

# 健 康 試 駕

HEALTHY LEAGUE



1

我哋都準備好!

大家好！  
我係防癌隊長

佢哋都係我嘅 Friend。  
大家好似一家人咁 ^\_o^

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？  
你都做得到！





日日輕鬆做運動，  
預防癌症做得到！



開心盾



大力盾

1

哎吧！



喲！

2



3

唔好成日做「低頭族」，  
好危險呀！經常運動  
，身手都敏捷啲！



牙擦店

嘩！估中有獎。  
水果有咩益處？

熱情店

1

含豐富膳食纖維

預防大腸癌

2

嘩！食晒喇...

嗯...好味！

4

嗯...好味！

嘻嘻...呢兩個就獎你地啦！

蘋果  
梨子

蘋果  
梨子



牙擦盾

啲人話行山可以  
捕獲野生發哥喎！

小飛盾

1

2

3

4

計我話，  
行山可以呼吸  
清新空氣，  
心情輕鬆晒，  
飛都飛得高啲啦！

喂！小飛盾！  
再飛高啲睇下見唔見到發哥？

嘩？前面果個人咁似博士噃...



防癌隊長

我愛你！

防癌隊長，  
你真人型過上電視呀！

嘩，咁熱鬧噃？

1

幫我簽個名呀！

2 HEY！小飛盾！

發生咩事呀？

好得意呀！

點解噃？

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

吱~

傳送中…

防癌隊長

待續…

防癌隊長

1

嘩！第一次嚟到地球好興奮呀！  
博士，你真人後生好多喎！

2

你咁突然傳送我過嚟，  
有咩可以幫到手？

衛博士

你哋健康星做嚜防癌工作  
做得咁好，想你嚟幫幫手。

3

冇問題！

\* 我仲有六個好叻嘅  
老友喺其他星球，

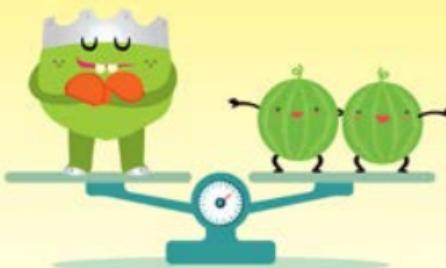
不如俾佢哋嚟銀河  
區碼你，請埋佢哋  
過嚟啦！

4

WHOO-HOO！  
嚟喇！



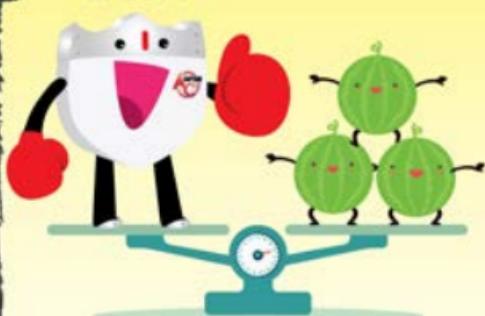
1 牙擦盾



牙擦盾嘅體重等於  
2個西瓜! 標準!

2 開心盾

2 防癌隊長



防癌隊長嘅體重等於  
3個西瓜! 都好Fit!

3 大力盾



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! 你啲個個都  
咁Fit! 獎你啲食西瓜啦!



爽呀！

牙擦盾

1

2

3

4

WOW...!

熱情盾

Hea住放暑假，  
仲要咁熱，梗  
係一人一把風  
扇仔啦！

防癌隊長

放低佢，一齊跳  
森巴舞仲好啦！

開心盾





07:00

熱情店

夠鐘喇！

開心店

1

2

3

4

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。

都知你唔會一叫  
就醒㗎喇！  
不過我都有計！

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

3

4

牙擦盾

哈哈！好呀！

登！登！登！嘅！

咁多蔬菜生果  
陪我瞓，仲唔  
係「嘆」纖維咩？！  
哈哈…





1

2

3

4

聽講話月餅「三高」，食咗可以三倍增高！

搞錯咗喇！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！



嗰，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。



大力盾

我哋夠鐘出去  
做防癌活動喇！

有冇人呀？

智慧盾！

牙擦盾

開心盾

2 嘩？成間屋變晒粉紅色噃？

3

嘭！

哎呀！

4

10月係國際乳癌關注月，  
想響應吓嘛！粉紅兵團，  
我哋一齊出動叫多啲人  
支持啦！

智慧盾



今日我哋要睇晒呢度啲  
預防癌症嘅參考書，了  
解更多防癌資訊。

嗯，我哋要啟動  
「快速閱讀模式」  
先得喇！！

小飛店

開心店

1

呢個係博士專用嘅  
標記喎。

你睇吓！呢一頁有個  
「HL」標記呀！

3

啲墨水仲  
未乾透，  
應該啱啱  
寫嗰度。

弊！個標記開始消失喇！

4

唔通博士就條附近？

爭取時間，快啲周圍搵吓啦！



1

2

仲影腸仔相？唔食得㗎！食加工肉類  
同紅肉可能會生癌㗎！

你睇吓！

大力盾

智慧盾

3



4

其實，相中並唔係腸仔，  
係我雙美腿嚟㗎！嘻嘻...



