

我家

HoMemory

封面故事

一紙一城八墨

地區焦點

退役巴變急救站
南生腳踏單車 心更踏實

23

醫·家

熬夜過me time
第日易變「阿燥」

4

14
我家·熱話
運動全職路
好恨唔好行?

6

無線不歡
買環保文具學生哥
齊合力歌詠綠色

新界西地區

issue

139

過星期四派送

發行日期: 22, Aug 2024

看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

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

雖然南生圍是風光明媚的郊遊熱點，假日有不少人踏單車，但由於該行車路不設單車徑，更是單線雙程行車，所以不時發生涉及單車的意外。為此，聖約翰救傷隊繼於假日成立單車急救隊恆常於該處作義務急救巡邏外，今年 7 月更將一輛退役雙層巴士改裝成「元朗南生圍單車急救隊基地」，平日用作擺放單車等裝備，假日時亦方便急救員執勤工作。

南生圍單車急救隊基地位置圖



退役巴



急救站

南生圍踏單車

心更

郊遊熱點有單車徑 意外不時發生

退役九巴改裝成單車急救隊基地。



李家仁（左四）料社會項目能延續巴士使命。



改裝後化成空調急救站，並設 AED 等裝備。



九巴捐贈退役車輛 聖約翰救傷隊改急救站

黃穎灝說，有固定救護站絕對是好事。

元朗南生圍單車急救隊基地是繼大埔大美督急救站後，第一個設於單車熱點的急救站。該基地位於山貝河橫水渡的另外一邊，「停泊」於錦田河旁的南生圍路，位處浸天農場路口。該基地特別之處，是由退役雙層巴士改裝而成。

九巴近年推出舊巴士及退役巴士捐贈計劃，送贈舊巴士予學校或非牟利機構「循環再用」，該單車急救隊基地，便是透過該計劃下轉作急救站的用途。由於聖約翰救傷隊單車急救隊，現時只在逢周末、周日及公眾假期提供單車急救巡邏服務，因此該站平日便可用作存放單車及創傷急救藥袋等裝備，而巴士四周亦設有閉路電視作防盜及保安用途。

為南生圍添AED機 分秒必爭提供急救

在急救員執勤的日子，除了有隊員踏單車巡邏外，該輛經接駁電力並改裝、已加設雪櫃設備的巴士，會化身急救站，提供當值急救服務。最重要的是為南生圍增添簡稱「AED」的自動體外心臟去纖維性顫動器作備用，務求在有需要時，分秒必爭在單車意外以至其他活動中，為傷者提供急救服務。

根據警方數字顯示，雖然涉及單車的意外宗數由 2022 年的 2,224 宗，減少至去年的 1,980 宗，減幅逾一成。但當中涉及死亡及重傷的單車意外，於去年仍有 110 宗。當中元朗是繼大埔及沙田後發生最多涉及單車交通意外的警區，去年共發生 325 宗。

頂設隔熱物窗貼減溫膜 降站內溫度減能源消耗

有份參與該基地開幕禮的聖約翰救傷會副總監李家仁表示，該基地已於今年 7 月 28 日舉行開幕儀式並已正式投入服務。該巴士車頂裝設隔熱物料，並在所有玻璃窗貼上防紫外線及減溫薄膜，以進一步降低巴士內的溫度，減少能源消耗。

李家仁續指，該基地選擇以白色車身為主調作改裝，是希望紀念二次大戰時期拯救納粹集中營內被囚禁人士的「白色巴士行動」。他相信透過這項創新的社會項目，能讓該輛退役巴士享受其「第二生命」。

區議員建議部門 貼告示指出救護站位置

民主思路元朗區議員黃穎灝向《我家》表示，支持對聖約翰救傷隊於南生圍增設單車急救隊基地。他認為，AED 對拯救生命十分關鍵，特別是在在劇烈運動或意外時，需要用到的機會就更大。雖然巡邏中隊員單車上或已攜帶 AED，但由於意發生後，傷者等未必知道隊員正在何處巡邏，而南生圍路又全長 5.5 公里，有一個固定的救護站設置讓市民知悉，對傷者來說必定是好事。

黃穎灝建議，有關部門可於附近張貼告示，在南生圍各處提醒救護站的位置，及各機構單車急救隊的聯絡電話，以備不時之需。

南生圍風景優美，
是郊遊熱點。

配合單車活動增加 各急救隊分工合作

將軍澳警區設有單車巡邏
隊。



醫療輔助隊亦設急救單車
站。圖為沙田急救



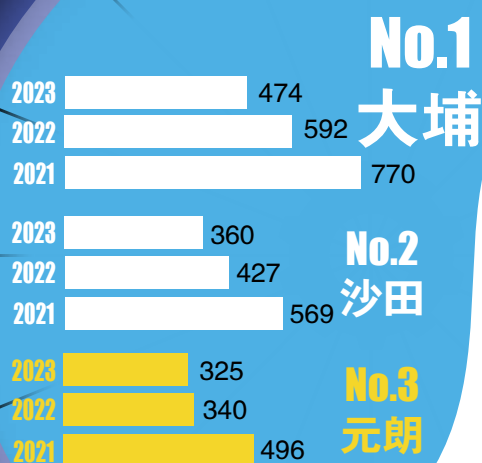
本港有不少部門及機構，提供免收費的單車巡邏隊服務。其中聖約翰救傷隊的單車急救隊於 2009 年成立，在單車徑為踏單車人士提供急救服務，除了元朗南生圍，在逢周末、周日及公眾假期，也在大埔大美督及荃灣海濱公園，派出隊員提供恆常化的單車急救巡邏服務。

而香港紅十字會的單車急救隊，現時主要服務範圍包括屯馬單車徑及將軍澳單車徑，逢周日及公眾假期為市民提供急救服務，可即時處理一般的創傷及肌肉扭傷，同樣亦配備 AED，遇上突發狀況可立即為傷者施救，而該會急救站設於新田運輸交匯處「黃巴站」附近。至於政府醫療輔助隊的急救單車隊則於 2002 年成立，服務範圍包括沙田、馬鞍山、吐露港、大埔、上水、屯門、天水圍、元朗及將軍澳區內主要單車徑，分別由 9 個急救單車站提供服務。

多個警區設單車巡邏隊

另外，警方在多個警區亦設有單車巡邏隊，包括將軍澳警區及油尖警區等會調派人員，在區內單車徑執勤，應付突發事故，並提高道路使用者的安全意識、進行單車違例執法行動及加強和市民溝通。

近年涉及最多單車交通 意外的警區及宗數



關愛隊及錦田鄉委會協助災民，以解燃眉之急。

元朗錦田小區關愛隊

承辦團體：錦田鄉事委員會

電話：6364 1419

電郵：kamtinlove@gmail.com



錦田關愛隊

錦田寮屋火警 關愛村民解燃眉急

關愛
顯區

火災無情總讓人猝不及防，8 月 8 日下午 5 時許，錦田市街公廁的一間鐵皮屋發生火警。當時火勢猛烈，冒出大量濃煙，更一度傳出爆炸聲。消防接報到場，派出一隊煙帽隊及動用一條喉灌救，有消防員向火場射水，並於同日晚上近 7 時將火救熄，惟鐵皮屋已付之一炬，家中財物盡燬。

元朗錦田小區關愛隊鄧卓然表示，事發後該隊隨即到現場了解情況，並與錦田鄉事委員會主席鄧賀年及元朗區議員梁業鵬等人，成立專責小組幫忙善後。翌日早上，聯同元朗民政事務處及地政處職員到現場，以視察災後環境及做跟進。



