

38

為生活增添多一點

生活資訊 / 專家分享 / 消費優惠 / 贈品 / 團購



新春號

FEB 2024

38 打造一個商家消費者各得所需的平台

本刊自第一期出版後，有幸得到不少各方的回饋。當中不少數據有助我們之後可做得更好。有朋友發出疑問，2024 年的今天，紙媒仍有存在的空間嗎？38 的定位又在哪呢？於是正好在這講解一下。

在當下的營商環境下，商家或服務經營者都需要更主動地，將自身的產品或服務優點展現於消費者面前。只是傳統的廣告或傳單派送，既缺乏趣味性，也未必能有效被消費者了解注意。

於是 38 便選擇以雜誌形式，將廣告以趣味資訊形式，加上商家提供的各式優惠。為商家與消費者提供一個各得所需的平台。

隨著今期推出的 38 讀者團，我們將可將更多優惠資訊與 38 的電子版第一時間獻予大家。希望大家能加入 38 的大家庭。您們的支持，有助我們可以做得更多，更好。





目錄

編輯室言 P.1

親子教育 P.3

復活節有獎填色比賽 P.4

親子天地 P.13

環保資訊 P.14

健康資訊 P.9-10

樂天助人 P.16

龍年十二生肖運程 P.6-8

2024年曆 P.18

免責聲明: 本雜誌內容僅供參考,並不構成任何形式的建議、推薦或指南。我們努力確保所有資訊的準確性,但我們對於任何因使用或依賴本雜誌內的資訊而引起的損失或損害概不負責。所有內容皆受版權法保護,未經我們明確的書面許可,不得進行複製、散播或以其他方式使用。我們對於任何第三方網站的內容、產品、服務或其他物品的可用性、內容、安全性、政策或實務不承擔任何責任,即使我們的文章中可能包含到該等網站的鏈接。

中文英文讀寫能力同樣重要

如何鼓勵兒童多閱讀中文書



很多家長自小著力培養孩子的英文閱寫水平。但久而久之，很可能會令孩子兩文讀寫水平失衡。到家長意識到問題時，可能已經太遲。有家長想請教如何對此作出補救。以下為大家提供幾個可行的建議方法，看看是否能改善孩子中文的讀寫水平。

3

建立家庭閱讀環境：在家中設置一個舒適的閱讀角落，提供充足的中文書籍，讓兒童可以自由地選擇和探索。家長可以成為榜樣，自己閱讀中文書籍，讓兒童看到閱讀的重要性。

選擇適合的書籍：選擇兒童喜愛的主題和故事情節的中文書籍，例如有趣的故事、童話、動物故事等。確保書籍的內容和語言水平適合兒童的年齡段。

鼓勵多到圖書館：帶兒童到當地圖書館，讓他們體驗圖書館的環境，尋找自己感興趣的中文書籍。圖書館也經常舉辦兒童閱讀活動和故事時間，這是一個很好的機會讓兒童與其他孩子一起享受閱讀。

鼓勵創意寫作：除了閱讀，鼓勵兒童進行創意寫作。他們可以寫自己的故事、詩歌、日記等，這樣可以提高他們的中文寫作能力，同時也激發對中文書的興趣。

互動閱讀：家長的參與對於激發兒童對中文書的興趣至關重要。家長可以和兒童一起閱讀，討論故事情節，回答問題，並給予鼓勵和讚賞。

利用技術資源：利用平板電腦、智能手機等數字設備，讓兒童通過閱讀應用程式或遊戲來接觸中文書籍。這可以增加他們對於科技和閱讀的興趣。

喚回孩子閱讀，特別是中文的興趣並不容易。重要的是營造一個愉快、鼓勵和支持的閱讀環境，讓兒童能夠自主選擇中文書籍並享受閱讀的過程。隨著時間的推移，他們將發展出對中文書籍的興趣和愛好。當然，家長的陪伴與參與亦是相當重要的。



優惠

贈品

試用

團購

折扣

優惠

贈品

贈品



為生活增添多一點

登記成為 38 雜誌會員

試用

優惠

團購

折扣

折扣

團購

優惠

- 會員迎新禮物
- 會員定期贈品
- 最新消費優惠
- 電子版 38 發送
- 參與活動 (包括義工服務)



試用

贈品

優惠

折扣

團購

試用

贈品

復活節有獎填色比賽

38雜誌舉辦復活節有獎填色比賽，參加的朋友可到本刊網站下載比賽原圖。比賽分電腦繪圖及手繪兩個組別。每個組別各設冠亞季軍，詳情亦可到本刊網站查閱。



www.38magazine.com/paint2024





CHAMP'S KINGDOM

Language Centre

師資

英國倫敦大學 - 法律系 (榮譽) 學士
英國劍橋大學 - 律師專業技巧文憑 (優等級)

