

# 我家

HoMemory

封面故事

## 一紙一筆大城小事

地區焦點  
布氏鯨悲劇及教訓  
應變計劃及早制定

20

醫·家  
熬夜過me time  
第日易切變「阿燥」

21

我家·熱話  
運動全職路  
好恨唔好行?

22

無線不歡  
買環保文具學生哥  
齊合力歌詠綠色

23

生活添彩

生命留白

看得見的人情味

新界東地區版  
issue

139

逢星期四派送

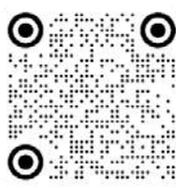
發行日期：22, Aug 2024



《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

# 報告公布死因 船隻高速撞擊肇事

# 布氏鯨悲劇汲教訓

## 應變計劃及早制定



去年7月中布氏鯨出沒，吸引船隻出海觀賞。

### 長8米幼鯨去年現西貢 掀市民專乘出海追星熱

去年大約7月13日開始，一條身長8米的年幼雄性布氏鯨在西貢牛尾洲對開近岸現身，當時鯨魚狀態不俗，更不時上水張開嘴巴覓食，吸引附近遊人注意。其後，愈來愈多人專乘出海一睹鯨蹤，不少船隻徘徊在鯨邊更近距離包圍牠。水警、漁護署及海事處等部門，已多次勸喻市民及載客船隻負責人不要出海「追鯨」。

惟可惜的是，該條鯨魚在去年7月31日被發現浮屍海面，有漁民近看鯨身，更發現其內臟外露，其後相關部門將鯨魚屍體移到附近的萬宜水庫西壩，進行鯨屍解剖工作。直至今年7月19日，漁護署召開記者會，公布該鯨魚的死因調查結果。

### 專家小組分析： 鯨傷非由漁船舢舨造成

綜合香港海洋公園保育基金的報告，以及兩位來自澳洲及西班牙專家的意見，專家小組相信有關布氏鯨是於去年7月30日早上至31日早上期間，被一艘快速行駛的船隻撞擊，傷及其背部和脊椎導致其即時死亡。

保育海洋哺乳動物專家小組主席梁美儀指出，鯨魚有兩個嚴重傷口，惟綜合報告分析資料指，無法確定有關船隻種類。而在發現布氏鯨死亡前四日，鯨魚出沒的附近海域已無再發現任何觀鯨活動，而漁船一般不會如此高速行駛，加上配備舷外發動機的釣魚舢舨及快艇不會造成如此大的傷口，因此相信有關傷口並非由漁船或釣魚舢舨造成，較大可能是由其他類型如大型商用船隻造成。

《我家》去年7月追蹤報道提及，西貢水域有一條健康布氏鯨出沒，吸引大批市民乘船出海圍觀，惟半個月後牠不幸浮屍牛尾海。事隔一年，漁護署於今年7月公布其死因調查結果，雖然未能確認觀鯨船是元兇，但專家證實其致命傷是被船隻高速撞擊鏢死。有專家及地區人士表示，希望市民及部門可以汲取今次教訓，制定好應變計劃，以至賦權漁護署有更多權力處理類似事件。



愈來愈多船隻觀鯨，部門在附近觀察並避免船隻靠近。



該鯨魚出沒數日後，被拍攝到背部出現傷勢。

### 李嘉欣贊成修例 禁止觀鯨更要有應變措施

西貢區議員李嘉欣向《我家》表示，雖然事件發生距今已逾一年，但當報告指出原本健康康出沒在西貢的布氏鯨是被船隻撞擊奪命時，這個結論難免令人惋惜，希望社會可汲取今次教訓。

李嘉欣贊成當局修例禁止觀鯨，

# 鯨胃無食物 反映未必適合港生活

去年布氏鯨死亡位置



專家  
有話說

對於布氏鯨在西貢海域死亡，環境及生態局局長謝展寰去年曾否認當局介入遲緩，被指因無設立「禁船區」避免令出沒的鯨魚受傷。謝展寰當時指法例程序複雜，需時或數以月計，加上鯨魚「周圍走」，設置禁船區在技術方面有難度。

