

ISSUE 15
JULY 2019

免費贈閱



Lifewire News

Coffee

林芊妤

成媽之路



戰勝低潮 重新出發



救救孩子 你做得到

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慈善眾籌平台；歡迎大家直接捐款，或自創籌募活動，分享到Lifewire網站，幫助病童重獲希望。

護·動

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

每分每秒，急需醫療支援的病童一直遞增。
孩子需要你伸出援手，幫助他們改寫命運。



登記做義工
即 Scan QR Code
或上 www.lifewire.hk



CONTENT

Highlight

寶覺中學師生 為罕見病童集氣 P.1

重點個案

追夢脊髓肌萎少女 賴君怡 P.2

半癱「不孝兒」盼與母回鄉祭父 P.6

封面故事

Coffee 林芊妤成「媽」之路 P.10

活動回顧

「弦·愛」慈善演奏會 P.16
愛隨樂章 走進心坎

「尋覓燭光·燃點希望」 P.18

慈善相畫巡展
商界展關懷 細味人生甜酸苦辣
的般無人機 病童夢起飛

慈善眾籌

P.20

Lifewire Hoops 皇者之戰
捐神沙 送《愛跑·城門河》報名優惠

JULY 2019 Issue 15

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

寶覺中學師生集氣 為曉進送上心意卡



一個罕見病兒童的故事，不止感動你我，更是生命教育的啟蒙，寶覺中學一班師生看了曉進的故事後，深受感動和啟發，「你是上天派來的導師，教懂我們樂觀、積極和永不放棄，更教懂我們生命的意義。」

患有黏多醣症的蕭曉進，7歲時看去像2歲的小孩，這位長不大的小飛俠，以無畏無懼的精神，與退化惡疾展開了艱巨的人生旅程。他的經歷，由 Lifewire《護·聯網》錄製成專輯，寶覺中學師生看到這影片後，自製了心意卡，並特意聯絡 Lifewire 轉贈予蕭曉進，鼓勵他努力面對逆境，也感謝他教導了大家生命的意義。

部份心意卡內容：

「不要因為與其他人有不同而灰心，要保持開朗的心情。」

「很欣賞曉進您堅毅不屈的精神，希望將來繼續努力，祝福早日康復。」

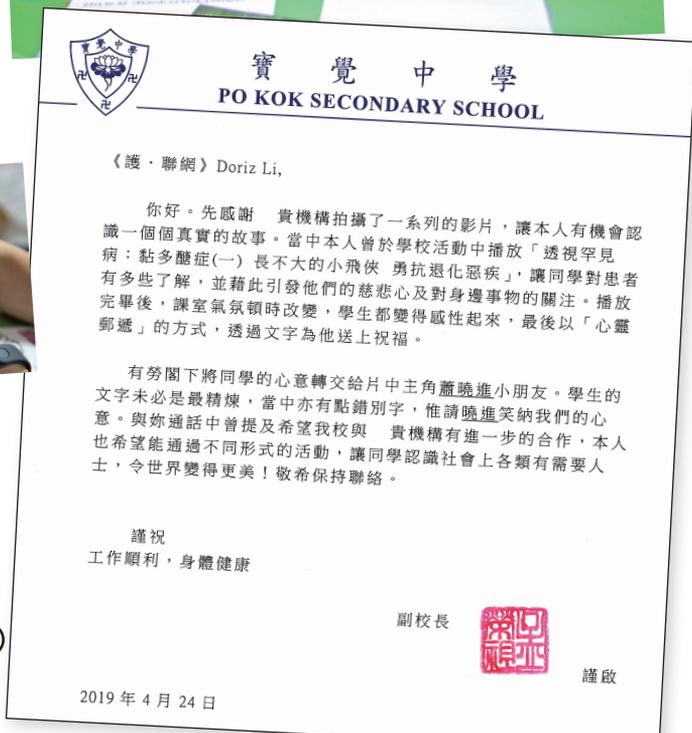
「希望你能在逆境中學會自強，向勢力永不低頭。」

當 Lifewire 將寶覺中學師生們的心意卡送到曉進手上，他細心閱讀每張卡，不禁莞爾，他多謝寶覺中學的哥哥姐姐，更表明不會放棄自己，又特別錄下他的歌聲，以感謝大家的支持。