超過 17 年攻破香港英文科考試經驗，老師只得一個，報名從速！
超過 90% 學員在 **DSE (香港中學文憑考試)** 取得 **5, 5* 或 5**** 優良成績^
超過 95% 學員在 **IELTS (雅思)** 國際英語測試 取得 **7.5** 或以上成績^
多年來學員持續取得優異成績 -

包括一名2021年狀元 (聖士提反女子中學)

科目 (Subject)	科目等級 (Subject Level / Grade)	分數 (Component Level)
中國語文 (Chinese Language)	1** (First)	100/100
英語 (English)	5** (First)	100/100
數學 (Mathematics)	3** (First)	100/100
通識教育 (Liberal Studies)	5** (First)	100/100
生物 (Biology)	5** (First)	100/100
化學 (Chemistry)	5** (First)	100/100
經濟 (Economics)	5** (First)	100/100

香港考試及評核局
HONG KONG EXAMINATIONS AND ASSESSMENT AUTHORITY
香港中學文憑考試成績通知書
HONG KONG DIPLOMA OF SECONDARY EDUCATION EXAMINATION RESULTS NOTICE

2021
21/07/2021
10/19
St. Stephen's Girls' College
2
SEVEN

^於本中心持續就讀2年或以上課堂之學員，並按指示完成所有老師給予的功課。

小學課程 / 中學課程：閱讀理解 / 文法 / 寫作 / 會話

IELTS (雅思) 國際英語測試課程

單對單課堂

◆全英語授課◆

◆小班教學：每班最多 4-6 名學員◆

◆同學能互相鼓勵及給予動力◆

◆DSE / IELTS 模擬試卷練習◆

Tel: 6616 1998 / 9409 8278

Address:

Shop B2-B3, G/F, Hung On Building, 3 Tin Hau Temple Road, Tin Hau, HK

地址: 香港天后廟道 3 號地舖 B2-B3 (天后地鐵站 A2 出口步行2分鐘)



新年伊始，本刊特邀得王法鎧師傅為各位讀者帶來最新龍年十二生肖運程。祝各位今年都平安好運。



辰宮屬金。內藏翼軫角三宿。角六度入卯宮：詩曰。黃牖三刑入命宮。虎視眈眈似鋒。縱有華蓋曜來臨。辰宮。還妨剛折在刺冲。本年三刑黃痛劍鋒伏守命宮。又有五鬼官符披頭白虎咸池相侵。縱有華蓋同垣。三秦將立命星明德地解護衛。無奈凶神力大過剛難抵。運勢：太歲當頭坐，無喜必有禍。一切以謹慎為要。慎防意外災害。損傷破財。立命在此。恐不免刑剋之災。宜叩許太歲星君或玄壇作福俱吉。宜祭送白虎五鬼以保吉祥。貴人生肖：鼠最佳拍檔，猴合作互利雞最佳伴侶 法科建議：化太歲符，祈福法事



巳宮屬水。內藏星張翼三宿。翼六度入辰宮：詩曰。天喜太陽瑞氣添。紅紫微三德耀。玉燕頻頭青鎖夢。華堂瑞靄慶同瞻。本年太陽天喜文昌守命宮。宮紫微龍德紅鸞正照。三方有天德月德玉貴福星拱衛。劫殺，工佰孤晦氣同宮垣。吉多凶少仍然化險。運勢家有喜慶，滿門吉祥。凡事順利，萬事如意。男吉女不吉，但須小心情色破財。貴人生肖：牛可成好友，猴最佳伴侶，雞最佳拍檔。法科建議：六壬仙師平安符，祈福法事



午宮屬太陽。內藏井鬼柳星四宿。星二度入巳宮。詩曰。人安財散有何妨。白虎當頭枉自傷。災殺喪門已犯。只憑積德護安康。本年喪門災殺血刃浮沉大殺守命宮。對宮白虎披頭常頭。外遇大耗天狗弔客侵犯：得天解同垣，稍能解救一二。運勢：作事浮沉不定。凡事小心。自保無事安然。立命在此。破財即是擋災。宜多解善囊。自獲康寧。宜叩許文昌帝君或玄壇作福俱吉。宜祭送天狗白虎以保吉祥。貴人生肖：虎最佳拍檔，羊最佳伴侶，狗最佳拍檔。法科建議：武財神招財符。招財法事



