針藥兼施，降濁升清，恢復患者自身抗病能力，減少內耗，提升氣血陰陽，治病必求本，病安何來？

小兒體質脆弱嬌嫩，形氣未充，有別於成年人，醫治小兒濕疹十分有講究，確實有別於成人濕疹。我們用藥上必須力求柔潤平和，過燥傷陰，過寒傷脾胃，活血太過耗氣，比起醫治成人濕疹的要求更大，必須中病即止。中醫中藥本草純天然，治療濕疹皮炎，止癢收水退斑恢復療效獨到。



濕疹皮炎牛皮癬的難治原因



現時很多人處理濕疹皮炎皆先尋現代醫療，尋特效藥，有口服的、有外用的，純粹追求快速消炎、止癢、抗敏感。常用口服藥主要為具有抗過敏作用的抗組胺類藥物。對於嚴重頑固的皮膚病，亦多會使用糖皮質激素 / 類固醇、免疫抑制劑等藥。以上藥物，都有一定的副作用，如長期使用激素製劑，可以抑制皮膚局部的免疫力，間接使到皮膚感染機率增加，而且會使局部皮膚變薄。再說，任何一種抗過敏藥都存在耐藥性，患者長時間地服用一種抗過敏藥，始終會出現藥效下降、不能起到抗過敏作用的現象。因此，皮膚病的治療，遠遠不是大多數患者想的一支西藥膏所能治療好的。

（關節痛 | 風濕痛 | 頭肩頸背腰膝痛 | 經痛）
何必忍痛？

當年紀有番咁上下，似乎逃不開面對疼痛帶來的苦惱！未痛過的人不會明白「痛真係慘過大病」……現代醫學對痛症認識多為炎症、組織受壓迫或其他疾病所引發，但係點解咁少人就將整個關節結構置換了，一樣會痛？不想再靠止痛藥治標？想解決「痛的根源」？其實，中醫對疼痛早有認識，簡單歸納為：氣血的「不通則痛」和「不榮則痛」！



傳統療法 強勢療效



處方中藥 辨證論治



針灸拔罐 病去一半



手法正骨 疏通經絡



中醫團隊經常臨床分享，整體提升醫療水平

中醫村，以精誠為專



強強聯手，同創中醫盛世

中醫村開診十多年，直接由註冊中醫師打理，團隊臨床經驗豐富，幫過不少朋友解決各類疾病問題，且擁有十萬以上網上點讚，口碑先行！中醫村與盛世中醫堂醫師合作多年，經常進行學術交流，專家無私分享，造福病人！如果你正擔心某些疑難雜症或尚未獲得滿意解決，請嘗試到來中醫村問症，你係可以成為下一個中醫藥強勢療效的「見證人」！中醫村首次登記免收診金！（盛世中醫堂診金 100 元）



中環：皇后大道中 37 號余道生行 2 樓 203-203 室
☎：2111 1988
北角：渣華道 108 號商業中心 2301 室
☎：3102 3918
旺角：亞皆老街 39-41 號金山商業大廈 2 樓
☎：2111 2618
新蒲崗：五芳街 10 號新寶中心 15 樓 1503 室
☎：3188 8963

觀塘：港貿中心 18 樓 1806 室（港鐵 APM 入）
☎：3580 0100
荃灣：南豐中心 23 樓 2301 C2C 室
☎：2111 2018
元朗：壽富街 55 號元朗中心 13 樓 3 室
☎：3188 4886
大埔：廣福道 152 號大埔商業中心 1002 室
☎：2155 9300



西灣河（盛世中醫堂）
荷葉灣道 212 號地下 B 舖
☎：3106 3189

總機熱線：
2111 1455

即時預約

夢中知夢

轉走夢外煩惱



早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

作者：火登

現代人壓力大，引來睡眠問題。現代醫學證實，我們每天睡覺時都在發夢，晚上平均出現四至五個夢，只是有時候你並不一定「感覺」夢出現。

兩種睡眠

快速動眼期 (rapid eye movement, REM)

身體在休息，但大腦仍在一定程度的清醒狀態，此時就容易產生夢境。

非快速動眼期

(non-rapid eye movement, NREM)

不僅身體，大腦也充分休息，大腦的活動下降到最低，處於深沉的狀態。

首先要搞明白什麼時候

候做夢。人的大腦在睡眠的各個階段會進入不同週期，這些階段長短不一，並反映出我們睡眠的深度。

睡眠分為「快速動眼期」與「非快速動眼期」兩種狀態。

夢境VS現實

人們認為夢的「非真實」(unreal)和清醒生活的「真實」(real)，兩者是相反的。但佛教一直強調現實世界都是如幻如夢，本質上二者都是虛幻不實。

以顏色為例

- 顏色不是物質世界裡存在的東西，它根本不在外面。
- 光照射在物體上，然後反射進入人的視網膜。
- 而光是以波的形式傳播，波的長短就造成了七種不同的顏色。所以，這個五顏六色的外在世界，實際上是沒有顏色的，這些都是人的大腦裡的一種畫面。

在西藏有一套法門——「夢瑜伽」(dream yoga)，訓練人在「睡覺」與「發夢」中主控睡夢之心，進而培養高度的覺知、創造與改變夢的現象，並且在夢境中完成各種修持。

