

# 我家

HoMemory

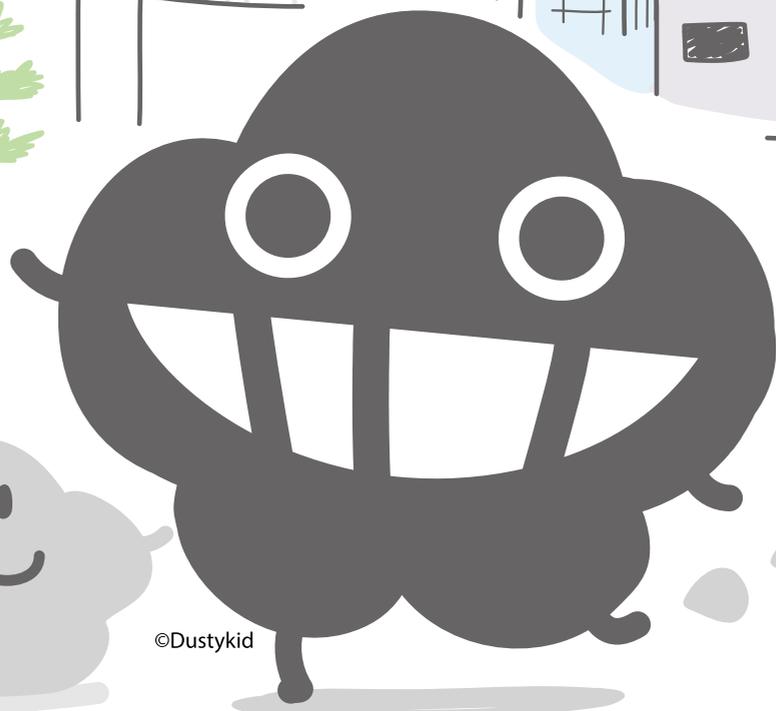
封面故事

## 塵大師的筆是定理 埃樂人生有苦悶

Hello!

新界

ft. 荳蔻



©Dustykid



### 地區焦點

23 穗禾苑兩月四宗爆竊  
揭維修搭棚漏罅漏洞

### 我家·熱話

14 的士VS網約車  
兩個只能活一個？

### 醫·家

4 雨季用浴巾  
變咗「菌」綁馬桶上身？

### 無線不歡

15 社企公平貿易  
講心先於講金

看得見的人情味

新界東地區報

issue

# 133

每星期四派送

發行日期：30, May 2024

新界西



新界東



f 我家 HoMemory

info@homemory.hk

火炭近期飽受爆竊案困擾，正進行大維修的居屋穗禾苑是其中一個重災區。自4月開始，該屋苑至少12個單位發生爆竊案，損失金額達7.8萬元，當中懷疑有同一個犯罪集團盤據「搵食」。警方除進行陸空反爆竊行動，更突擊檢驗屋苑物管保安情況，5月中拘捕兩名涉案男子。有地區人士高度關注事件，並提醒居民繼續注意防盜，勿放鬆警惕。

# 火炭居屋 兩月四宗連環爆竊



火炭穗禾苑大維修期間，發生至少四宗連環爆竊。



# 維修搭棚漏罅漏洞 竊賊眼中穗和苑？

## 一男沙田被補一男羅湖落網

**警**方於今年4月起接獲多宗報案，指火炭穗禾苑多次發生爆竊。警方將上述爆竊案合併調查，並展開代號「躍天」的反爆竊行動。5月17日清晨4時許，一名住戶留意到棚架外有人影掠過，隨即通知保安，警員隨即趕抵展開追截。

期間，警員發現兩名匪徒沿棚架往下爬，走到一條行人天橋橋頂，再沿橋頂拔足而逃，最終軍裝警員在龍華酒店附近成功截獲一名男子並將其拘捕。

其後，經翻查閉路電視及情報分析，鎖定第二名男子身份，並隨即將其通緝。至同日下午約3時，該名男子嘗試經羅湖口岸潛逃內地時，最終被警方拘捕。兩人其後被落案起訴各一項「入屋犯法罪」。



警方指穗禾苑4月起多次發生爆竊。

## 區內涉住宅罪案呈增多趨勢

沙田警區總督察（調查）黃志騰指，行動中拘捕兩名持雙程證中年男子，涉嫌與四宗連環爆竊案有關，涉及 12 名住戶，損失金額總值 7.8 萬元，主要為現金。他透露，調查發現涉事屋苑內九座大廈同時進行外牆工程，因此正在築起棚架，故相信匪徒藉此進入未鎖上窗戶的單位爆竊。

沙田分區助理指揮官（行動）總督察香子健透露，區內涉及住宅的罪案數字有上升趨勢，警方過往幾個月到不同住宅巡查後，包括行動期間假扮途人進入大廈，惟保安員未有將其截停；警方亦留意到保安員巡查時間及路線重覆，且單一易被洞悉，令匪徒可趁保安離開後到目標單位下手。



黃志騰料匪徒藉棚架進入單位爆竊。



香子健指涉住宅罪案數字有上升趨勢。



被捕的兩名雙程證男子，涉及有關案件。

## 警方呼籲保安公司加強培訓

他指出，雖然屋苑大多均已安裝閉路電視，但保安未必知悉該鏡頭顯示屋苑哪個實際位置，因此耽誤即時到場處理突發事件的時機。警方呼籲保安公司要加強培訓，檢視屋苑內的保安缺口，並在閉路電視添置更清晰的標示。

沙田區議員鄧肇峰表示，早前得悉穗禾苑接連有爆竊案後，隨即與警方保持緊密聯繫，多次與警民關係組及當區關愛隊到訪穗禾苑向居民作防止盜竊宣傳，更聯同警方與穗禾苑物管公司開會，跟進商討改善方案。他透露，警方在爆竊案後立即安排防盜講座，與居民分享包括安裝智能保安產品等防盜知識。

## 鄧肇峰：物管承諾增設天眼

鄧肇峰感謝警方對連環爆竊案的重視，而屋苑物業管理亦承諾會堵塞潛在保安風險，並調派人手進行有策略性巡邏，及對前線保安員進行相應的培訓。鄧表示，物管公司亦已要求維修承建商在棚架外加裝大光燈，並陸續在各座大堂及樓層間，增設閉路電視及紅外線探測器。



鄧肇峰（左二）與陳壇丹（左一）跟進反爆竊情況。



新界北總區 5 月展開跨部門反爆竊行動。



警方為居民安排防盜講座。



警方與區議員一同宣傳反爆竊。

# 旅遊旺季反爆竊 陸空跨部門出動

除了穗禾苑，火炭的村屋過去一直是爆竊黑點。警方新界北總區人員於 5 月中起，展開陸空跨部門反爆竊聯合行動，並進行預防盜竊及公眾教育宣傳。

行動中，新界北總區快速應變部隊，加強山區密林的巡邏和搜查，並使用無人機協助搜索偏遠山區的疑犯。同時，機動部隊加強市區和村落的巡邏及反爆竊宣傳。總區早前亦派員走訪沙田多個屋苑，向居民介紹智能保安產品的功能，並提供實物示範，提醒他們加強家居防盜措施。