未宮屬太陰，內藏參井二宿。井廿四度入午宮，詩曰。一輪明月正當頭。喜氣來臨惑氣收。更有紫微乙貴相纏置索也無愁。本年太除乙貴守命宮。對宮玉貴天德福星福德正照。三方紫微德照。雖有歲殺貫索命神相纏暴敗天厄病符相侵。亦能化解。運勢：女吉男不吉。須提防情色。做事稍有糾纏。不可多管閑事。凡謹慎忍讓。可免自尋煩惱。立命在此。自有貴人扶持也。貴人生肖：兔最佳拍檔，馬最佳伴侶，豬最佳朋友。法科建議：化太歲符，法事，祈福升運



申宮屬水。內藏昴畢烤參四宿。參五度入未宮。詩曰。朝朝夕惕勤君知。五鬼官符入命宮。狗吠披頭今有申宮 兆。鬚眉火及撲來遲。本年五鬼官符地殺指背守命宮。對宮天哭弔客天狗吠。三方又有白虎披頭劍鋒來侵。

立命 雅有三秦詞垣。將星天喜太陽華蓋拱。亦難為力。運勢:慎防小人作弄。作事宜謹慎小心。自可免詞訟牢獄之災凶。立命在此。凡事宜謹慎為要。宜叩許文昌帝君或玄壇作福俱吉。宜祭送天狗白虎五鬼以保吉祥。

貴人生肖:鼠最佳拍檔,伴侶,龍最佳貴人,蛇最佳伴侶,朋友

法科建議:五雷化是非官非符,化官非法事



酉宮屬金。內藏奎婁胃昂四宿。昂初度入申宮。詩曰。紅顏美貌似堪憐。情志昏心枉自牽。勤雨勿貪花酒。酉宮應。當頭月德照青年。本年月德地解歲台守命宮。外又逢玉貴天德福德福星太陽天喜照。惟內帶咸池桃花小

立命,就符,外有孤辰寡宿劍鋒病符侵犯。運勢:須提防情色。注意身體破財。慎防自可免除逢凶化吉。

立命在此。勿貪花酒之趣。自然福祿自天來也。宜叩許太陽星君。文昌帝君或玄作福俱吉

貴人生肖:牛最佳拍檔,龍最佳貴人伴侶,蛇最佳拍檔

法科建議:六壬仙師平安符,祈福法事



戌宮屬火,內藏室壁奎三宿。奎七度入西宮。詩曰。欄杆大耗兩相纏。驛馬天解亦枉然。太歲當頭宜禱祀人安勝似惜金錢。本年歲破大耗月殺欄杆豹尾守命宮。外有哀門血刃浮沉天狗弔客天哭劍鋒三刑太歲黃旖糾

立命,即有解神匡扶亦難化解。運勢:口舌是非難免,作事較不順遂,須提防官司。應謹慎防之。

立命在此。破財在所不免矣。宜叩許安奉太歲星君。馬前將軍。文昌帝君或玄壇作福俱吉

貴人生肖:虎最佳拍檔,兔最佳伴侶,馬最佳貴人

法科建議:武財神招財符,招財法事,化太歲符



亥宮,無疆江福耀崔裏,本年紫微龍德紅鸞守命宮。對宮太陽天喜正拱照。三方又有太陰乙貴齊護衛。暴敗天厄官

亥宮屬木,內藏虛危室三宿、室六度入虛宮。詩曰。三陽際運煥德輝。紅天喜降紫微。吉曜三方歸拱衛

立命有神隊垣,亦不為災。運勢:喜盈門,事如意。紫微拱照,謀事必成。

立命在此。丁貴兩字可預賀也。宜叩許太歲星君。太陰娘娘。文昌帝君或玄壇作福俱吉

貴人生肖:虎最佳拍檔伴侶,兔最佳拍檔,羊最佳拍檔

法科健建:六壬仙師平安符,和合姻緣符,法事



子宮屬土。內藏斗牛女虛四宿。虛六度入亥宮。詩曰。披頭白虎與天雄。堪嘆凶星繞內庭子宮 命。好憑積德保安寧。本年將星金匱守命宮。內有白虎天雄披頭侵攝。外有飛廉大殺劍鋒伏屍三百殺五鬼指背為害。