錦田一間鐵皮屋發生火警。

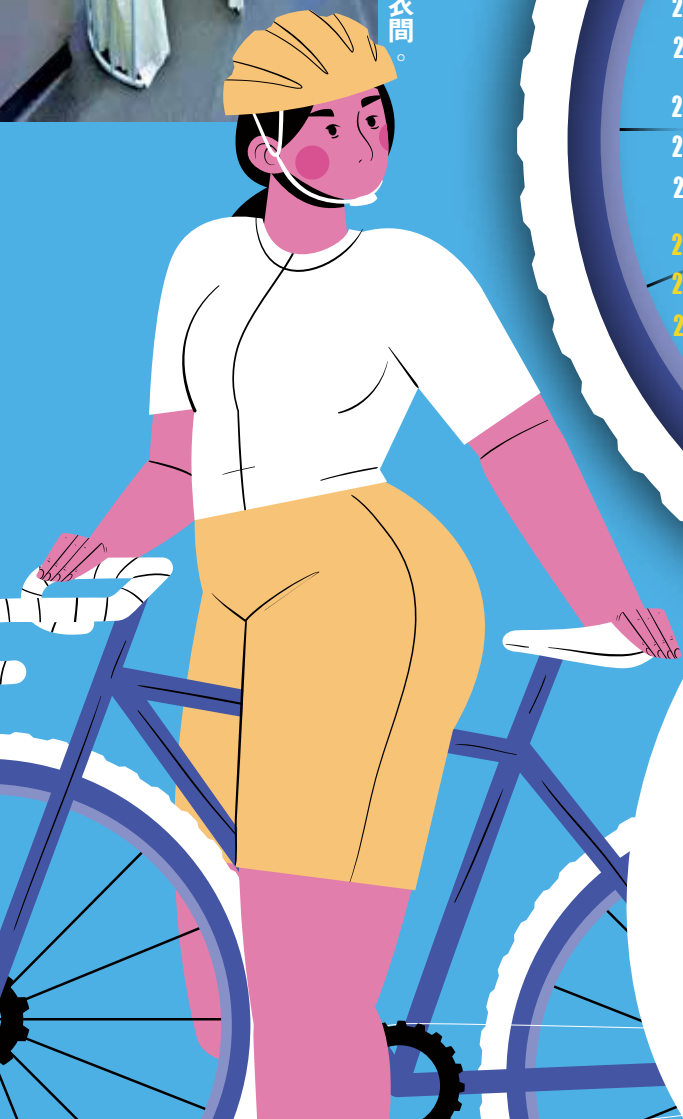
解決學童學習困難

他透露，受影響的一家三口除安排到屯門中轉屋暫住外，錦田鄉事委員會亦即時撥出 5,000 元援助金及提供床墊被褥，讓他們應付短期需要住屋問題。同時，關愛隊亦協助受影響學童解決學習困難。鄧卓然指希望能略盡綿力解災民燃眉之急，也讓他們感受到人情溫暖。

踏實



巴士上層座椅被拆，改設儲物櫃更衣間。



真係玩轉玩自己 又會惱朋友



熬夜過 me time 第日易劫變阿燥

巴黎奧運剛剛完結，為了支持港隊運動員，不少市民都「捱更抵夜」看直播，翌晨照樣上班上學，難免打亂生理時鐘，感到疲倦、難以集中精神。偶然「熬夜」不是大問題，不過，假如長期睡眠不足，則會影響身心健康。那麼，幾點入睡才算理想？想睡得好又有什麼竅門？

疲累應休息 讓身體自我修復

台灣中醫師黃獻銘在 Facebook 專頁指出，睡眠的作用包括補充能量和調整生理時鐘。坊間有說法認為凌晨兩點前必須入睡，黃醫師指，最佳入睡時間沒固定答案，每當感到疲累時便應休息，讓身體自我修復。

精神科專科醫生鍾維壽接受傳媒訪問時解釋，偶然一次深夜觀看比賽不是大問題，但長期或慣性熬夜，或會導致慢性睡眠紊亂，比普通人遲兩、三個小時才能睡着。這症狀在年輕人之間很常見，除了觀看直播，亦因為他們喜歡煲劇打機、流連社交媒體，享受難得的「me time」。

持續晚睡不等於失眠，假如仍有足夠休息，睡眠質素未必太差。不過，晚睡的年輕人通常需要早起上班上學，導致長期睡眠不足，甚至靠飲用過量的咖啡和茶來提神，才會出問題。



改善睡眠質素 5大貼士

睡眠不足的6大影響

- 1 難以集中精神
- 2 記憶力變差
- 3 易怒、容易煩躁
- 4 可能出現焦慮和抑鬱的情緒
- 5 增加肥胖和患上心血管疾病的風險
- 6 免疫力下降

養和醫院家庭醫學專科醫生譚文蔚指出，成年人最理想每日睡7至9小時，假如能進入深層睡眠，並有良好睡眠質素，翌日便會更精神。失眠和睡眠質素不好的人，一般只有淺層和中度睡眠，醒來後仍會精神不振。

假如受到失眠困擾，切忌強迫自己入睡，亦不要依賴藥物，長期服藥會影響記憶力和集中力，也容易成癮。想改善睡眠質素，最好從生活習慣入手。

- 1 睡前假如用手機應調低熒幕亮度
- 2 睡前避免飲含咖啡因或酒精類飲品
- 3 睡前減少思考，避免腦部持續活躍
- 4 每日入睡和起床時間盡量維持一致
- 5 嘗試閱讀聽音樂等助放鬆肌肉和腦部

資料來源：綜合報道

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。



按摩通氣 穩定孩童情緒

中醫認為身心一體，情緒問題與內臟功能失調相關。小朋友承受壓力或會阻礙氣機，導致氣滯、內熱過盛及血液循環欠佳。而壓力過大及長期受壓，也可能阻礙臟腑平衡。因此，中醫在調理 SEN 學童的情緒問題時，從全身角度出發，調整身體內外環境，以達到平衡狀態。

蘇光耀中醫師分享指出，推拿按摩可放鬆身體，調節內分泌以穩定情緒，並增強抵抗力，這都對 SEN 學童很有幫助，而且適合大部分小朋友。每個穴位做5分鐘，補益脾胃調理情緒之餘，亦深化親子關係。



小兒推拿兩式

清肝經

由手指根部到指尖，單方向快推，有助疏肝氣調理情緒。

清補脾

摺起小朋友拇指，在其拇指側面來回推拿，有健脾功效。

家長角色須知四點

- 建立規律生活習慣：固定作息有助穩定內分泌系統，減少情緒波動。
- 創造安全支持環境：給予耐心傾聽和積極鼓勵，有助他們建立自信。
- 注重良好溝通：定期交流，及時發現解決問題，讓孩子感到受重視。
- 提供心理支持：學習情緒疏導、正念訓練等技巧，幫助孩子應對壓力。



順德聯誼總會胡少渠紀念小學



打造特色課程 創造多元活動 重視全人發展

歡迎加入胡小，
參與我們的特色課堂！

查詢電話：2450 3833
電郵：info@wsk.edu.hk
地址：新界屯門安定邨第三座校舍



SCAN ME 網址

境外學習 擴闊見聞 豐富經歷 跨步躍走

學校策劃一系列的境外交流學習之旅，足跡遍及祖國沿海城市，遠及至美國，為學生開拓了視野，增添了寶貴的學習體驗。活動內容包括認識中國歷史文化及經濟發展、中國航空科技、西方科技發展等。