「還有其他罕見疾病小朋友需要你們的支持，請大家多多支持《護·聯網》，一齊幫助其他病童。」曉進寄望更多人關注罕見疾病兒童，讓他們獲得更多復康或治療的資源，以紓緩病情。



黏多醣症患者的醫療費用年逾百萬，絕非一般家庭能負擔。無論捐款還是寫心意卡，都能幫助有需要的病童。



曉進的故事

你，願意用甚麼方法為病童打氣呢？

相比沒夢想的人，我更幸運！



追夢 脊髓肌萎少女

「就算只剩雙眼，都想生存！」

14歲，長坐輪椅、估計只能活18年。

她只淡然一句：人終有一死！

旁人聽得痛心，女孩卻自言幸運；更矢志電腦遊戲開發。

「一日未達成目標，我一日都唔會放棄！

「就算只剩下雙眼，我都想留係呢個世界！」

她是患上脊髓肌肉萎縮的賴君怡。



「行唔到又點？上肢做到嘅嘢比下肢多！」眼前的君怡，伶牙俐齒，有着一對可愛兔牙，說話有條不紊，滿口繪畫和電腦遊戲的術語，還帶着與年齡不符的智者式金句。

這位正能量滿滿的中二女生，曾被醫生評估只能活到十八歲。「晴天霹靂！」媽媽憶述，君怡約半歲時，未能像其他嬰兒般坐着或轉身；健康院只告知可能發展稍慢，沒深究或跟進；後因情況持續，四出求醫終確診患有脊髓肌肉萎縮症。

「好難想像！點會係遺傳病？我哋父母都無呢個病，我成個人崩潰咗，接受唔到，企都企唔穩。」病魔侵蝕這家

人的情緒，更令君怡肌肉萎縮無力、支撐不了脊骨發展，引發嚴重脊椎側彎達八十度，還影響器官；下半身無力，需以輪椅代步。

「我覺得自己好幸運」

十歲時，君怡進行了高風險的脊椎手術，鑲入鋼板和螺絲鋼釘，防止脊椎側彎的惡化。旁人戥她辛苦，她卻另有見解：「跟霍金相比，我覺得霍金痛苦更多。因為他原本好好的，但下一刻就無法站起來。而我從小到大都係咁樣，已經習慣。」



即使不能走路，病情不斷走下坡，連咬肌、左手肌肉也開始萎縮，部份手指開始不能伸直…但君怡依然樂天，雄心壯志，而推動她的引擎，就是夢想。「我覺得自己像做了一個等價交換……相比『行得走得』但沒夢想的人，我更幸運。」

編寫遊戲 好有自豪感

要令君怡「雞啄唔斷」，一個「Game」字足夠矣！談及志向，君怡明確而堅定。當初機緣下接觸到麻省理工大學設計的程式《Scratch》及《App Inventor》，「好似砌積木咁樣一格一格砌落去…咁就真係寫到啲遊戲出嚟，好有自豪感！」自此，她銳意向遊戲編寫的方向發展，目標是入讀香港科技大學，矢志成為電腦遊戲開發者。「創造一樣嘢，你諗吓無中生有幾咁神聖。」

彷彿，君怡的世界裏，從沒「空談」這兩字！上年暑假，她學習了超文字標示語言 (HTML) 階層式樣式表 (CSS) 等網頁編寫程式的基本知識。「這個暑假我想學寫編碼，或其他編寫程式。」

當小編邊聽邊「嘩嘩聲」自愧不如之際，君怡還遞上畫功細膩的畫作，「好靚！我都估唔到係佢畫！」君怡的繪畫天份，連媽媽也不禁驚歎。她還喜歡彈琴、電腦繪圖等，君怡希望擁有自己設計的電腦遊戲之餘，還能用上自己繪製的插圖及配樂！

「我宜家個英文名都改咗，因為佢有陰暗又有陽光嘅一面。」君怡喜歡富有劇情的 RPG Game (角色扮演遊戲)，笑言 Chara 這角色最能代表自己。



◀ 君怡喜歡以身邊生活題材作靈感，有從媽媽的多肉植物取得靈感而來的「肉肉」。(上圖)

