



我家

HoMemory

14 | 15 封面故事

打鐵匠

努力錘鍊 覓理想



111

02-03

我家·焦點
北都區專用安置屋
單位宜盡早出售

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

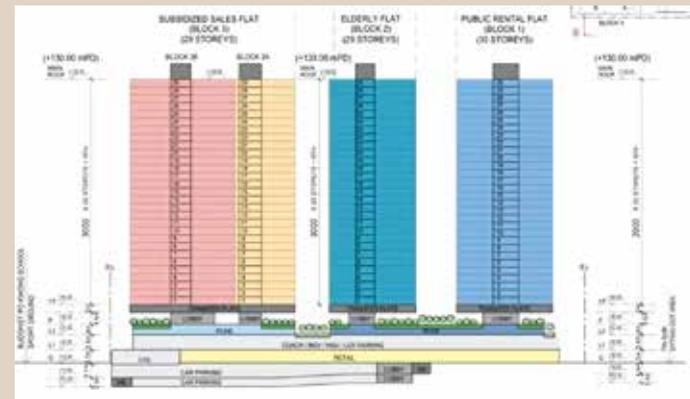
09

社區同行
肌萎生決戰
不可能任務

政府近年全力推展北部都會區，不少在該範圍裡的村屋等住宅，將受收地影響或面臨逼遷。為此房協正於新界興建三個位於都會區內，提供共逾7,000個單位的專用安置屋邨，當中兩個在粉嶺百和路及古洞北。有受拆遷影響居民及議員均表示，希望政府盡快預售當中的出售單位，讓受影響居民盡早可考慮租用還是購買單位。



百和路安置屋邨 2021 年開工，料明年落成。



混合房屋包括出租、出售房屋及長者安居樂單位。

其中兩選址 在粉嶺及古洞北

北都區專用安置屋 出售單位 宜盡早售



粉嶺百和路混合房屋，是北都區專用安置屋邨。
(效果圖)

百和路項目極近粉嶺火車站 古洞北項目近福利服務大樓

早於 2021 年興建的粉嶺百和路混合房屋項目，是發展北部都會區的首個專用安置屋邨。項目位於蓬瀛仙館旁，鄰近粉嶺火車站，距離僅五分鐘。

項目稱為混合房屋，是因為地盤上會興建三幢樓高逾 30 層的樓宇，一幢用作 696 個資助出售樓宇單位；另一幢則提供 510 個公屋單位，實用面積由 220 呎至 470 呎不等。而餘下的一幢則提供 261 個長者安居樂單位，供長者租住，並開設有 206 個床位的安老院舍。

而另一個項位於古洞北的專用安置屋邨，則位處古洞北第 24 區，鄰近今年開幕的古洞北福利服務綜合大樓，將會興建三幢 34 層高的資助出售房屋，及一幢 32 層高的出租公屋，預計提供逾 2,800 伙單位。邨內的佈局，將與百和路項目一樣，設置安老院舍及零售商舖。

基本條件 申請人不可已擁有物業

所謂「專用安置屋邨」，主要為不符合房委會資格審查的受影響居民，提供多一個選擇，包括租住或購買資助出售單位，基本條件是申請人不可已擁有物業。雖然首個專用安置屋邨粉嶺百和路項目，將於 2024 年下半年落成，惟專用安置屋邨的租金及出售房屋仍未確定。

房協早前僅指出租單位租金，將按房協乙類租金水平來釐定，即每月約 3,500 元至 9,000 元。而出售單位方面，當局會參考居屋預售模式，以樓花方式預售，並以抽籤方式決



洪水橋資助出售屋 首用「組裝合成」興建

目前，房協於新界興建中的三個專用安置屋邨，除分別位於粉嶺百和路及古洞北外，其餘一個項目則位於洪水橋／廈村。該屋邨是首個採用混凝土「組裝合成建築法」的資助出售房屋項目，因而可縮短建築時間，預計於明年落成。

洪水橋／廈村新發展區專用安置屋邨項目，一共分為三期。第一期甲的資助出售房屋項目，屬採用混凝土組裝合成建築法興建的首個大廈，樓高 27 層，住宅佔 25 層，落成後將提供 300 個資助出售房屋單位。

房協發言人表示，整幢大廈的組件數目逾 1,200 個，平均每個單位由四個組件組成，比起傳統方法，「組裝合成建築法」可令上蓋工程節省一成至一成半時間，預計上蓋工程在 24 個月內完成。