「傳承盃」書畫大賽及國際書畫展



與深圳荔園小學攜手演繹《元日》音樂劇



西安陝西師範大學附屬小學到訪交流



上海三校探訪「滬港一家親」



2023粵港澳大灣區第五屆「滋味灣區 聯想家園」青少年美食文化大賽

創科教育 啟發潛能 創新思維 裝備未來

學校舉行了多個創科活動，啟發學生潛能，從小培養創新思維，促進全人發展，裝備未來。

「故事姨姨」活動

「小一多多 Fun 成長適應課」

午間鬆一鬆



「校園·好精神」學生講座·花式滾輪溜冰運動員與同學們體驗「從失敗中成長」



六年級生涯規劃課程「我的Go Grow Goal 模擬人生體驗活動」



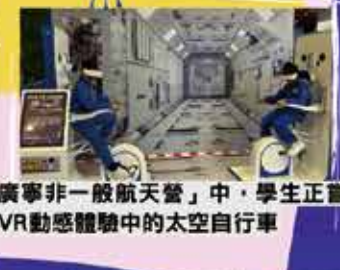
班級經營課：「開學齊加油」



江門、開平僑文化親子研學團參觀倉東遺產教育基地



南粵航空航太科技創新研究院-學生在透過VR體驗星空探索的旅程



「廣事非一般航天營」中，學生正嘗試VR動感體驗中的太空自行車



學生在「深圳航天研習體驗營」中正接受「模擬失重訓練」



參觀芝加哥科技及工業博物館



「南沙創新科技之旅」中，齊到兆科藥業見證國家生物科技的發展



在「珠海航空科技之旅」數理精英到塔臺了解工作人員如何監控飛機的升降

文化交流 彼此促進 特色課程 傳承文化

學校積極與國內外學校舉行多領域交流活動，建立世界合作網絡，不僅傳承優秀文化藝術，更擴闊師生的國際視野。



EXPLORE



全港性STEM獎勵計劃—金銀章得主齊到電視台出席頒獎禮



多元學習體驗—走進中學實驗室進行酸鹼值實驗



Exciting English STEAMS Projects for Fun Learning-Tall tower challenge for P.4 students



航天特色北斗科普課程-小六學生聚精會神地組裝衛星觀測儀器



「AI與我」工作坊-同學們對AI課程大感興趣



5A班的達文西構成了「級中之最」

價值教育 正向成長 全人發展 活出彩虹

學校推行價值觀教育，立德樹人，促進學生全面發展，成為負責任公民，關愛生命，自我認識，展翅高飛。

2025/26 小一入學申請公開家長講座

日期：2024年9月7日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30



SCAN

小一入學家長公開講座 (接受申請)



行中國佛教「第五大名山」

友人素來喜愛遊山玩水，打算今年 10 月到雲南，豪言要追隨大迦葉尊者足跡，同時幻想可以找到進入神秘的香巴拉淨土入口，令筆者感受到，原來雲南與漢傳、藏傳佛教有著緊密的聯繫。

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

坐看雲起時 覓傳奇足跡淨化心靈



禮拜雞足山 與大迦葉尊者心交流

雞足山，位於雲南省大理白族自治州，為著名佛教聖地——大迦葉道場，亦為佛教、道教、本地巫教等宗教的交匯地。中國佛教界認為，華首門是雞足山最神聖的地方，因為華首門是釋迦牟尼佛弟子大迦葉「守衣入定，待佛降生」的地方，至今每天都有許多信眾在此跪拜、打坐、誦經。

一代高僧虛雲老和尚曾數次朝禮雞足山，在華首門下面搭建茅蓬禪修時，夜裡常常聽到巖石裡有唸經、敲木魚的聲音，故此深信大迦葉尊者化跡所在。2001 年，雲南麗江中甸縣正式改名為香格里拉。

欲窮香巴拉 覺知觀照煩惱心清淨

1933 年，英國人 James Hilton 發表長篇小說《消失的地平線》，描繪東方世外桃源「香格里拉」（Shangri-La），於西方膾炙人口。不少西方人到喜馬拉雅山一帶尋找香格里拉的正確位置，中國雲南、四川、西藏等地區，都爭相宣稱是香格里拉的所在地。2001 年，雲南麗江中甸縣正式改名為香格里拉。

四大名山 五台峨嵋九華普陀

中國境內的佛教名山，如五台、峨嵋、九華、普陀，被確信為文殊、普賢、地藏、觀音四大菩薩的道場。四大名山的形成，都是從感應、傳說、故事的記載，慢慢演變而成。多年來，雞足山成為第五大名山，直到現在還是香火鼎盛，雞足山傳說已久，無論是否屬實，都為雲南增添了傳奇色彩。

了知因緣和合 做回生命主人

當大家朝禮佛教名山時，都會禮拜佛菩薩造像，作為表達尊敬的舉動。佛友指出，佛，就是覺的意思。學佛、就是學如何覺悟。佛陀，就是已經圓滿覺悟的人，了知因緣和合、世間一切事物都在變化、眾生皆有佛性等宇宙真相，教導世人如何面對煩惱，做回生命的主人。

開發智慧

- 智慧有不同的層次，聰明、反應快、觀察力強，都不是養正的智慧。
- 從禪修的立場來看，智慧是超越你和我、有和無、利和害的，以純粹超越的角度來判斷，這就是智慧，禪修便可以達到這個目的。

精神昇華

- 心理對世界的體驗和看法，超越平常生活中粗淺的感覺。
- 我們看到一盆花，平時沒特別注意它。在緊張時甚至不感到它的存在；但是在心情安靜穩定的時候，看到一盆美麗的花，就像看到美好的世界一樣。

專注呼吸 念頭消失

現代人生活壓力大，禪修可以維護身心，禪修不一定要在蒲團上面進行，隨時隨地都可以練習。當念頭出現，直接回到去感受呼吸，在你將覺察力放回呼吸時，心中的念頭就會消失，經過一段時間後，覺察力就會增強。

在呼吸過程中，沒有固定不變的自我主宰與支配，體會到生命不可能永遠保持原狀，於是明白這個世間是緣起的，人我之間是相互關聯的。

心理平衡

- 頭腦清醒，精神不緊張，心情保持愉快，心理自然會平衡。
- 透過禪修的練習，能使憤怒平息、恐懼消失、興奮緩和，使心情經常保持平靜而且愉快。

身體健康

- 身體的肌肉、神經能夠放鬆，對高血壓、心臟病有幫助。
- 也能促進循環系統和呼吸系統，增強新陳代謝功能。

現代人必知的禪修 4 大好處



以前提及「青蟹」好容易令人聯想起舊時綠色嘅十蚊紙，不過自從 2007 年起「青蟹」已經被新發行嘅十蚊塑膠銀紙（俗稱膠蟹）取代，而家啲後生仔女應該冇乜機會見過「青蟹」十蚊紙喇。當然，佢哋更加唔會知道肉蟹同膏蟹其實都係青蟹，我講緊嘅青蟹當然係食得嗰種啦！

作者：
聞西
Simon



我家
HoMemory

issue139 | 22, Aug 2024

型色煮意

Text、Photo：聞西
Design：Megan

7

小提示

• 其實用
嚟綁住蟹嘅繩，索
晒水都好重。以我今
次為例條繩超過三兩，
所以買蟹嘅時候，就
要心裡有數喇。

配梅頭肉夾蛋漿 蒸焗逼出油脂香

搵 啱 豬 隊 友

虎門蟹餅 鮮味到頂

今次分享嘅食譜都關青蟹事，佢係虎門鎮一道家傳戶曉嘅家常菜「虎門蟹餅」。虎門位處鹹淡水交匯處，水產資源豐富，尤其盛產青蟹，肉蟹肉質零舍鮮美，而膏蟹蟹膏更加豐富。虎門蟹餅就係當地人以陸上嘅豬肉同雞蛋搭配來自海上嘅蟹，加埋金不換提香，成就一場海陸鮮味大匯演。

