

ISSUE 08
OCT 2017

免費贈閱
隨書附送優惠券



Lifewire News

半癱「包山王」

重登 獅山 之巔





「連呼吸也不行……」
「我……只想正常走路……」
「為何……腦癌選上我？」
你，從未想過這些問題？
他們，卻遇上了。



每分每秒，
急需醫療支援的病童個案一直遞增。
其實，只要你肯伸出援手，
孩子的命運也許能改寫。



Lifewire《護·聯網》於2014年成立，創辦機構為俊和發展集團，
現時獨立運作，為香港首個以病童為主的網上眾籌平台；
你可直接捐款、或自創籌募活動、分享到網絡平台，讓孩子重獲希望。



救救孩子
你做得到

唔使超人咁萬能，有心已經幫到人！
即刻登記做義工！
或上www.lifewire.hk



護·動

我們親身探訪病童，
將其狀況輯錄成文字、短片，
真實呈現。
習慣隱善？不如分享！
讓更多人參與，更多病童受惠。
慈善不只「施」(Give)，關愛他人之同時，我們同樣「受」(Take)
到快樂！

別以善小而不為，
星星之火可以燎原。



Content Oct 2017 Issue 08

重點個案 透視罕見病：結節性硬化症（一） 滿腦腫瘤 罕病少女以畫回饋社會	P.3
封面故事 半癱「包山王」 谷底再攀獅頂	P.7
活動回顧 ——9.17 Lifewire Run 愛跑·香港地	P.13
手製天然視 義賣助病童 By Lifewire X 城市服務集團	P.17
最新優惠	P.18
專欄 秋冬「花膠」潮 ◎註冊中醫師趙仕祥	P.20
5 招打造背部完美曲線 ◎瑜珈導師林芊妤 (Coffee)	P.21

Contact Us!

電話：3758 8701
電郵：info@lifewire.hk
網址：www.lifewire.hk
地址：九龍長沙灣大南西街 601 至 603 號
香港紗廠工業大廈一期五樓 C 座

透視罕見病：結節性硬化症（一）

滿腦腫瘤

罕病少女 以畫回饋社會



You make me cry make me smile
 Make me feel the love is true
 謝謝你的關顧 與及無償的愛護
 年月漫漫 多艱苦 你也永遠優先擔心我喜惡
 唯恐我並未得到 最貼身保護 Oh I love you
 （《世上只有》節錄）

我，學習比人遲緩……
 我，總惹來奇異目光……
 我，滿腦腫瘤隨時器官衰竭卻表達無從……
 然而，我，卻懂以畫作透露鮮為人知的內心世界，用天份回饋社會，
 你感受到嗎？
 我是患上結節性硬化症，但被媽媽視為禮物的林卓瑤（瑤瑤）。



「Oh I love you……」19歲的瑤瑤，是位「咪霸」，最愛在家開「個人演唱會」，摟着媽媽 Rebecca 一起哼《世上只有》，「從我降世 一開始 到永遠不休止……」歌詞彷彿訴說着她倆的故事。



瑤瑤不僅患罕見的結節性硬化症，還有自閉症傾向、強迫症，輕度至中度智障。她約5個月大時，某天突然全身抽筋，媽媽當時還不以為意；豈料翌日相同時間，瑤瑤又抽筋，「發覺唔正常，即帶佢睇兒科醫生」。

緊隨的，是停不了的檢查，由診所到瑪麗醫院，大半年仍查不出病因，但病情卻越見嚴重，「好徬徨好無助！我她已經睇緊最權威、全港數一數二嘅兒科醫生，但仲未知乜嘢事，抽筋藥對佢冇幫助，抽筋由一日一次、一日兩次，一日三次，一路遞增；但冇嘢幫到！」

滿腦腫瘤似西瓜核

經過大半年，院方終確診瑤瑤患上結節性硬化症，「好記得教授放 MRI（磁力共振）片出嚟睇，好似西瓜咁，啲腫瘤一點點白色佈滿成個頭。嗰時教授話冇乜嘢可以做」。

「好幸運，手術好成功，切咗令佢嚴重抽筋嘅腫瘤出嚟。」雖然瑤瑤腦內仍佈滿腫瘤，間中仍會抽筋，但已不像高峯期般一個月抽筋 160 次，而藥物尚算能控制病情。

赴美國開腦切腫瘤

「我好傷心，喊得好淒涼好犀利，問教授『點解冇手術做？』佢話成個頭都係腫，點可以做到？！香港冇呢個技術，嗰時我覺得好似世界末日。」
 「我唔信世界上只得瑤瑤一個係結節性硬化症！」憑着不放棄的信念，Rebecca 鏗而不捨追教授介紹外國醫生，更被拍枱罵：「佢好惡，話我好煩！鬧到我面懵，但教授係唯一嘅希望，唔問你問邊個？！」未幾，教授介紹了一位美國醫生，她隨即帶着當時僅 20 個月大的瑤瑤赴美做手術。