運勢:須防財多身弱。或意外災害。若破財反可消炎。

立命 立命在此,恐有官塘口舌之處也 宜叩許太歲星君或玄壇作福俱吉。宜祭送白虎五鬼以保吉祥

貴人生肖:牛最佳伴侶,龍最理想拍擋

法科建議:六壬仙師平安符。五雷化是非口舌符,祈福法事



丑宮屬土。內藏尾箕斗三宿。斗十九度入子宮。詩曰。重重喜兆慶不休。吉星來臨貴人拱

丑宮 解:安居樂業任優遊。本年天德福星福德玉貴守命宮。外有太陽天喜月德地解太除乙貴朝拱。雖立命宿陰殺絞殺破碎同垣。咸池小耗孤辰劫殺侵犯亦能化解。

運勢:吉星高照。諸事迪吉。須防口舌

貴人生肖:鼠最佳伴侶,蛇最佳拍擋,雞最佳拍擋,伴侶。

法科建議:五雷化是非符,化官非法事



寅宮屬木。內藏氏房心尾四宿。尾十四度入丑宮。詩曰。凶星入命逢天狗。淚泣喪門弔客臨驛馬。還憑積福彌災侵。本年驛馬守命宮。內有天狗弔客天哭當權。外雖有三臺天解護拱。無奈

立命 大殺五鬼官符月殺歲破豹尾交侵。運勢凡事小心忍耐。勿意氣用事。可免災禍變災為福

立命在此。妨有喪服災禍之虞也。宜叩許馬前將軍。文昌帝君或玄壇作福俱吉。宜祭送天狗五

貴人生肖:馬最佳拍擋伴侶,狗最佳拍擋

法科建議:六壬仙師平安符



卯宮 卯宮屬火。內藏角亢氏三宿。氏十四度入寅宮。詩曰。病符六害似堪憐。紫微德貴耀張。

照。吉凶相抵保平安。本年六害病符暮越陽刃守命宮。外有暴敗天厄官符亡神置索勾神歲殺大耗

立命 礙。幸得太陰乙貴紫微龍德紅鸞地解月德拱護稍能化解

不入病家不吃喪

貴人生肖:羊最佳拍擋,狗最佳伴侶,豬最佳拍擋。

法科建議:化太歲符。

南氏脫敏治療 (NAET)

有助你擺脫過敏煩惱



對於過敏症患者，我們常食用或常接觸的，諸如牛奶、麩質、海鮮、花生，花粉、塵、聲音、電磁波、甚至寵物等，往往是他們終生揮之不去的煩惱。今次為大家介紹一種有助擺脫過敏的療法，希望能讓患有過敏症的朋友多一個參考！

NAET 是什麼？

美國的 Dr. Devi Nambudripad 在 1983 年研發的 (Nambudripad Allergy Elimination Techniques, NAET) 是自一種能量信息療法。此療法純天然、無痛、非侵入、非用藥，一天 (25 小時) 即可去除過敏，當脫敏後，當人再接觸過敏原時，便知道已清除。

什麼是南氏脫敏治療？

南氏脫敏治療包括中醫經絡、營養學、順勢療法和肌力動力學。

當外來有害物質、過敏原或過敏信息的能量進入 (或接近) 我們身體，就會干擾我們的身體信息場，造成我們身體經絡的阻塞從而導致各種疾病或過敏產生。能消除身體對過敏原、有害物質 (食物: 奶、麩質、海鮮、花生; 化學物: 漂白水、甲醛、花粉、塵、聲音、電磁波、氣味寵物) 等產生不良反應，從而減輕或消除各種過敏與健康問題。

NAET 通過治療過敏的根本，同時增強身體吸收所需營養素的能力，以增強整體免疫力。不需要藥物治療或長期避免，真真正正做到脫離本身過敏人生的軌跡！

治療方法：南氏脫敏治療之過程

- 經絡 - 肌肉測試及平整
- 信息小瓶 - 致敏原 - 肌肉測試
- 背部治療 - 穴位按壓 (沿著脊柱刺激特定的穴道，類似中醫的華佗夾脊，令大腦重編這種物質是無害的)
- 休息 20 分鐘
- 然後刺激手和腳上的相關穴位
- 同時拿著小瓶 20 分鐘
- 對信息小瓶進行效果確認以確定該物質已不再干擾其能量系統
- 完全避免過敏原 25 小時

NAET 應用範圍甚廣。除適用於上述過敏外，對於改善溝通和社交、焦慮和睡眠障礙；改善胃腸道、代謝和免疫力等問題亦能達到改善效果。篇幅所限，下期再為大家介紹。

如果你對上述資訊有進一步查詢，歡迎致電或將你的問題以 whatsapp 形式發送至 6469 9191



桐心整全療法中心
K.T. Chan
認證 NAET® 南氏脫敏治療師
順勢療法博士研究生
註冊營養學家 (BSC)