持續訓練 漸漸領悟

正規的夢瑜伽，首先需要灌頂，然後花數星期邊學習邊打坐。現在大家可以簡單瞭解一下，學一部分基礎的夢瑜伽的修法。

① 入睡前

- 睡覺前花幾分鐘專心思維：等下進入夢境時，要知道在發夢，一定要認識到自己在夢的世界。然後就不要再想其他的事情，直接進入睡眠，如果稍微認真一點去做，最遲一個月之內會發現自己在發夢。
- 現實生活中也可以做一些訓練，無論在商場裡、大街上、花園等，都可以告訴自己：這不是真實而是夢！這樣便很快能夠夢中知夢。

② 在夢中

- 知夢後，就要在夢裡刻意去感受及嘗試去做平時不敢做的事。例如，夢中站在懸崖上，雖然會害怕，但因為知道是夢，跳下去也不會受傷，所以我要跳下去等。
- 領悟夢中的一切都是虛擬的，只要不害怕、不執著，實際上什麼事情都不會發生。

③ 醒來後

- 早上從夢中醒來時，專注地思考：昨晚的夢境雖然那麼真實，但醒來後就都不存在。
- 同樣的，現實生活的世界，和昨晚在夢裡的世界一樣，也是不真實的。

生活依舊 心境不同

這樣以後，對外在的執著和煩惱就會慢慢減輕。隨著執著的減輕，生活、工作就不會給我們帶來那麼多壓力和苦惱。這個時候，人照樣可以生活，但生活的心境和目的就跟之前不一樣了。

溫馨小提示

壓力是惡夢主因

白天的壓力會增加發惡夢的頻率，若平時惡夢的頻率過高，需注意有否壓力過大，若困擾影響到日常生活，最好就診尋求協助。

健康小貼士

做得到 剛得好

- 換一個更適合自己的枕頭、寢具
- 下班後去跑步、健身房等進行流汗的運動，促進大腦分泌「內啡肽」，可減輕壓力，有助夜晚熟睡
- 「酒精」會造成淺眠，因此被惡夢困擾的人切勿飲酒
- 臨睡時避免任何刺激大腦的活動，例如看手機

同夏天玩遊戲，點少得陽光與海灘！每到夏季，大家總會心思想買新泳衣，近年愈來愈多品牌推出以環保物料製成的泳衣，旨在透過回收或可持續物料，減輕對海洋的負擔。以下推介的環保泳衣使用再生物料製造，時尚又環保。今個炎炎夏日，一於揀件對海洋友善的泳衣！

「對海洋友善」 你曬我又曬 再生物料泳衣 曲線提大家環保

清潔沙灘義工創品牌 簡約設計備防曬抗菌

來自英國的獨立泳裝品牌 BATOKO，由一班清潔沙灘的義工組成，其泳衣使用的材料主要是經過回收的漁網和塑膠樽，也使用其他可再生材料，如有機棉等。為減少污染環境，泳衣設計風格盡量偏向簡約，當然亦具有防曬和抗菌等功能。

BATOKO 更設有泳衣回收計劃，回收和處理消費者的舊泳衣。另外，BATOKO 每年會與環保及保護野生動物慈善機構分享部分利潤。



L é Buns

一件泳衣點著都得
陪你向「浪費」說不

澳洲貼身衣物品牌 L é Buns 提倡「道德時尚」，重視各個供應鏈環節，緊守可持續發展的原則，並提醒消費者勿胡亂購買衣物，以減少浪費。其泳裝使用可再生物料之餘，更以持久性為設計理念，確保沒有任何一件泳衣會被輕易丟棄。泳裝設計多功能、可變化，同一款泳衣可以有多种穿著法。

另外，L é Buns 亦移除不必要的包裝物料，例如額外包裝紙、宣傳資料及貼紙，網購品則會用上可生物降解的包裝盒。



Fair Harbor

廢膠循環再造靠科技 海濱環保社群睇兄妹

Fair Harbor 由 Caroline Danehy 和 Jake Danehy 兄妹在 2014 年創立，而哥哥 Jake 自細在海邊長大，眼見海洋問題污染嚴重，為了改善環境、拯救海洋，就決定透過新科技，將被棄置的廢膠循環再造，變成可持續發展的泳衣及泳褲。

品牌做到回收再利用，還建立起一個海濱環保社群，為可持續時尚作出了極大的努力，成功與消費者產生共鳴，無怪乎用家們評價舒適又環保。



BATOKO



Outerknown

揮灑汗水護海洋 滑浪泳衣型到岸

Outerknown 由滑浪冠軍 Kelly Slater 和 John Moore 於 2015 年創立，是一個以可持續和滑浪為靈感的服裝品牌，關注「人和地球」並呼籲保護海洋。品牌產品主要採用麻、有機棉，以及廢棄漁網回收打造的 ECONYL® 再生尼龍材料。Outerknown 還會公佈供應商名單，透明化其生產，以此貫徹可持續方針的落實。

Vitamin A



老闆支持環保 泳衣色調明亮

來自美國加州的泳衣品牌 Vitamin A 創立於 2000 年。多年以來，其獨有的設計風格和可持續性發展方向，深受用家歡迎和稱許。其創辦人 Amahlia Stevens 每年都會捐贈一定比例的泳衣銷售額給環境保護組織，例如 Surfrider Foundation 等。