滿身抓痕 虐兒疑雲

困擾 Rebecca 的，除了瑤瑤體內隨時爆發嘅腫瘤，還有受強迫症影響下的自毀行徑，「佢自己抓到手、腳、身都係（傷痕）。有次帶佢游水，泳池阿姐問瑤瑤，『妹妹，點解你個身咁多傷痕？』擺明懷疑我虐兒啦！」

「抓到塊面損晒咁呢膠布繃，佢覺得靚、覺得開心。所以有段時間出街好似『阿壽』，成塊面都係膠布。」Rebecca 坦言無奈但只能接受，認為這是女兒的成長過程；幸經她苦口婆心的勸告及教導，瑤瑤近年已減少這類行為。

激發天份 回饋社會

受病魔纏擾，愛女無法如一般小朋友正常學習，Rebecca 另找培養方法，「讀萬卷書不如行萬里路，得閒就帶佢出街或旅行，希望佢親身經歷去學嘢」。Rebecca 更安排游泳、彈琴、畫畫、合唱團等課外活動，希望增加瑤瑤生命中的可能性。沒料到，瑤瑤的「小宇宙」一下子被激發出來。

「無心插柳柳成蔭！」Rebecca 高興又意外，「畫畫原本係想訓練佢坐定一個鐘，但經過老師多年嘅堅持、毅力同包容，宜家佢可以畫到咁靚嘅畫出嚟」。瑤瑤自信心「返晒嚟」，「佢宜家就算對住唔識嘅人，都會同人講瑤瑤畫畫好叻。就算佢智障，都有屬於自己嘅小天地。好開心瑤瑤有呢個天份回饋社會，我真係好開心！」

選擇接受 扔下包袱

回想瑤瑤患病初期，Rebecca 承認忽略了大女兒，「佢個陣叫修女為佢祈禱，佢好驚阿妹唔知乜嘢病，又怕人哋知阿妹有病」。直到校方通知，她才如夢初醒，「我同大女講，如果你唔接受阿妹係一個有病嘅小朋友，你點期望人哋會接受你個妹呢？」

Rebecca 認為只有「接受」，才能放低心理包袱，「可能面皮夠厚，我兩公婆從來冇諗過收埋瑤瑤。如果你怕俾人知，人哋點幫你？呢個係生命裏嘅一樣嘢，你視佢為一個負擔，生活会好辛苦。冇咗呢個心理負擔先會活得開心！」

學會忍耐 懂得包容

瑤瑤輕度至中度智障，為「虎媽」Rebecca 帶來壓力，「我好想啲小朋友好合理，個人又心急，但淨係教佢『粟米』都教咗一年，佢學嘢好似漏斗咁，你入幾多落去，都唔知佢有冇學到 1% 至 5%」。她坦言曾感氣餒，甚至大發雷霆，但後來卻想通了，「有佢先訓練到我嘅耐性、包容性，睇嘢可以用唔同角度」。

「我學識欣賞佢，雖然佢學嘢唔叻，但佢唱歌比我好、畫畫又比我好。所以家姐都投訴我，覺得我有兩把尺，點解對佢咁嚴，對妹妹咁包容。」Rebecca 坦言，瑤瑤不是她生命中的缺陷，相反，是上天贈她的禮物，成為她生命中的一個訓練，彌補她性格的不足。

藥費不菲 月逾 2 萬

外國有研究發現，「mTOR 抑制劑」可令結節性硬化症患者腫瘤縮小，並有效改善抽筋及認知方面的能力；惟這藥在香港並未納入藥物名冊，每月藥費約 2 萬港元，無疑為病患家庭添加壓力。

「好期待政府盡快（將 mTOR 抑制劑）納入藥物名冊，否則，腫瘤好似計時炸彈咁，唔知係邊個器官走出嚟，越生越大會令器官衰竭。」Rebecca 形容的，正是瑤瑤將面對的狀況，「瑤瑤快 20 歲，呢種病去到廿幾歲，腫瘤會激增，到時睇下好唔好彩」。



結節性硬化症是甚麼？

結節性硬化症 (Tuberous Sclerosis Complex, 簡稱 TSC) 屬罕見病，部分是遺傳自父母，部分是基因突變所致。患者體內控制細胞生長的蛋白質 mTOR 失控，細胞過度增生，會在腦、心臟、肺、脾、腎、皮膚等部位形成腫瘤。主要病徵有癲癇、抽筋、器官功能衰竭等，皮膚或會長出纖維瘤硬塊。目前未有方法根治，但可藉「抽筋藥」或「mTOR 抑制劑」控制病情。

限制太多 政策荒謬

醫管局雖期望今年將藥物治療範圍擴大至腎腫瘤，但 Rebecca 坦言限制太多，「要個腎腫瘤去到 3cm，先可處方藥物，仲要去審查。（患者）幾歲嗰時可能得個頭有腫瘤，腎未有，係冇可能得到處方用藥，香港政府呢個政策係比較荒謬，違反『病向淺中醫』嘅說法」。