虎門蟹餅主要材料有蟹、豬肉、雞蛋及金不換，材料雖然簡單，但離唔開個「鮮」字。蟹當然要新鮮，最好生割，如果驚（包括我）就煮之前大半個鐘將蟹放入冰箱，等佢唔再郁先處理。當地食譜多用膏蟹，會將蟹膏取出同蛋漿混合，我反而鍾意啖啖肉嘅肉蟹多啲。其實咩蟹都冇所謂，除咗水蟹例外囉！至於豬肉新鮮之餘，仲要用手剝嘅，咁至食到肉嘅質感同鮮味，最好用三分肥、七分瘦嘅梅頭豬肉，十分鐘就剝好。蛋漿混合蟹件、豬肉同其他調味料，以鮮蒸後焗方式逼出蟹餅油脂同香味，呢個謎試過一次真係返唔到轉頭！



材料：肉蟹或膏蟹 1 隻約 12 兩、雞蛋 4 隻、梅頭豬肉半斤、金不換 1 棵、蔥適量、薑 3 片

調味：生抽、蠔油、紹酒各 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、鹽少少

做法：

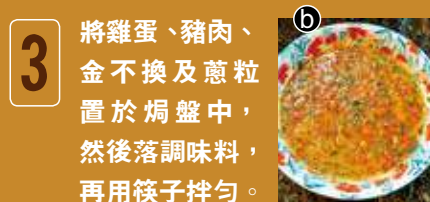
1 梅頭肉洗乾淨抹乾剝碎，金不換及蔥切碎，薑片切成幼薑絲或剝碎。



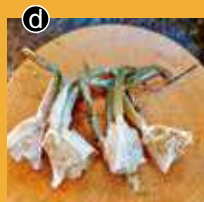
2 將蟹放入冰箱雪大半個鐘，取出之後喺蟹腹部中間切一刀，除去蟹掩、取下蟹鉗、蟹蓋、除去蟹胃、蟹腮。洗刷乾淨蟹身之後，再砍成共 4 件，剪走蟹腳尖，批走蟹蓋殼邊，略略敲碎蟹鉗。



4 將處理好嘅蟹件放上蛋漿，先用大火蒸十分鐘，然後放入 230 度預熱焗爐焗十分鐘，或焗到表面金黃就搞掂。想靚啲可以贊少少熱油。



3 將雞蛋、豬肉、金不換及蔥粒置於焗盤中，然後落調味料，再用筷子拌勻。





「花妹」滿載小墨思想感情，是傳遞正能量的使者，溫暖了港人心房。

小墨常說：「卡通繪畫，是最真的。」

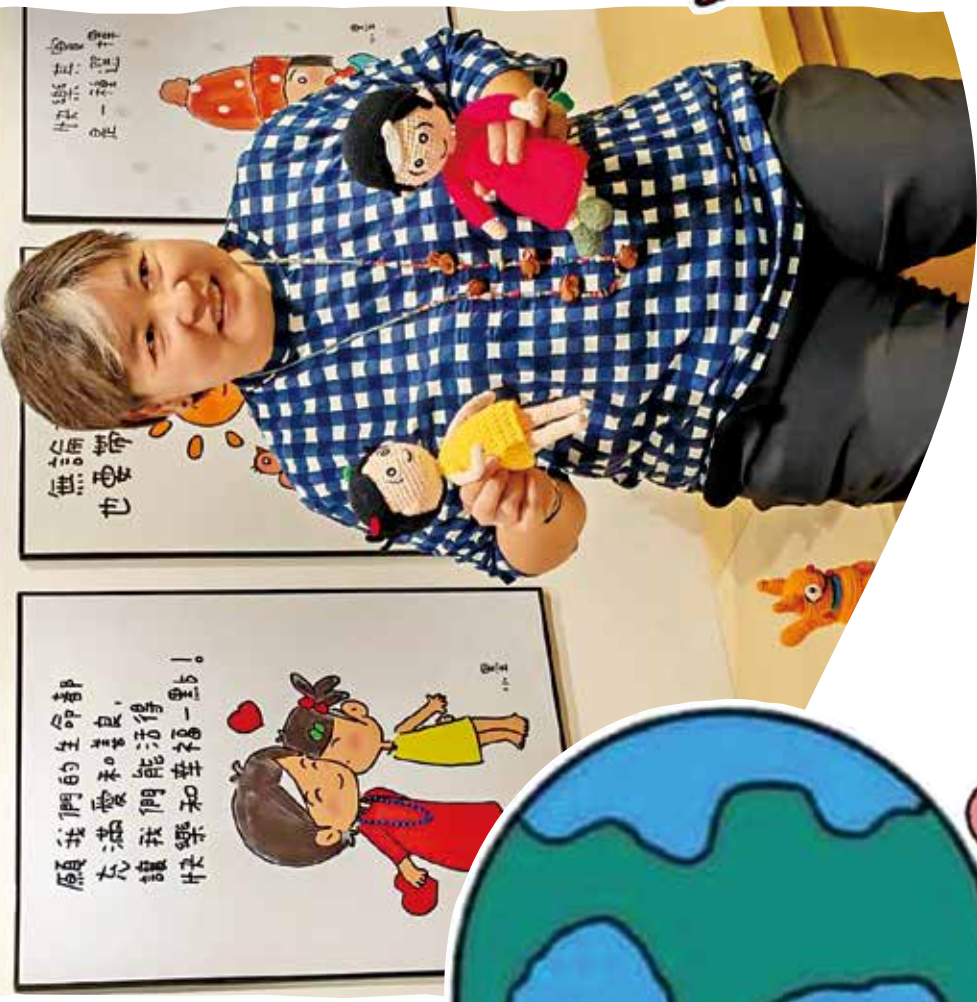
一張紙
加一支筆，最原始、最純粹的表達方式往往最能觸動人心。



大童世界插圖 退休 Madam 傳播快樂

一紙一筆大城小墨

生活添彩 生命留白



在喧囂的都市一隅，本地插畫家小墨的故事如同她筆下的卡通世界，平凡中蘊藏著不凡的力量，簡單的色彩和線條編織出一幅幅觸動心靈的畫面，提醒香港人用心去感受，生活處處皆風景。



多做讓自己快樂的事
也讓別人快樂的事



難忘徙置區的煙火氣溫情

小墨的童年，是在東頭邨的徙置區度過，她形容，那是充滿煙火氣與鄰里溫情的地方。「兒時家境窮困，父親當貨車司機，母親堅韌持家之餘，在每天日昏地暗地做小手作幫補家計，養活一家九口，但我們都活得很快樂。」排行第二的小墨，性格活潑好動、不愛讀書。

曾任警隊培訓 體驗五味雜陳

19歲那年，小墨加入警隊工作，見證了人性的光輝與陰暗，退休前一直任職培訓部門，體驗了人生的酸甜苦辣。然而，內心深處那份對藝術的熱愛從未熄滅，卡通畫成了他表達自我、記錄生活的最佳方式。「卡通繪畫，是最真的。」小墨常這樣說。對他而言，卡通不僅僅是童年的記憶，更是他情感的寄託和思想的載體。每當靈感湧現，還是生活中的細微觸動，都能成為她筆下生動的畫面。「不需要大費周章，一張紙加一支筆，最原始、最純粹的表達方式往往最能觸動人心。」



金魚缸

「好多時候，沒有留心生活細節，見了什麼人，沒有用心去觀察。弟弟好喜歡養魚，原來魚缸裡面好多事發生，細魚追大魚，延伸到人類生活，世界是很美的風景，值得細看。」



靠窗

「不需要每日都很豐富多彩，當下感受咖啡的味道，享受黃昏的美好，心滿意足。」

給 2024 香港？

小墨表示，會畫花妹和一些年代懷舊物，例如街邊車仔檔、九龍城寨生活等。讓香港人回味當年的「獅子山下精神」，繼續展現互助互愛。



面對生命無常

畫筆療癒喪親悲痛

生活並非總是一帆風順，親人的突然離世讓小墨經歷最艱難的時刻。「很記得那天，早上照料媽媽吃早餐，還興奮跟她拍片向兄弟姊妹報平安，下午和朋友吃飯回家，媽媽便再也沒有知覺……」