Vitamin A 的泳裝風格在性感和保守之間取得平衡，由明亮的色調發揮，每件再生泳衣都持有各自的夏日風格。



藏蒸堂Zone of Zen
憑優惠券消費養生項目可享

9折

馬鞍山大水坑村77號地下
(富安巴士總站旁)

9265 5585 / 2430 0030

優惠細則：
• 使用優惠券前請向Follow小店社交媒體專頁
• 優惠券限期至7月30日，逾期作廢
• 優惠不適用於購買套票
• 合作小店保留修改、變更及最終決定權

街坊優惠！

讀者專享！

MME樂齡培訓
憑券電話預約即可獲

免費15分鐘 聽力篩查

港研高科得獎助聽器
全新功能上線

333

6816 1215 (敬請預約)

優惠細則：
• 只限70歲以上長者人士報名
• 測試僅供篩查及參考作用，並不能夠作為正式的醫學報告
• 合作品牌保留修改、變更及最終決定權



旅遊GO!

Issue 111 | 27, Jul 2023 | Text、Photo: Krystal Design: Lavie Wong

踏入炎炎夏日，最適合去有海邊的城市休閒放鬆！考慮到高鐵出行的便利，筆者選擇由西九龍站出發，一個多小時已到達汕尾。除了海鮮以外，這座海邊城市還有不少特色小食。經當地人推薦，筆者前往了小食類豐富及價錢相宜的二馬路。

舌尖上 水山美

小吃多滋味 多吃笑開眉

啖啖鮮
果然真消暑

這間果汁店是汕尾特色店，相隔不遠就有一間分號，街上幾乎可見人人手持一杯鮮榨果汁。常現人龍的店舖門口，以貨架擺放不同水果，即點即做，價格亦見友好，大杯僅需個位數，是炎夏解暑之選。

其中，筆者認為「火龍果黑加侖」最好飲，實在爽口清甜，其次就推薦「芒果百香果」，每一口都是芒果肉。

每家店營業時間有別，欲前往建議先查看營業時間。二馬路這間，下午才開始營業。

地址：
廣東省汕尾市城區二馬路211號
營業時間：13:00-24:00

杯杯鮮(二馬路店)

高鐵個幾鐘 海邊城市鬆一鬆



蒸益求精 菜粿夠晒內涵

菜粿是汕尾特色小吃，類似餃子，軟糯的外皮包住飽滿肉餡，蒸好後晶瑩剔透，教人食指大動。除了菜粿，還有小米、肉粿、蝦扇餃及茨粉餃等等。另外，糯米飯也非常值得一試，米飯的軟硬適中，搭配臘腸、花生等配料，十分開胃。

這些小吃都是在店舖門口即包即蒸，客人可見到整個製作過程，安心之餘，確保新鮮出爐。

源記菜粿

地址：
廣東省汕尾市城區二馬路
162號
營業時間：17:00-02:00

路在口邊 薄餅在口裡

汕尾的薄餅亦是必試小吃。筆者在排隊購買時，聽到本地人在力推這間店給外地朋友。薄餅是由軟糯的麵粉皮包裹特色餡而成，最大的特點是「餡」！

餡分為甜與鹹，甜的有叉燒、蛋黃等等，鹹的包括蝦肉、魷魚絲、雞蛋、瘦肉、洋蔥等等。買的時候，還可揀辣和不辣。



汕中路口薄餅

地址：
廣東省汕尾市城區二馬路
368號
營業時間：11:00-02:00

拋開日期陰影
誓要克服「逆境」

肌萎生挑戰 不可能的任務

罕見病患者平均壽命18歲

梓鍵出生沒多久，就被證實患上罕見的杜興氏肌肉營養不良症（DMD）。此病極罕見，每3,500至5,000名新生男嬰中，僅一男嬰患上。患者的肌肉細胞因缺乏酵素，以致細胞膜不能正常運作、逐步壞死，嚴重者須用呼吸機維持生命，而患者們平均壽命只得18歲。

然而，梓鍵並無因此而放棄，而是以積極態度過生活，並創立Youtube頻道「蝸牛仔梓鍵」，分享自己經歷勉勵別人。

梓鍵表示自己一歲多時，母親已知道他患有這罕見疾病，惟他直到九歲參加活動時，看到報導才無意中發現自己有不治之症。他指當時十分害怕，第一時間是不想讓母親知道，而暗地裡在網上翻查資料，後來知道這「隱藏了九年的秘密」。

感謝媽媽一直陪伴及支持

梓鍵早前參加「演·我」全港殘疾青年演講訓練計劃，憑出色演講得到比賽亞軍。活動由香港復康力量推出。當時，梓鍵在頒獎台上除了感謝導師們的認同、有機會在平台分享外，更感謝母親一直陪伴著他、支持他。

梓鍵指希望可以透過自己的經歷鼓勵別人：「希望讓一些殘疾人士或

擁有我這個病的人、甚至普通人，聽到這此說話後，可以對自己的生命更加珍惜。」他提到大家應該更加珍惜自己的生命，去嘗試克服「自己的逆境」，而「逆境」亦正是他在演講中的主題。

