

我家

HoMemory

89 封面故事

塵大師的筆是定理 埃樂人生有苦悶

Hello!

新界

ft. 荃灣



©Dustykid



地區焦點

23

長青新樓提前入伙
地區關愛心 協調融新舊

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

新界西地區報

issue

133

每星期四派送

發行日期：30, May 2024

新界西



新界東



我家 HoMemory



info@homemory.hk



長青邨青荷樓 5 月初開始入伙。

青蘭樓於 5 月中陸續「派匙」。



青衣長青邨擴建計劃圖



可使用；第二期被拆卸的籃球場，亦已在長青商場旁重置。而因應未來四座新樓的新增人口，正興建的第三期兩幢樓宇，亦會附設健康院及新增零售設施。

邨內正進行第三期擴建 莫綺琪促設行人過路處

莫表示，在五月青荷樓入伙時，她與葵青區議員盧婉婷及徐曉杰，聯同長青關愛隊於邨內擺設街站，跟進新街坊的入伙疑難，並提醒他們七日內須交回損壞情況報告表，讓房署盡快進行執漏協助，他們亦會借出所需工具，甚至為有需要居民協助上門驗樓。

莫綺琪指出，正因為新入伙的兩幢樓宇，與及還在興建的第三期樓宇，令該邨不少地方圍封了目前的工程。然而，舊邨民一直在邨內生活，因此她十分關注工程的問題，如早前青梅樓外通道因工程封閉達兩星期，市民要繞車路而行，既不便亦危險，經她們要求後，該路已於五月初恢復通行。她表示，希望該處於行車路加設減速壘及行人過路處，保障居民安全。

另外，她亦發現青荷樓外新建的樓梯級有高低不平問題，導致不少人經過時被絆倒；而邨內的大型家居垃圾收集站亦出現廢物堆積，導致滋生蚊蟲，以及帶來鼠患。經向食環署反映後該署承諾加密夾車來收垃圾的次數，縮短垃圾在邨內堆積時間，亦避免新單位入伙令問題惡化。

政府在原有青衣長青邨範圍，分三期擴建共四座新公屋樓宇，首兩期的青荷樓及青蘭樓早前已納入「公屋提前上樓計劃」，提早五個月於今年第一季落成，近期陸續入伙。有地區人士 5 月起夥同關愛隊在入伙期間全程設置「諮詢站」，協助新租戶入伙時驗樓執漏，同時亦協調「舊邨新樓」下的公共設施問題，如工程下邨內的通道問題及新設廚餘機所引發的衛生滋擾。

分三期擴建四座 長青新樓 地區關愛心

青荷樓屬第一期 供約860單位 青蘭樓屬第二期 供約510單位

長青邨原有的八幢樓宇早於 1974 年開始興建，1977 年起落成入伙，是青衣首個公共屋邨。正因如此，當年為吸引市民遷入，該邨空間最為廣闊，佔地逾 16.6 公頃。惟近年公營房屋近年供應緊張，政府為善用土地資源，於 2017 年提出青康路北擬議公營房屋發展計劃，將長青邨內的三處用地分三期改作建屋。

第一期即已於 5 月初開始入伙的青荷樓約 860 個單位，當局建屋前將香港張氏宗親總會張熾昌紀念小學空置校舍拆卸；第二期即青蘭樓約 510 個單位，於 4 月中亦開始「派匙」，該處原位於長青邨青桃樓旁的籃球場，及青松樓旁邊的露天停車場；而第三期地盤，則位於長青公共運輸交匯處及其旁邊的長青社區中心，該處正興建兩座公營房屋，共有約 1,680 個單位，預計於 2028 年落成。

「公屋提前上樓計劃」 與屯門業旺合共逾2000宅

房屋局局長何永賢早前表示，該邨聯同屯門業旺邨業和樓，早前被納入施政報告提出落實的「公屋提前上樓計劃」，以分階段建屋方式，加快落成部分公屋單位，兩邨首批 2147 個單位已於今年第一季完成工程，待驗樓和發出「入伙紙」後，便可安排交鎖匙給已配樓的居民入伙，當中業旺邨提早五個月落成近 700 個單位。預計在今個年度開始，五年間有約 12,000 個單位可讓市民提早約 3 至 18 個月上樓。

經民聯葵青區議員莫綺琪向《我家》表示，根據當局計劃，長青邨原有部分設施因遷就新建屋計劃而需要關閉、拆卸及重置。當中青荷樓旁，已重置社區會堂及社福設施等設施，以彌補社區中心拆卸，讓新舊居民