警方提醒市民，特別是在旅遊旺季期間，外出時務必鎖好門窗，在晚間保持屋內燈光，尤其是低層或鄰近山坡的住戶，以及正在進行棚架工程的屋苑。警方表示，如非必要，市民應避免將貴重物品或大量現金置放於單位內，村屋住戶亦可在屋內和主要通道安裝閉路電視系統，以增強安全防範。

沙田冷倉承諾最快年底更換散熱機組。

# 噪音影響星凱堤岸 沙田冷倉承諾改善

火炭維持定位為工業區之同時，區內亦有不少住宅落成入伙，如位於火炭港鐵站附近的私人屋苑星凱堤岸。由於該屋苑與沙田冷倉位置相近，居民表示受冷倉的超標嘈音困擾。就此沙田區議員陳壇丹及鄧肇峰，5 月聯同星凱堤岸業委會主席及業戶，約見環保署、屋宇署及沙田冷倉東主進行溝通及協商。

鄧肇峰直言，今年 3 月起冷倉落成並沿用 40 年，一般情況下本應由後來遷入的住戶，自費進行減少噪音的緩解措施。惟因火炭區內規劃用途，已經出現實質改變，加上環保署「噪音調查及評估」結果顯示，冷倉於晚間 11 時至早上 7 時，發出超過 60 分貝的噪音，有違反《噪音管制條例》準則之嫌。因此，他希望透過協商，以訴諸法庭以外的途徑改善問題。

會後，他引述冷倉一方回覆指，雖然機組不能停止運作，但承諾會最快於年底更換低噪音型散熱機組，並研究全面更換製冷系統，減低對居民的影響。

溼答答瘋狂滋生細菌

雨季用浴巾

變咗菌綁馬桶上身?

浴巾是日常必需品，因此，不少人都願意花多點錢，購買質素較高或聲稱能抗菌的浴巾。不過，你有多常清洗浴巾？積存在浴巾上的水份很容易滋生細菌，有研究顯示，連續三天不洗浴巾，病菌量就會等同馬桶的多。梅雨季天氣潮濕，細菌繁殖速度更快。不想用「馬桶抹身」，應該如何使用和保養浴巾？

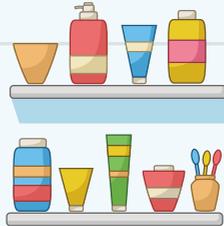
用過的浴巾有時會散發難聞的氣味，這正是大量微生物依附在浴巾上的徵兆。消費者委員會指出，浴巾長期接觸水和身體皮膚，而且一般放置在高温和潮濕的浴室，非常容易成為細菌溫床。

### 抗菌毛巾唔代表零細菌

毒理專家招名威教授則在其 Facebook 專頁指出，太久沒洗的浴巾會滋生金黃葡萄球菌、大腸桿菌、沙門氏桿菌等，可導致皮膚過敏、毛囊炎，甚至陰道或泌尿道感染。

消委會測試亦發現，聲稱有抗菌功能的浴巾，不等如將菌完全杜絕。有測試樣本未能抑制金黃葡萄球菌生長，表現較好樣本洗濯 50 次後，抗菌能力亦下降。

綜合消委會和招教授的建議，浴巾勤換和保持乾爽，有助減少細菌滋生。



### 浴巾保養七招

#### 1 不要共用

• 用自己的浴巾，避免傳播細菌。

#### 2 定期清洗

• 兩條浴巾輪流使用，每兩至三天洗一次。

#### 3 常保乾爽

使用浴巾後如非立即洗，應展開掛通風處。清洗後緊記晾乾，免細菌滋生。如天氣潮濕，宜用較薄一類。

#### 4 暖水清洗

熱水可殺菌，但浴巾多由棉製成，高温會使其縮水，或破壞纖維，其柔軟度將變差。建議用最高攝氏 40 度、或標籤上指示的水温清洗浴巾。

#### 5 不宜烘乾燙乾

高温會破壞浴巾的纖維，不建議用高温烘乾或熨斗燙乾浴巾，亦不宜長時間在猛烈陽光下晾曬。

#### 6 現黑點即更換

浴巾上如現黑點，表示已滋生霉菌或細菌，最好立即更換。如暫須保留，可用漂白水或消毒劑洗滌。

#### 7 每三個月替換

已磨損的浴巾較易滋生細菌，假如兩條浴巾交替使用，三個月左右便應替換（各清洗約 50 次）。即使未夠三個月，一旦浴巾破損，亦應立即換。

資料參考：《選擇》月刊、招名威教授 Facebook 專頁

### 與大腦對話

作者：  
陳洛志  
醫師



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。



## 合桃益智 湯水滋潤心靈

上期介紹過的預防腦退化 6 招，當中提及均衡飲食，富含抗氧化劑、Omega-3 脂肪酸和維生素的食物有益於大腦健康。今期，介紹一款日常簡易湯水——合桃益智補腦湯，當中除了包括 Omega-3 脂肪酸，還有維生素、礦物質和抗氧化劑，這些營養素對於維持大腦功能和保護腦細胞非常重要。

舉例說，枸杞可以促進血液循環，確保大腦獲得充足的氧氣和營養，合桃、枸杞和紅棗中的抗氧化劑有助於中和自由基，減少氧化應激對腦細胞的損害。



### 合桃益智補腦湯

#### 材料

合桃 20 克，益智仁 10 克，杞子 12 克，胡蘿蔔（切片）2 個，雞胸肉半斤

#### 做法

先將藥材及放入水中，煲至 15 分鐘，然後加入胡蘿蔔（切片）及雞胸肉，一併再煲至 35 分鐘便可，亦可加入少許鹽調味。

#### 作用

合桃及益智仁具補腦益髓作用，同時含豐富礦物質，有效維持大腦神經生成元素，再結合雞胸肉等高蛋白質，提供大腦營養所需。

總的來說，一個均衡、多樣化的飲食習慣對於維持大腦健康至關重要。除了飲食外，還應該結合適度的身體活動、社交互動和心理健康護理，共同促進大腦健康，減少腦退化風險。

心繫青少年身心發展，香港壽臣山獅子會一直積極推廣禁毒教育，倡導無毒校園的健康生活。其中，「無毒一生 燦爛人生」這旗艦活動連續多年成功舉辦，輕鬆貼地的傳遞抗毒訊息。今年，大會於5月15日在荃新天地舉行「2024全港青少年造型設計比賽暨形象SHOW」，以創新獨特形式去鼓勵年輕人表達禁毒立場，從而激發創意並了解毒品危害，成為免受毒品侵害的一代。