望證明殘疾者可貢獻社會

梓鍵說，公開場合少不免遇過大眾異樣的目光，更有人直接跟他說「不要出街」，他直言在那一刻感到不開心，因此他亦希望可藉不同渠道去告訴社會「為什麼我們會出現這樣的情況」。梓鍵說：「雖然很傷但我不会頹，雖然我是殘的但我不会廢。」他正是抱有這種信念才能堅持至今，並想證明殘疾人士其實亦可以貢獻社會，雖然「力量」不是很多，但至少希望不要讓別人「說我們是廢」。

雖嘆「人生苦短」仍不棄追夢

梓鍵提到，孩童患這罕見病後，大概9歲到12歲已行不到路，因肌肉流失導致脊柱側彎，繼而壓住心肺影響其功能，最後或因心臟衰竭而死去。他表示，自己極大可能只剩下四年壽命。他感嘆「人生苦短」，雖然如此，也拒絕向命運低頭，除了藉不同媒介分享經歷，更決定與其母親去完成不同的夢想，從而做到「傷而不殘」。

希望其他人
聽到我的分享後，
對自己的生命更
加珍惜。

梓鍵一圓列
車車長夢。

如果你認識的一個人只剩下大約四年的壽命，你猜那人會選擇做些甚麼？年僅14歲的罕見病患者陳梓鍵選擇以積極心態拼搏多個「不可能的任務」，與社區同見證自己一個又一個夢想。

參與社區活動，嘗試
投入音樂領域。

自強「蝸牛仔」暖人心窩
玩滑翔傘試做港鐵車長

梓鍵表示，患病令他只能慢行或以輪椅出入，於是Youtube頻道名叫「蝸牛仔梓鍵」。早前，梓鍵與慈善隊伍「極地同行」到大東山挑戰滑翔傘，又去嘗試在教練幫助下完成潛水。

今年5月，他獲港鐵邀請參加「車長夢·之旅」活動，登上港鐵列車駕駛室，進行列車車長體驗，並在列車內廣播「列車已抵達九龍灣車廠，我係你哋嘅車長陳梓鍵，多謝乘搭港鐵。」，體驗了非一般經歷。

列車已抵達
九龍灣車廠，我係
你哋嘅車長陳梓鍵，多
謝乘搭港鐵。



愛周圍遊，接觸社區，了解世界！



演講比賽奪亞軍，以自身故事感染港人。

養寵物是一生一世的事，絕不容兒戲。Jimmy 的成長過程當中，經歷過兩段「被狗嚇」的慘痛回憶，卻又立志成為犬隻訓練師，更為此放棄邁向世界舞台的機會。



原霹靂舞蹈員 距巴黎奧運僅一步 馴犬師 因愛大多一點棄跳舞

“ Jimmy：
希望自己有一天可以代表香港，
跟外國的訓練師比拼交流！”



珍惜與狗狗共處的每一刻。



愛女霜霜施展活潑一面。



帶狗狗做社區探訪，傳送愛心。

「最」初害怕接觸狗狗，主要因為小時候隨家人在內地生活，外公飼養一隻類似德國牧羊犬（簡稱德牧）的狗狗。」Jimmy 直言，由於德牧可作護衛犬，看來兇猛且富攻擊力，這令到年幼的自己對狗狗泛起一抹心理陰霾。

“ 訓練狗狗必須付出10倍的愛與耐性，
需要放棄許多私人時間。 ”

至於第二次的場面，就是因為Jimmy經驗不足，卻又「膽粗粗」幫一隻唐狗沖涼、修甲，最終落得被咬的下場，他為此住了兩星期的醫院。儘管如此，當Jimmy看到很多被遺棄的流浪狗，又不禁開始幫助牠們。隨著他在收留流浪狗的狗場做義工，慢慢就對狗狗「日久生情」，繼而加入了犬隻訓練這行業。

在成為犬隻訓練師之前，Jimmy原是霹靂舞蹈員。其對跳舞的熱愛程度，就是一星期七天的時間，大概有五至六天都會去跳舞；他更曾參與霹靂舞奧運資格選拔賽，最終獲得後備的席位，跟明年

巴黎奧運只有一步之遙。Jimmy卻為了霜霜——他的愛犬，放棄前進世界舞台的機會。

「訓練狗狗必須付出10倍的愛與耐性，需要放棄許多私人時間。由於我們講求和狗拍檔的bonding（鏈結），所以在家空閒時，我會花10多分鐘甚麼都不做，只是靜靜地看著霜霜，在日常生活中觀察牠。」Jimmy說，訓練師應當珍惜跟拍檔的每一刻，這樣才可加深默契。

“ 現時香港的犬隻訓練比賽不多，期望未來可以
提供更多舞台予一眾馴犬師。 ”

在訪問過程中，霜霜一直乖乖臥睡在Jimmy腳邊，Jimmy亦不時輕撫牠。原來在霜霜兩個月大的時候，Jimmy便開始訓練牠。

「如今霜霜兩歲，進入狗狗的反叛期。有一些小動作、一些探索自我本能慾望，但我亦十分開心可以陪伴牠一起成長。」Jimmy稱。

這天周末，Jimmy和霜霜獲邀來到荃灣海濱長廊，負責狗狗障礙賽的表演。在Jimmy的領導下，霜霜越過重重難關，突破障礙往終點前進，默契十足！Jimmy指出：「現時香港的犬隻訓練比賽不多，期望未來可以提供更多舞台予一眾馴犬師；甚至希望自己有一天可以代表香港，跟外國的訓練師比拼交流！」