日前，漁護署副署長黎存志透露，在去年解剖死去的布氏鯨後發現，鯨魚胃中並無發現食物，相信牠在香港海域未能找到足夠食物維生，同時反映香港環境未必適合

鯨魚生活。

漁護署發言人向《我家》表示，署方已就今次事件作出檢討和跟進，並計劃研究修例，禁止觀鯨活動。保育海洋哺乳動物專家小組主席梁美儀回應指，今次是首次有布氏鯨被發現進入香港水域並不時露出水面，形容當時相關部門只能「摸著石頭過河」作出應對。雖然事件最終結果不理想，但政府已審視管理方案，並正在制訂更好的應變計劃，倘將來面對相同情況，相信可更好地提升對稀有水上動物的保障。

布氏鯨屍體發現位置



去年7月31日，該鯨魚不幸被發現浮屍牛尾海。



同日，躉船將鯨屍移到萬宜水庫西壩附近空地。



漁護署解剖遺骸後，將之在西壩附近掩埋待自然腐化。



梁美儀指鯨魚致命傷口，較大可能由大船造成。

關愛  
區區顯

## 社區保姆奉獻愛心 激發隊員服務熱誠

西貢29隊小區關愛隊於2023年10月成立，其中一項工作是為有需要的居民提供服務轉介及家訪等支援。8月初，身兼西貢關愛隊總指揮的西貢民政事務專員馬瓊芬，聯同寶林及慧茵小區關愛隊，前往寶林邨及茵怡花園家訪。



關愛隊與馬瓊芬(右)探訪社區保姆家庭。

在該次家訪團中，各人先到寶林邨的一戶託管家庭進行家訪。探訪的女子擔任社區保姆已逾15年，現時為兩個家庭看管孩子。該社區保姆透露，她是靠一張傳單而認識寶林小區關愛隊，其後亦因此尋找他們協助解決高空擲物的滋擾，讓他照顧的孩子不用再受影響。

寶林小區關愛隊隊長譚竹君事後引述馬瓊芬探訪後表示，社區保姆的工作並不容易，與關愛隊同樣為回饋社區作出貢獻，家訪時看到保姆與兩位獲照顧的孩童能愉快相處，也令在場的關愛隊成員為保姆的愛心及付出動容，同時也鼓舞了關愛隊成員服務社會的熱誠。

逐家逐戶派傳單，與保媽媽結緣。



### 西貢寶林小區關愛隊

承辦團體：健明邨居民協會

電話：6183 3005

電郵：info.kinming.careteam@gmail.com



尤其在發現有鯨魚靠近相關海域時，漁農署能採取即時應變措施，例如是與水警合作在管理區範圍限制不同船隻航行或觀賞，相信能在一定時間內減少船隻傷害鯨魚的風險，讓其能順利返回棲息地。



李嘉欣認為在禁止觀鯨之餘，更要有即時應變措施。

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



- 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

## 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。

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。





# 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



### explore



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

### 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。

江門、開平僑文化親子研學團參觀倉東遺產教育基地



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



「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 夢想家園」青少年美食文化大賽

### 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



Exciting English STEAMS Projects for Fun Learning-Tall tower challenge for P.4 students  
多元學習體驗—走進中學實驗室進行酸鹼值實驗

### 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」



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班的遠文西構成了「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」

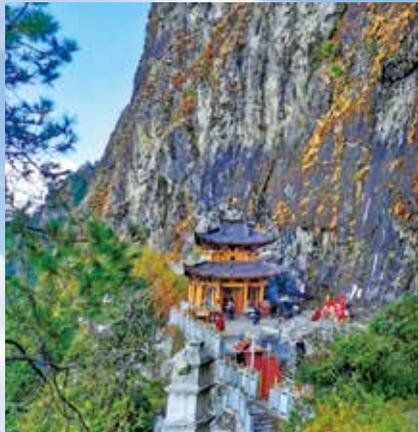
友人素來喜愛遊山玩水，打算今年 10 月到雲南，豪言要追隨大迦葉尊者足跡，同時幻想可以找到進入神秘的香巴拉淨土入口，令筆者感受到，原來雲南與漢傳、藏傳佛教有著緊密的聯繫。

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。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

### 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

精神  
昇華

心理  
平衡

身體  
健康

• 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。

• 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。

間是相互關聯的。

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。

在呼吸過程中，沒有固定

時間後，覺察力就會增強。

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。

面進行，隨時隨地都可以練習。

禪修小秘笈

大，禪修可以維護身心

的平靜安穩。其實，禪修不一定要在蒲團上

現代人生活壓力

專注呼吸 念頭消失

大，禪修可以維護身心

的平靜安穩。其實，禪修不一定要在蒲團上

現代人必知的禪修 4 大好處

• 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。

作者：  
關西  
Simon



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，而家啲後生子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！