# 香港壽臣山獅子會造型設計比賽 青少年反濫藥 創意推廣無毒一生

此次活動特邀全國政協常務委員、行政會議成員高永文，警務處處長蕭澤頤，立法會議員陳恒鑽，毒品調查科總警司吳穎詩，以及國際獅子總會中國港澳303區候任總監沈顏擔任主禮嘉賓。

## 毒品罪行「一宗都嫌多」

警務處處長蕭澤頤在致辭時表示，去年因嚴重毒品罪行被捕的青少年連續第二年的下跌，儘管如此，仍有9名13至14歲的學童因涉嫌販毒被捕。他強調，毒品罪行「一宗都嫌多」，各界持份者必須繼續積極宣揚禁毒信息。全國政協常務委員、行政會議成員高永文指出，近年來西方國家宣揚吸毒等於自由的錯誤觀念，甚至有不少地方將大麻非刑事化，可能對香港青年產生不良影響。他強調，香港必須堅守陣地，使他們認清吸毒的危害。

## 通過平台服務弱勢社群

活動大會主席林毅樂表示，這次屬首次以形象設計的形式舉辦活動，非常吸引年輕人的眼球，並讓青年人用時尚概念將無毒訊息帶進社區、透過創意將無毒概念植根心中。「在整個過程中，青年人非常奮鬥，當他們有夢



創新獨特形式去鼓勵年輕人表達禁毒立場。

想、有追求，可以脫離毒品的誘惑。」香港壽臣山獅子會會長黃偉廉指出，此活動提供了一個很好的平台，讓青少年展現才華。「青少年誤入歧途，有時是因為才能未被認可。通過這個活動，青年能接觸到設計大師、政商界領袖和義工等，將來有能力回饋社會，也可以通過此平台服務弱勢社群。」

“青少年誤入歧途，有時是因為才能未被認可。”  
——黃偉廉

“有夢想、有追求，可以脫離毒品的誘惑。”  
——林毅樂



大會倡導無毒校園的健康生活，並邀高永文（左二）、蕭澤頤（右三）等出席主禮。



冠軍、最佳創意大獎  
鄧子敬  
作品《戒毒對比》



## 大麻亂思緒

子敬：

“《戒毒對比》將乾淨和混亂拼在一起，背後是大麻的標誌。意思是吸食大麻，會導致自己產生模糊的思緒，而不自知。而組名為《多謝》，是答謝在製作作品過程中，得到身邊人的支持和意見。”



鄧子敬

季軍、最佳禁毒主題大獎  
林愷晴、張凱淇  
作品《Ripped Heart》



林愷晴

張凱淇

## 吸毒撕裂心

愷晴、凱淇：

“我們是應屆DSE考生，用了短短1個多月時間資料蒐集、研究和製作，模擬吸毒後心臟的麻醉、撕裂感，用布料製作配風扇吹氣效果，呈現吸食毒品後的禍害，產生爆炸感！”



筆者閒來喜愛看電影，近期走紅於內地的電影《周處除三害》，引用的古文典故，結合黑幫復仇、犯罪動作、暴力美學等元素，加上有佛教三毒「貪、瞋、癡」的隱喻在其中，令筆者熱血沸騰想去除自身的三害習慣。

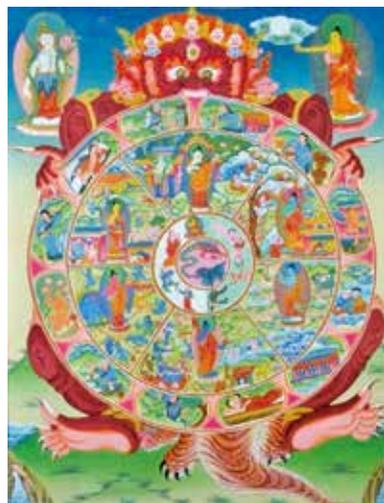
## 睇完電影憶起兒時讀物

### 電影英文名象徵「貪瞋痴」

《周處除三害》的電影英文名叫：The Pig, The Snake and The Pigeon，直接點破了電影裡的三害——豬、蛇、鴿子，也對應到陳桂林、香港仔、林祿和三名通緝犯。而在佛教中，鴿子、蛇、豬三種動物在藏傳佛教生死輪迴圖的圓心，象徵著佛教三毒：貪、瞋、癡，也就是慾望、凶惡、痴愚。

- 通緝排名第一的林祿和，背後紋身圖案是「鴿」，佛教裡的鴿子象徵「貪」，有不知滿足的意象。林祿和便是藉由宗教洗腦他人，藉此獲取信徒的財物，滿足自己無止盡的慾望。
- 通緝排名第二的香港仔，手臂的圖案是一條「蛇」，代表他的「兇狠」。「瞋」是一種負面情緒，容易因不符自己期望而演變成暴力事件。
- 通緝排名第三的陳桂林，手錶有一隻小豬圖案，「豬」代表「愚痴」、「無智」，有愚昧無知、不明事理的意思，具體表現在陳桂林想藉由殺掉其餘二人，被世人記住的想法。

最終，陳桂林除掉全台排名前兩名的對手，成為《周處除三害》的周處。筆者看完電影後，憶起兒時看過的兒童讀物《周處除三害》，就是惡霸周處怒殺虎與蛟，最後還改過自新的故事。



## 生命品質 取決於習慣品質

習慣是一種日積月累的態度、想法、語言、動作。心理學家指出，只要掌握好4個步驟，任何習慣都可以培養，壞習慣也能成功的戒除！

- 1 提示** 開始培養習慣前，透過看到或執行某一項動作，提示促使大腦開啟一種行為。  
\*以健康為例，可以多找有關健康資訊作不斷提示，如不注重健康，身體會出現毛病，為自己及家人帶來巨大的傷害。
- 2 渴望** 所有習慣背後的動力。每個習慣養成的渴望都不一樣，但渴望是幫助習慣穩定成長的一大動力。  
\*以健康為例，因為渴望身體健康，這個渴望促使著我每天控制飲食，避免暴飲暴食的行為及每日習慣運動。

- 3 回應** 對於前面的「提示」與「渴望」，我做出了什麼樣的「回應」？「回應」可以說是對這個想養成的習慣，所去確實執行的想法或行為。  
\*以健康為例，不時檢討跟進身體狀況，有問題便要即時處理。

- 4 獎賞** 大腦會記住那些行為會得到自己原本所渴望的獎賞，就像訓練狗狗做出正確的反應就會得到零食一樣。  
\*以健康為例，身體有所改善，人感到滿足感，會為自己帶來愉悅的心情，便會努力延續這樣幸福的覺受。