面對生命的無常，她選擇了用畫筆作為療癒的工具，成為堅強的自己。「在妹妹的葬禮上，我把她最愛的張國榮歌曲與畫作剪接成紀念片，向妹妹致以最後的告別；在母親的葬禮，我與家人每人畫一頁卡通，繪製紀念冊，表達對媽媽的愛。」



永遠不知道意外和明天，哪一樣先來，當下才是最重要，珍惜此時此刻擁有的。



製作各款周邊紀念品，讓心情語錄滿載生活。



「從心出發，用心去做，從心出發，用心去做。」

小墨的每幅作品以童心理解世界，「喜歡孩子那份純真無邪，他們的世界裡沒有地域的界限，沒有過多的考量與內心的消耗。無論是黑皮膚還是黃皮膚的孩子，都能自然而然地聚在一起玩耍，是純粹的友誼。」

2006創「花妹」籲關注抑鬱症

小墨於2006年義務為香港基督教服務處創作《花妹日記》，讓「花妹」這個角色走進了大眾視野。當時，用卡通的形式記錄主角「花妹」與患有抑鬱症的父母的生活點滴，讓小朋友明白抑鬱症的情況和處理手法。「花妹，這個帶著自己兒時影子的角色，自此，我透過社交媒體和各種渠道，將角色的正能量延續下去。」

喜歡孩子，他那份純真無邪，他們的世界裡沒有地域的界限，沒有過多的考量與內心的消耗。

已製數千插圖 幅幅心靈獨白

如今，小墨已經繪製了數千幅作品，每一幅都是他心靈的獨白，是他對這個世界獨特的理解和感悟。她訴說：「畫畫對我而言，不僅僅是一種創作，更是一種生活態度。它讓我學會了珍惜當下，用心去感受每一個瞬間。」



帶領眾長者畫出童心，豐富想像與回憶，珍惜當下。



曾幾何時，我每日在灣仔下班後坐港鐵回家，乘客總是愁眉苦臉或氣沖沖的……

一個藝術夢

港鐵設正能量車廂

「曾幾何時，我每日在灣仔下班後坐港鐵回家，乘客總是愁眉苦臉或氣沖沖的，行屍走肉般。」小墨因此提及一個藝術夢，是在港鐵設立「正能量車廂」，以溫馨的手繪與鼓勵人心的語錄裝飾，讓乘客上下班時感受到溫暖與鼓舞。

她目標畫作逆流從線上搬到線下，皆因「社會是需要一個氛圍，給大家靜心思考一字一字的機會。」



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》。

Good Shepherd street
牧愛街88號

「康樂棋」是一種類似於桌球的撞擊球運動，玩家使用球桿將球打入球枱四角的洞內。這項運動在內地也曾一度非常流行，後來由於各種原因逐漸式微。在香港，康樂棋則有著自己的發展歷程，並在一些社區中心和學校中保留了下來。



社區治理：主體責任在港府 協作參與在民間

（聚焦三中全會系列之三）

前文提到，《中共中央關於進一步深化全民改革、推進中國式現代化的決定》中關於「發展全過程人民民主」和「提高人民生活質量」的表述，對香港發展有著重要啓示。

實際上，在探索達至「全過程人民民主」的實踐過程中，全國各地都應貢獻自身的治理經驗和相關案例。香港作為實行「一國兩制」的特別行政區，也應根據社會的特點，通過重建且不斷完善「社區治理」的制度，努力確保社區內包括弱勢群體、邊緣群體在內的各個持份者，能夠參與各項公共事務和公益事業。

行政長官以至特區政府作為治理香港的「第

一責任人」，目前看來對於民生政策的反應尚算快速。舉例來說，房屋局7月底收到社區組織與基層居民投訴有過渡性房屋地處偏遠、交通不便，不消一個星期便由該局副局長與立法會議員親自測試，局長何永賢亦在網誌回應。

新屋邨、過渡性房屋等經歷配套不足的陣痛期並不罕見，但有別以往，何永賢在探訪基層時多次表示，解決房屋問題是改變生命的「社會工程」，我們樂見政策局的問責官員處理民生問題時，有全局的視野和長遠規劃的意識。

新時期下，探索社區實踐變得非常重要，這涉及觀察在不同的社區治理場景中，如何：一、

實現服務資源向治理資源的轉化；二、兼顧提供便民服務，提升居民幸福感；三、同時確保社區治理運作有序並可持續，從而提升治理效能。

「全過程人民民主」較「選舉民主」，更重視「選舉後的治理」。因此，社區治理的主體責任雖在特區政府，也離不開多元主體共同參與治理，社區民生議題由社區主導。溫情共融、守望相助固然是社區的人情味，但鼓勵居民提訴求亦是社區人情味的體現——保障市民有表達渠道的暢通，培養居民化解矛盾的能力、協作解決問題的能力，才能讓他們對社區真正有歸屬感和認同感，社區才能和諧發展。

社區同行基金會創辦人 張妮



食燒肉講埋瀟灑賣肉 唔講燃燒脂肪咁掃興

台中有「燒肉之都」之譽，此次造訪的「澄居烤物燒肉」文心店，距離台中捷運南屯站僅幾步之遙。店內裝潢為日式簡約風格，用餐氛圍寧靜且溫馨。這裡以高品質的燒肉和精緻的烤物聞名，特別推薦店家自製的醬料，蔥鹽搭配牛舌更是味覺享受。

在台中眾多燒肉店中，「澄居」憑藉其高水準的餐點和服務脫穎而出。絕對值得再訪！



澄居烤物燒肉 – 文心店

- 地址：台灣台中市南屯區文心路一段 132 號
- 營業時間：
周一至周五上午 11:30 至下午 3:00，下午 5:30 至 10:00；
周六及日上午 11:30 至下午 10:00



正餐

台中的每個角落都藏著驚喜。這次，我和一群台北來的朋友一起探索這座充滿活力與多元文化的城市。我們將帶你發掘三個不可錯過的美食與飲品場所，滿足味蕾，讓你與朋友共享愜意時光。

唔使熱身磨合 下午笑到深宵



味蕾上的台中

既驚且喜 兄弟Zone



食tea

宵夜



醉翁之意不在酒 而在吹水之間也

台中樂群街 Wei Bar，隱身於住宅區中，是少數專注於分子調酒的酒吧。這裡的環境優雅，燈光柔和，非常適合朋友小聚或浪漫約會。老闆不僅風趣幽默，還有著深厚的調酒功力，每一杯酒都像是他的一次實驗，獨特而令人難忘。

食物都充滿用心，與調酒相得益彰，讓人回味無窮。如果你喜歡品嚐獨特且高水準的調酒和美食，Wei Bar 不容錯過。

咖啡同 Friends 永遠最佳配搭



台中除了著名的「一中商圈」和「逢甲夜市」，「勤美誠品綠園道」也是文青不容錯過的地方。這裡匯聚了眾多美食餐廳，其中的「hecho 做咖啡」頗具人氣。hecho 做咖啡的二店，以工

業風格的裝潢為主題，營造出一種慵懶且悠閒的氛圍。從早午餐、輕食沙律、燉飯、甜點和鬆餅，一應俱全。晚間更有精心調製的雞尾酒，讓人微醺放鬆。



hecho 做咖啡二店

- 地址：台灣台中市西區美村路一段 149 巷 12 號
- 營業時間：周一至日
上午 10:30 至晚上 9:00



Wei Bar

- 地址：台灣台中市西區樂群街 223 號
- 營業時間：
周三至一下午 6:30 至凌晨 2:00 (周二例休)