莫綺琪（右二）關注邨內「新舊交融」下配套。





邨內第三期兩幢新樓宇則仍在興建中。



因建屋而拆卸的籃球場在商場旁重置。



青荷樓旁的社區會堂已投入運作。

青荷樓青蘭樓已落成

提前入伙

協調融新舊

長青邨設六部廚餘機 在旁加垃圾桶保衛生

智能廚餘回收計劃，正陸續在全港公共屋邨安裝智能廚餘回收箱，當中分布在長青邨內各個位置的六個智能回收箱，亦於五月起投入運作。計劃讓居民在協助廚餘回

收的同時，可經使用綠綠賞儲積分換禮物。

經民聯葵青區議員莫綺琪表示，在新機投入運作後，不同街坊向她反映廚餘機在晚上有時因空間不足，旁邊會積聚一袋袋未能投入的廚餘，帶來異味令衛生環境變差。她隨即向屋邨管理處反映情況，該處亦隨即於每部廚餘機旁邊加設一個垃圾桶，讓居民放置垃圾改善問題。

莫表示，建議街坊盡量使用廚餘桶盛載廚餘直接倒在廚餘機，減少使用膠袋或其他即棄承載物，培養良好的環保習慣。此外，她亦會協助居民製作實體綠綠賞卡儲積分，以便不太熟悉手機運作的長者亦可參與。



居民向區議員反映廚餘機一帶異味擾民。



長青邨多個智能廚餘箱已投入運作。



新居民陸續收到配房通知書，感到喜悅。

垃圾徵費「先行先試」結束 住戶用指定袋成效參差

垃圾徵費「先行先試」計劃於5月24日結束，環境及生態局同日向立法會提交報告，指接獲大部分居民參與計劃的居民批評，「垃圾徵費」擾民及收費過高，當中三無大廈「先行先試」期間的指定袋平均使用率僅約兩成。及至5月27日，政府宣布暫緩原定在8月1日實施的垃圾徵費。

私人住宅的指定袋使用率，平均約兩成至五成多不等，而商場指定袋使用率大約七成；而三無大廈的使用率則只有約兩成。

當局綜合問卷調查及觀察結果後透露，不少居民反映「認為垃圾收費擾民」，以及收費太貴，擔心法例正式實施時，將增加四處亂拋垃圾的情況。有市民亦擔心，在缺乏物業管理的三無大廈附近及舊區，會影響市容及衛生。當局又引述前線清潔工人的調查，指大部分工人在工作時，均因要另行處理無以指定袋包妥的違規垃圾，令工作量大增及非常辛勞；有人員亦擔心會與居民產生糾紛，甚至誤墮法網。

該計劃共有14個試點

環境及生態局局長謝展寰指出，「先行先試」大致按計劃進行，14個試點當中，基於相關管理層的要求，院舍、食肆和政府大樓等均配合計劃。公營房屋及



邨內家居垃圾收集站早前有廢物堆積。



區議員及關愛隊協助居民驗收單位。

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，立法會議員陳恒鏞，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

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。



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。





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。



世事無常，沒有人會永遠停留於一點上，有時也難免要學會獨處。過程中，若要排解空虛孤單，寄情於創作是其中一個好辦法。如果你選擇創作一名角色，可以永遠結伴同行，那會是甚麼？也許房間中的一粒塵埃，就是可以化身成這樣的一位朋友。今期，我們來說說港產治愈系「塵漫畫」的共鳴故事。