大家試試由今天起，持續堅持每日有改善，坊間有21天或是66天說法。但良好習慣或是戒除壞習慣取決於持續頻率，而不在於天數或目標。

# 從周處除三害 學習戒除壞習慣



## 惡霸改過自新

**開卷有益** 周處除三害，來自《世說新語》第十五門《自新》。古時義興附近的南山有白額猛虎，經常傷害百姓家畜；當地長橋下又有一條大蛟龍，出沒無常；另有惡霸名周處，兇惡又經常恃強凌弱。南山猛虎、長橋惡蛟、惡霸周處三者為義興帶來了極大的災害，當地人合稱「三害」。周處知悉後非常錯愕，想不到自己竟與猛虎惡蛟並列「三害」，故立志要怒殺虎與蛟，最後還改過自新，這是中國人非常熟悉的故事。



作者：  
火登



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。





材料：

去皮五花腩肉 ..... 350g  
日本乾冬菇絲 ..... 30g  
水煮筍 ..... 200g  
蒜頭 ..... 3 粒  
乾蔥頭 ..... 1 個  
炸蒜酥 ..... 10g  
油蔥酥 ..... 20g



冰糖 ..... 15g  
米酒 ..... 50ml  
水 ..... 1 公升 (含浸菇水)

調味料：

生抽 ..... 4 湯匙  
香椿醬 ..... 3 湯匙  
黑醬油 ..... 1 湯匙  
胡椒粉 ..... 1/4 茶匙



每次去台北我都一定要食滷肉飯，呢碗飯可以話百吃不厭，我會形容佢係台版豬油撈飯，不過滷肉飯嘅味道更加豐富有層次。原來滷肉飯都有分南北兩派，台灣北部嘅滷肉飯會加香料五香粉同肉桂粉，五花腩肉會切成細條，亦會加入豬皮煮出膠質，令滷汁味道更加濃厚。

豬油配醬油「肉罷不能」好拍檔

# 香椿菇筍滷肉飯



## 熱辣辣的浪漫



台灣南部嘅滷肉飯則偏向原味，唔鍾意加香料，利用炸過紅蔥頭嘅油炒香免治豬肉。醬油係主要調味料，同時都係鹹香嘅來源，南部口味偏甜，通常會加多啲糖。不過呢種用免治豬肉煮成嘅滷肉飯，係南部會被稱為「肉燥飯」，而「滷肉飯」係南部其實係白飯上面放上一大塊滷五花腩肉，但係北部又叫「控肉飯」，有時候都會覺得幾混亂啊！

我比較鍾意手切五花腩嘅口感，但調味方面就喜歡南部以醬油為主嘅口味多啲。不過，最吸引人一定係充滿豬油香同醬油鹹鮮嘅滷汁，配上熱辣辣嘅白飯真係令人無法抗拒！自己煮我會貪心啲，加埋鍾意嘅筍絲及冬菇絲，今次再貪心啲落咗香椿醬調味。香椿係一種植物，但有種好特殊嘅青草香味，我通常會用嚟做快炒、炒飯或者做乾拌麵醬，今次就係第一次用嚟煮滷肉飯，真心覺得效果唔錯，下次會加少少辣椒，應該可以添多幾碗飯，哈哈！

做法：



① 五花腩先切片後再切細條，落 1 茶匙鹽拌勻略醃。冬菇浸軟搽乾水，留起浸菇水後用，筍切細條，預備蒜蓉及乾蔥蓉。



② 熱鍋落油爆香五花腩條至出豬油，加入蒜蓉及乾蔥蓉爆香。

③ 按序加入冬菇絲、筍絲、米酒炒勻，之後落調味料炒至聞到香氣。



④ 加入炸蒜酥及油蔥酥，倒入冬菇水及清水，蓋轉慢火煮個半鐘，其間可加水避免乾水。煮好之後熄火試味或以鹽調味，最後將適量滷料及滷汁淋上飯面。

提醒你

炸蒜酥、油蔥酥可以喺街市雜貨店買到。香椿醬就可以喺專賣台灣食品嘅舖頭買到，如果買唔到，就用同等份量嘅生抽代替都可以。



## 18歲經歷種種不愉快的事

我發現人與人之間的關係，沒有想像中這麼穩定。

今期主角叫陳塵 (Rap Chan)，是一名香港作家，粉絲稱其為「塵爸」。他每晚透過社交媒體發佈「塵漫畫」配上心靈雞湯語錄，希望當中的角色能成為大家的成長夥伴。

Rap 青少年時期經歷家庭、人際的煩惱，於是選擇創作，自我開解。「當時 18 歲經歷了很多不愉快的事，朋友聚散、家人不理解自己，被質疑學業成績等，我發現人與人之間的關係，沒有想像中這麼穩定。」

Rap 思考，究竟什麼可以擁有永遠陪伴自己？「感到不愉快時，我會躲在自己房間，我想著有什麼陪伴自己？而房間裡有很多塵，於是便就地取材。」Rap 開始在網上日記畫塵，這就是 Dustykid 誕生的故事，但當時還沒打算公開發佈。

## 創業負債告終並遭誤解

把這個公仔視為自己的分身，每當感到沮喪時，便向其傾訴安慰自己的話語。

Rap 畢業後打算自己創業，踏上文創的路，可惜以負債告終，與合伙人共負債 50 萬。在這情況下，他只好帶著自己設計的公仔回到廣告公司工作，努力還清 10 多萬的債款。身邊人對他有不少誤解，甚至覺得他是個無用之人，「上一代認為先養活自己和家人，再談夢想。」

「當時嘗試畫了幾個角色也不成功，突然回想自己 18 歲的時候創作的『塵』角色。」在這段低潮期，Dustykid 的心靈語句逐漸成形。陳塵自小渴望有一個可以傾訴的對象，Dustykid 便應運而生。「把這個公仔視為自己的分身，每當感到沮喪時，便向其傾訴安慰自己的話語。這些內容最終成為 Dustykid 的心靈語句。」



Rap 希望讀者在語句中領悟人生小道理。

Rap 認為，正因為自己經歷的平凡與挫折，才讓這些語句能夠引起廣大受眾的共鳴。Dustykid 首次示眾，碰上正值社交媒體興起，Rap 每晚 11 點發放短句語錄和「塵」，不經不覺已維持了 13 年。

## 望筆下「塵民」打動每位香港人

香港已經很久，沒有出現一件事，可以走出國際。

Rap 希望他筆下的「塵民」故事能夠打動每位香港人，為開朗的人帶來更多快樂，為悲觀的人帶來憧憬。「香港已經很久沒有出現一件事，可以走出國際，香港人缺少了勇氣，卻多了對自己的關懷。」Rap 目睹近期社會趨勢，香港人較容易懷疑自己，視野亦較保守。「香港人比較保護自己，不再把目光放在世界各地，好處是注重自己的生活品質，慢慢留意到人生不只上班，壞處是少了向外闖、突破的勇氣。」