從五金行購買支架，再自行調整。

團隊示範如何使用裝置。



實測不同褲型，當中包括體育褲。



我們希望藉著科技，讓長者在穿戴上更有尊嚴和自主性。——創科先鋒

設計機械裝置 輔助穿脫衣物

褲 創意初中生活助長者免除困擾

香港正步入老齡化社會，長者人口持續上升。在日常生活中許多長者都面臨行動不便等困難，而來自天主教培聖中學的初中生就善用科技，為長者設計出貼心的輔助裝置。

根據政府統計處的最新人口普查數據，香港已有近 19 萬獨居長者及 15 萬雙老家庭。隨著人口持續老化，長者的生活需求日益殷切。來自校內的「創科先鋒」的楊俊彬、何悅晴、徐煒信共同設計出一款名為「除除善友」的輔助裝置。這套裝置能協助長者自主地穿脫褲子，提升他們的生活自理能力。

靈感來自電影及探訪活動

設計靈感啟發至上年 10 月時，電影《白日之下》正值上映，講述記者揭露殘疾院舍的監管問題，讓香港長者的晚年生活待遇再次受到關注。團隊也說，在探訪獨居長者時，發現不少長者在日常生活中遇到不同程度的行動困難，例如手震、關節勞損等，導致簡單如穿脫衣服都需要他人協助。

何悅晴憶述之前看新聞報道，發現有些長者要花半小時才能穿上褲子，可能影響他們的自尊心和隱私，「我們希望藉著科技，讓長者在穿戴上更有尊嚴和自主性。」

不同按鈕控制升降速度

該裝置操作簡單，只需將褲子夾好，按下按鈕便能自動穿上。裝置設有不同按鈕控制升降速度和高度，更附有扶手方便長者平衡。

（研發過程中）只有同學曾試用，而學生也未必完全了解如何使用，好擔心機器會弄壞了。

團隊花了約 3 個月時間研發，坦言過程中遇到不少技術難題，例如並非所有褲型都適用，其他衣物如內衣就要再調整，「只有同學曾試用，而學生也未必完全了解如何使用，好擔心機器會弄壞了」。

由於裝置只有一個標準尺寸，未必能完全照顧個別長者的需要，因此現階段「除除善友」仍未能完全普及。負責校內創科項目的陳凱詩老師表示，要將實驗裝置推廣至有需要的長者受惠，往往有一段「漫長的路」，需要與有經驗的大學及科技公司合作。

學懂有限資源覓最佳方案

對於參與創科項目，團隊們指創科乃是個寶貴的學習經歷，尤其是懂得如何利用科技幫助生活，從有限的資源找中最佳方案。何悅晴指以前很少接觸到創新科技，但通過親身「一手一腳整個機器出來」，她意識到「無論過程如何，科技最終目標都係想幫人」。

何悅晴

楊俊彬

徐煒信



「除除善友」

望與院舍及社區合作

根據規劃署的最新人口推算，到 2031 年，元朗及屯門區的 65 歲或以上長者，將佔整體人口接近四分之一。同學們均在屯元天長大，「校園外都會見到唔少老人」，因此他們也希望與區內的安老院舍合作，讓長者試用。

陳凱詩老師就希望，透過更多大型公眾活動如「創科展」中展示裝置，不但讓公眾人士可以親身體驗，刺激團隊作進一步優化。



除了盼長者受惠，還希望推廣予行動不便者。



設計獲今年「香港創科展」初中組金獎。

灣仔玉虛宮，又稱北帝廟，是灣仔一間有逾 160 年歷史的廟宇。該廟屬灣仔早期發展的重要歷史地標，是當時宗教、公所及義學等華人社會的服務中心。玉虛宮建築宏偉，廟內更設有包公殿，相傳開埠早期有官司纏身的市民，常會到廟宇祈求包公庇佑一雪冤情。



北帝神像 1603 年鑄造，1926 年由廣州運港。

伍志和指出，廟宇借場地予基督教團體彰顯包容。



二戰後曾借出空間予基督教推行兒童工作

雖然灣仔玉虛宮一直是供奉道教神祇的傳統中國廟宇，但早年與當地一個以基督教為信仰的社會服務機構，有過一段淵源。

二戰後社會動盪不安，難民孤兒眾多，當時基督教聖公會何明華會督等熱心人士，打算創辦聖雅各兒童會，可惜缺乏場地，因此向玉虛宮借用當時的公所偏廳開始推行兒童工作。聖雅各兒童會，亦即後期扎根灣仔石水渠街的聖雅各福群會。

弘揚中華文化辦公室總監伍志和表示，一間供奉道教北帝的傳統中國廟宇，能兼容不同的宗教，借出場地予其他宗教機構，在廟內提供社區服務，足見中國民間信仰具有很大的包容性，其貢獻值得傳頌。



玉虛宮是灣仔早期發展的重要歷史地標。（資料圖片）

灣仔玉虛宮 包羅萬象的地標



包公洗冤精神
包容宗教舉措

坐鎮地區逾160年 2019列古蹟

灣仔玉虛宮於 1862 年由附近坊眾集資興建，翌年落成。2019 年，玉虛宮獲列為法定古蹟，該廟屬「兩進三開間一天井」的清代民間建築，由主殿及兩個側殿共三個殿堂組成。

弘揚中華文化辦公室總監伍志和介紹，本地中式建築一個尖頂可理解為一進，步入正門後是前進，經過梯級，進入廟內放置神龕的空間則為後進。而後進是廟宇最重要的空間，故主神北帝和大部分神像都置於後進供奉。而玉虛宮前進的脊樑刻有「下環」兩字，其實是灣仔早期的名稱。

存1863年鑄造古鐘等文物

玉虛宮廟內有不少文物，包括正門門額「玉虛宮」三字，出自清朝曾駐職於九龍城寨的大鵬協副將張玉堂。「玉虛宮」三字就是他以拳頭布裏的題辭；廟內脊飾的石灣人物陶塑，於 1907 年以《封神榜》為題製造。

另外，廟內除存有 1863 年鑄造的古鐘，廟內香亭更供奉一尊早於 1603 年鑄造的北帝神像，相傳一名商人曾富在 1926 年以 1,200 銀圓從廣州購入，是當年香港最大的銅像。後來因擴建啟德機場而移到玉虛宮。



每逢農曆三月初三北帝誕，眾多善信來參拜。

每年北帝誕 善信赴參拜

北帝廟內主奉北帝，信眾祭祀北帝相信能息水患及保舟楫安全，另外相傳北帝曾成功蕩平群魔，被封玉虛師相，玄天上帝，因此為敬佩北帝英勇行為，每逢農曆三月初三北帝誕，有眾多善信會前往玉虛宮參拜。

其他供奉神祇有城隍、觀音、三仙姑、關帝、和合二仙、轉心童子、黃大仙、呂祖、華佗、包公、龍母娘娘、三清、太乙天尊、醫靈大帝、三寶佛、彭祖、斗姆元君及六十太歲等，足見該廟由古至今也是華人的重要信仰依靠。該廟經歷 1869 年、1928 年及 2005 年三次重修，現由華人廟宇委員會管理。