面對困局，Rebecca 惟有繼續透過不同活動盼獲社會認同、為病友籌錢，希望政府感受到壓力，盡快調整藥物治療範圍。

「瑤瑤平時好鍾意講『媽咪，我好錫你』，如果隻藥可以改善到佢，希望佢好清楚表達自己嘅意願！」

如此卑微的要求……
為結節性硬化症患者出分力，你也可以做到！



Eddie : 幫到幾多就幫幾多

瑤瑤身患惡疾，但畫功了得，其畫作不但印製成利是封，年初更舉辦了個人畫展，活動的推動者正是前 EO2 成員彭懷安 (Eddie)。

結節性硬化症協會與華星冰室合辦「星夢童話計劃」，更找來 Eddie 擔任愛心大使，Eddie 坦言瑤瑤的畫作令他留下深刻印象，「你睇到佢嘅畫裏面表達自己，有時佢好開心，啲花花草草好繽紛；有時佢想講屋企人，就會畫爸爸媽媽。用心去睇嘅時候，我都曾被佢嘅畫感動，係我第一次」。

Eddie 認為幫人是應份，「幫到幾多就幫幾多」。他希望為結節性硬化症協會舉辦更多活動，令更多人認識這種罕見病，「了解多啲、關懷多啲、政府嘅資助多啲，其實每樣嘢多啲啲就夠，希望人傳人一路傳落去」。

採訪及撰文：梁劍紅、胡樂敏、莫雅瑜
編審：梁劍紅、王煜棋
攝影：Nichigo Mak
影片製作：Lifewire、Cory Cheung & Sam Chan



個案轉介自結節性硬化症協會
此個案捐款編號「3202」
港幣 100 元或以上的
捐款可申請免稅



半癱「包山王」 谷底再攀 獅頂

如果歌手失去嗓子……
如果攝影師失去雙眼……
如果攀石運動員失去雙腿……

2008年，他不用10秒就攀到14米高，勇奪長洲搶包山比賽冠軍。三年後，一場車禍令他半身癱瘓，自理能力也失去；從高峯狠狠地直插谷底。

迷失過、壓抑過、一夜間流乾所有眼淚……他決定忘掉從前的自己，重新出發！

坐着輪椅，繼續攀樹、打乒乓球、玩劍擊、打拳，當攀石教練還不止，他靠雙手從低谷攀上海拔495米高的獅子山「獅頭」，陪他「癱」的，還有一班熱血的有心人；成就出一齣寫實紀錄電影，更成就出「改變不可能」的壯舉！

嚐過低谷，再沒攀不上的高山，再沒解不開的「結」……

他是「包山王」黎志偉！



受訪者提供圖片



受訪者提供圖片





一群有心人 同跨過「結」

「Crux」是攀石術語，更是記錄了一班有心人「陪住黎志偉一齊癲」的壯舉。志偉堅毅得驚人，一班團隊的義無反顧更異於常人！紀實電影《結 Crux》能夠記錄志偉攀上獅子山的動人一幕，當中靈魂人物何善中（Bernard，圓圖）導演實功不可沒。

曾執導香港紀錄片《S47》的 Bernard，不諱言是由零開始。拍攝初期，根本沒任何資源，他以義工身份擔任導演、攝影及製片人。「冇酬勞又花時間、冇冇得上映都有諗……諗得太多好難實行，當你去計算個陣，我肯定咁話你知，你唔會去做！」還幸，漸漸集結了四方八面的義工，不問回報，只為共同解開一個癱瘓攀石手攻頂的心結。而於製作後期，幸獲製作贊助，不致胎死腹中。

「嘅攀石界別，遇到難題會形容為『crux』，係困難癥結所在；要好努力、好多嘗試先超越到。」不足兩個月的籌備時間，他們遇上很多困難，甚至有人從未上過獅子山、義工能否運志偉上山頂？能否完成？「我哋冇去諗有幾難，只去諗點解決。無論成敗，成件事都好值得記錄、好值得從過程中學習！」

「過程中，我發現到，每個義工或多或少都有自己嘅問題，佢哋應該點面對？」「結」字可以構成好多意思，希望大家可以多啲思考，留畀觀眾去決定，究竟呢個係乜嘢「結」？」



受訪者提供圖片

团团：你係咪就快好番？

「你係咪就快好番？好番係咪使坐輪椅？」5歲团团的天真問題，卻叫志偉難以應對，「醫生已判咗我死症，唔可以再行路，除非有奇蹟！」那一刻，志偉惟有避重就輕地答：「係呀，如果我好番就唔使坐輪椅，可以同你去玩、去踢波。」

他希望团团長大後，有自己想法、懂得思考，「好想個仔知道爸爸坐輪椅都唔需要自卑，我會繼續做自己想嘅嘢，完成我輪椅上嘅人生。」



黎志偉
fb 圖片

黎志偉，平凡的名字，卻有着非凡人生——年僅17歲就登上多項亞洲冠軍寶座，甚至成為世界排名第八的攀石選手……彪炳戰績，為他贏得「蜘蛛俠」、「包山王」等美譽，更成攀石界的光芒巨星。