期待更多公園 推動人寵共融

在這地價矜貴的香港，希望有個人寵共融的社會，相信是不少寵主最大願望。Jimmy直言：「寵物友善的社區設施並不好找；沒有車的飼主，養寵物就更困難。」他表示，聽說康文署將增逾50個「寵物共享公園」，希望盡快落實。

Jimmy這天帶同好拍檔兼愛女霜霜，來到荃灣海濱長廊表演，形容這便是訓練者舞台的社區例子。「每天清晨或黃昏時份帶著狗狗散步，相信會是輕鬆寫意。」他亦期望，未來香港有更多寵物共享設施，或是舉行更多寵物相關活動，從而推動人寵共融文化。



一班老友狗狗，郊外盡情玩個飽。



“ 任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味。

作者：聞西 Simon

做法：

① 蝦米先浸軟，然後剁成粒粒，乾蔥頭去衣切片。墨魚滑放喺大碗中，落蝦米、鹽及胡椒粉用筷子或者手拌勻，然後用手撻至起膠，亦可以加蔥粒或者芫茜碎，視乎你個人喜歡。



② 豆腐切厚件，用廚紙充份吸乾水份，喺豆腐件上面撲少少粟粉。然後，將墨魚滑平均分放喺上面，手指濕水，用陰力將墨魚滑平均按壓喺豆腐件表面。



③ 燒熱煎鑊落多少少油，先將墨魚滑嚟邊煎至金黃，然後小心反轉將豆腐煎至金黃。留意待豆腐件夠硬身先好移動佢哋，如果唔係好容易整散晒唔好睇，煎好就可以上碟。



④ 將醬汁材料用小碗裝住攪勻備用。煎鑊落乾蔥片略炒，落醬汁炒勻，再落適量粟粉水調節到合適濃稠，隨即將醬汁淋落豆腐，最後落埋飛魚子就完成。



加埋飛魚子 口感更豐富

是拉差煎釀豆腐

微辣搶手唔搶喉

David 上個禮拜已經放榜，成績好嘅同學仔固然開心，成績唔好嘅都唔使氣餒，做人最緊要係腳踏實地，書讀唔成都可以有好多出路，千祈唔好睇少自己。今期同大家分享一個關於是拉差辣椒醬創辦人 David Tran 嘅故事，教我哋邊度跌低就喺邊度起返身！



David 生於越南西貢，亦係越南華僑，屋企以種植辣椒起家。七十年代，開始生產沙茶醬同埋是拉差（Sriracha）辣椒醬，當時相當成功，於東南亞地區廣受歡迎，不過佢係 1979 年為咗逃避戰亂展開逃亡之旅，曾經被關押喺香港嘅越南船民難民營，2023 奧斯卡最佳男配角關繼威都係佢同期營友。後來 David 移民去美國，由零開始重操故業再種辣椒同生產是拉差辣椒醬，創業初期每日去到當地嘅中餐廳做推廣同送貨，之後建立起口碑生意越做越大，而家每年賣出過千萬樽是拉差，營業額達過億美元。

當然成功嘅背後有好多因素，但你唔努力過、嘗試過又點知唔會成功呢？就好似我今次嘗試用是拉差醬煮餸，結果大成功！是拉差辣椒醬微辣唔搶喉，而且帶少少甜，加咗茄汁同豆瓣醬之後，酸甜味更加突出，非常好味！我即刻諗到配煎釀豆腐應該唔錯，加埋爽脆嘅乾蔥頭同埋飛魚子，一個餸就有齊軟、滑、爽脆嘅口感，正呀！

材料：



煎釀豆腐 1 件
墨魚滑 150g
蝦米仔 10g
飛魚子 60g
乾蔥頭 2 個
鹽 1/4 茶匙
胡椒粉 少許

醬汁：

是拉差辣椒醬 2 湯匙
茄汁 2 湯匙
豆瓣醬 2 湯匙
水 2 湯匙
糖 1/2 茶匙

型色・煮意

Issue 111 | 27, Jul 2023 | Text・Photo : 聞西 Design : Megan

港產漫畫家余遠鏗筆下作品，帶給學生哥一個富有趣味的童年。最近，他推出以懷舊作主題的全新漫畫《牧羊冰室》，更走進學校分享親身經歷，解答新世代的種種迷思。



作者：余遠鏗

“漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL宇宙當入樽》。



憶述昔日獅子山下地區人情

「香港動漫電玩節」是每年暑假的盛事，余遠鏗趁機推出新漫畫《牧羊冰室》，作品設定80、90年代的香港作為背景，滲透著自己的童年回憶和地區情懷。「選擇冰室為題，不單因為在香港隨處可見，更重要是自己小時候，每當父母帶我們去冰室，總有一種很開心、很溫馨的感覺，也不是常常可以去！」余遠鏗分享說。

生於70年代的香港，余遠鏗憶述昔日獅子山下的地區人情：「每次去到冰室，老闆對每位客人都十分熟落；以前街坊街里的關係融洽，屋企根本都不用關鐵閘，惟這種鄰里關係在現今香港已經買少見少。所以希望好好把這種情懷記錄下來，跟讀者分享。」