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，等佢唔再都先處理。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

## 小提示

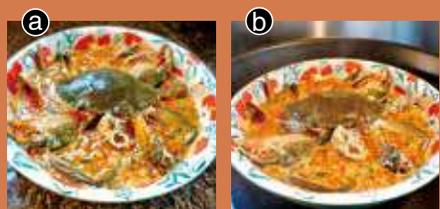
• 其實用嚟綁住蟹嘅繩，索晒水都好重。以我今次為例條繩超過三兩，所以買蟹嘅時候，就要心裡有數喇。

## 做法：

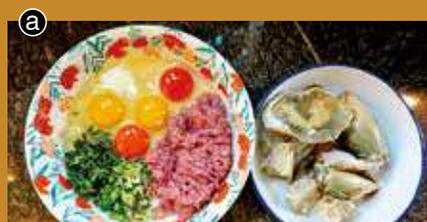
**1** 梅頭肉洗乾淨抹乾剝碎，金不換及蔥切碎，薑片切成幼薑絲或剝碎。



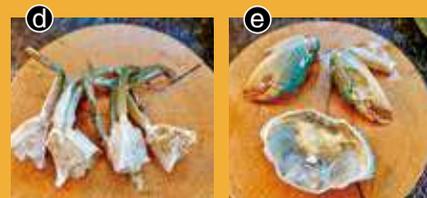
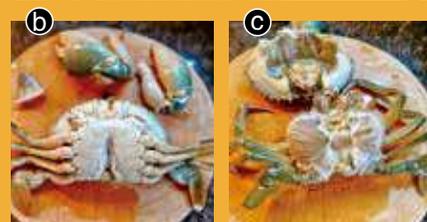
**2** 將蟹放入冰箱雪大半個鐘，取出之後喺蟹腹部中間切一刀，除去蟹掩、取下蟹鉗、蟹蓋、除去蟹胃、蟹腮。洗刷乾淨蟹身之後，再砍成共 4 件，剪走蟹腳尖，批走蟹蓋殼邊，略略敲碎蟹鉗。



**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  
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



願我們的生命都  
充滿愛和善良，  
讓我們能活得  
快樂和幸福一點！

也要  
無論帶

快樂是  
是一種選擇



多做讓自己快樂的事  
也讓別人快樂的事



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。

## 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，那裏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，在家每天昏天暗地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，最原始的、最純粹的表達方式往往最能觸動人心。」

即日起至10月31日，油麻地駿發花園房協中心有小墨畫展。



### 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。」



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。

### 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，心滿足足。」



## 小墨

「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。」

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。

### 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。」

### 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。



除了繪畫，小墨最愛旅遊，曾經五次到訪西藏，探索秘境。

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，給大家靜心思考一圖一字的機會。」



永遠不知道意外和明天，哪一樣先來，當下才是最要緊，珍惜此時此刻擁有的。



「從心出發，用心去做，是得自父母的做人座右銘。」



製作各款周邊紀念品，讓心情語錄滿載生活。

## 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。」

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》。



「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。這項運動在內地也會一度非常流行，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。

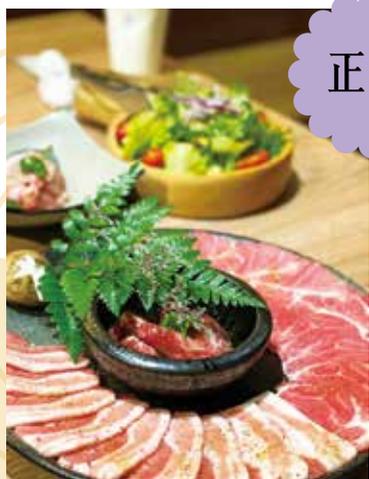
新屋邨、過渡性房屋等經歷配套不足的陣痛期並不罕見，但有別以往，何永賢在探訪基層時多次表示，解決房屋問題是改變生命的「社會工程」，我們樂見政策局的問責官員處理民生問題時，有全局的視野和長遠規劃的意識。

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 張媿



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：週一至五上午 11:30 至下午 3:00，下午 5:30 至 10:00；週六及日上午 11:30 至下午 10:00