主要節日一覽
灣仔玉虛宮



廟內脊飾陶塑，1907 年以《封神榜》為題製作。

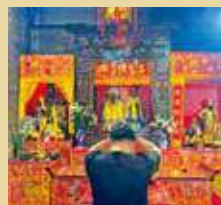
灣仔玉虛宮（北帝廟）

評級：法定古蹟 地點：灣仔隆安街
交通：港鐵灣仔站 A3 出口沿太原街至皇后大道東，轉左後在灣仔道再沿石水渠街行前即至。

古蹟資訊

溫馨提示

開放時間：
每天上午
8:00 至下午 5:00



廟內供奉多位神祇，圖左面為包公殿。



往期回顾

巴黎奧運圓滿結束，港隊收穫兩金兩銅佳績，令全城再次掀起運動熱潮。近兩屆奧運本港運動員屢創佳績，堪稱是 2002 年革新後把精英化納入體育政策後的收成期，港隊現約有 1,400 名精英運動員，當中有約 600 名屬全職。如果有體育天份，在本港是否值得全職投入下去？身為家長，又是否應該支持子女投入精英運動員培訓？且看運動員及專家們怎麼說……

體院代政府發放財政資助予運動員。

Funding 從來不易

運動全職路 好恨唔好行？

全職每月資助至少7,130元

政府通過位於沙田的香港體育學院，向精英運動員發放直接財政資助，全職運動員不免視之為主要收入。現時運動員每月獲得的標準資助額，主要取決於其在大賽的成績，資助共劃分為 6 個級別：成人隊、精英丙、精英乙、精英乙+、精英甲和精英甲+，全職運動員每月標準資助額介乎 7,130 元至 44,500 元；非全職資助額則為每月 2,530 元至 10,070 元。

除了資助，體院為精英運動員提供全面的訓練計劃和支援。今屆巴黎奧運的獎牌得主張家朗、江旻憓及何詩蓓，在參賽前便是經體院一直支持及資助的全職運動員。

過來人： 若增資助不會轉職工程師

在巴黎奧運後，有精英運動員相繼表示，希望可增加運動員資助金額，避免「有獎牌先資助」。剛出戰巴黎奧運的港隊羽毛球代表李卓耀便公開說道，不少運動員因收入太低無法繼續運動生涯，因此希望成績非最頂級的「基層」運動員，可以有過萬元「最低工資」。

運動攀登港隊代表歐智鋒則形容資助金如「賭博」，他解釋運動員如受傷患困擾要休息康復，資助金額也有可能因未能參賽而下降；而三項鐵人前港隊代表司徒兆殷則向《我家》透露，2014 年加入體院成為全職運動員，她 24 歲大學畢業備戰仁川亞運，當時獲每月獲 6,000 元資助。她認為雖然體院包食宿，但資助不高。她直言，如果當年資助金額能再提升，就不會轉職工程師。

專家： 應尋求商界更多贊助

浸會大學體育、運動及健康學系教授劉永松向《我家》表示，體院提供的訓練、裝備、比賽支援及食宿等資助比資助金額多。他又指，運動員在比賽中打出成績，就能逐步增加資助。他認為資助當然越多越好，但不應單靠政府補貼，應尋求商界對體育界和運動員作出更多投資及贊助。

體院精英訓練資助類別及金額（2023/24）

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| ① 奧運會 | ② 世界錦標賽／世界盃總決賽 |
| ③ 亞運會 | ④ 亞洲錦標賽／全運會／世大運 |
| ⑤ 世大錦標賽／亞洲盃總決賽／世界盃分站賽 | ⑥ 亞洲盃分站賽／亞洲室內暨武藝運動會／全國錦標賽 |

精英甲+
\$44,500

- ①：取得獎牌*
②：取得獎牌*

精英甲
\$32,730

- ①：第4至8名*
②：第4至8名*
③：取得獎牌*

精英乙+
\$22,920

- ①：第9至16名* ②：第9至16名*
③：第4至8名及名列前1/3
④：取得獎牌及名列前1/3

精英乙
\$16,220

- ①：名列前2/3 ②：第9至16名*
③：第4至8名及名列前1/3
④：第4至8名及名列前1/3
⑤：第1至8名及名列前1/3

精英丙
\$11,520

- ①：取得奧運資格（外卡運動員除外）
③：第4至8名及名列前1/2
⑥：取得獎牌及名列前1/3

成年隊
\$7,130

最低要求：國際成年賽名列前2/3或按個別體育總會較高的達標要求或現役青少年甲/乙組受助人首年晉升為成年隊

註：* 要符合「減一規定」，即在比賽中擊敗一名或一隊以上參賽者。



李卓耀公開表示希望政府增加基層運動員資助。



三項鐵人前港隊代表司徒兆殷向《我家》透露，如果當年資助金額能再提升就不會轉職工程師。



體育學院院長蔡玉坤向《我家》確認，今年9月將展新一次對運動員資助的檢討。



增全職人數為目標 體院9月檢討資助額

精英運動員直接資助機制每四年會檢討一次，體育學院院長蔡玉坤回應《我家》指，近十年該資助額已調整四次，今年9月將展新一次檢討，最快明年4月有新安排。他認為本港資助金額已較內地、日本及新加坡等地高，亦無資助入門級別，讓運動員由學徒開始便有資助。

他強調，精英運動員一定要與比賽成績掛鉤，精英培訓猶如「金字塔」

要汰弱留強。惟他認同有檢討空間，並會考慮運動員及市民意見作出檢討，包括提升入選奧運的運動員級別。該院目標致力將全職運動員比例，由約四成提高至一半以上，希望 1,400 名運動員中愈來愈多全職，期望港隊日後在奧運每屆都拿到獎牌。

除了資助金，蔡玉坤表示，體院新設施大樓正進行內部裝修及訂購儀器，預計今年底可正式搬入，有助運動員體能訓練及運動醫學、科研等工作。

少壯就要多努力 惜福確係有益

買環保文具學生哥 齊合力歌詠綠色

暑假接近尾聲，各位莘莘學子要準備開學日，在購買文儀用品前，不妨細看一下市面上的「環保文具」，如何在生產、用料和回收過程上體現環保原則。同學們，返學用環保文具為環保出一分力吧！

BIC原子筆

經典由細寫到大
新蓋改用再生膠

法國 BIC 在 2021 年推出全新的 Cristal Re'New 原子筆，筆身採用 BIC 專有的六角形筆桿設計，但用料就不含塑膠，筆身為鋁製，並以雷射雕刻於筆桿上刻上品牌標誌，時尚感十足。而 BIC 以可持續性為原則，重新設計了筆蓋，達 96% 的原料為可再生塑膠。

2021

1950



UNI POSCA MARKER

安全用法慳墨水
美勞DIY啱晒塗鴉

日本 UNI 的 POSCA MARKER 採用環保材質製造，無異味、無毒、無害。墨水耐水耐光，能於所有不吸水性物體表面使用，而且覆蓋力強，可重疊書寫及上色，非常適合經常要製作手繪 POP。MARKER 受壓才會滲出墨水的設計，具備良好的密封性能，墨水不易流失。



KUTSUWA雙刃剪刀

非「兩面三刀」有安全感
握把獨立回收好細心



KUTSUWA 的 NITOH 剪刀刀刃一長一短，閉合時可作開箱刀；配合直刃彎刃組合，使裁剪過程更輕鬆；不使用時可蓋上專用收納蓋

確保安全。刀刃具磁吸功能，可吸起細碎的金屬物，並附鐵氟龍塗層及凹坑結構，用家裁剪黏貼成份的物品時，可大減刀刃留下殘膠。最大環保特點是，握把採用環保物料製作，可跟刀刃分開處理，方便回收。



PLUS改錯帶

用紙材做外殼
同硬膠講再見

日本 PLUS 推出的紙盒裝 WHIPER 改錯帶，將塑膠使用量減少達 40%，取而代之的是以紙材去代替機身外層。而紙質機身的可完全分離設計，亦讓用家用完文具後，更容易作回收處理！