房協第三個專用安置屋邨，位於洪水橋／廈村。（效果圖）



洪水橋的出售資助房屋，是以「組裝合成」興建。

北區兩個專用安置屋邨位置圖



定揀樓次序，單人申請者不能選購最大的單位。

早前聯同受清拆影響的居民與發展局及相關部門會面的新界北立法會議員劉國勳向《我家》表示，希望房協能就出售單位提早於今年底或明年初預售，讓有意遷入專用安置屋邨的受影響古洞北及粉嶺北居民，即使未能選購合適單位，亦有足夠時間轉為申請出租單位，避免出現「兩頭唔到岸」的情況。

劉國勳： 合情合理丈量居民房屋面積

另外，劉國勳亦期望，當局應以合情合理的原則去丈量受影響居民的房屋面積，特別是寮屋記錄早於 1982 年登記，從當年房屋高度的紀錄，其實有部分兩層或設有閣樓的房屋，已可顯示該房屋明顯不是單層建築，故若如寮屋現時實際存在多於一層的樓面面積，他認為應以合理角度考慮按量度的面積，以計算補償金額。

至於部分居民因特殊情況而未合乎安置資格，如「單非」家庭及稍為偏離安置資格的個案，劉國勳期望政府能提供積極的協助，包括轉介予房委會考慮以體恤原因作安置，安排過渡性房屋，以及轉介社工隊跟進等，確保無居民因清拆工程而無家可歸。



古洞北亦興建專用安置屋邨，圖為福利服務綜合大樓。



古洞北安置屋邨鄰近古洞港鐵站。（效果圖）



劉國勳與居民了解專用安置屋邨詳情。

新田丁地盡其用 議員倡試建丁廈

丁屋政策屬受《基本法》保障傳統權益，惟若維持興建僅高三層或浪費珍貴土地資源。新界北立法會議員劉國勳，日前與發展局副局長林智文、北部都會區統籌辦事處主任丘卓恒等，一同到新田區鄉村視察。

劉國勳建議，由於發展北部都會區涉及大量收地，建議政府考慮在鄉村式發展（V Zone 地）土地建「丁廈」，而非丁屋，以地盡其用。他認為，新田科技城規劃建議中，有七條原居民村在發展中「留白」。他認為該七條村都是新田科技城的一部份，建議為鄉村升級改造，在鄉村式發展土地建「丁廈」。

至於換地發展，政府未來三年將收回約 200 公頃棕地，但棕地作業者重置到多層工廈的進展緩慢。劉國勳建議在新田科技城推出「再加強版」的原址換地計劃，將現時在洪水橋／廈村新發展區，與古洞北粉嶺北新發展區的「加強版傳統新市鎮發展模式」，擴大申請範圍至商業及其他產業用途。



劉國勳（左三）約見發展局副局長林智文，討論建「丁廈」可能性。

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？

衛生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，以保留食物中嘅碘。
- 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，情緒病患者的身體往往存在血虛、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，離不開各種癆瘵吐泄、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?

小兒體質臟腑嬌嫩，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，可以抑制皮損局部的免疫力，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繼發，但係點解咁少人就算把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病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)
荷箕灣道 212 號地下 B 舖
☎：3106 3189
總機熱線：
2111 1455
即時預約

夢中知夢



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

轉走夢外煩惱

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。今個炎炎夏季，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。