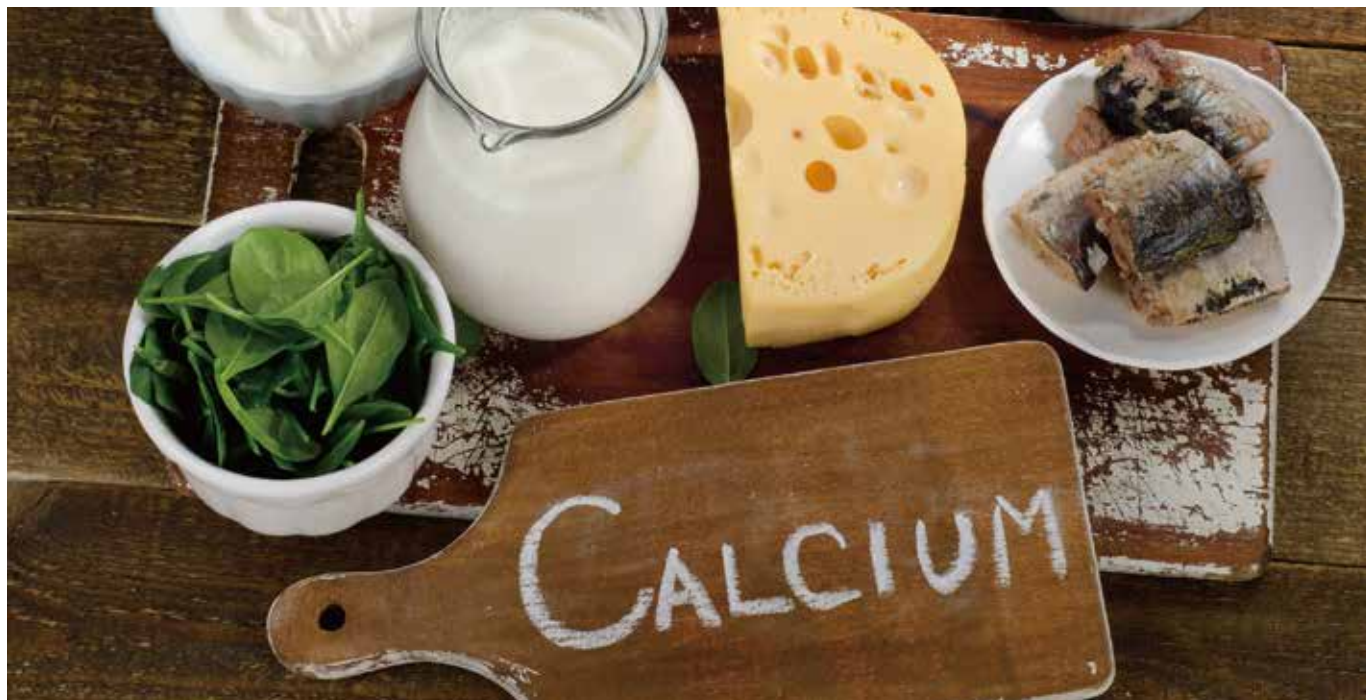


<https://www.wholewellnesscentre.co...>



補鈣其實亦有其學問

鈣吸收的 7 個小知識



都說補充鈣質是件重要的事情，但其實鈣保充劑的分類，如何吸收最事半功倍？如何有序服用？該同時配上其他維他命？服用時有沒有需注意的事項？以下為大家提供如個關於鈣補充的 7 個相關小貼士：

1. 鈣的吸收主要由小腸的十二指腸和空腸調節，吸收率約為 20-30%。食物中的鈣只有一小部分被吸收，大部分通過糞便排出。此外，鈣還可以通過尿液、汗液和哺乳期的乳汁排出。
2. 腸內的酸鹼度對鈣的吸收有重要的影響。當 pH 值大約為 3 時，鈣會變為離子狀態，其吸收效果最佳。
3. 市場上常見的鈣補充劑主要分為兩種：碳酸鈣 (calcium carbonate) 和檸檬酸鈣 (calcium citrate)。碳酸鈣相對較為便宜，但偏向鹼性，因此建議在餐後服用碳酸鈣補充劑。用餐後，胃酸分泌較多，好讓碳酸鈣進行分解，釋放鈣離子以便吸收。此外，碳酸鈣的酸鹼反應會產生二氧化碳，有機會引起胃腸不適和便秘，因此不適合消化系統較弱人士。這些人可以選擇服用檸檬酸鈣，因為它不依賴胃酸吸收，且對消化系統的副作用較少，可以在餐前或餐後服用。
4. 碳酸鈣含有 40% 的元素鈣，而檸檬酸鈣只含有 21%。換句話說，為了達到相同的鈣攝入量，碳酸鈣所需的劑量或片數將低於檸檬酸鈣。