Dustykid 設有國際版，在海外流傳，其中特別受到英國大學生歡迎。Rap 稱 Dustykid 突破膚色的界限，是世界通用語言，並可以成為一個示範——做好自己，走出國際。



臺灣塵舍舉辦新展覽。



昔日創業非福，非知馬失前蹄，塞翁失馬，福非知。積了寶貴經驗。



創作經驗。出席座談會分享。

大分出理，誰明由家別口。

## 用心寫文字比黃金更有價值

「道理大家都明白，分別是由誰說出口。」Rap 回想青少年時，朋友遲了回覆訊息，便會想對方是否不喜歡自己；和朋友出去玩，離開後會想自己的說話，會否影響彼此的關係。

Rap 說，那些思前想後，旁人以為微不足道，其實當時很想有人說教、安慰自己。「語錄是寫給自己的，也留一個空間給讀者自己解讀，沒有一個很清晰的情況，跟大家說應該做什麼。」Rap 希望無論什麼身分、職業、性別，正面對任何困境，讀者都能代入成為「塵」的朋友。「用心寫的文字比起黃金更有價值。」



讀者看到「發揮萬物」。



是塵世間一樂事。書寫友誼促進交流，

## 有一個夢 租整棟唐樓做地標

Rap 最近選址臺灣開設「塵舍」，Rap 想打造舒適的空間，把 Dustykid 化為日常。「我需要一個空間，令上班這件事不是壓力，讓我可以思考以後的創作。」Rap 稱以前讀者需要排隊個小時才買到產品，並不是他想達到的效果。

Rap 期望客人來到「塵舍」，可以悠閒地揀選貨品，坐在窗台邊觀賞展覽、感受插畫和文字，觀賞臺灣區的風貌。「夢想是租用一棟唐樓，整棟都擺設固定展覽，成為 Dustykid 的地標，一切都回歸於本地社區。」Rap 認為臺灣是有發展空間的地方，讓他實現夢想。

塵舍外望臺灣區風貌。



要反是需，不我間事一個空這。上班力。

Rap 透露正製作地圖，介紹塵舍 5 分鐘路程內吃玩好去處。

## 換來「乃成功之母」

Rap 回憶起自己曾經嘗試過出售自創的公仔，在短短一個月內售出了超過 100 隻，讓他看到了這條路的可行性。於是，他毅然辭去原本的工作，與兩位志同道合的中學同學一起創業。由於他們都是剛踏入社會的「新鮮人」，選擇了不需要大量資金的品牌授權作為起步。

然而，經營一段時間後，他們發現公仔銷售陷入滯銷，「這才意識到首月銷售火爆是因為趕上了聖誕節，零售市場有明顯的季節性，除了 12 月外，其餘月份基本沒有收入。」



早年香港的車仔麵  
在後巷準備食材、  
在街頭推車售賣，  
擺賣的地點也不衛生，  
因為污糟而  
被冠以「哮喘」，  
所以又名為「哮喘麵」！

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》。



我要  
豬紅，

豬皮，

魚蛋！

承惠  
兩個半！

偷得浮生  
半日閒！  
車仔麵就  
係最好嘅  
下午茶！

咪住！

你而家三高  
唔可以食  
咁多嘢！  
等我幫你  
食一半啦！

個衰女  
一定係  
未食晏，  
又來嘍我  
啲嘢食！

為咗儲錢睇  
黎明演唱會  
連晏都  
冇食，而家  
啱啱好！哈哈！

避開濕熱天 北海道睇靚景

# 帶花期心遊道央 清熱又提神

想避開香港又濕又熱的天氣？北海道的夏天，不僅清涼，還能讓人沉浸在繽紛的花海中，確實是一個理想的避暑勝地。奈何一個日本北海道的面積，相當於約 75 個香港！今次我們只能集中「道央」地區。



## • 四季彩之丘 •

- 地址：日本北海道美瑛町新星第三
- 開放時間：按季節不同，詳情請參考官網



## 我知道午後的清風會唱歌 因為15公頃花園有魯冰花

「四季彩之丘」位於北海道美瑛，是當區重要的賞花勝地。這片佔地 15 公頃的花園，在四月至十月間綻放出各種繽紛的花朵，如鬱金香、魯冰花、薰衣草等，彷彿一幅色彩斑斕的拼布！若你曾造訪過茨城縣的「國營常陸海濱公園」，定會發現這兩處的美麗有著相似之處。

前往四季彩之丘，可先乘搭 JR 富良野線到美馬牛站，再步行或搭乘的士前往。不巧，那時我一輛的士也遇不到，時間關係便選擇步行前往。在烈日當空之下，記得做好防曬工作！



## 回到札幌遇上成吉思汗 烤肉或是世間始終你好

最後，我們回到札幌，吃一頓豐富的烤肉，結束這趟花海之旅。成吉思汗烤肉是北海道的知名美食，以羊肉為主的料理，搭配各種蔬菜在圓形鐵鍋中烤製而成，風味獨特。

成吉思汗烤肉可分為「先醃漬」和「後沾醬」兩大類，這次我吃的「松尾」屬於前者。當中，使用蘋果、洋蔥、醬油、生薑、辛香料等製成的醬料調味，不僅能消除羊羶味，還能讓羊肉更加鮮嫩，適合不喜歡蒜味的人前來品嚐！

## • 松尾成吉思汗（札幌站前店）•

- 地址：日本北海道札幌市中央區北 3 條西 4-1-1 日本生命札幌樓 B1F
- 開放時間：每日 11:00 至 15:00，17:00 至 23:00



## 有帶哈密瓜袋但有哈密瓜 不妨身處花地毯瘋狂打卡

除了四季彩之丘，位於中富良野町的「富田農場」，也是北海道最著名的薰衣草勝地之一。該處每年吸引大量遊客前來欣賞各種花田景色，尤其是廣闊的薰衣草田和繽紛的花地毯。

在富田農場的入口處，別忘了品嚐一口香甜的哈密瓜，然後登上展望台，欣賞薰衣草花田的壯麗景色，感受北海道夏天獨有的氛圍。

## • 富田農場 •

- 地址：日本北海道中富良野町基線北 15 號
- 開放時間：每日 09:00 至 17:00





街舞劇早前在沙田大會堂上演。

協青街舞劇 2024

日期: 2024年5月19日 | 沙田大會堂演藝廳



「YO Dancical」大型表演賀「嘻哈舞學校」10周年。



事隔4年，YO Dancical 協青街舞劇再次搬上舞台演出。今年，熱愛街舞的一眾青年，用不同的「角度」，與社區男女老少重新出發。

**協**青社助理總幹事（外展服務）陳嘉玲介紹說，該社為協助高危青少年重返正途，開辦多個青年文化社會企業，如街舞、滑板、夾BAND、歷奇訓練等，並於2004年成立嘻哈舞學校。「我們的嘻哈舞學校，正正為2013年一套爆紅港產電影《狂舞派》帶來許多靈感。」

