

健康聯盟

HEALTHY LEAGUE



1

我哋都準備好！

大家好！
我係防癌隊長

衛博士

佢哋都係我嘅Friend。
大家好似一家人咁 ^U^

牙擦盾

小飛盾

智慧盾

博士成日提醒我哋
要Keep住健康。

仲要發揮我哋嘅
本事去幫人健康啲！

熱情盾

大力盾

開心盾

預防癌症？
你都做得得到！



日日輕鬆做運動，
預防癌症做得到！



開心盾



大力盾

1

2

哎吔！



噢！



3



4

唔好成日做「低頭族」，
好危險呀！經常運動，
身手都敏捷啲！



牙擦盾

嘩！估中有獎。
水果有咩益處？

熱情盾

智慧盾

1

2

含豐富膳食纖維

預防大腸癌

3

噢！食晒喇...

嗯...好味！

4

嗯...好味！
嘻嘻...呢兩個就獎你地啦！



牙擦盾

啲人話行山可以
捕獲野生發哥㗎！

小飛盾

1

2

計我話，
行山可以呼吸
清新空氣，
心情輕鬆晒，
飛都飛得高㗎啦！

3

OK

喂！小飛盾！
再飛高啲睇下見唔見到發哥？

4

咦？前面果個人咁似博士㗎...



點解嘅？

好得意呀！

防癌隊長

我愛你！

防癌隊長，
你真人型過上電視呀！

嘅，咁熱鬧嘅？

小飛盾

幫我簽個名㗎！

1

2

HEY！小飛盾！
發生咩事呀？

點解嘅？

好得意呀！

3

因為前面有人食煙！
我對翼探測到煙味就會變色架啦！

4

冇晒煙味，
話咁易啦！

衛博士

終於都bid到件
好嘢返嚟喇!
呵呵呵...

1

2

巨型ENTER鍵

3

已連接.....

呢一刻終於到喇!

4

防塵隊長

傳送中...

待續...

防癌隊長

嘩！第一次嚟到地球好興奮呀！
博士，你真人後生好多啫！

1

2

你咁突然傳送我過嚟，
有咩可以幫到手？

衛博士

你哋健康星做嘅防癌工作
做得咁好，想你嚟幫幫手。

3

冇問題！
我仲有六個好叻嘅
老友係其他星球，
不如俾佢哋嘅銀河
區碼你，請埋佢哋
過嚟啦！

4

WHOO-HOO！
嚟喇！

你有幾Fit?

牙擦盾



牙擦盾嘅體重等於
2個西瓜! 標準!

開心盾



防癌隊長



防癌隊長嘅體重等於
3個西瓜! 都好Fit!



3



哈哈...佢咁重，
一定超標啦!



4



其實佢高過你咁多，呢過磅
數都好標準㗎! 你哋個個都
咁Fit! 獎你哋食西瓜啦!



爽呀！

牙擦盾

1

2

WOW...!

熱情盾

3

Hea住放暑假，
仲要咁熱，梗
係一人一把風
扇仔啦！

4

防痲隊長

放低佢，一齊跳
森巴舞仲好啦！

開心盾

智慧盾

太陽小姐

(公轉)

09:00

1

2

(自轉)

11:00

3

噢！

哎咗！

12:00

4

弊！燒咗...

同陽光玩遊戲之前，
記得擦防曬，咁就唔
會曬傷啦！



07:00

熱情盾

夠鐘喇！

開心盾

1

2

起身啦~~~
就嚟開學，我
哋個個都要提
起精神，預備
去學校推廣防
癌知識。

3

都知你唔會一叫
就醒㗎喇！
不過我都有計！

4

老師、
各位同學，
早晨！

牙擦盾，聽講你DIY
咗張碳纖維睡牀，
我都想過嚟睇吓㗎？

大力盾

1

2

牙擦盾

哈哈！好呀！

3

登！登！登！癢！

4

咁多蔬菜生果
陪我喇，仲唔
係「嚟」纖維咩？！
哈哈...



小飛盾

嘩！一個人食咁多月餅？

防癌隊長

聽講話月餅「三高」，食咗可以三倍增高！

搞錯晒喇！一個雙黃蓮蓉月餅就等於三碗半白飯嘅熱量，只會三倍增肥！

高脂肪

高糖分

高熱量



=



嘩，切開八份，一人一份大家分享。
第八份留俾博士，希望佢快啲返嚟同我哋一齊賞月啦。





今日我哋要睇晒呢度嘅
預防癌症嘅參考書，了
解更多防癌資訊。

小飛盾

嗯，我哋要啟動
「快速閱讀模式」
先得喇！！

開心盾

1

2

呢個係博士專用嘅
標記㗎。

你睇吓！呢一頁有個
「HL」標記呀！

3

咁墨水仲
未乾透，
應該啱啱
寫响度。

弊！個標記開始消失喇！

4

唔通博士就係附近？

爭取時間，快啲周圍搵吓啦！



佢1秒鐘就可以記晒所有防癌資料！

喂，網上話
防癌隊長
好叻㗎！



1

2

BUS

仲有呀，佢咁嘅
外形係有原因㗎！



好似盾牌咁
守護我哋嘅健康。



3

佢咁叻，唔知邊處鄉下呢？



吓？

資料不詳...

4

防癌隊長

英雄莫問出處！





七號仔喺中場起腳
遠射，可惜中門楣
彈出呀，上半場咁
就完...