食痲都係床 精英變廢人

事業如日中天，可惜，2011年一場車禍，改寫了一生，「脊髓11、12節嘅骨爆裂、移位，（醫生）幫我植入6粒螺絲釘固定脊骨。肚臍以下失去知覺，雙腳分唔到冷熱，針拈、電擊都有反應。」

手術後，志偉無論「食、痲」都要在病床上解決，「由精英變廢人，好難接受，感覺好無助！」

懷孕妻照料 似韓劇橋段

觸動他的，還有懷孕7個月的太太，「佢個肚籃球咁大，要扭毛巾、打水，幫半身癱瘓嘅老公抹身，宜家話番仲歷歷在目，好似韓劇啲橋段咁」。太太與未出生的兒子，成為他當時生存的唯一動力，「好想離開病床，坐輪椅，能見到太太同個仔出世，見佢第一面」。

志偉憶述，所有到醫院探他的人總是愁眉苦臉，「想喊但又唔敢喺我面前喊，嗰時好迷失、好唔開心，但又唔可以喊，一直抑壓着。當時如果我都選擇喊或崩潰，但哋可能更加難以承受，惟有死頂」。



Zentral Production 提供圖片



《蘋果日報》圖片

睇留言 喊濕枕頭再出發

直到一晚，他在 facebook 看到逾1,000個為他打氣的留言，頃刻間淚如雨下，「好感動，一夜間將要流嘅眼淚都流晒嚟，喊到第二朝早，枕頭兩邊都濕晒！」

之後，志偉決定剪短頭髮，「重新出發，忘記以前個黎志偉！」他開始學習如何在輪椅上生活，並在醫院內訓練自己。

綁病床勤練「自己顧自己」

「喊完一場後釋放咗，每朝訓練自己嘅手力。盡量令到自己好充實，每日都有唔同嘅嘢去學習。」志偉將橡筋帶綁在病床邊，每早無間斷訓練，希望恢復上半身的力量，盡快可以「自己顧自己」，毋須令家人擔心。



Zentral Production 提供圖片



受訪者提供圖片



Zentral Production 提供圖片

努力操控自己，卻疏導不了內心的芥蒂，「呢個咪係黎志偉？嗰個包山王？嗰個攀石王？點解呢個後生仔要坐輪椅？」直到半年後，他才漸漸覺悟，「坐輪椅都唔緊要，起碼我知自己做人為乜、有乜嘢方向同目標。我知自己為乜嘢而去做、而去過，冇白過！」

意外五周年 跨低谷登獅頂

志偉口中的目標，相信就是再次登上獅子山山頂。籌備兩年，特意選擇在2016年12月9日（交通意外受傷五周年）再度攀上巔峰，更凝聚了一群「肯陪佢瘋」的有心人，拍成紀錄片《結Crux》。

回想籌備階段，不但辭去港隊教練一職，還要學習很多攀石、攀樹技巧，並在輪椅上測試，「要確保無論自己係咪登到頂都要安全」。而最棘手的是：有甚麼人可以將他運到獅子山山頂呢？

組40人團隊 人人皆義工

志偉遂找來從前的毅行者隊友，組織40人的攀山團隊，負責運送攀石器材、攝影器材等，「比想像中困難，坐輪椅爬獅子山係我腦入面嘅構思，冇人做過，都唔知會唔會成功、安唔安全」。來自五湖四海的團隊，都是義務襄助，卻有着一股「誓要去入刀山」的氣概，即使每次會議都無法齊人，但到登山之日，人人都堅守承諾，準時出現。

「凌晨3、4點搬我上獅子山，一邊行一邊幫，因為臨尾攻上山頂路段好險峻，好窄，正常人都要手腳並用。攀山團隊要揸住一個輪椅人士，仲要搬輪椅，其實好艱巨。擔心有乜嘢差池，失手跌腳或石頭鬆脫，都有跌落山嘅危險。」

睹最美日出 盼奇蹟站起

一步一驚心，最終花了2小時40分鐘攻上山頂，看着「鹹蛋黃」冉冉升起，「係五年來最靚嘅日出，望住太陽完整咁升起，令我覺得原來仲有機會、仲有希望！」

志偉語錄：

無論外在環境因素變成點，都要做番自己。日後遇到乜嘢困難，唔緊要，勇敢面對就能衝破，就可以爬上你自己嘅獅子山。



受訪者提供圖片

黎志偉 Profile

- 2000年 亞洲青少年錦標賽冠軍
- 2000-11年 全國攀石錦標賽冠軍
- 2000-01年 亞洲攀岩青年錦標賽冠軍
- 2002-03年 亞洲攀岩錦標賽冠軍
- 2004年 釜山攀石錦標賽冠軍
- 2005年 世界攀石巡迴賽全球總排名第八名
- 2007年 Asian X-Game 運動攀登項目賽冠軍（首位奪冠華人）
- 2008年 長洲搶包山比賽冠軍
- 2014年 香港十大傑出青年