告訴青年人找人幫助是勇敢的表現，而人人都可成為身邊人的守護天使。  
——嘉玲

自2014年起，舉行「YO Dancical」周年大型街舞劇，疫情期間團隊改辦線上直播並上載短片於社交媒體。直至今年，YO Dancical 再次搬上舞台，於5月19日在沙田大會堂公演。表演者是25名學生，他們經半年的訓練後，勇敢上台以動作言志展才華。

嘉玲指出，近年學童及青少年精神健康問題備受關注，因此該社自2018年以來，以精神健康為主題創作街舞劇，強調「一念之間」和「It's OK not to be OK」等思維。「我們透過劇目，告訴青年人找人幫助是勇敢的表現，而人人都可成為身邊人的守護天使。」

她表示，街舞劇停演4年再返大舞台，以《角·渡》作為劇目，主題是每個人在生活中，或多或少都要面對壓力，「情緒抵抗力低時，健康狀態同樣會起伏不定。」

「天天」如何過渡，不如用不同「角度」重新出發？  
——嘉玲

嘉玲強調，許多香港人的壓力不知不覺間已累積到臨界點，卻出現許多「逞強」或「收埋自己」的現象，導致情緒過度壓抑，而產生各種人際與身心健康問題。「『天天』如何過渡，不如用不同『角度』重新出發？我們也感到疲勞，需要大聲說出來。It's only a bad day, not a bad life!」

嘉玲喜見25位年輕人，無論在台前幕後，都因熱愛街舞而連在一起，並積極參與服裝和道具佈景等工作。嘉玲提及其中一名年輕人——17歲的宇柔，指出其是自行報名參加嘻哈學校K-pop班，並形容她：「有點害羞，但十分勤力、堅毅。家住錦上路，在馬鞍山上學，但堅持每周幾天到西灣河訓練，我都受她感動了。」

協青年度表演 強勁節拍寄心聲

跳舞佳角度 Guide

長嘻哈 跨過臨界點

嘉玲



項目暨學校榮譽顧問  
紀文鳳小姐

## 會追不上香港速度 街舞促成我要高飛

「如果沒有街舞，我的生活或許會很單調和乏味。」宇柔從內地來港已有四年，父母各自建立了新家庭，宇柔必須自力更生，包括照顧自己的生活和學業。

對她而言，舞蹈是一個非常重要的情感出口。「從小就跳中國舞，一開始看到別人跳街舞，覺得很好玩，於是自己也學了起來。」作為新移民，她需要面對許多適應挑戰，當中香港的「快」節奏令她迷失在尋找自我價值的路上。

「每逢周日，我都好期待上舞蹈課，導師也給了很多鼓勵和建議，令發展不局限於一種風格。」宇柔成功出演街舞劇後，她更加確信自己未來在舞蹈方面發展，這是她熱愛並感到開心的事情。



因為舞蹈，宇柔對前景感樂觀。



嘉玲為台前幕後的學員們加油打氣！

# 九龍城寨之圍觀

## 同一獅山下

## 電影捲起熱潮 市民記憶門大開

電影《九龍城寨之圍城》叫好叫座，令九龍城寨這個已退出歷史舞台的傳奇地帶，再次映入市民眼簾。這一度「三不管」的地帶於1994年完成清拆，遺址於1995年改建成公園。轉眼近30年，公園內仍保存已列為法定古蹟的衙門，及1994年在南門原址發掘出的花崗岩石額。現在，讓我們重遊故地，探索城寨最真實、最具魅力的一面。



### 曾屬世界人口密度最高地方

九龍城寨，又稱九龍寨城，在由清朝政府於1847年擴建而成，屬當時新安縣政府軍事駐地，後來清朝割讓九龍予英國殖民管治，惟九龍寨城仍歸清廷管轄。其後，該處漸漸變成無政府狀態範圍。

正因其獨特性，在上世紀80年代，寨城內有不少建築已擴建至14層樓高，估計有多達33,000人在只有26,000平方呎的面積的城寨居住，令其一度成為世界上人口密度最高的地方。現時在九龍寨城公園內，展出了當時由城寨福利會繪製的城寨地圖，當中顯示有30條街。寨城主要街道分南北同東西兩條大路，再分成多條小路甚至「秘密通道」，猶如「迷宮」。

### 1995年改建仿古庭園式公園

1987年，中英雙方同意拆除寨城後，寨城1993年開清拆，翌年清拆完成。1995年8月，原址改建成仿古庭園式的公園，因此保留了原為寨城官府衙門的古建築，包括兩尊清朝古炮，及發掘出石額的南門遺址。

香港中文大學歷史系客席教授丁新豹回憶指，1987年1月14日，當時的英殖政府宣布分三期清拆九龍城寨。他直言，九龍城寨內確實十分混亂，港英政府也想整治，但因為條例上面列明不歸其管轄，令管理處於兩難局面。

### 丁新豹：城寨髒亂老鼠橫生

丁新豹表示，直到1984年《中英聯合聲明》草簽，中英兩國政府重新討論寨城問題，最終在1987年宣布全面清拆，僅保留衙門古建築以建公園，並公布香港法律適用於九龍寨城，結束「三不管」時代。

丁新豹回憶指，其對城寨的印象是十分髒亂、老鼠橫生，而且廁所邊有毒針，城寨中甚至有不少狗肉食肆。他形容，正因為人多地狹，潮濕陰暗，即使外面陽光明媚，城寨裡都會污水滲漏而「落雨」。由於「樓貼樓」興建棟樓之間同樓層的鄰居，想握手也不成問題。



丁新豹直言城寨十分髒亂、老鼠橫生。



往期回顾

### 前九龍寨城衙門及九龍寨城南門遺蹟

評級：法定古蹟  
地點：九龍城東正道九龍寨城公園內  
交通：宋皇臺站 B3 出口出站後，向沿南角道向北行五分鐘，經賈炳達道公園前往。

### 溫馨提示

- 公園每日 6:30 至 23:00 開放
- 展覽館每日「朝十晚六」，周三例休。費用全免。

### 留有清朝衙門已列法定古蹟

#### 古蹟的故事

城寨絕大部分建築於1994年完成清拆，除了位於公園內的「千面小城展覽」，觀看昔日城寨的圖片、清拆前的剖面圖及城寨模型外，公園內亦保留了已列為法定古蹟的前清朝衙門建築。