### 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

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。



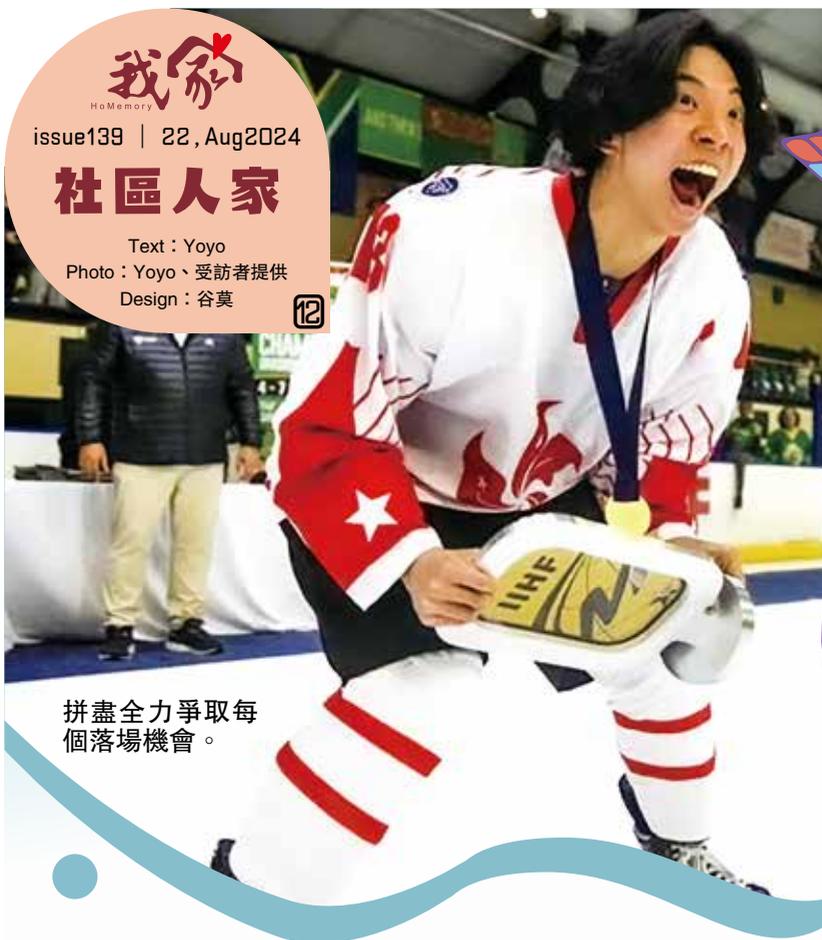
#### hecho 做咖啡二店

- 地址：台灣台中市西區美村路一段 149 巷 12 號
- 營業時間：週一至日 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：週三至一下午 6:30 至凌晨 2:00 (周二例休)



拼盡全力爭取每個落場機會。

即使落後很多分數，我也要經常提醒自己保持樂觀。——Marcus

斷了韌帶不放棄 與隊友世錦賽奪金

# 冰球Cool Boy 克服霜患 衝得更勁

相信不少人觀賞過奧運比賽後，也會對運動員多了一份敬佩和尊重。成為一位運動員不容易，過程從來不會一帆風順。以下報道的這位年輕運動員，經歷過一次傷患後成長，更以隊長身分帶領團隊在 U18 冰球世界錦標賽奪得金牌。

由小學開始參與興趣班，冰球講求的團隊合作性和速度，深深吸引我。

馮俊熹 (Marcus) 是中六學生，也是冰球中國香港代表隊隊員。「由小學開始參與興趣班，冰球講求的團隊合作性和速度，深深吸引我，我也很喜歡隊友和教練很有鼓勵性的氣氛。」Marcus 現今在加拿大求學，他分享賽季訓練日程：「每個星期訓練四天，兩天比賽，且在校每天都有健身課。」Marcus 稱，做運動員必須刻苦。7月初，Marcus 回到母校將軍澳基督教宣道會宣基小學擔任奧運周嘉賓，他鼓勵師弟妹把握每一個學習和鍛煉。「自己的機會，做最好的自己！」

日常除了應付體能和肌肉訓練，作為隊長的 Marcus，強大的心理質素也很重要。Marcus 在上年賽季打第一場的比賽斷了十字韌帶，被迫提早結束賽季，心情一度沮喪。一位加拿大球員與 Marcus 分享

