

策划:骆辛、曾敏妍、董华海
统筹:曾敏妍、郭玮
执行:郭玮、陈祉伶、黄芷晴、
黄蕾、秦丽莹、李凯茵(实习生)

年底立个flag 为自己加油!



话咁快,第四季度已经嚟到,也意味着今年要进入最后冲刺阶段啦。你年初定下嘅“心愿清单”完成咗几多项?年终总结够素材未?仲有边啲增值计划未完待续?係时候抓紧时间,plan好计划帮自己升呢下,争取令自己的一年过得充实又有意义!

陈祉伶/文 Color团队、孙臻、剧照/图

健康姿势秀出来

想要搏杀冲劲足,首先要有硬净嘅体魄同健康嘅生活方式啦。虽然大家平时都知道要注重健康生活,但好多人只係嘴上说要积极,行动上却难坚持。咁如果习惯将健康姿势秀出来,会唔会令你更有动力建立健康生活方式咧?早前,羊城晚报同广州市卫生健康宣传教育中心合作,打造咗以“健康广州·我行我秀”为主题嘅短视频与摄影征集活动,有好多参赛者投身进呢场有意思嘅拍客行动,用生动独特嘅展示方式share有趣嘅健康生活,无形中亦是一种互相鼓励。



焕然一新变靓啲

内里要增值,外表都要好好营业啦,话嘅“门面功夫”做得好,俾人嘅第一印象就会加分,自己都会自信过人,气质大升呢。全新升级嘅“靓Club”栏目继续有梁琇同时尚导师Bowie饺子你,担任Color星级时尚助力官,今期佢哋会带嚟专属power girl嘅穿搭技巧,玩转时尚新体验!睇剧离剧剧情?Color君教你从热播剧《暗夜守护者》中get穿搭灵感,等你夜蒲时时有新look。



学野增值要积极

虽然今年时间剩下唔多啦,不过有心学野,从未怕迟!有效嘅自我增值,又未必要报班考试咁大阵仗。你可以跳出舒适圈,去唔同领域体验新野,增长见闻,又或者系从其他人经历里,汲取优秀经验和启发……今期Color特别策划中,就有胡鸿钧学整三乡濠粉,带大家沉浸式感受传统美味嘅魅力;有朱主爱同大家分享“粵语粤有味”嘅异乡打拼经历;有主修移动机器人研发嘅陈衍,告诉你技能青年该如何炼成。每期可乐生活报固定嘅“粤语课堂”栏目,今期教大家学“新”词,涨知识。

用玩乐“充值”热爱

平时工作要搏杀,周末休息都要有收获——多啲认识你生活嘅城市,先会更加热爱佢,为建设佢而努力。广州本地有好多得沉浸式游玩嘅地方,可以有诗意,可以有历史感,可以充满烟火气,处处都能帮你收获生活嘅小确幸。可乐君一直紧贴广州本地潮流资讯,今期带大家再度更新广州中心城区范围内有意思嘅打卡点,呢啲地方时玩时新,搵个周末去松一松,包你每次去都会有新惊喜。



现在,后生子女都开始越来越注重健康生活啦!羊城晚报和广州市卫生健康宣传教育中心合作,一起打造咗以“健康广州·我行我秀”为主题嘅短视频与摄影征集活动,通过粉丝力量,利用多渠道传播,宣传健康知识、实践健康行动,沉浸式投身健康新生活中。

郭玮/文 Color团队/图

健康新主张: 我行·我秀



“有料”要晒

记录生活,分享成品,係时下最hit嘅生活态度,将自己健康生活嘅日常制作成作品,人人都可以係“网红”,如果花啲心思,设计一啲情节令作品更有戏剧性、更吸睛,分分钟就成“微电影导演”。投身“健康广州·我行我秀”活动嘅小伙伴,都争取晒个活动中晒出自己嘅能力;将休闲散步小vlog制作成旅游行走活指南,打波玩乐三部曲可以剪辑成活力体育时尚大片,更有把趣味学生团建,打造成意义非凡的青年力量成果展示……

通过各位“大神”嘅作品,我哋唔止睇到咗新时代、新生活嘅新玩法,更能感受到新人类对新鲜事物嘅包容与接纳,利用发达嘅网络时代、多元嘅新媒体平台,做自己嘅主人,玩转自己嘅生活,展示自己嘅才华。健康嘅生活方式值得推崇与发扬,精彩嘅展示方式令到“健康生活”越发有趣,share健康生活态度,就係展示自己嘅至IN人生!



名师教路

为咗令更多人投身到呢项有意义嘅健康活动中,今次嘅“健康广州·我行我秀”拍客活动,特别设置咗多个榜单与奖项,激励大家多多参与,争取成绩。同时亦为咗配合活动主题,令活动成果更有意义,我哋仲特别为整个策划安排咗专题培训,用真·干货提高参赛者嘅整体参与感。广州市卫生健康宣传教育中心嘅领导到场致辞,为活动参与者助力,点燃大家对健康知识嘅热情。羊城晚报音频部摄影记者,为大家讲解拍摄知识,内容涵盖构图、景别、角度等等相关,知识点满满。课后学员更即场实操体验,睇羊城创意园园林式景点打卡,试用唔啱get到手嘅新技能,沉浸式感受“健康生活”新主意。



硕果累累

“健康广州·我行我秀”活动阶段性收官,主办单位收获丰富成果,从大家嘅参赛作品当中,可以感受到大家对生活嘅热爱与健康嘅追求。嘅培训活动推动进程下,明显感受到大众参与呢次活动嘅热情越发高涨,未来我哋将继续行走在健康生活道路上,继续发挥主流媒体嘅优势,全方位、更多元地为健康生活打call,用更多有意义嘅活动、优秀嘅作品,为大家绘画新时代、新生活、新主意!