該衙門建於1847年，是三進四廂的南方傳統建築，牆身及柱礎用青磚及麻石建造，屋頂樑架則保留傳統木材結構，並鋪上瓦頂。自1899年清朝軍隊撤離寨城後，衙門曾被用作多種慈善用途，其中包括用作教會窮人院、寡婦和孤兒收容所、義學、診所，在城寨清拆前則作為長者中心。

而在清拆城寨時，考古團隊經老居民指引，在南門遺址挖掘出刻有「南門」及「九龍寨城」的花崗岩石額，相信是居民二戰時知道日軍入侵而埋藏於泥土下。



電影熱潮吸引遊客到訪寨城公園。



電影重塑城寨的場景。(《九龍城寨之圍城》電影劇照)



衙門內展出城寨清拆前的地圖及影片。



城寨原址已改建成九龍寨城公園。



電影美術總監指希望高度還原實景。(《九龍城寨之圍城》電影劇照)



公園內保存1847年所建的清朝衙門建築。

的士與網約車的矛盾持續升溫，更爆發「大戰」！有的士司機自行「放蛇」企圖舉報網約車司機，亦有網約車支持者和司機不滿的士業趕盡殺絕，隨即發起反制，舉報的士違法上落客、違例泊車等行爲。眾所周知的現實情況是：的士拒載、兜路等屢見不鮮，加上司機平均年齡愈來愈高，意外宗數亦高，導致不少人寧願鋌而走險選搭「不合法」的網約車（白牌車）。

# 的士 VS 網約車

的士與網約車的矛盾近日升級。

有的士業界5月自行發起多次針對網約白牌車的放蛇行動。

運輸及物流局數字顯示，持的士駕駛執照人數截至去年4月底有逾20萬人，60歲或以上的司機超過12萬人，佔總數近六成，而80歲或以上也有逾2,000人。當中涉及交通意外的65歲以上的士司機數目，由2013年370宗大增至2022年的1,072宗，反映的士司機老齡化問題愈見嚴重，也影響的士行車安全。

因此自多年前網約車平台進駐本港市場以來，愈來愈多市民均希望政府可迎合時代轉變，開放網約車市場。惟的士業界卻不滿多年來政府一直未有盡力，打擊無取得出租汽車許可證、即俗稱「白牌車」的私家車（包括網約車）載客取酬，認為是嚴重打擊的士經營。被問到會否發牌予網約車，政府當局表示對網約車持開放態度，但強調車輛必須有出租車許可證，政府考慮時亦要兼顧路面交通，並指現時的士以外的有牌出租車只有數百架，警方會加強「白牌車」執法，預料年中將提出網約車規管框架，確保網約平台車輛「全部有牌」。

網約車迎來一線生機的同時，的士亦醞釀大變革。多年來，值數百萬元的香港「的士牌」被視爲是造成不公平競爭問題的元凶。當局則期望的士車隊可以對行業文化作出結構性改變，並透露車隊牌照預計最快年中發牌，計劃最多發出五個不同車隊牌照，預料一年內能正式推出。

我哋有 Say

的士網約車可以並存



立法會議員吳傑莊：

「的士與Uber其實不一定是現在本港這種不是你死就是我亡的關係，其實有不少地方兩者都可以並存、甚至取得平衡。例如有地方會向Uber等網約車抽稅或徵費，成立基金補貼持牌出租車，又例如是網約車不能在街邊等客，但的士就可以。只要雙方定位不同、各有市場，其實是可以並存。」

嚴格執行的士記分制



立法會議員陳沛良：

「嚴格執行的士司機違例記分制，可以回應社會對改善的士服務，以及就的士司機的不當行爲和罪行提高罰則的強烈訴求。在新例下，可以讓屢犯不改的司機停牌加強阻嚇。另外的士亦應以立法方式強制所有的士安裝車輛攝錄器，認為可在短期內提升的士營運、安全和服務，減少的士交通意外。」

## 兩個只能活一個？

### 的士業屢次放蛇捉Uber 業界：呼籲克制 特首：唔好咁做

的士業界5月先後至少三次組織行動，佯裝乘客指示Uber網約車司機前往啟德郵輪碼頭、大埔香港教育大學及西九文化區M+博物館。當多輛的士駛抵後，車上的「乘客」均向在場警員舉報其所乘搭的車輛爲「白牌車」。警員接獲投訴到場截停數輛私家車，並截查多名司機。警方其後表示會對該批將案件列作「交通投訴」。

對於有個別的士組織「自行放蛇」，的士小巴商總會理事長周國強表示，有部分的士司機不滿警方針對「白牌車」執法力度不足，未能達到業界期望。但他呼籲同業克制，該商會盡快約見警方及運輸署商討跟進。他又對有網民呼籲「報復」舉報的士司機違規感心傷，形容「報復式行爲對大家都唔好」。

政府當局日前回應事件時表示，市民不應自行「放蛇」，因執法部門喬裝取證有嚴格規管，特首李家超更奉勸「唔好咁做」。有法律界人士提醒，擅自「放蛇」有可能構成煽動他人非法載客取酬之風險。

## 黎智英案

壹傳媒創辦人黎智英被控串謀勾結外力危害國家安全案繼續審訊，連日來庭上播放了黎智英多個場合不同的訪問內容。

在2020年5月11日接受YouTube頻道「Yahoo TV 一起看」的台灣直播節目《鄉民來衝康》訪問時，黎承認《蘋果日報》是一份「反共」報紙，直言很想美國、CIA（美國中央情報

## 黎智英直認不介意被稱爲「漢奸」

局）及英國影響香港，明言外國勢力非常重要，自己亦不介意被稱爲「漢奸」及「叛國禍港四人幫之首」。

《金融時報》於2020年8月12日發布的訪問片段，節錄了黎智英在同年4月24日的受訪內容。黎智英在受訪時提到對香港國安法的看法，稱令他自己安全的唯一方法、或是減緩

「他們」「接管」香港，就是國際力量的支持，尤其是美國政府的支持，又稱這是「現在我們唯一的救命方法」。

黎智英於2020年9月10日《Live Chat with Jimmy Lai》的訪談節目中稱，國際聲音是香港的「救世主」，「國際社會愈關注香港，香港便愈安全」云云。

近年本港興起

公平貿易 (Fair Trade) 概念，即是產品貼有公平貿易標籤，以生產者的利益為先，而非中間商人的利潤，對勞工、環保及社會政策有所負責。本港最早的公平貿易品牌大約可追溯至 2004 年，時至今天已經 20 年，不少以公平為宗旨的社企誕生，各具特色，絕對值得大家多多了解他們！

我家  
HoMemory

issue133 | 30, May 2024

無綠不歡

Text、Photo：知知  
Design：Alwan



「可持續 + 環保 + 扶貧」銷售 Mode

社企  
公平貿易



我採摘的葡萄，會製成天然又美味的公平貿易早餐穀物，我用賺到的錢給三歲的女兒買食物及衣服。  
I pick grapes to make Fair Trade breakfast cereals, and in return I have money to buy food and clothing for my 3-year old daughter.