◀ 從《名偵探柯南》中「怪盜基德」作為靈感而創作的「魔術師阿達魯多」。(下圖)

經歷生死 感冒險致命

的確，她也曾處陰霾。消極時，她一度以為，「我唔啱度都唔係好緊要，只有爸媽會擔心，朋友都唔在乎。」直至今年農曆新年徘徊生死邊緣……

那次，她患上了普通感冒，「但少少感冒就足以攞佢條命！佢肌肉萎縮無法咳痰，引發肺炎！要入院靠機器呼吸，但肺出血，血凝結後肺部打唔開，整整三星期嘅危險期……」媽媽差點失去了女兒。

只剩雙眼 也要活於世上

「同佢打氣囉，不離不棄咁日日同佢講：你撐住呀！」猶有餘悸的媽媽從沒放棄，全天候到醫院支持女兒；因她緊記女兒的斬釘截鐵：「就算只剩雙眼睇到，我都想留嚟呢個世界！」

同樣支撐着媽媽的，也是君怡的一句：「『媽咪你唔使擔心，以後我會養你。』當時我成日攞呢句說話，我話你記住你應承要養我嘍，我就靠你養我嘍！」

為免太痛苦，君怡當時全程注射嗎啡，「我係昏迷咗，醒返先知自己經歷咗生死！」走過鬼門關，始知媽媽每日喊着為她打氣；君怡雖被媽媽「詐型」愛不說出口，惟硬淨的君怡此刻最終忍不住：「其實佢真係會好傷心，喊到眼都乾埋，真係有啲心痛。」

朋友亦送上寫滿鼓勵說話的心意卡，「睇到都好感動。我醒嗰刻就係陽光普照！」能繼續生存、繼續夢想，就是最大恩賜。她醒覺自己的生命，對身邊人舉足輕重。

佢唔係包袱 唔可以失去佢

「佢唔係包袱！一路都有放棄過！」一次訪問，媽媽不下十次強調。「之前覺得個女活到幾耐都唔緊要，最緊要我哋過得開唔開心。但原來真係到咗『嗰日』，我發覺自己接受唔到佢離開……我唔覺得佢負累我，反而覺得我唔可以失去佢，佢好重要！」

見微知著，小小的斗室，窗明几淨；君怡每次觸碰任何東西後，媽媽馬上細心為其雙手消毒；免再因細菌構成性命威脅。

人生如遊戲 一定會有 Bug

「我當自己係一個神，創造我嘅市民，為世界添上唔一樣嘅色彩！」君怡最愛的，是電腦遊戲開發，也許，她的人生也如遊戲；如君怡所言：「整遊戲一定會有 Bug」，出現了，是理所當然，沒必要埋怨，就以身體有限的「武器」，將難關一一拆解，戰鬥到底！



►吹氣練習有助增強肺部功能。



脊髓肌肉 萎縮症

脊髓內控制運動神經的前角質細胞退化，引致肌肉萎縮，成因不明，但相信與遺傳基因病變有關。

▽坐電動輪椅的君怡，必須穿梭停車場、貨物升降機、狹窄的商場後巷，與送貨工人爭路，才到達港鐵大堂。原本5分鐘的路程，足足多走4倍時間。



▲兩姊妹感情甚好，媽媽只盼二人可以彼此相伴。



▲▶掉豆袋及推網球可訓練手肌，至少讓君怡可以繼續畫和寫。



捐款編號
「3611」

\$100 元港幣或以上捐款可申請免稅



採訪、撰文：張文意、梁劍紅
編審：梁劍紅、Avy Ip
拍攝：Sea.Pho.Yea、Colin Lam
影片製作：Lifewire、Sea.Pho.Yea

曾經的不孝兒 傷盡父母心

盼
與
母
回
鄉
祭
父

說句：
爸爸，
對不起！



如果，人生是一場戲；他的戲份，絕對是終極挑戰。
年少輕狂、人生高峰、四肢癱瘓、求死不能，爸爸患癌逝世……

換作是你，會否立即辭演？

惟有他，咬緊牙關，落力撐下去……

此刻，輪椅上的他只寄望陪着媽媽，返鄉到爸爸墳前，說聲對不起！



「有事業又見到心儀嘅女仔，覺得自己係好幸福嘅男人！」片段回到 2002 年的大年初五，許毓青回鄉與爸媽過年並「相睇」；女孩為專業人士，兩人一見如故，他更決定摒棄過往愛夜蒲揮霍無度的自己，準備成家立室。