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

仲有呀，佢咁嘅  
外形係有原因㗎！

BUS

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！你仲咁興奮咁㗎？

我响度做緊伸展運動咋。睇完上半場，你都一齊拉拉筋鬆一鬆啦！



3

牙擦盾咁樣坐好容易  
攞到腰酸背痛㗎！



4

z z

睇波睇到効，  
就上床瞓啦，  
充足嘅睡眠好  
緊要㗎！









1

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嘂牙。



2

直至佢發現，原來多食蔬果係有益健康，祖先爺爺後代嘅嘂牙就開始演進…



3

直到今時今日，  
我依然保留住  
「嘂牙」呢個  
家族特徵同  
鍾意食蔬果嘍！



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！不如你都學吓佢哋吧。

1

2

3

4

上上落落，我唔一定搭電梯，  
行樓梯都得㗎！

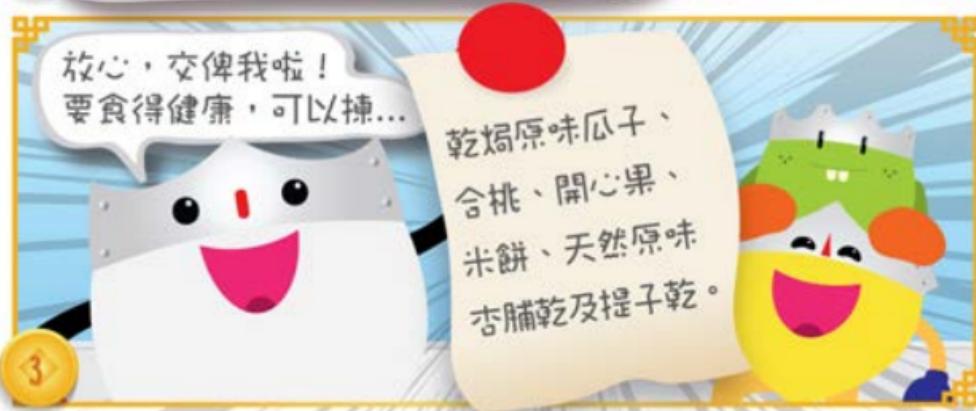
防癌隊長

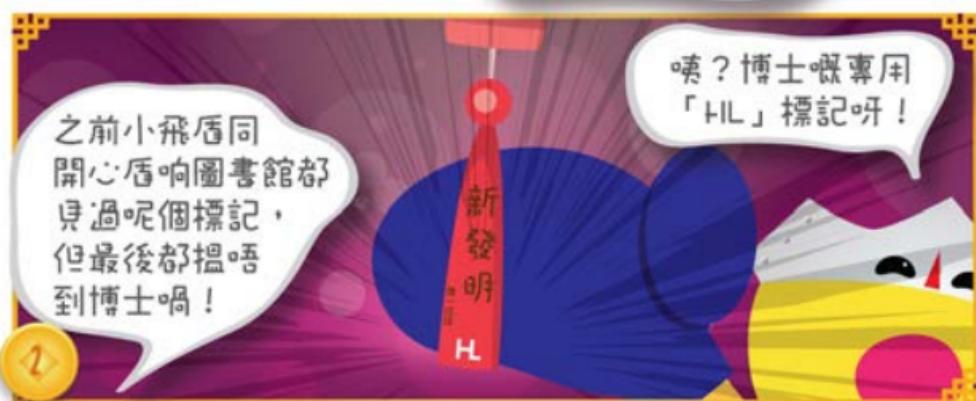
智慧盾

我最鍾意一邊煲劇，  
一邊拎住水樽當啞鈴做運動！

你做咩呀？

見地下污槽，我味抹吓地，  
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  
蔬菜嚟加𩠌呀！

開心盾

1

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，咁樣好唔健康噃！

我諗住罐頭  
方便吖嘛！

4

為咗健康着想就唔好食  
方便喇。等我用新鮮食  
材煮過餐一齊嚟啦！

07:00



大力店

仲喺緊？

1

12:00



开擦店

仲喺緊？

3

18:00

防瘡隊長

熱情店

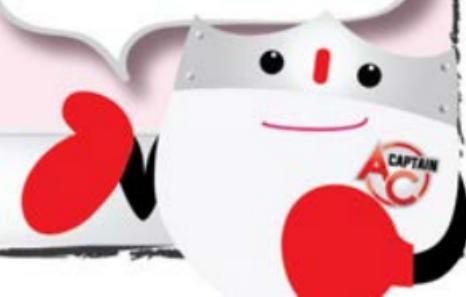
仲喺緊？好起身喇！  
你做乜全日喺呀？



4

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  
應該每日都要喺得足夠，  
但唔係好似你咁全日喺噃！



小飛盾祖先

1 從前，小飛盾族成員都會穿着一套醒目布型抑制服。

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

但喺一次任務之中，一個不明來歷嘅煙頭燒着咗佢件斗篷……

4

小飛盾

自此之後，  
小飛盾族人就將偵測煙味嘅裝置放响對翼度喇！

防癌隊長

又到考試季節啦！

1



2

我哋每位成員都會定期參與考試，測試下自己。

你睇，  
智慧盾而家都  
準備緊考試。

智慧盾

3

智慧盾，溫習期間  
記住要定時做吓伸展運動放鬆吓，  
仲要保持充足睡眠，  
唔好咁夜瞓呀！

4

我知！所以我而家  
咁睇緊《健康聯盟》  
漫畫嚟減壓囉！  
嘻嘻！







## 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！