SKY Perfect JSAT Group蠟筆

連衛星見自然本色
讀「山海經」兼做善事

日本 SKY Perfect JSAT Group 的「衛星蠟筆計劃」，先後推出了「海之蠟筆」及「山之蠟筆」，希望通過影像傳達地球豐富的「色彩」，讓用家享受使用地球真實的顏色，對地球泛起更多的興趣和喜愛。用家可以透過附送的 QR Code，獲取有關顏色的由來和海洋或山峰的資訊。

其中「山之蠟筆」售出的部份收入，會用作湯加王國的修復基金，以求盡快讓當地人走出 2022 年火山爆發及大地震的陰霾。另外，蠟筆使用天然材料蜂蠟、動植物油脂和色素，皆符合歐洲玩具安全標準，製作對地球和生態環境友善的蠟筆。



UNI 原子筆

廢膠同Con製筆身
循環再生真上心

日本 Uni 海洋塑膠 Jetstream 今年走入第 2 代，筆身差不多 100% 是由海洋塑膠和隱形眼鏡盒回收製成。淺藍色款更是文具產業中，第一支獲得生態標誌產品類別，是第 164 號「由回收海洋塑膠廢棄物製成的產品」的原子筆。為了盡量以 100% 回收製成，筆身以一體設計製成。



由尾田榮一郎創作的漫畫《海賊王 One Piece》(OP) 多年來大受歡迎，更是不少人心目中的人生漫畫。動畫版在今年更正式迎來播映 25 周年的里程碑，官方為了慶祝這個時刻，更有許多新搞作，小編特選幾個至為矚目的事件及產品，方便 OP 迷們留意或入手！



真人版第二季 **Netflix** 上架
新加角色還原度再升級

去年於 Netflix 上架的真人版 OP，神還原著名漫畫，大獲好評，目前第二季正在開拍！早前就釋出最新一季的演員陣容，OP 裡最神秘的組織「巴洛克華克」(Baroque Works / B.W.) 成員，包括 Daniel Lasker 飾演的 Mr. 9，Camrus Johnson 飾演的 Mr. 5、「情人節小姐」則由 Jazzara Jaslyn 飾演，還有 David Dastmalchian 飾演的 Mr. 3。



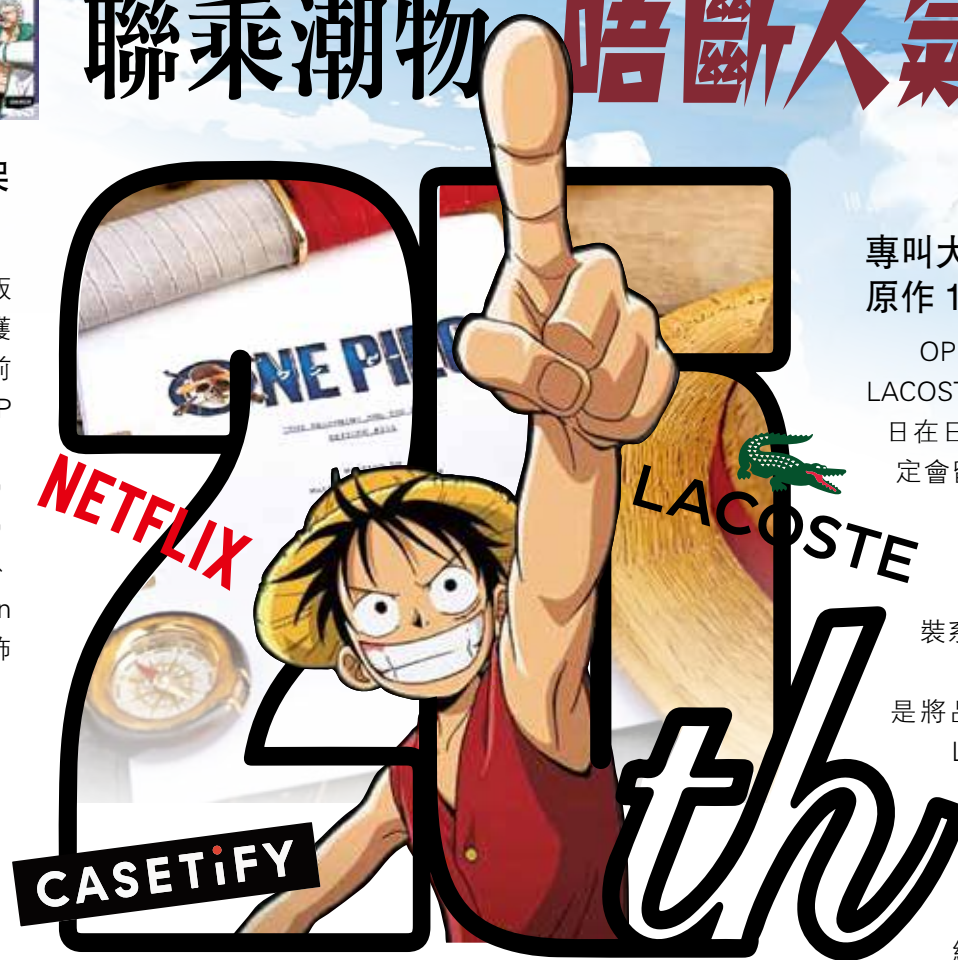
第二季一眾主角將出發前往阿拉巴斯坦，與秘密犯罪組織「巴洛克華克」交手，當中還有 Werner Coetser 飾演東利 (Dorry)，Brendan Murray 飾演布洛基 (Brogy)，Clive Russell 飾演可樂克斯 (Crocus)。

當然，第一季的五位主角亦會全員回歸！

One Piece 動畫版 25 周年 官方多搞作

海賊王 唔斷氣

聯乘潮物 唔斷人氣



專叫大鱷同 **LACOSTE** 合作
原作 1106 話潮爆著上身

OP 經常與其他品牌聯乘，今年就同法國品牌 LACOSTE 合作推出聯名的服飾系列，已於 8 月 2 日在日本的「鱷魚之日」開賣。眼利的 OP 迷一定會留意到第 1,106 話的卷首插圖，就畫了一隻穿上 Lacoste T-shirt 的鱷魚與妮歌魯賓對視的畫面，其實該圖正正就是為今次聯乘而畫，並融入服裝系列當中。

今次特別之處是將品牌的綠色鱷魚 Logo 改頭換面，添加可愛味道，而該圖案更特別採用植絨印花製成，帶來恍如毛氈般的觸感。系列已於 LACOSTE 日本多間分店及官網發售，小編亦相信今批貨品賣斷市的機會極大。



「金 Piece」機殼勁搶 FO
CASETiFY 令手機變綠葉

OP 動畫版 25 周年的大日子，當然不會少了 CASETiFY，今年品牌再度同 OP 玩聯乘，特別設計的 logo 包含海賊旗、25th 紀念、以及 CASETiFY 的「C」字樣，當中代表 One Piece 偉大遺產的「25 周年紀念印章編年史金色手機殼」更屬限量特別版，經已在 8 月 8 日開售。金色手機殼採用玩



CASETiFY 經典貼紙風格設計，主角當然是 25 週年紀念 logo 款式，旁邊還有紅髮贈帽、舉手代表朋友證明、海軍旗等等小圖案，令人馬上回憶起草帽小子一伙冒險旅程。

同場，還有 OP 迷們至為熟識的五檔、太陽神尼卡、通輯令、烈陽號、新四皇等等的主題。CASETiFY 亦好細心



推出相關主題的 iPad 套、AirPods Pro 套、MagSafe 充電座、車用無線充電器、平貼式指環支架等等。而值得一提，亦有市面比較少見的商品：ONE PIECE 25 周年限量滑鼠墊、配件抹布，以及「記錄指針」Apple Watch 錶帶，皆印上航海地圖及烈陽號的圖案設計。