豈料，兩天後，高速公路的一場車禍，他的美滿人生隨車一起雙雙跌落谷底。從此頸椎神經嚴重受損，胸口以下完全喪失知覺及活動能力，「完全郁唔到，變咗全癱人士！幸福咗兩日之後所有嘢都有晒！」

人生歸零 求死卻不行

「想死！醫生點解要救我？」癱臥床上不能自理，他形容自己像木乃伊。「轉身都唔得，飲水、搵痕…所有嘢都要爸媽幫手做！」「好灰！好記得醫生講話你以後都要馴喺張床…但好可悲係連死都死唔到，跟住選擇咗逃避收埋自己，完全唔理任何人，包括爸媽。」

意外後，爸媽不分晝夜全天候輪流照顧，做 8 小時運動、半夜幫他轉身拍背、兩老更將當時 180 磅的毓青由房間抬到廁所，每天無間斷服侍他沖涼及大小便，無微不至，即使自己身體不適也沒吐半點苦水，無怨無悔的繼續照顧及給予鼓勵。他們更傾盡積蓄、四出借錢為兒子醫治，一時間欠債廿多萬。

「你去死啦！」粗口報親恩

毓青不但沒半點感激，更常遷怒於爸媽，「『你去死啦！』好多粗口，極不孝嘅說話……」不堪回首，毓青深刻記得父母當時的表情，「係好心喻，但唔可以鬧我，又唔可以做到好唔開心，要強顏歡笑繼續做。」

兩年過去，爸爸終忍不住開口：「『你可唔可以唔好咁樣『pair』落去』……我完全唔騷佢，佢好無奈行返出去，第二日開始飲酒……」爸爸努力勸勉，但眼見兒子依然自暴自棄，不瞅不睬，開始酗酒度日，麻醉自己。「飲飽佢飲死佢囉，關我咩事？！」爸爸每天烈酒當水飲至身體出問題，媽媽懇求毓青勸戒，他還是冷漠回應。



父燃燒生命 讓兒子重生

一天，爸爸突倒地不起，送院後證實因長期過度酗酒，酒精肝中毒，令神經麻痺，致雙腳不便，終以拐杖走路。自此，照顧毓青的責任便由媽媽獨力承擔；她因常抬着毓青出入，致手筋受損，雙手險永久殘廢。

「我見住爸爸好想爬起身，當時我好想去嗌「爸爸你點呀？」但我冇嗌到，嗰時我流晒眼淚，掩住個口驚佢見到我喊，跟住佢爬去一個我見唔到嘅地方。」

自我封閉兩年，爸爸的倒下，終令毓青有所頓悟，「我以前咁對你哋，點解你哋仲可以咁對我？我收埋逃避兩年得到嘞乜？搞到爸媽身體越來越差，我開心咩？呢條路唔得，會唔會諗第二條路行呢？」自我反省後，他決心努力改變心態，嘗試聽爸爸話，做運動改變自己的活動能力。

「雖然好痛，但諗到爸媽，兩老咁多年為我承受咁多痛苦，呢啲痛算係乜？！我仲未死，不斷練習咗兩個月，開始叫做嘢到，就試下玩電腦，洗面、刷牙，盡量減輕爸媽的負擔！」

第一次出街 全不敢抬頭

其後，路向四肢傷殘人士協會的義工邀請他一起踏出社區；意外後首次踏出家門，「我淨係低頭完全唔敢望任何人。」惟毓青抵酒樓首遇一班輪椅同路人，啟發油然而生。「佢哋有啲比我嚴重得多，有人得個頭啱到，其實自己都唔係咁差，點解人哋做到我做唔到？有少少衝動想行返出嚟社區，為社會做多啲嘢。我最想返內地幫助山區小朋友，呢個係我最大嘅夢想！」