一件泳衣點著都得 陪你向「浪費」說不

澳洲貼身衣物品牌 Lé 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。

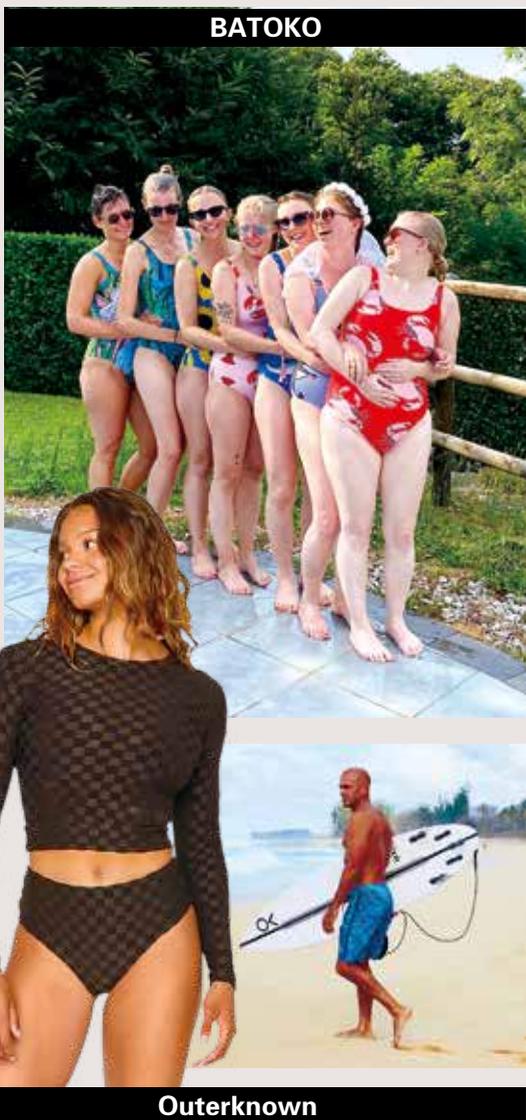
另外，Lé Buns 亦移除不必要的包裝物料，例如額外包裝紙、宣傳資料及貼紙，網購品則會用上可生物降解的包裝盒。

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。



Outerknown

揮灑汗水護海洋 滑浪泳衣型到齊

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)

9266 5585 / 2430 0030

優惠細則：
• 使用優惠券前請先Follow小店社交媒體專頁
• 優惠券限期至7月30日，逾期作廢
• 優惠不適用於集賢堂
• 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。



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

小吃多滋味 多吃笑開眉

舌尖上 水山美

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：「雖然很傷但我不會頹，雖然我是殘的但我不會廢。」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。

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。



演講比賽奪亞軍，以自身故事感染港人。



愛周圍遊，接觸社區，了解世界！

追求幸福是人生中普遍的渴求，然而在這個過程中，我們可能會遇到挫折和困難，令我們感到疲憊和無力，內心會常在「堅持」和「放棄」之間掙扎。今期在我們這裡，有一名學校學生輔導主任，來自上水的鳳溪廖潤琛紀念學校（琛小），希望向大家分享一些在孩子身上種下幸福種子的方法。



幸福的定義，就是「勝利」、「愛」和「擁小秘密」。



鄧姑娘望每個學生幸福快樂。



學校參與環保回收計劃，大咗鬼拉埋陳主任打卡。

記錄日常生活細節 學生感受身在福中

學生輔導主任鄧詠梅首先是分享一本「習作」。她展示其中一頁說，這就是由一年級起學生開始撰寫的「我的幸福印記」，上面貼著的每張貼紙就是代表完成一篇後，得到來自班主任的欣賞。

鄧姑娘指出，「幸福」並非一堂或兩堂便能領會，而是學生需要長時間累積學習經歷，藉記錄日常中的感恩時刻，以及在「正向成長課」上的互相分享，慢慢去感受出來。

“鄧姑娘：「最開心係佢咁遇到困難時，用呢啲說話去鼓勵自己以至鼓勵同學。」”

「印記」中，亦展示了校長和老師的鼓勵說話「名言金句」：「不是做不到，只是還未做到」。鄧姑娘認為老師是同學心靈溝通的橋樑，在課室內建立鼓勵的氛圍，從而影響每一個學生。她最欣慰是事，就是看見學生遇上困難時就會想起老師的話，「最開心係佢咁遇到困難時，佢咁會用呢啲說話去鼓勵自己，以至鼓勵身邊嘅同學」。



接觸傳統文化，加強身份認同。

做事有信心通常就事成 常存同理心自然少紛爭

任教數學及電腦、STEAM 教育主任陳廷軒，亦見證著學生心態上巨大的轉變。如教「扭計骰」班時，他發現學生只要相信自己能夠做到，通常都會學懂，而且有自信的他們，遇到障礙會主動找方法克服，對別人亦常存感恩之心，「識得體諒同學，少啲紛爭，從人哋嘅角度去睇」。

翻看每張活動照片中學生開心自在的笑容，鄧姑娘期望每個學生都能接觸幸福快樂的元素，構建有意義的人生。透過擁有「成長型思維」，她希望小朋友能在學習過程不斷嘗試，遇到挫折不易放棄，願意一步步從中尋覓樂趣。