牧羊見新風 冰室憶舊日

書展推出新作《牧羊冰室》，余呼籲「支持正版，支持港漫」。



漫話溫馨人生 漫畫家入校園

望新一代落手去畫傳承文化

近月，余遠鏗密密走進校園推廣新作品，當中不少學生主動了解投身漫畫界的方法。「曾經有一位學生問：港漫能否成為視覺藝術的其中一個範疇？」他對此感到興奮，並表示相信從課堂中傳授港漫的創作手法和技巧，可讓學生接觸多一種藝術的表達方式，甚至可以創作屬於自己的一套港漫，實在是傳承港漫文化的好媒介。

早前，余遠鏗到教育大學舉辦漫畫工作坊，首次嘗試使用AI（人工智能）作畫。問及這種新興的科技對行業的影響，余遠鏗認為，若果你是具有創意，借用AI的力量可以加快作品完成的速度，而且「試錯」的空間亦比較大，有利於新一代發展。

“室，總有一種很開心、很溫馨的感覺。”
——余遠鏗



應邀到宣道會葉紹蔭紀念小學分享。

「插畫加文字」屬港漫變奏版

談起港漫，相信不少讀者第一時間都會想起《龍虎門》、《老夫子》、《風雲》、《百分百感覺》等等經典作品。余遠鏗指出，現時的香港漫畫分為不同類型，不單止傳統的薄裝漫畫，還有很多繪本、插畫、藝術成份較重的作品，例如 Cuson、Pen So 等等作品也在網上廣受關注。「即使這種『插畫+文字』的表達方式，跟傳統港漫利用許多幅圖畫來表達一個故事不盡相同，但可稱為港漫的變奏版，因為大家也是圍繞香港的情懷和故事！」

繼《UBL 宇宙當入樽》後，余遠鏗今次再度推出新作，直言需要花3個月至半年的時間，方能完成一本作品。「每一份作品都是漫畫家的心血結晶，希望香港人堅決支持正版，支持港漫。」



走入教育大學，開漫畫工作坊。



常哄得小朋友哈哈大笑，這份滿足感無與倫比！



香港教育大學舉辦的漫畫工作坊。



偉大的搶救 這個中轉站很熱血

古蹟古鄉

Issue 111 | 27, Jul 2023 | Text: 月見 Design: Elsa

建議路線

第一站

第二站

第三站

第四站

第五站

早上到元朗博愛醫院旁
凹頭潘屋「蔭華廬」參觀

乘小巴走訪山
下村張氏宗祠

十八鄉楊家村「適廬」
——秘密大營救中轉站

前往屯門達德學院，並於何福堂
書院附近的麒麟徑午餐

前往劉春祥抗日英雄群體紀念碑
憑弔，並認識港九大隊的抗日事跡



第一站：凹頭潘屋「蔭華廬」

路線：乘巴士於博愛醫院落車，再轉入小路即為元朗凹頭的潘屋。

- 位於元朗凹頭的潘屋又名「蔭華廬」，於1930年代由商人潘君勉所建。現為一級歷史建築。在日佔期間曾被日軍用作憲兵指揮辦公室，成為元朗軍事總部。1938年11月，中共領導人葉劍英於曾訪此地，並啟發潘君勉發動香港商界捐獻巨款支持抗戰事業。



第二站：山下村張氏宗祠

路線：於博愛醫院步行10分鐘或乘巴士到元朗港鐵站，再轉專線小巴604線於山下村總站下車，張氏宗祠位於小巴總站西邊。

- 元朗山下村是抗戰期間港九大隊元朗中隊的活動地點。村民不但積極支持游擊隊行動，男丁更主動加入前線抗日工作。1945年1月，元朗中隊與民兵配合，在山下村展開鏟除密探的行動，期間不慎給密探逃脫。其後，上百名日本憲兵到山下村進行掃蕩，游擊隊撤到山上躲避，雙方陷入激烈槍戰。



第三站：十八鄉楊家村「適廬」

路線：於山下村沿東南方步行15分鐘到公庵路後，乘往（元朗（紅棉園）→大棠（黃泥墩村）紅色小巴於大棠（黃泥墩村）巴士總站下車，沿黃泥墩村向南行10分鐘即到楊家村。

- 位於元朗十八鄉的楊家村，於1936年由印尼華僑楊衛南和楊竹南所建。楊家村「適廬」現為二級歷史建築。於香港淪陷期間，楊竹南借出房屋予游擊隊接待被營救之人仕回國，「適廬」因此成為港九大隊「秘密大營救」西線的重要中轉站。楊家後人至今仍居住於此。



楊竹南先生。



第四站：屯門達德學院

路線：沿路折返到大棠（黃泥墩村）巴士總站乘K66巴士線到朗屏港鐵站，轉乘輕鐵於何福堂書院站下車，往何福堂書院步行5分鐘即至。

- 香港達德學院於1946年創立，校舍為抗日名將蔡廷鍇將軍的芳園別墅，蔡廷鍇是討伐北洋軍閥及抗日戰爭期間的著名軍長，在1932年淞滬之戰中率領十九路軍孤軍作戰。而芳園於抗日時期曾借予廣東國民大學作臨時校舍。現校舍原本的建築現只剩下其本部大樓，現稱馬禮遜樓，為法定古蹟。