受訪者提供圖片

Photo By K.K (Sense Production Group Ltd)

「好想畀一直支持我嘅朋友知，5年後我重新登上獅子山，解開咗心結，我完全跨越自己嘅最低谷，上到山頂。我特登喺山頂停留，撲吓雙腳、拍吓大髀，會唔會突然有感覺，或可以企番起身、行得番呢？等咗半個鐘，原來冇奇蹟，但都叫做釋懷咗，重新上路再出發！」

冀藉機械義肢 抱子轉圈

但志偉坦言，爬到三分之一時已想放棄，「好辛苦，雙手起晒水泡，心諗：點解仲未到？但又唔能夠咁衰仔嗌放棄，策劃嘅人係我，有呢個念頭嘅人又係我，號召嗰班人都係我，我啱刻話唔起，我驚佢哋掉我落山！」

未來的一、兩年，志偉希望攀爬香港著名的高樓大廈，「開始有好多人幫忙，聚集咗一啲能量出嚟，成事機會越來越高。」

此刻，志偉期望引入機械義肢，令他重新站起抱着兒子轉圈，「呢件事係由個仔出世到宜家，我欠佢嘅擁抱或者飛一飛嘅動作，好希望做到！」

採訪、撰文：梁劍紅、莫雅瑜
編審：梁劍紅、王煜棋
攝影：Jason、林栢鈞
影片製作：Lifewire、Cory Cheung & Brian Chan



Lifewire Run 以愛凝聚力量

跑手英姿

Lifewire 年度活動「Lifewire Run 愛跑·香港地」慈善跑暨嘉年華已於9月17日假香港科學園圓滿結束，逾2,700位參賽者及60間機構贊助及參與。

Lifewire 有幸邀請到財政司司長陳茂波先生、食物及衛生局前局長高永文醫生及藝人糖妹擔任開幕禮主禮嘉賓，為健兒鳴槍打氣。

為喚醒大眾對罕見病童的關注，Lifewire 透過10公里賽事讓四位罕見病小朋友——芷晴、逸朗、曉進及梓鍵——參與極地輪椅童行籌款計劃啟動禮；高永文醫生與糖妹更身體力行，推着病童參與賽事，寓意陪伴他們克服人生賽道上的每個挑戰，他們並不孤單！



罕見病病童

蕭曉進 (7歲)
黏多醣症 4 型



黏多醣症的患者缺乏分解黏多醣的酵素，令黏多醣累積，影響細胞的正常功能，破壞心臟、骨骼、關節、呼吸道系統及神經系統等。

朱逸朗 (8歲)
黏多醣症 6 型



郭芷晴 (6歲)
雷特氏症



雷特氏症是先天基因MECP2突變所造，患者出世時發展正常，但隨後會快速退化如智力下降、失去語言能力及運動技巧、動作控制失常等。

陳梓鍵 (9歲)
杜興氏肌肉營養不良症



杜興氏肌肉營養不良症是肌肉細胞內缺乏一種酵素，令肌肉細胞膜不能正常運作，肌肉會逐步壞死，影響心肺功能，患者容易疲累，免疫力逐漸轉差。



「極地童行」時間表

- 2017年9月17日
科學園10公里賽
項目啟動禮
- 2018年9月
戈壁沙漠100公里越野賽
- 2019年4月
撒哈拉沙漠納米比亞
250公里越野賽
- 2020年5月
世界六大洲賽事



懷舊嘉年華

遊戲 × 歌舞 × 魔術 × 打卡

經典遊戲攤位及舊香港打卡區，讓大家尋回熟悉的香港地；一眾歌手忘情演唱、傷健共融的舞蹈表演，加上「魔法洪金寶」的傾力演出，令大人細路都玩得盡慶、樂而忘返。

感謝大家落力支持，整個活動籌得約 190 萬港元，扣除成本後將全數撥捐 Lifewire 病童個案。歡迎大家繼續捐款支持 Lifewire，為病童齊齊努力！

經典遊戲區



懷舊影相區



糖妹



林奕匡



梁小偉 (Gary)



Yuki Lovey 李拾壹



李國祥



嚴楚碧 (Rabi)

翟文鳳 (Janice)



小公主舞蹈學院



勵智協進會



Albert Tam



【Lifewire 企業社會責任計劃】



城市服務集團

手製天然規 義賣助病童



城市服務集團 (CSG) 參與 Lifewire 的「企業社會責任計劃」，一班員工參加工作坊，自製天然防蚊磚、萬用膏及 Q 版肥皂，更親身到線在觀塘「惜·物」手作仔市集義賣，為 Lifewire 病童個案籌募醫療經費。

21 位來自不同部門的 CSG 朋友仔，以專業且實事求是的態度糅合創意，製作出新奇得意的作品，例如壽司及公仔肥皂，更有令人意想不到的午餐肉肥皂……果真是一件製成品，滿足三個願望。