“鄧姑娘：「小朋友未必有咁多嘅經歷，但六年時間可潛移默化。」”

「雖然小學生未必有咁多嘅經歷，但係六年嘅時間，讓佢哋逐漸少去潛移默化，畀佢哋接觸到原來快樂都有方法嘅，原來每個人嘅幸福都可以自己創造同選擇嘅」。除了在校園內認識自己，以與師友發展良好關係，她道出小朋友能了解自己的能力和願意「走出校園、服務社區」也很重要。例如，在疫情時學生為安老院準備禮物，使他們透過留意他人需要，然後一步一步將快樂的訊息擴展到社區。

學 STEAM 如摺飛機 跟足外形改得更型

陳廷軒在走廊上仔細地介紹每一個 STEAM 的作品，不過回想起 STEAM 當初推廣到學校，因為學校沒有課程參考，可謂「摸著石頭過河」。他亦講述在 STEAM 下，學生不再是「坐喺度上堂」去吸收知識，而是要動手去創造，甚至解決一個生活問題。

他並以紙飛機作比喻道：「以

前係你摺隻紙飛機，我就跟住摺，就學識，而依家 STEAM 進一步就係去改良個紙飛機」。

“陳主任：「小朋友就好似一張白紙咁，學習新事物好容易上手。」”

雖然接觸各種新科技，也需要一定時間學習，但陳主任說學生比

他想像中做得好，甚至比老師更快學懂，因為他們一、二年級已經接觸編程。學生在課堂上利用編程去畫圓形、計數、甚至設計機械人，即可「實幹操作」去了解書本上的知識，這點實在讓他們樂於投入當中，「小朋友就好似一張白紙咁，學習新事物好容易上手，不會去抗拒，而且總會找到當中的趣味點。」



細細個學編程打好個底，上 STEAM 堂得心應手。



“ 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，先將墨魚滑嗰邊煎至金黃，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。