5. 無論鈣的來源如何，單次劑量不宜過高。身體會調節鈣的吸收率，當一次攝入大量鈣時，吸收率會自動降低。因此，多次分次攝入小量鈣更有益，而不是一次攝入高劑量。

6. 四種有助於鈣的吸收和代謝的維生素和礦物質：

維生素 C: 幫助小腸保持於酸性環境中增強鈣的吸收。

維生素 D: 在體內循環中起到了重要作用。它增加了腸道細胞膜和細胞質上的鈣結合蛋白的總量。

維生素 K: 引導鈣質進入骨骼組織沉積 - 促進血鈣變成骨鈣

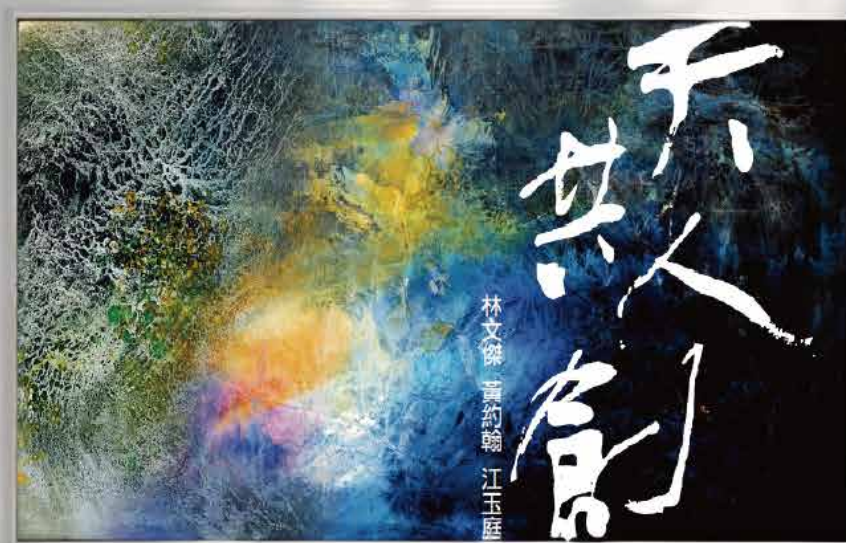
鎂: 鎂和鈣離子有協同作用 - 鎂有助於調節鈣轉運並刺激降鈣素分泌。降鈣素是一種有助於鈣流入骨骼的荷爾蒙

7. 長期補充鈣質會增加腎結石的風險是一個誤解。雖然腎結石經常含有鈣成分，但腎結石反而經常與鈣攝入不足和過量攝入富草酸鹽的食物（例如堅果、巧克力和菠菜）有關。為了避免腎結石和膀胱結石，攝入鈣離子是至關重要的。有相關病史或擔憂的人士可以選擇檸檬酸鈣，因為檸檬酸會與草酸鹽競爭，形成高度溶解的檸檬酸鈣，減少草酸鈣的形成，從而降低腎結石的風險。



周司穎脊骨神經科醫生 (DC)

香港執業脊醫協會成員
想了解更多痛症
預防資訊，請瀏
覽 @chirochowder
(instagram)



畫作：黃約翰 X 江玉庭 書法：老墨

水墨概念第八次藝術展

Heaven and Man as One 作品集

8th Ink Concept Art Exhibition

香港中央圖書館地下展覽館

2月16 - 2月19日

時間

2月16日	2月17-18日	2月19日
3-7pm(5時開幕)	11am-7pm	11-6pm

特別節目

2月17日 2-5pm

中港台大師藝術示範 / 繪畫新技法 / 抽象畫創作 / 創新書法示範

台灣名師：程代勒、蘇妹

中國名師：魏新

香港名師：梁君度、老墨、黃約翰

概
念
水
墨

粵港澳大灣區水墨概念協會
Greater Bay Area Ink Concept Association



Global Leaders
Corporation
環球鉅人集團



一鑒文化傳播



Global Oneness

天地人和

水墨概念第八次藝術展

Heaven, Earth and Human

8th Ink Concept Art Exhibition



畫作及書法：林文傑

林文傑、黃約翰、江玉庭——作品集

天地與我並生，萬物與我為一。

《莊子》

兒童欖球樂趣多

著重合群性安全不狂野



安全性：兒童欖球是根據兒童的年齡和體能水平進行調整的，以確保他們的安全。比起成年人的欖球比賽，兒童欖球的規則和遊戲方式通常更為簡化，並加強了防護措施。例如，兒童欖球可能使用較輕的球、戴上頭盔和其他防護裝備，以減少受傷的風險。而且兒童欖球主要以『非撞式欖球』- (Touch Rugby) 玩法，相對非常安全。