跨部門的合作，不但加深同事間的認識，更充份發揮分工合作的團隊精神，促進生產，三天的工作坊共製作逾 150 件作品。

CSG 的管理層積極推動並實踐企業社會責任，除鼓勵員工參與，5 月 27 及 28 日更親身到場義賣，由開檔、擺設、定價及推銷皆親力親為，體現企業團結精神。



Lifewire「企業社會責任計劃」有不同活動讓企業參與，例如工作坊、義賣或派飯等，不但有助提升企業的公益形象及商譽，更可增強員工的投入度及歸屬感，有效建立團隊精神。
查詢：3758 8701



太極元氣堂

診金半價+送\$200足膝療程

凡於太極元氣堂痛症治療中心應診，憑券可獲診金半價優惠 (原價 \$220)，並同時贈送價值 \$200 的足膝療程一次。
*敬請預約

地址：北角七姊妹道 18 號寶城閣一樓
WhatsApp 查詢：6762 6882

(條款及細則刊於背頁)



荔園茶餐廳

送九折優惠



凡惠顧任何食品，憑券可享全單九折優惠。

地址：九龍尖沙咀加連威老道 12-16 號加連威大廈
地下 12 號舖
電話：3598 3088

(條款及細則刊於背頁)



阿比手造
送手工生果乾包



凡消費滿 \$300，憑券可免費獲「手工生果乾」乙包，多買多送，送完即止。

地址：觀塘道 396 號毅力工業大廈 13A
查詢：6469 0533
網址：www.abeyhandmade.com
facebook: www.facebook.com/abeyhandmade

(條款及細則刊於背頁)



「銀杏到會」

送沙律

凡訂購銀杏館「銀杏到會」食品並超過港幣 1,000 元，可免費獲贈兩磅裝「田園沙律」一客。(須於落單時通知使用此優惠券)

到會熱線：8209 3088

「銀杏到會」參考網址：<http://bit.ly/2cv1AoT>

(條款及細則刊於背頁)



百聖醫坊優惠券



憑券到百聖醫坊應診，其 \$100 診金全數將捐贈 Lifewire，同時獲贈 \$68「百聖四季茶包」乙份及 \$50 現金優惠一張。
*敬請預約

地址：九龍油麻地碧街 38 號協群商業大廈 1204-5 室
查詢：3583 1177
網址：www.hkmhc.com

facebook: www.facebook.com/hkmhc

(條款及細則刊於背頁)



還原水·水之語
送家居水測試 + 試用套裝



憑券即送家居水測試乙次，及還原水試用套裝乙套
還原水：大量活性氫補充身體所需、改善身體平衡、抗衰老
美容水：收斂毛孔、能軟化角質層、改善敏感皮膚
消毒清潔劑：消毒殺菌、改善濕疹、主婦手、香港腳、除疥滋、止痕
去油清潔劑：清除頑固油漬、清洗食物殘留農藥及化學品

查詢：5282 0721

facebook: www.facebook.com/kangen-waterword

(條款及細則刊於背頁)



Be Labo

BeLabo
送 \$200 優惠券

凡於香港分店「BeLabo 日本全天然珍珠護膚品」消費正價貨品滿 \$1,000，憑券可作 \$200 使用。

地址：尖沙咀山林道 7 號漢國佐敦中心 1501-1502
WhatsApp 查詢：5282 0872 / 9665 5061
facebook: <https://goo.gl/NjDBoV>

(條款及細則刊於背頁)



森記飯館餐室

Sam's Cuisine & Restaurant 優惠券



凡惠顧早餐(06:45至12:00)：憑券加 HK\$12 可任選以下其一

- A. 叉燒煎蛋
 - B. 火腿煎蛋
 - C. 腸仔粟米煎蛋
- 配米粉或通粉一碗

凡惠顧下午茶餐(13:45至18:00)：憑券加 HK\$15 可任選以下其一

- A. 豉油雞腩
- B. 茄腸熱狗包
- C. 金磚西多沙律

長沙灣東街 31 號恆邦商業大廈地下 3 號舖及 1 樓全層
查詢：2361 0031

(條款及細則刊於背頁)

- 此券只適用於首次到診客戶
- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品格價以門市之價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及百聖醫坊保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及還原水 · 水之語保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知。
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 使用此券時必須於付款前出示，影印本恕不接受
- 蒞臨尖沙咀陳列室前，敬請致電 /WhatsApp 5282 0872 預約
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品格價以門市 / 網店之原價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及 BeLabo (star team) 保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