「我哋傾多咗偈，仲會互望。」當毓青不再自我封閉，與爸媽的關係更日漸深厚；也許過份勞累，爸媽去年先後確診食道癌。笑着的毓青難掩內疚：「我以前冇孝順過、冇好好對佢哋，希望啲有限嘅情況，做到仔女應做嘅嘢。」

子欲養而… 有心唔怕遲

「做就即刻做，點解要等？」毓青爸爸去年父親節當天離開了，他更體會「珍惜當下」的重要。「以前朋友都問我唔使返屋企陪爸媽咩？我話有咩所謂，你估我咁快死咩？當受傷後，咪趕唔切囉，坐咗輪椅後，你又做到啲咩呢？」

錯過很多，不能失去更多。毓青盼望與媽媽回鄉，拜祭爸爸並承諾孝順媽媽，「呢個會係人生中我同媽媽嘅美好回憶。」他嗟嘆：「爸爸在生時一齊做咪幾好，啱家好似遲咗一步，但識得返轉頭咪得囉……」

回鄉拜祭，像是微不足道；然而，坐着四個輪的他，攀山涉水十多小時回鄉談何容易？！其實，只需租用一輛能同時載健全人士及提供升降台予輪椅人士的復康車、以及點點的旅費即能解決，你願意助毓青達成這卑微的心願嗎？



採訪、撰文：李楚瑩、梁劍紅
編審：梁劍紅、AVY IP
拍攝：Sea.Pho.Yea、Yan Lau
影片製作：Lifewire、Sea.Pho.Yea、郭浩然



心願清單

- 1 「同媽媽回鄉拜爸爸，同佢傾下偈，會應承佢好好對媽媽，孝順佢，希望佢健康咁同我一齊生活。」
- 2 「好想帶阿媽周圍去行下，見多年無見的親戚長輩，我一生中未試過帶爸媽去旅行，最內疚呢樣嘢。」
- 3 「返內地幫助山區小朋友，呢個係我最大夢想！因為佢哋好慘，有啲人無錢讀書，或屋企連最簡單基本日常生活，如日用品、衫、筆都無，我想去幫助佢哋。」

捐款編號
「3610」



\$100 元港幣
或以上捐款可
申請免稅。

Coffee

林芊妤

成媽之路



Coffee 林芊妤，今天，到網上搜尋這名字，大多是瑜伽、修身、親子的相關資料。難以聯想到，曾幾何時，她彷彿總與負面新聞連上。眼前的她，抱着可愛兒子的「fit 爆」潮媽，事業家庭兼備；一股幸福而自信的氣場，裝不了，也擋不住。

由藝人成功轉型為瑜伽及運動 YouTuber，擁有 70 多萬訂閱戶的 Coffee，上年年底還忽然多了雙重身份——人妻及人媽。她在社交媒體上公開跟兒子「伯伯」的生活點滴，更吸引了超過 8 萬粉絲追蹤。

「BB！No！唔可以打人！」「真係好好攬㗎！你知唔知啊？」「哎咗！食頭髮！okok，繼續繼續……」這天，她帶着「伯伯」一起接受訪問，Lifewire 及拍攝團隊無不分心、分身，甚至「鬪身」陪玩。時而扯髮、時而尖叫……大家都罕有地 enjoy 訪問不斷被中斷滋擾；受訪的媽媽，更樂此不疲。

「伯伯」秒殺 8 萬粉絲

很多人好奇為何 Coffee 稱兒子為「伯伯」？「因為佢好多縐紋，有時縐眉好老積，又好似我老爺，我覺得佢好似伯伯，咁就叫佢伯伯。」這位「伯伯」表情趣緻多變，配合圓渾深邃酒窩，加上米芝蓮車胎人身型，一舉手一投足，都秒殺眾生。

「但我多數都叫返佢做 BB，係咪呀？BB……」說不到半句又再如連體嬰般摟作一團的兩母子，總如魔力般成攝影師的 target；不難理解何以 Coffee 不自覺地為「伯伯」拍下海量照片，致手機儲存空間不足，倒不如索性為兒子開設社交媒體賬戶，記錄其生活點滴。