1

2

哎呀！唔入
呀！你仲咁
興奮咁嘅？

我响度做緊伸展運動咋。睇完上
半場，你部一齊拉拉筋鬆一鬆啦！

牙擦盾

大力盾

熱情盾

3

牙擦盾咁樣坐好容易
攞到腰酸背痛㗎！

4

Z
Z

睇波睇到边，
就上床喇啦，
充足嘅睡眠好
緊要㗎！

哈囉！

哈囉！

哈囉！

哈囉！

熱情盾

蔬菜朋友

哈囉！

哈囉！

肉肉

今日做冬嘢，點解得一碗肉嘅？

開心盾

智慧盾

過節打邊爐唔一定大魚大肉嘅。

又係嘅，多菜少肉，咁就夠晒健康啦！



1 係好耐好耐以前，仲有恐龍嘅年代，
我嘅祖先爺爺已經嚟過地球。

2 祖先爺爺初初响地球生活嗰陣好鍾意食肉，
所以佢有一對長長嘅哨牙。

3 直至佢發現，原來多食蔬果係有益健康，
祖先爺爺後代嘅哨牙就開始演進...

4 直到今時今日，
我依然保留住
「哨牙」呢個
家族特徵同
鍾意食蔬果㗎！



唉...日日都咁忙，
想抽啲時間做運動都難！

大力盾

小飛盾

唔駛煩，將運動融入日常生活
就得啦！不如你都學吓佢哋。

2

上上落落，我唔一定搭電梯，
行樓梯都得㗎！

防癌隊長

3

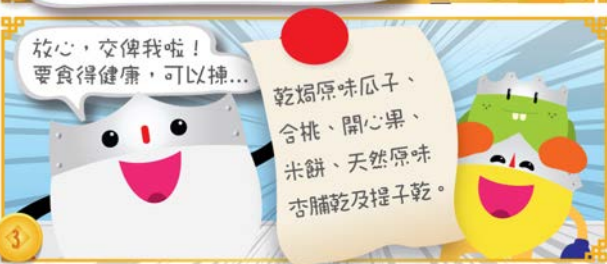
智慧盾

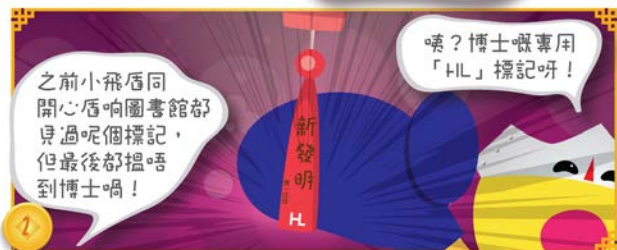
我最鍾意一邊煲劇，
一邊拎住水樽當啞鈴做運動！

4

你做咩呀？

見地下污糟，我咪抹吓地，
順便做埋運動囉！一舉兩得！





開心盾，好多謝你
抽時間嚟試菜呀！

大力盾

難得你親自下廚，當然要
賞面啦！我都帶咗啲新鮮
蔬菜嚟加餸呀！

開心盾

1

2

登登登登~ 我嘅新菜式有
香煎午餐肉同油浸
罐頭沙甸魚！

吓？！

3

哼！食咁多肉，仲要係罐頭添，
高鈉又高脂肪，咁樣好唔健康㗎！

我諗住罐頭
方便㗎嘛！

4

為咗健康着想就唔好貪
方便喇。等我用新鮮食
材煮過餐一齊嘆啦！

07:00

大力盾

仲瞓緊？

1

12:00

开擦盾

仲瞓緊？

2

18:00

防護隊長

熱情盾

仲瞓緊？好起身喇！
你做乜全日瞓呀？

今日係世界睡眠日，
我響應一下嘛！

哦！充足睡眠對精神同
身心健康都好重要，係
應該每日都要瞓得足夠，
但唔係好似你咁全日瞓囉！

4

CAPTAIN

小飛盾祖先

1 從前，小飛盾嘅家族成員都會穿着一套醒目有型嘅制服。

2 每次進行飛行任務嗰陣，
膊頭上嘅斗篷會偵測到煙味而變色！

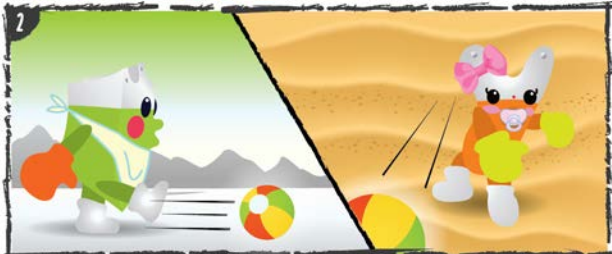
3 但係一次任務之中，一個不明來歷嘅煙頭燒着咗佢件斗篷……

小飛盾

4 自此之後，
小飛盾嘅族人就將偵測煙味嘅裝置放响對翼度喇！





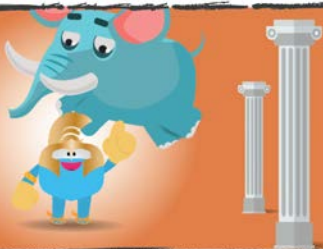


大力盾祖先



1 自遠古時代起，大力盾歷代祖先已經係金牌運動員！

2 用一隻手指就舉起
一隻大笨象嘅
金牌冠軍！



3 仲有飛草鞋飛到環繞地球
一周嘅金牌冠軍！



4 受到良好嘅基因遺傳，
大力盾都係好叻叻嘅
運動健將嚟㗎！



大力盾