- 星期六、日及公眾假期：早餐 \$15、下午茶 \$18
- 敬送奶茶或即磨咖啡一杯（凍飲 / 特飲加 \$3）
- 只限堂食、不設外賣
- 供應數量有限、售完即止
- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 必須於落單前出示此券（本券可影印使用）
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品格價以門市之價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及森記保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 使用此券時必須於付款前出示，影印本恕不接受
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品格價以門市 / 網店之原價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及太極元氣堂保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣、優惠、優惠券同時使用
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 須於結賬時出示此優惠券，影印及列印本恕不接受
- 價錢以食品原價計算
- 此優惠只適用於荔園茶餐廳堂食服務
- 此券優惠內容如有更改，恕不另行通知。
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及荔園茶餐廳保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品格價以門市 / 網店之原價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及阿比手造保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

- 此券不能兌換現金或其他服務 / 產品
- 此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品格價以門市之價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護 · 聯網及銀杏到會保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知。
- 有效日期：由 2017 年 10 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日

撰文：註冊中醫師趙仕祥
圖片來源：互聯網



秋冬「花膠」潮

「花膠撈麵」、「花膠紅湯飯」、「花膠火鍋湯底」、「花膠炒四蔬」、「上湯燉花膠」、「鮑汁花膠扒」，速食、湯上、用刀品嚐。

隨着女士們對美顏由外而內的需要不斷提升，「花膠」已經徹底滲入我們的生活。

走進冰室、茶餐廳、私房菜、酒店等大大小小的食府，也紛紛用不同形式的烹調手法，將各種花膠發揮得淋漓盡致，令女士們時刻都能滿足地補充她們追求的膠原！

在我們中國傳統多不勝數的名貴佳餚中，以「鮑參翅肚」最為所共知，其中「肚」是指魚肚，習稱「花膠」，是將大海魚的魚鰾或魚肚曬乾成品。由於花膠的加工程序建基於尺寸大小分別，所以曬乾或者加工程序亦有所差異，當然製作亦都會有所不同，而種類大致可分為廣肚、扎膠、花筒膠、炸肚等。同時花膠也有雄肚與雌肚之分，雄肚厚身軟滑，雌肚較薄溶軟。用家一般以厚薄和口感分別花膠的質量及價錢。

有趣的是年齡、經濟及生活環境不同，進食「花膠」的需要也大有不同。例如：年輕少女喜愛炸肚的香，會點粟米魚肚羹；OL 工作繁忙要求方便，最好火鍋吃即食花膠；少婦希望進補，選花膠要有厚度；成熟的需要宴客，定必要求膠的厚和太。



進入秋天，是花膠需求的旺季，無論是個人需要或是時節招呼親朋戚友，花膠也是大派用場的重要食材之一。尤其年尾眾多參茸海味店速銷、美食博覽會等，女士們都會大量入貨，補貨的同時心理上也會即時補充了膠原，心情自然暢快極了！

從中醫角度看，「花膠」有潤澤肌膚、改善乾燥皺紋、保養皮膚的彈性之功效，益氣健胃，更可預防骨質退化，適合產前產後調養身體。

溫馨提示各位準備選購「花膠」的朋友，選魚肚應以厚身、乾淡、呈金黃色為佳，切忌「花心」的魚肚。部分人亦喜歡購買有鬚的花膠，有奸商會將鬚黏上，顧客泡後即出現「甩鬚」情況，購買時要小心！

5招 打造 背部完美 曲線

想拍攝完美「影後」，不但要有「靚靚玉背」，還需要有完美的背部曲線配合才可。

瑜伽導師 Coffee (林芊妤) 教大家五招美化背部線條，部分動作更可改善椎間盤突出及寒背等問題。

Coffee Lam Yoga



第1招

盤膝而坐，雙手放在臀部後方，將胸部推前、肩膀向後，維持約3秒後放鬆；之後重複動作10次。

第2招

伏在瑜伽蓆上，頭部離地，雙手向後伸直，雙腳升起，維持約10秒後放鬆；之後重複動作3次。



第3招

右腳屈曲並放於左腳大腿外側，右手向後移，舉高左手，身體轉向右邊，放低左手並用手肘頂着右膝蓋，頭向後望，維持約5秒後慢慢放鬆；之後換另一邊再做相同動作。



第4招

雙手放在身後，手指指向腳的方向。雙腳用力將身體向上撐，頭部向後仰，維持約10秒後放鬆；之後重複動作2次。



第5招

跪在瑜伽蓆上並雙手按地，升高左手，維持約5秒；之後將左肩貼着瑜伽蓆，右手升高伸直並向後拉，維持約10秒後放鬆；之後換手做相同動作。



資料來源及圖片來源：
Coffee's facebook & YouTube

「護·聯網慈善基金有限公司」捐款方式

現金捐款

直接前往東亞銀行各分行：「護·聯網慈善基金有限公司」
東亞銀行戶口號碼：015-265-68-00457-4。

郵寄支票

劃線支票抬頭：護·聯網慈善基金有限公司 或 Lifewire Foundation Limited
郵寄地址：九龍長沙灣大南西街601至603號香港紗廠大廈一期五樓C座
信封面註明「護·聯網慈善基金有限公司」收

網上捐款

進入<http://www.lifewire.hk/>，選擇「個案及籌募活動」後，透過信用卡捐款。

月供捐款

你可致電3758 8701或電郵至info@lifewire.hk索取每月定期捐款表格。

*捐款港幣\$100元或以上，可憑收據申請扣稅。

*捐款人如欲索取捐款收據，或捐款予指定籌募個案/籌募活動，請登入<http://www.lifewire.hk/>，在籌募個案版面內，下載及填妥「申請捐款收據」表格，並連同銀行入數副本或支票，電郵至info@lifewire.hk或寄回本基金。

Scan Here!