第五站：劉春祥抗日英雄群體紀念碑

路線：於何福堂書院站乘輕鐵到屯門站下車，轉乘K52或52A巴士線於龍鼓灘總站下車，下車後沿龍鼓灘路向北步行6分鐘即到紀念碑。

- 1943年5月，大嶼山中隊隊長劉春祥等7名指戰員，自大嶼山東涌乘帆船前往屯門龍鼓灘開闢新根據地。2023年5月9日，為紀念中隊的貢獻，劉春祥抗日英雄群體紀念碑於屯門龍鼓灘正式開放予市民憑弔，是香港首次為列入國家級紀念名錄的抗日英烈立碑。紀念碑左右兩邊刻有中英文對照的碑文，記述港九大隊保家衛國的英偉事跡。

歷史小檔案

大無畏的屋主 拒屈於日軍嚴刑

1942年下旬，日軍得知港九大隊成員藏身於楊家村後隨即到「適廬」掃蕩。大隊聞訊後迅速攜同槍械撤離到屋後的擔柴山藏匿起來。日軍搜尋大隊不果，便把屋主楊竹南帶走問話，將其囚禁近一個多月，並對當時已年近六旬的楊竹南施以吊打、餓肚、灌水等嚴刑，企圖逼他供出大隊的去向。

為保護大隊成員之安全，楊竹南矢口否認，一口咬定自己只是定居在此的商人，對游擊隊之事一無所知。日軍最後將他釋放。楊竹南表示對因保護大隊而受屈辱的決定無任何後悔，並繼續奮力協助大隊執行救援任務。



往期回顾

海外進修獲益良多，是鐵一般的事實。



鐵匠精神，核心是忍耐與不斷嘗試。

30歲那一年，何嘉諾（Felix）嚮往遊戲世界中名為「鐵匠」的職業，決定辭去穩定工作，到海外修讀三年鐵匠課程，現時成為全香港唯一打鐵匠。「燃燒鐵器，照亮自己」後，他希望將鐵藝精神如火炬般傳遞出去，從而照亮他人。

熱力節拍
掄掄掄
藝術就是識條鐵

打鐵匠 努力鋪緣 算理想

童年心思埋下事業種子

Felix表示，鐵匠可以將一些沒有生命力的原材料，然後經過其巧妙的功架或技術，便成為每個人都想要的「神兵利器」，並幫助英雄擊退敵人，正是這種「畫面」令他小時候已經埋下成為鐵匠的種子。

就在2016年的時候，Felix得知當時在海外有個鐵匠公會舉辦了一個兩年一度的聚會，於是立即買機票、訂酒店、跟公司請假去追尋這個夢想，亦因此見識了很多。他說：「那時候想鐵匠應該只是鍛造刀或盔甲等，原來也有不少藝術家用鐵去塑造不同類型的藝術品。」

打地盤工儲20萬赴英進修

Felix當時認識這門技藝，是幾經艱辛才能完成深造成為真正的鐵匠。Felix花了整整一年時間，在地盤工作儲錢，最後儲到大約20萬左右，準備文件、

“那時候才發覺，不少藝術家用鐵去塑造不同類型的藝術品。”



自己的鐵製作品中，最喜歡明式圈椅。

當地住宿等，終於成功飛到英國修讀這課程，並於三年後順利一級榮譽畢業。

宣揚文化以體驗式教育為主

Felix 學成而歸，認識了現時的老闆，而兩人謀而合地想宣揚中華傳統文化，因此替老闆打工之餘，這位老闆亦全力支持 Felix 拓展其鐵匠的業務，允許他在公餘時間使用工場。而 Felix 傳揚鐵匠精神的方式，是以體驗式教育為主，包括舉辦一些講座及工作坊等，以這兩大形式將「打鐵」帶入校園，在安全的情況下，教導同學怎樣去利用鐵片和鎚子去製作一些手作。此外，Felix 亦會參與講座，分享如何由一個普通大學生變成大膽追夢的鐵藝師。

形容夏天打鐵如桑拿房運動

Felix 坦言，即使他習慣了打鐵時的「熱力」，



但夏天時仍需要有比較多的休息時間。他形容這種天氣在火爐前工作，有如進入了一個逾 50 度的桑拿房，而你更需要在這桑拿房當中做帶氧運動，因此你的汗會有如瀑布，頭頂上的汗有如大雨般滴下，因此絕對需要定期補充水份。

近年將鐵藝帶進校園，平日也會在社區做推廣。

“你心中那團火燒得愈旺盛，你才會有越大的能量向前走。”



燃燒鐵器，照亮自己，然後可以照亮他人。



講開又講，除了圖中「雷神」個把的。



勿讓心中那團火熄滅
疾走追夢需這股動能

成為鐵匠的過程中，Felix 表示首要學到的就是不要怕辛苦，並說鐵匠這一行往往都是一群不怕辛苦的人所組成。他又分享學習經驗，指出學到最重要的一件事，就是讓自己去細心思考做事如何分階段處理，「如何將一些很大的項目拆散件，然後去逐小逐小去完成它」。

對於有人說他的職業路舉步維艱，Felix 認為「障礙什麼的全部都是自己想出來的，又例如環境因素令你覺得你自己沒有能力，但其實這些並不是真的」，他指任何人都要自信有能力克服任何困難，只是看自己有多願意去解決難題。