沒想到，「伯伯」的生活照招徠 8 萬多粉絲追蹤，成為 BB 界的網絡紅人。看着 Coffee 抱着兒子一臉滿足，總是「嘻嘻哈哈」，世界彷彿只剩他倆；然而，開朗幸福的背後，也需時過渡及疏理心理關口。

戰勝低潮 重新出發

曾經，情路坎坷。
曾經，備受非議。
今天，遇上對的人，做了對的事。
調整心態，戰勝低潮，重新出發！
此刻，被歸類為人生勝利組，不為過吧！





他 + 他 改寫人生劇本

「咁好嘅男仔應該唔係我嘅…」自言情路坎坷的 Coffee，也許曾走過不少冤枉路；縱使真命天子出現，甚至追問婚期，她也實行拖字訣，「佢個人 ok、性格又好，可能遲啲都唔要我，我會諗好多呢啲嘢…」

事實上，由備受非議至成為健康時尚女性 icon，Coffee 確下了不少苦功。運動、工作，就是 Coffee 的全部，她只想專注為工作打併；皆因一切得來不易！誰知，前年卻意外懷孕；她的劇本，從此而改寫。

「剛有 BB 時都忐忑，當時事業好似起步得好好，開始多瘦身、健康產品搵我，好可能睇中我身形 FIT。但有咗 BB，身形咪走樣囉？」當刻，真命天子還加多句：「你本身都唔係瘦，你有 BB 就一定會變型啲啦！」忠言也許逆耳，但倒也是肺腑之言。當時她給了自己很大的心理準備：會變師奶了！這對於藝人或瑜伽達人來說，是人生交叉點。

胎盤前置 情緒陷谷低

第二個始料不及，是胎盤前置。Coffee 本想順產免留疤痕及影響做運動，當醫生提到順產的風險，如大出血、嬰兒或因胎盤影響呼吸等，Coffee 為保胎兒，二話不說就決定開刀，自身的顧慮全拋諸腦後。

因為剖腹生產，Coffee 花了較長時間才能復原，坐月期間，身體大不如前，「我明明係做開運動嘅人，但連起身都要人扶住。行又痛、餵奶又痛，又唔可以幫 BB 沖涼或換片……」自覺甚麼都做不來，加上分娩後受荷爾蒙影響，令她情緒一度陷入低潮。



調節情緒 建立新節奏

「死啦點算？係咪以後都係咁？」眼見自己大不如前，Coffee 自知情緒不穩，幸她不忘自我提醒，身體復原不能操之過急，別鑽進牛角尖，她不斷跟自己說：「聽日會比今日好，之後會越來越好……」經過好好休養，Coffee 總算慢慢好轉了，「無論係餵人奶，湊 BB，或身體狀況，都一日比一日好少少、好少少咁，所以我都同自己講，慢慢會熟習啲喇。」

面對情緒關口，Coffee 用正面和積極的心態面對，「每個人嘅每個階段，都有唔同嘅節奏」，Coffee 坦言突「升呢」為人母，「都有少少驚」，她能做的就是調節情緒，接受自己的新角色，適應新的生活節奏。

緊張媽媽 影響 BB 發展

Coffee 慢慢走出陰霾，說到底，還得靠兩位暖男。「BB 睇到媽媽嘅負面同正面，所以媽媽嘅情緒，絕對影響佢日後嘅發展。」對於一些媽媽過於緊張，令情緒受困，她認為「BB 就算食少一餐、多一餐，或者少少唔舒服，都唔及成日見到媽媽愁眉苦臉咁，最緊要睇 BB 面前調節自己情緒好啲，咁就最好！」

「我好鬱悶呀！」Coffee 坦言多得丈夫在身邊照顧和支持，不开心就會找他談。但她笑言：「呢個時候老公最好唔好講太多嘢，睇身邊就 OK，因為……女人會有少少 Sensitive。」對的人陪伴在側，不用多言，足願矣。