派發地點

公立醫院及私家醫院

仁安醫院	寶血醫院	聖保祿醫院
屯門醫院	靈實醫院	律敦治醫院
北區醫院	明愛醫院	葛量洪醫院
東華東院	聖母醫院	黃竹坑醫院
仁濟醫院	沙田醫院	瑪嘉烈醫院
九龍醫院	瑪麗醫院	鄧肇堅醫院
廣華醫院	博愛醫院	聖德肋撒醫院
播道醫院	嘉諾撒醫院	香港港安醫院
養和醫院	將軍澳醫院	荃灣港安醫院
香港浸信會醫院		
東華三院黃大仙醫院		
東區尤德夫人那打素醫院		
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
大口環根德公爵夫人兒童醫院		

診療機構

華人行	5間
衡怡大廈	6間
惠豐中心	10間
利東大廈	10間
海富中心	10間
永安集團大廈	10間
愛賓大廈	15間
泛海大廈	15間
信和中心	15間
世紀廣場	20間
太子大廈	20間
禮頓中心	20間
希爾頓中心	20間
恒生旺角大廈	20間
美麗華大廈	21間
騏生商業中心	22間
恩平中心	24間
新寶廣場	24間
德成大廈	30間
京華中心	30間
海洋中心	35間
美國銀行中心	35間
新世界大廈	40間
萬年大廈	40間
格蘭中心	40間
興瑋大廈	40間
恆隆中心	45間
東角中心	45間
恆成大廈	50間
南豐中心	52間
卡佛大廈	60間
彌敦道26號	60間
中建大廈	70間
雅蘭中心一期	80間
萬邦行	80間
嘉賓大廈	80間
尖沙咀亞太中心	90間
旺角中心	151間

全港長者服務機構

長者地區中心	41間
長者活動中心	57間
長者日間護理中心	58間
自負盈虧及合約院舍	64間
長者鄰舍中心	116間
津貼及合約院舍	143間
私營安老院	576間

大專院校及圖書館

CUHK EMBA 教學中心
香港大學中醫藥學院
香港理工大學專業及持續教育學院(紅磡灣校園)
香港中文大學
香港樹仁大學圖書館綜合大樓
香港大學明德學院

機構及團體

善寧會
卓越之友
香港哮喘會
乳癌基金會
香港復康力量
勞聯僱員進修中心
基督教聯合那打素社康服務
杏花村耆康學院方樹泉發展中心
愛培自闭症基金
香港循理會
長者安居協會
西貢區社區中心
路向四肢傷殘人士協會
香港耀能協會(盛康園)
基督教家庭服務中心

商場

The ONE
數碼港商場

商戶

滿粥	
浚健營養及健康顧問中心	
德善醫療集團	
俊和發展集團總寫字樓	
Alive Fitness	
Abey Handmade	
Belle	
Duke of York	
Sams Cuisine & Restaurant	
Shy Dance Cafe	
小公主舞蹈學院	13間
瑞士畫室	11間
SHOEBOX	4間
MG Cafe	5間

診療機構

羨蘭醫學美容	嘉賓激光矯視中心
灣仔脊醫診所	香港視覺護眼中心
明德醫療中心	健樂伸展治療中心
岱機化學病理	嘉賓眼科專科中心
養和醫健專科中心	保瑞醫療有限公司
廣泰中醫診療中心	健視視光中心(荃灣)
香港綜合腫瘤中心	康健中醫診所(屯門)
佳美肌皮膚外科中心	
香港伸展運動治療中心	
香港美兆健管中心(診所)	
香港精神科及綜合醫療中心	
播道醫院社區診所(牛頭角)	
仁安醫院分科診所	
(將軍澳、尖沙咀、馬鞍山及荃灣)	
源旭眼科專科診所	
羅宜昌骨科專科診所(旺角、銅鑼灣)	
百聖醫坊	
脊骨神經科醫生汪家智診所	
仁昌堂中醫診所	

- *護·聯網慈善基金有限公司由齊助網有限公司營運
Lifewire Foundation Limited operated by iHelp Limited
- *訂閱及查詢熱線：3758 8701
- *鳴謝百本集團代理派發
- *平面設計：FOXMOK

護·聯網慈善基金有限公司

電話：3758 8701
電郵：info@lifewire.hk
網頁：www.lifewire.hk
地址：香港九龍長沙灣大南西街601至603號
香港紗廠工業大廈一期五樓C座
facebook：<https://www.facebook.com/lifewirehk>

Lifewire facebook!