他又指出，打鐵讓他明白失敗是個學習機會，好好去檢討總會有得著，從而讓自己下次做得更好。至於「追夢」，就是不要讓自己「團火」熄滅，要如在打鐵爐一樣，「爐一熄了，要再重新點燃真的很難」，所以他認為追夢的人，應該長期令自己的爐「燒著」，只有這樣自己才會有最大的效率去繼續追夢，「你心中那團火燒得愈旺盛，你才會有越大的能量向前走。」



做示範的火，要同追夢啲類一樣：不要熄滅。



你可能睇到星球大戰的激光劍，小編感受到的是原力覺醒。



最愛明式圈椅 因蘊藏大智慧

在眾多作品之中，Felix 指自己最喜歡一張由鐵製成的「明式圈椅」，因為這是在他在英國讀書的時候親手做的「藝術品」，目的是想借此作品告訴其他人有關中國文化。

他指出，這種椅子體現中國傳統「天圓地方」的概念，「椅子的圈圈是圓的，它下面的腳是方形的，所以在一張看上去沒什麼的椅子裏，其實是蘊藏了很多中國人的古老智慧。」



他在打鐵，我們在打氣。



香港品牌 CASETiFY 在 2011 年創立。CASETiFY 推出全球首創的自訂手機殼服務，顧客只要在公司網站上載相片，就會設計出獨一無二的機殼，再生成實物送上門。很多顧客收到機殼後更自拍上網，幫公司宣傳。

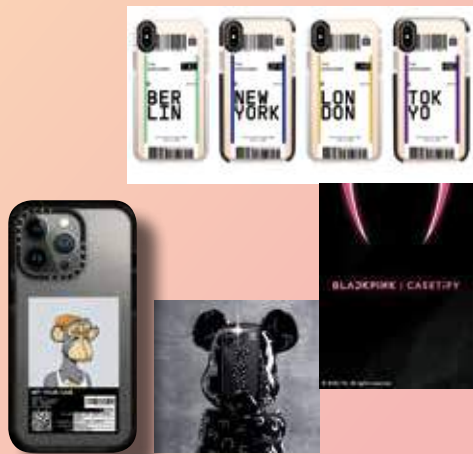
開業短短三年，公司已售出 30 萬個手機殼，買家遍佈全球 130 個國家，每年營業額高達 3,000 萬元。球壇明星美斯、高比拜仁、英國廚神 Jamie Oliver，都用上他們出品的手機殼，品牌成功之處在於他們推出的手機殼可以按個人要求而設計，時間只需 30 分鐘。

任意配搭搶眼圖案文字

港產手機殼

個人 Phone 格夠鮮明

有手機自然就要有手機殼，不少年輕人就會用「這一面」來表達自我，因此「個人化」獨特圖案的手機殼格外受歡迎。防水、耐摔之餘，還要有各種搶眼的圖案再加上個性文字，令香港出現「個人化」手機殼品牌愈玩愈多，當中兩大品牌 CASETiFY 及 Caselism，更是一鳴驚人！



殺入人氣劇集
又同動畫聯乘

2021 年更與 Netflix 熱爆劇集《魷魚遊戲》聯乘，《Emily in Paris 2》女主角 Lily Collins 集集機不離手，令其復古相機款的手機殼在全球收視率爆燈。而為慶祝品牌創立 10 周年，品牌更加碼與 Medicom 跟 Apple 牌合作來個大誌慶。

另外，CASETiFY 今年 4 月份首度與彼思旗下大受歡迎的動畫電影《怪獸公司》聯乘，推出一系列強悍防摔手機殼、特強防摔再生手機殼、鏡面手機殼、特強防摔竹纖維手機殼、透明手機殼和 Bounce 極強防摔手機殼等熱賣手機配件！



日系人氣插畫吸動漫迷

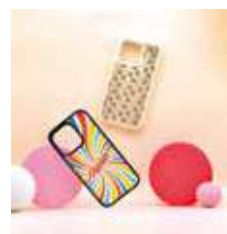
喜歡日本的你，一定要入手日系聯乘系列。Caselism 和多位日本人氣插畫師合作，創造出一系列主打東洋漫畫風的手機殼。鮮艷用色呈現奇幻主題設計，加上畫風精緻細膩，充滿濃厚動漫特色。熱賣系列包括 Mmiki Studio、CHAO ILLUSTRATOR、Hayami Asuka 及 Sizuku 等。



Caselism

玩藝術講個人故事
吸納大班小眾粉絲

另一本地品牌 Caselism 就大玩藝術、科技及個人故事理念。全年大力支持藝術家搞創作，亦積極同本地、世界各地藝術家合作，推出集實用性、美觀及藝術表達於一身的手機殼。成立至今，Caselism 已推出超過 20 多個聯乘系列，各有風格，吸納了一班忠實小眾粉絲。



卡通動物讓人療癒放鬆

鍾情 Cutie 風的，當然不能錯過趣緻得意的動物主題。由本地插畫師創立的 Smile Studio，主打可愛小熊及動物卡通。用色柔和，超萌造型，充滿歡樂的故事性設計，讓人感到療癒放鬆。



都市活潑氣息香港情懷

鍾情香港本土情懷的話，就可選擇和本地插畫師 Yandy Wu 聯乘系列。以本港著名地標為題，融合漫畫大人物，以大膽風格及五彩繽紛用色，重新演繹港人回憶，散發都市活潑氣息。