兒童欖球是一項受歡迎的體育運動，旨在培養兒童的運動技能、團隊合作和身體素質。以下是關於兒童欖球的一些相關信息：

培養運動精神：兒童欖球鼓勵兒童以運動精神參與比賽，並尊重對手和裁判的決定。它強調公平競爭、尊重他人和遵守規則的重要性。這樣的價值觀有助於培養兒童的道德觀念和良好的行為態度。

社交互動：兒童欖球提供了一個與其他兒童建立友誼和社交互動的機會。在訓練和比賽過程中，兒童可以與來自不同學校或社區的兒童互動，建立新的友誼和人際關係。

培養身體素質：兒童欖球是一項高強度的運動，可以幫助兒童建立良好的身體素質。它能夠提高兒童的耐力、力量、靈活性和協調性，同時促進心肺功能的發展。通過訓練和比賽，兒童可以增強肌肉力量、提高身體協調性，並改善整體的身體素質。

團隊合作：兒童欖球是一項團隊運動，強調團隊合作和合作精神。在比賽中，兒童需要與隊友合作，共同制定戰術、傳遞球、防守等，這有助於培養他們的團隊合作能力和溝通技巧。此外，學習與他人協作還可以培養兒童的領導能力和解決問題的能力。

培養競爭意識：兒童欖球可以幫助兒童培養良好的競爭意識和適應競爭的能力。在比賽中，兒童學會如何應對壓力、處理失敗和激勵自己。這些經歷有助於塑造他們的性格，培養堅持不懈、勇敢面對挑戰以及追求卓越的精神。

總的來說，兒童欖球是一項有益的運動，它不僅可以幫助兒童發展身體素質和運動技能，還能培養他們的團隊合作能力、競爭意識和運動精神。然而，重要的是確保兒童在參與欖球活動時的安全，並且適應他們的年齡和能力水平。

保持環保的初心

如何有效處理過量的環保購物袋



環保購物袋的出現，確是減少了不少膠袋的消耗，達到環保的目的。只是日積月累下來，環保袋的積聚又成為另一個問題。有朋友表示在整理家中雜物時，竟收集到近百個環保購物袋。到底我們可如何更有效利用，以達至當初環保的理念呢？

減少購物袋的數量：雖然環保購物袋是一個環保替代方案，但仍然需要消耗資源製造。因此，在購物時，儘量減少購物袋的使用，將商品直接放入手提包或背包中。

自備環保購物袋：確保在購物時總是攜帶環保購物袋。這樣可以收到減少對新環保袋的需求。不過度接收新環保袋正是有效的一步；

購物袋的多功能利用：除了購物，環保購物袋還可以用於其他用途。例如，將它們用作儲物袋，分類收納家中的雜物。你可以將相似的物品放在一個環保購物袋中，並在需要時輕鬆取出。

分享和捐贈：如果你有太多的環保購物袋，可以考慮與朋友、家人或社區分享。你可以將多餘的環保購物袋贈送給他人，讓他們也能參與環保行動。

回收再利用：如果環保購物袋已經破損或無法使用，你可以將它們送到可回收物品回收中心進行處理。一些回收機構可能會接受塑料袋進行回收再利用，或將其轉化為其他產品。

製作手工藝品：如果你喜歡手工藝，你可以利用環保購物袋來製作各種手工藝品，例如編織、縫製、剪裁等。這樣既能發揮創意，還能將環保購物袋轉化為實用的物品。

希望以上建議能幫助你更有效地利用環保購物袋，實現環保的目標。





香港旅遊巴士事務所

- 旅遊巴士投資買賣
- 旅遊巴士牌照轉讓
- 旅遊巴士車身買賣
- 旅遊巴士會按揭
- 旅遊巴士租賃服務

5939 8698

www.hkcoachbiz.com

15

新一代免費資訊刊物

消費優惠 +
贈品 / 試用品 +
生活資訊 +
專家分享

刊物 X 社交媒體 X 線上節目

投稿合作及廣告查詢: 陳先生 6238 1983

帶孩子做義工，不妨由賣旗開始。



參與社區服務：賣旗籌款義工是一種積極參與社區服務的方式，讓孩子們感受到對社會的貢獻和影響力。他們可以親自體驗到幫助需要幫助的人的重要性，並且從中學習關懷他人和社會責任。