經驗作鼓勵：「其實我的球員生涯已經過了一半，但我熱愛這個運動所以我願意為它付出所有。」Marcus 正面地面對此事，回港每隔兩天接受物理治療，鍛煉肌肉盡快恢復狀態，好讓追得上最後一場代表香港的 U18 世界錦標賽。

更加努力鍛煉自己，期望趕得上和他們並肩作戰。

同時，港隊教練看中他的樂觀態度，選為隊長。「知道這次我們以最佳陣容應戰，我不想浪費這次機會，所以更加努力鍛煉自己，期望趕得上和他們並肩作戰。」而 Marcus 帶領港隊創下歷史，首次奪得世界錦標賽金牌。

「即使落後很多分數，我也要經常提醒自己保持樂觀，把堅毅不放棄的精神帶給隊員，面對焦慮也要盡量放鬆，不能第一個退縮，更加要鼓勵隊員。」曾經對戰紐西蘭勝出的比賽，那一次的經驗提醒



感恩母校為他創造了許多學習機會。

Marcus 落後也不會放棄，相信永遠會有奇蹟出現。

可惜政府的場地不多，投放的資源較少。

拿到世界錦標賽金牌，Marcus 希望藉此證明香港也能培養有質素的冰球員。「香港也有小型的冰球俱樂部，都是自資建立仿冰場，其實他們都有優質的訓練計劃，可惜政府的場地不多，投放的資源較少。」Marcus 期望政府更支持本地冰球發展。



Marcus 形容加拿大受訓為「軍訓式」。

## 犯規被罰 坐場邊等「復活」

罰離場 2 至 10 分鐘，安排到球場邊的判罰室，對手會有五個打四個球員的進攻機會。



身為隊長，提升全隊士氣很重要



回到母校推廣冰球，師弟妹索簽名並留影。

### 冰球冷知識

冰球一大特色是其撞擊性，Marcus 分享：「運動員要學習保護自己，也要顧及射球、傳球，因每個細節都會導致失球。」Marcus 在隊中擔任後衛，負責防守的他更需要碰撞，出球能力也要很強，協助前鋒拿到控球機會進攻。「在加拿大遇到身形比較強壯高大的選手，需要知道如何迴避。」Marcus 解釋，犯規會被

# 灣仔玉虛宮 包羅萬象的地標

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

古蹟的故事

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)



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。

灣仔玉虛宮  
主要節誕一覽

正月二十六日	觀音借庫	農曆五月十三日	武帝誕
農曆二月十九日	觀音誕	農曆六月十九日	觀音誕
農曆三月初三日	北帝誕	農曆九月十九日	觀音誕
農曆三月廿三日	天后誕	農曆十一月十九日	觀音誕
農曆五月初八日	龍母誕		

廟內脊飾陶塑，1907 年以《封神榜》為題製作。

廟內供奉多位神祇，圖左面為包公殿。

### 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



往期回顾



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。

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……

# Funding 從來不易

## 運動全職路 好恨唔好行？

體院代政府發放財政資助予運動員。

### 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。



江旻憓 (劍擊)：「我唔想有打出香港精神咁放棄，我要打得好畀你哋睇！」



張家朗 (劍擊)：「就算遇到好多挫折都好，都記住自己為咩而開始。」



何詩蓓 (游泳)：「做緊自己鍾意做嘅嘢，無論幾辛苦，我都會堅持落去！」



李卓耀公開表示希望政府增加基層運動員資助。



歐智鋒 (游泳)：「代表香港比賽嘅感覺，相信退役後仍會憶起。」



李思穎 (單車)：「反正我已經踩這麼遠，放棄好像很蝕底。」



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。



浸會大學體育、運動及健康學系教授劉永松向《我家》表示，商界宜更多對體育界和運動員作出投資及贊助。



體育學院院長蔡玉坤向《我家》確認，今年 9 月將展新一輪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 月將展新一輪檢討，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鈎，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。

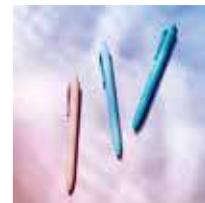
其中「山之蠟筆」售出的部份收入，會用作湯加王國的修復基金，以求盡快讓當地人走出 2022 年火山爆發及大地震的陰霾。另外，蠟筆使用天然材料蜂蠟、動植物油脂和色素，皆符合歐洲玩具安全標準，製作對地球和生態環境友善的蠟筆。



## 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！



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



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！



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。