由扶貧委員會工 / Pinela with Rosam Pinela with Rosam, Wharfed Partner, Sweet Marie 穀類食品 Cereal



作為女性，我從來沒想過有機會到海外推廣公平貿易朱古力，實在大開眼界。  
As a woman, I have never thought of having an opportunity to promote Fair Trade chocolate overseas. This opportunity has broadened my horizon.

由扶貧委員會工 / Cecilia Appolin Cecilia Appolin, Cocoa Beans Farmer, Miso 朱古力 Chocolate

細味  
公平

講心  
先於講金

糕點  
時光

保存傳統飲食文化  
街頭檔口模式轉型



「糕點時光」成立於 2021，是一間致力保存傳統糕點文化的社企，他們認為傳統糕點的經營模式，多年來仍停留在街頭擺賣，隨着社會的發展，此類檔口已愈來愈少，為免傳統美食消失，決定以把美食重新包裝後推出市場。

員工以基層婦退休者為主

「糕點時光」現有 4 間分店，有 30 位員工，約有七至八成是基層或退休婦女，主要負責製作糕點的工作。公司特別為金齡人士設計友善工作環境，例如電腦字體會較大，方便員工閱讀。有些婦女的學歷較低，則會以符號代替文字。另外，工場內會擺放多張座椅，讓同事們隨時休息。

搜羅各地有機原材料  
食材包裝可持續發展

「細味公平」成立於 2004 年，是本港首個公平貿易品牌，其搜羅世界各地優質的有機原材料，推出的產品均以公平貿易、本地生產、好味無添加為原則。

「細味公平」希望透過推廣公平貿易及有機食品，保護大自然和減少貧窮。在大企業主導的社會，經營一間可持續發展的社企，讓消費者多一個健康的選擇。

環保喜樂「Bean」度都有

「細味公平」以咖啡豆起家，銷售咖啡豆、咖啡用品以及咖啡渣環保產品外，近年也推出的品牌副線、百分百香港製造的「攜喜街」。「攜喜街」標榜以本地製造，原材料以天然有機的方法種植，全部可追溯至原產地。

為支持可持續發展，所有包裝材料都盡量使用 FSC 或回收物料製成，並以大豆油墨印刷。



天糧  
行膳

以膳行善重食物安全  
選取天然材料無污染



「天糧行膳」成立於 2019，是一間主力支援北區劏房戶及獨居長者的社企，會聘請退休長者、基層婦女或弱勢社群，在專業正規食物安全生產規格下，製作自家品牌「天糧行膳」食品系列。

「天糧行膳」認為「糧道」要取之有道，所以採用最原始，無農藥化肥，無防腐劑，無人造色素，本地種植原材料生產。

預留收益做社區工作

「天糧行膳」會透過銷售，預先預留不少於 5% 的收益，以用於地區扶貧或社區工作，從而減輕基層家庭的生活負擔，同時消費者亦認知在消費行為中。這樣的作法間接地支援弱勢社群，也實現回饋社區的目的。





日本權威美妝雜誌《LDK》測評

保護肌膚的  
三大標準

《LDK》指出，市面上不少防曬底霜都具有防紫外線、護膚效果、持久效果、清涼感和改善皺紋效果等多種功能，能夠全面保護肌膚。今次就以3大標準來評測各款防曬底霜：



完成效果

由專業化妝師在受測者臉上使用底霜，測試其遮蓋能力，以及配搭不同常見品牌的粉底以測試其自然匹配效果。



防 UV 力

於人造皮膚上貼上 UV 標籤再塗上防曬底霜，放置於太陽底下一段時間後觀察 UV 標籤的顏色變化，計算出防紫外線效率。



緊緻度

把底霜均勻地塗抹在人造皮膚上，再噴到人造皮膚及蒸氣測試貼合程度。

「唔會變成首飾箱」同樣大方出街

春夏之際，陽光開始猛烈，女士們更要加倍努力做好防曬工夫，最近日本知名美妝雜誌《LDK the Beauty》(LDK) 評測多款防曬底霜，當中有不少是香港女士們熟識的美妝品牌，今次就精選 TOP 3 防曬底霜給各位參考，方便姐妹們旅行或網購時入手！

揀好防曬霜  
毋須同陽光玩離棄



TOP 3 測評結果

No.3

A 級 + 性價比高

「IHADA Tone Up UV」(30mL)

售價 1,980 日圓 (約 99 港元)

「IHADA Tone Up UV」在防 UV 力上取得滿分，防 UV 能力高達 98.1%，在烈日下的防曬功能非常優秀，屬頂級防禦，能夠保護皮膚免受陽光的傷害。在人造皮膚測試中，經過蒸氣程序後，底霜只有些微鬆動，仍能緊貼肌膚，不易受汗水等因素所分解，非常適合日常使用。

搽上底霜後再加妝前飾底及粉底後，雖然皮膚會顯得有點乾，但附著力依然，安全地通過測試。



完成效果	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3.2
防 UV 力	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5
緊緻度	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4
總評分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4.07

No.2

A 級 + 贏在自然

「Anua PEACH NIACIN UC TONE UP PROTECTION」(50mL)

售價 2,970 日圓 (約 148 港元)

「Anua PEACH NIACIN UC TONE UP PROTECTION」的防 UV 力取得 5 分滿分，

屬完美的防紫外線底霜。塗上皮膚後，能與肌膚溫和地融合，讓皮膚呈現淺粉紅色，並且能夠有效消除暗沉，讓皮膚更有活力！底霜的顆粒粉末成功遮蓋毛孔，質感均勻。

而加上妝前飾底及粉底後，淺粉色效果仍能持續呈現；沒有黏膩和乾燥感覺，做得很粘；有充足的濕潤感，為肌膚帶來光澤。



完成效果	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4.2
防 UV 力	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5
緊緻度	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3
總評分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4.07

No.1

A 級 + Best Buy

「Elixir Day Care Revolution Tone Up SPF50+」(35g)

售價 3,410 日圓 (約 170 港元)

「Elixir Day Care Revolution Tone Up SPF50+」在 3 項評測中均獲得 4 分或以上分數。底霜防 UV 能力達 97.4%，能有效在猛烈陽光下，防止紫外線傷害皮膚。底霜能夠有效修正皮膚瑕疵，完美遮蓋毛孔瑕疵，同時修正了皮膚肌膚顏色不均勻或暗淡的位置，讓臉部看起來容光煥發。

此外，長時間使用此底霜，仍能有效地依附在肌膚上，緊緻度非常出色，不易受皮膚、汗水等因素所影響。

完成效果	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4
防 UV 力	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4
緊緻度	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4.5
總評分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4.17