培養自信心：賣旗籌款義工可以幫助孩子們建立自信心。當他們成功地推銷旗幟或與人交流時，會感到自豪和自信。這種成功體驗有助於培養他們的自尊心和自信心，並增強他們處理未來挑戰的能力。

賣旗籌款義工是一項有意義且具有樂趣的活動，它不僅對社區和慈善組織有益，也對參與的孩子們帶來很多好處。以下是一些賣旗籌款義工帶來的樂趣和對孩子的好處

培養義工精神：賣旗籌款義工活動可以培養孩子們的義工精神和無私奉獻的價值觀。他們會體驗到幫助他人的喜悅和滿足感，並了解到自己可以為社會做出積極的貢獻。

提升溝通技巧：賣旗籌款義工需要和人們進行交流，這對於孩子們的溝通技巧是一個很好的練習機會。他們需要學會與不同的人建立聯繫，解釋活動的目的和意義，以及回答問題和疑慮。

培養同理心和感恩之心：通過參與賣旗籌款義工，孩子們可以更好地理解和體驗有需要的人所面臨的困難和挑戰。這樣的體驗有助於培養他們的同理心和感恩之心，學會珍惜自己所擁有的。

感受成就和滿足感：賣旗籌款義工活動的成功和成果可以給孩子們帶來成就感和滿足感。他們可以看到自己的努力和貢獻在實踐中產生了積極的影響，這對他們的自我價值感和自信心有著正面的影響。

VOLUNTEERS

培養責任感和紀律性：賣旗籌款義工需要義工們履行自己的責任，按時到達指定地點並履行義務。這有助於孩子們培養責任感和紀律性，學會按時完成任務和承擔責任。

學習銷售和談判技巧：賣旗籌款義工涉及到與人們進行銷售和談判。這為孩子們提供了學習銷售和談判技巧的機會，例如如何吸引人們的注意、解釋產品的價值和好處，以及處理客戶的問題和異議。

培養良好的價值觀，並為社會做出積極的貢獻。賣旗籌款義工活動為孩子們提供了一個有意義的參與機會，同時帶來樂趣和學習機會。通過參與這樣的活動，孩子們可以發展各種技能，助人之餘自身亦有得著何樂而不為呢？！

Hkjam Cake

低糖健康法式甜品



芝麻豆腐
慕斯蛋糕

銷量No.1
健康之選



栗子慕斯蛋糕

濃郁順滑
黑朱古力



蜜瓜慕斯蛋糕

真正100%
香濃栗子



芝麻貓



純白貓



貪瞋熊

可愛動物慕斯裝飾

低糖，天然及健康
不含防腐劑及人工色素
打造屬於自己口味的甜品蛋糕！



WS QR Code



IG Shop : Hkjam cake

38

為生活增添多一點

生活資訊 / 專家分享 / 消費優惠 / 贈品 / 團購



更多資訊 更多優惠

www.38magazine.com

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 元旦	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 小寒
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 十二月	12 初二	13 初三
14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 大寒
21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七
28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一			

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 廿二	2 廿三	3 廿四
		5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十
4 立春	11 農曆年初二	12 農曆年初三	13 農曆年初四	14 初五	15 初六	16 初七
18 初九	19 雨水	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十		

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 廿三	4 廿四	5 驚蟄	6 廿六	7 廿七	8 婦女節	9 廿九
10 二月	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七
17 初八	18 初九	19 初十	20 春分	21 十二	22 十三	23 十四
24 十五	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 廿	30 廿一

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7 廿九	8 三十	9 三月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五
14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 穀雨	20 十二
21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九
28 二十	29 廿一	30 廿二				

20

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5 立夏	6 廿八	7 廿九	8 四月	9 初二	10 初三	11 初四
12 母親節	13 初六	14 初七	15 佛誕	16 初九	17 初十	18 十一
19 十二	20 小滿	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八
26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四	

24

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 廿六	3 廿七	4 廿八	5 芒種	6 五月	7 初二	8 初三
9 初四	10 端午節	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十
16 父親節	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 夏至	22 十七
23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四

HONG KONG

支持「香港夜繽紛」
租用滅火筒我們幫到您

www.hk-fire.com



Facebook



香港消防設備有限公司
Hong Kong Fire Services Co. Ltd.