不要埋怨 信自己所選

以前的 Coffee：「覺得工作最緊要，任何阻止我做嘢嘅，都好乞人憎。」

現在的 Coffee：「沒有任何嘢比 BB 更重要。」

小編羨慕她事業家庭兩得意，Coffee 卻搖頭：「其實唔平衡㗎，我扮出嚟㗎！」她認為所有媽媽，定有不開心之時，「一定會有無咗嘢嘢！但我覺得要 focus 返嚟自己有嘢嘢！當你做嘢就盡情去做，唔好再睇 Cam 睇個仔，反而係要 enjoy the moment！」

有得定必有失，她認為最重要是「究竟自己睇重邊樣？」既然選擇了，便接受自己所選。



在職媽媽別埋怨孩子不黏你，全職媽媽也別怨沒了自由，她鼓勵媽媽們懂得珍惜所擁有，「心態好重要，唔好太過怪責自己，對生活不滿。」

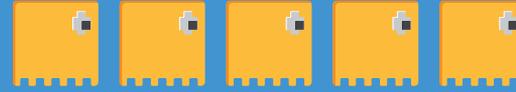
「我想陪伴伯伯成長，佢係我嘅 First priority，所以我要識分配時間，將工作取消或減少。」一般人認為 BB 總如樹熊般黏父母，但 Coffee 笑着自嘲：「而家係我擱身，唔係佢，無諗過自己係一個咁擱身嘅媽咪！」說罷，她又即樹熊上身。

感謝囡囡 找到著落點

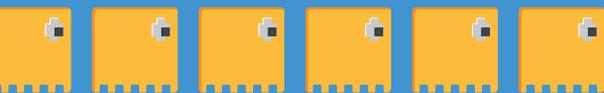
回想當上媽媽前，即使有事業、有男友，但 Coffee 坦言內心仍感空虛，「心入面總有一部份未 Fulfill 到，直至成為了媽媽，感覺變得不一樣，「個心定咗好多，有個著落點。」她坦言這安全感是兒子給她的，「我覺得媽咪都要多謝小朋友，因為佢都令我哋成長咗好多，令我哋好有安全感、好踏實！」

對於兒子的將來，Coffee 沒有虎媽的高期望，只求孩子有個快樂童年，健健康康，可以做自己想做的事情。相比起物質或成就，她更在意囡囡的內在價值觀，希望他日可以和兒子一起做義工，「未諗到咁偉大，話要對社會有咩貢獻；但我哋要知足，呢樣嘢要身教；宜家的小朋友太幸福，佢哋應該見下唔同嘅小朋友過緊咩生活；世界上有好多唔同嘅人，大家應該係去接受或者接納人哋同你嘅唔同。」





Coffee 拆解 新手媽媽的迷思



Q：怕生完 BB 之後走樣？

Coffee：準媽媽懷孕前應做好身材管理，因那時身體的肌肉量很重要。如果孕婦的體脂低，肌肉量高，懷孕期間可堅持做適量的運動，不必節食，保持三餐健康便可。分娩後，亦無必要急於立刻做運動，尤其自然順產的孕婦，因子宮可能有下垂問題，所以最重要的是「坐月子」坐得好。

Q：每日幾分鐘運動，收身沒有用？

Coffee：我覺得一定有用，好過整天坐着。一開始不用勉強做多少組、做多長。每天做幾分鐘運動，可跟我的 YouTube 影片去做，即使完全不出汗，志在慢慢養成習慣，再由 10 分鐘、20 分鐘，逐步加上去，漸漸會找到自己做運動的模式，到時不用看我的影片，自己也會做運動。

Q：BB 哭不要理會他？

Coffee：一開始按長輩所言，當 BB 哭時沒去哄他；但之後看了關於照顧孩子的書，發現另一說法指 BB 哭的原因是沒有安全感，反建議父母應該多抱 BB，因為孩子在三歲前如何抱他也不會被寵壞，他只是需要大人給他愛與關心。我覺得這方法有效，「伯伯」很少哭，「好少話突然之間扭計，好湊咗」。

Q：我們需要無時無刻呵護孩子？

Coffee：父母不需要太緊張孩子的一切，有時讓他跌到也不要緊，因孩子需要學習成長，不能任何事都依靠父母。父母過份緊張的情緒，也會影響孩子的成長。由於初生嬰孩會感受到父母的表情和行為，因此父母的一舉一動，都會影響到孩子日後成為怎樣的人，過份寵他反而不好。