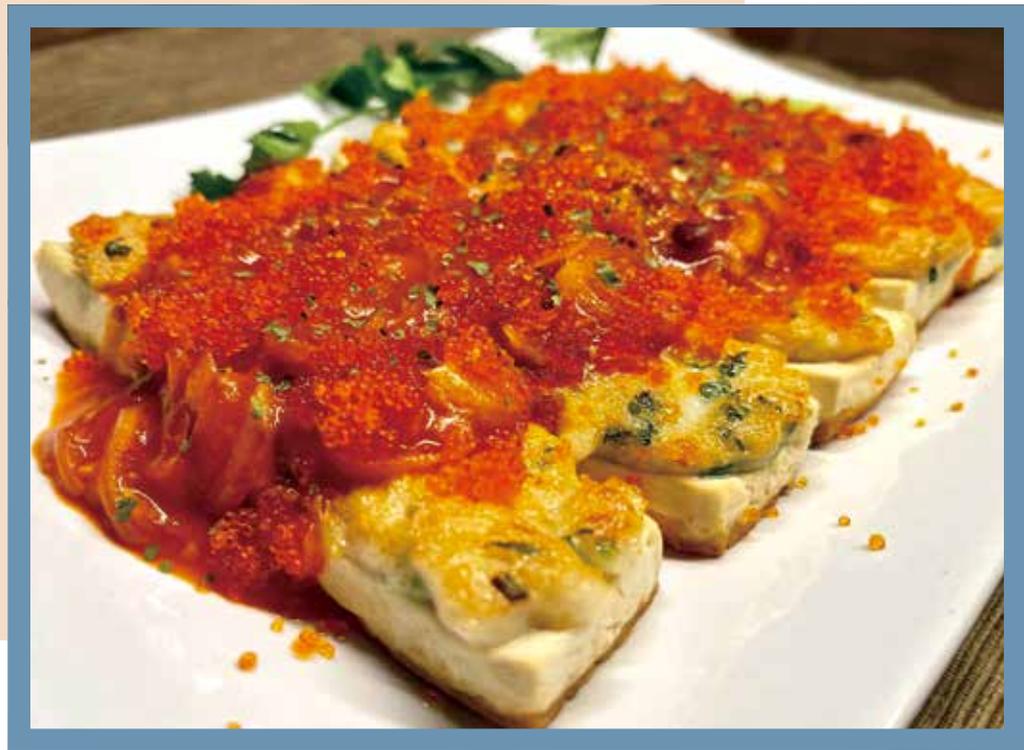


加埋飛魚子 口感更豐富

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！



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

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！

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」。



漫畫家入校園 漫話溫馨人生

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。」



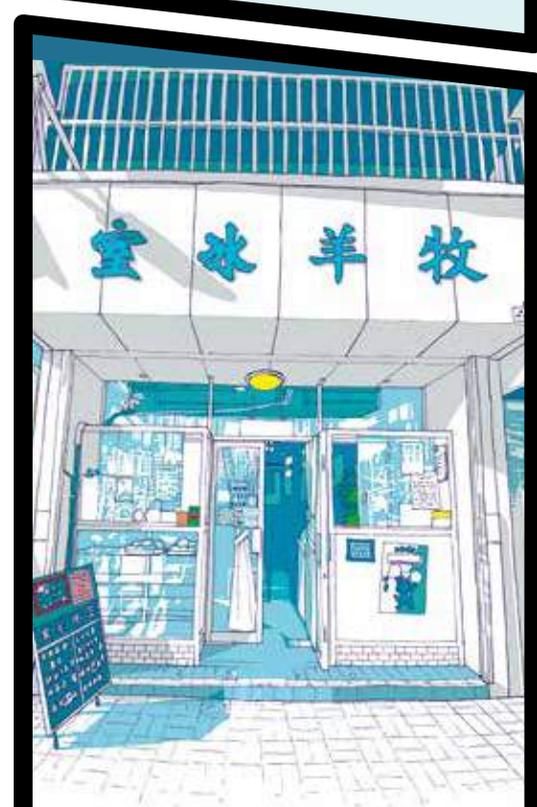
走入教育大學，開漫畫工作坊。



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: Elisa

元朗是港九獨立大隊之重要基地。位處於十八鄉的楊家村「適廬」，更是當年「秘密大營救」任務西線的重要中轉站。今期《我家》會帶大家走訪元朗，讓大家都認識港九大隊元朗及屯門的軌跡，以更了解這一幕重要的香港抗戰歷史。

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。

5

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。



楊竹南先生。



第四站：屯門達德學院

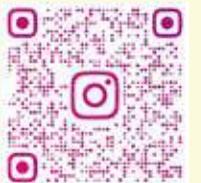
路線：沿路折返到大棠（黃泥墩村）巴士總站乘K66巴士線到朗屏港鐵站，轉乘輕鐵於何福堂書院站下車，往何福堂書院步行5分鐘即至。

- 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。現校舍原本的建築只剩下其本部大樓，現稱馬禮遜樓，為法定古蹟。

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（紅棉圍）→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。



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 拍 搥 搥 搥
藝術就是 識 條 鐵

打鐵匠 努力 錘 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、



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，而兩人不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錘子去製作一些手作。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。

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，要同追夢嗰類一樣：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。



講開又講，打鐵，除了圖中「雷神」個把的，還有大過



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。

CASETIFY 的鯽魚涌旗艦店就在大家必到的打卡位「怪獸大廈」，認真夠玩味。



CASETIFY

明星愛玩 tailor made
半小時訂製受追捧

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。

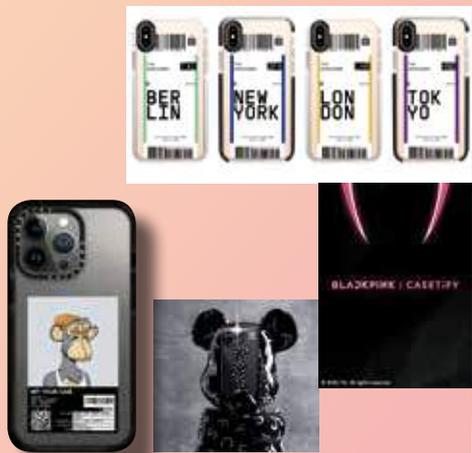
開業短短三年，公司已售出 30 萬個手機殼，買家遍佈全球 130 個國家，每年營業額高達 3,000 萬元。球壇明星美斯、高比拜仁、英國廚神 Jamie Oliver，都用上他們出品的手機殼，品牌成功之處在於他們推出的手機殼可以按個人要求而設計，時間只需 30 分鐘。

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。