心細如「陳」字製雞湯漫畫響四方

塵大師的筆是定理

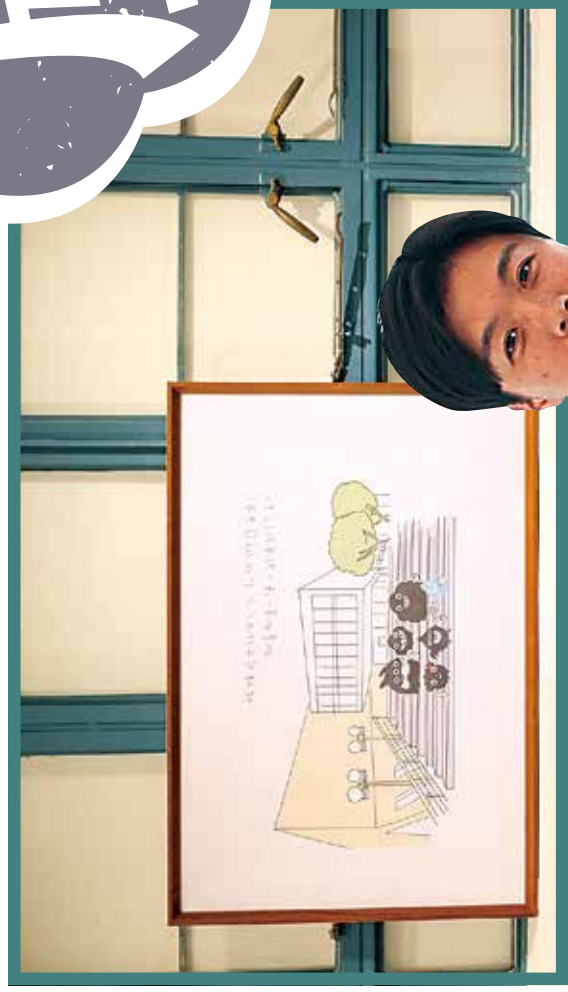
埃樂人生冇苦悶



在學校擺放展覽，推行正向教育。



未來將推出 AI 計畫，讀者與 dusty kid 聊天，將獲回應 dusty kid 圖。



香港人比較保護自己，不再把目光放在世界各地。

有傳很多塵，於是塵埃科技。



零售市場有明顯性，除了12月份外，其餘月份基本沒有收入。

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。



創業累積了寶貴經驗。昔日塞翁失馬焉知非福。



出席座談會分享創作經驗。

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，和朋友出去玩，離開後會回想自己的說話，會否影不喜歡自己；和朋友出去玩，離開後會回想自己的說話，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。」



當文字看到「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，不我聞事一個空這。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。

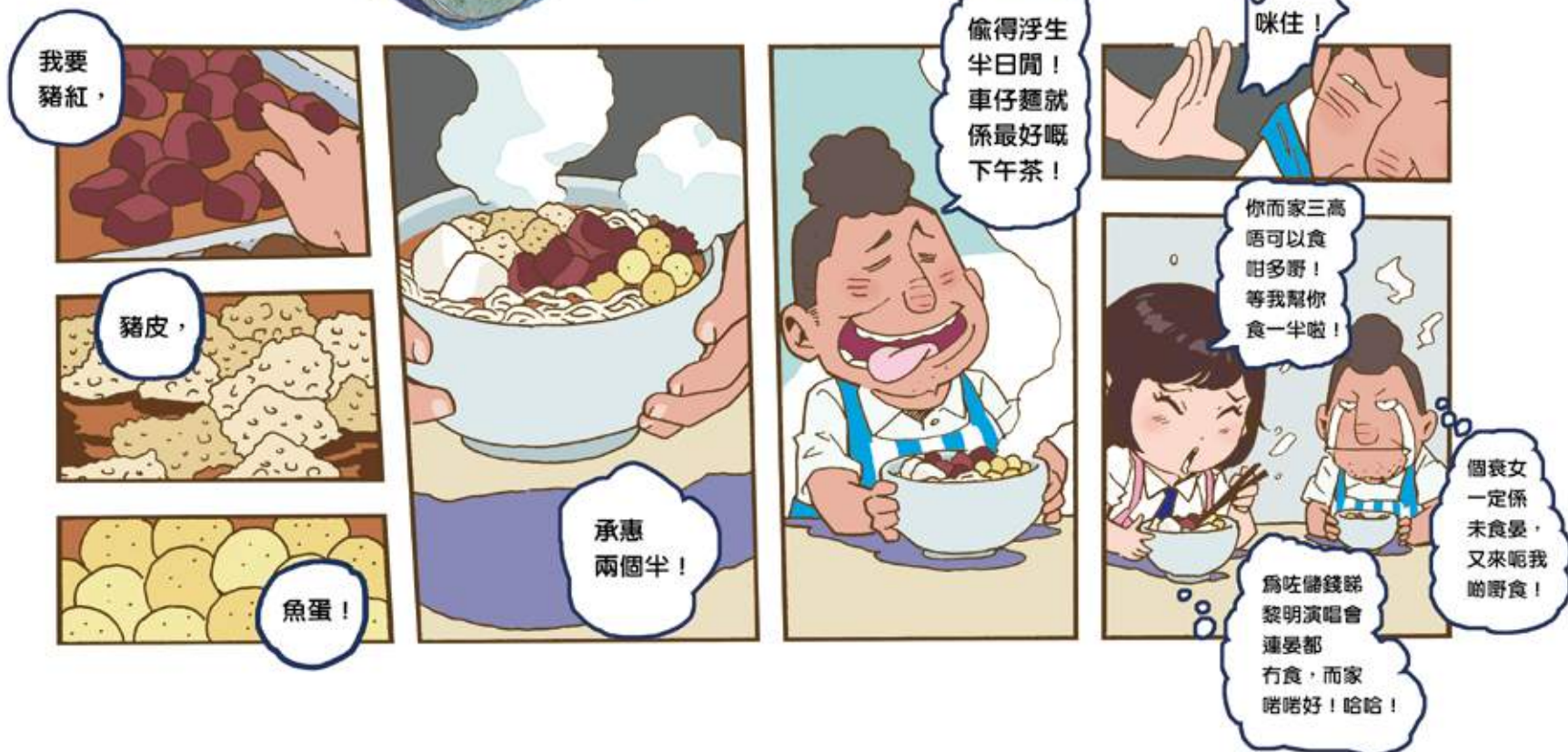


早年香港的車仔麵
在後巷準備食材、
在街頭推車售賣，
擺賣的地點也不衛生，
因為污糟而
被冠以「哮喘」，
所以又名為「哮喘麵」！

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》。



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



(當初)估唔到一個唔好嘅
經歷都可以做到好事。——阿成

藉泰拳助青年尋找自己。



不再執着過去，而是學會積極面對。

正所謂：「人誰無過」，犯錯是人生中無可避免的，但你又有否想過「人生污點」可轉化成助人的契機呢？泰拳教練阿成的經歷就是如此。曾誤入歧途的他，現時盼望推廣揮灑汗水的手法與步法，從而以生命影響生命。

毒海回頭 KO陰霾 與戒毒者同行

小六吸毒中學輟學
20歲販毒判囚四年

阿成是更新人士，人生前半生與毒品打滾。他回憶起因接觸不良朋友而染上毒品，小學六年級時已被人發現吸食毒品，中學輟學後便進出黑社會，曾多次涉販賣毒品被捕，「當時每次都無事，罰下錢就算」，直至約20歲左右，被判監禁四年。

回想身處荔枝角收押所與壁屋的日子，阿成當時形容「好無助，見唔到前路」，也愧對每次花幾小時路程前來探望他的外婆。

「嗰下都唔知自己得唔得，自己都會標籤自己。」

在社工的勉勵下，阿成出獄後便於戒毒輔導中心工作，「嗰下都唔知自己得唔得，自己都會標籤自己」，14年來以過來人身份陪伴戒毒人士。阿成多年接觸不同個案，有人因重投毒品輕生，他亦有自責，「你成功咗咁多次，但係點解都係脫離唔到毒品呢個魔掌呢？」。但更多見證青年由10多歲「變壞」，又逐漸轉變正回正軌，「估唔到一個唔好嘅經歷都可以做到好事」。

阿成大約於2010年左右接觸泰拳，後來更考取泰拳教練牌照，他說泰拳讓他領悟到「人不可貌相」，尤其看到泰拳師傅技術高超，卻時刻都保持有禮，同時他學會收斂，不會亂動氣，「比賽打唔贏會諗點樣做好，唔會憤怒，而係去諗點解技不如人、有什麼要改進。」

人生路總有起伏，重要嘅係搵乜嘢方法去處理唔開心嘅事。

阿成藉泰拳鼓勵青年要懂得自我追求，並見證他們在身體和心理的成長，「佢哋每次嚟我都會問佢哋得到啲咩」，青年也會開始顧及自身嘅問題，而非仇恨，「人生路總有起伏，重要嘅係搵乜嘢方法去處理唔開心嘅事；搵完毒品件事依然喺度，佢唔會解決到。」

除了針對青年，阿成也直言泰拳接觸了不同社區人士，例如婦女在參加前會看輕自己，覺得自己「幾十歲乜都做唔到」，不過練習了泰拳後卻能做到以前做不到的事，「以前8公斤都擡唔到，依家15公斤

都擡到」。

從在邊緣縫上掙扎到成為他人生命的同行者，阿成希望社會首先能放下「有色眼鏡」，他認為每個人都會做錯事，更新人士與普通人的分別在於犯下錯的嚴重性，「要畀（佢哋）機會改變，否則愈行愈歪」。

阿成說練泰拳不會立刻「大隻」，但力量已無形地增強。

泰拳教練 同大家打好人生擂台

建造業的緣份 做浪子「助拳人」

拳館位於荃灣橫窩仔街工廈，阿成希望將之打造為青年相聚好地方，如社區中心那樣。拳館的設備都是二手的，阿成還記起當時與其他兄弟一起佈置拳館，「各自都有唔同技能，令到拳館加咗好多唔同嘅嘢」。

建造業工人來自「五湖四海」，每個人都有自己的故事，當中包括浪子回頭的篇章。有一次，阿成為香港建造業服務協會進行分享後，在該協會的協助下籌辦拳館。為了幫補生計，阿成曾在疫情時在地盤工作，



介紹拳套，不少因運動，順帶戒

再加上以前的經歷，因此他希望借泰拳，讓行內人士及其家人都能享受當中的樂趣，找到放鬆身心的方法，「運動係健康，健康就自然唔會去吸毒」。



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，除了在於公園內的「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，時至今已 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.

由扶貧團體工 / 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.

由扶貧團體工 / 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。

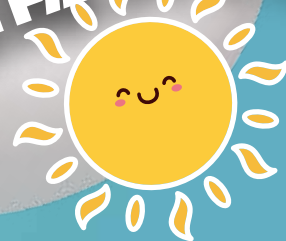
緊緻度

把底霜均勻地塗抹在人造皮膚上，再噴到人造皮脂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。在人造皮脂測試中，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，不易受皮脂、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