專訪全文

採訪、撰文：鍾慧琪、梁劍紅
編審：梁劍紅、Avy Ip
攝影：Sea.Pho.Yea、Colin Lam
影片製作：Lifewire、Sea.Pho.Yea

「弦·愛」慈善演奏會

愛隨樂章 走進心坎



這一晚，病童在台上台下簡單一言，觸動人心；台上動聽樂章，感動你我。

Lifewire《護·聯網》首次與香港愛樂團合辦，並獲康業金融科技集團冠名贊助的「弦·愛」慈善演奏會，於6月17日假香港大會堂圓滿落幕。

演奏會秉承 Lifewire《護·聯網》成立的理念，吸引社會各界關注罕見病，宣揚傷健共融的訊息，並為病童籌款，紓解病患家庭長期抗爭的壓力。當晚幾近全場爆滿，成功吸引 33 家機構贊助及支持，並捐出了 182 張門票予有需要人士欣賞，更為病童籌得逾 100 萬港元善款。

當晚觀眾有幸欣賞到國際知名小提琴家王敬先生、音樂總監及指揮趙啟強先生及香港愛樂團的精彩義演，冠名贊助的康業金融科技集團行政總裁李根泰先生及前立法會議員馮檢基先生均親身到場支持。



嘉賓分享 勉勵大家

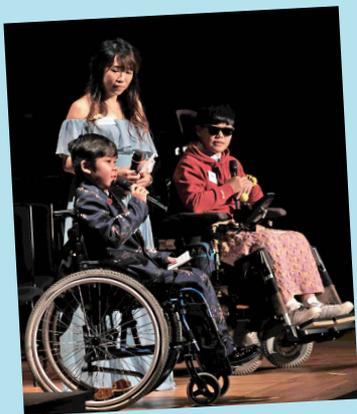
於演奏會開始前，Lifewire《護·聯網》創辦人彭一邦博士工程師太平紳士被問及：「為何自創那麼多慈善活動，是愛還是責任？」他笑指：「因為窮呀，Lifewire 好窮呀！」引得哄堂大笑，為莊重的演奏會添上輕鬆氣氛！而李根泰先生，在台上接受感謝狀時有感而發：「其實唔係我哋幫病童，反而要多謝病童畀機會我哋、幫我哋！」



精彩花絮

病童揭開序幕

甫開場，燈光聚焦到觀眾席上的幾位病童，由小朋友各自自我介紹，為演奏會揭開序幕。在全場觀眾齊呼「救救孩子，你做不到」後，演奏會正式開始！





超強義演嘉賓

國際知名小提琴家王敬先生和音樂總監及指揮趙啟強先生賣力演出，帶領香港愛樂團奏出悅耳動人的管弦樂章。精彩的演出贏得台下如雷掌聲，病童獻上花束予王敬先生及趙啟強先生，以答謝他們及一眾樂手。餘音裊裊，不但打動觀眾心坎，指揮趙啟強先生亦感受深刻：「好感動！看見小朋友這樣真的好感動！」



病童感謝卡回贈

中場休息期間，一眾小朋友幫忙派發感謝卡予在場來賓，感謝他們的參與及支持。



月供捐款感謝「禮」

當日特設義賣，吸引了一眾觀眾支持，多項義賣品當中，迷你小提琴大受歡迎，即場登記月供捐款的善長人翁更可獲贈個人名字的迷你小提琴，為活動籌得不少款項，所得善款扣除成本後，將全數捐出，幫助罕見病個案。



再次感謝大家落力支持，連同捐出的門票，讓有需要人士入場欣賞，整個活動籌得總善款逾 100 萬港元，供患者作醫療康復及推廣用途。期待下次活動再與大家見面。

歡迎大家繼續捐款支持 Lifewire！救救孩子，你做不到！



尋覓燭光·燃點希望 為慈善晚宴做勢

由 Katsi Jolly 舉辦的「尋覓燭光·燃點希望」慈善相畫巡展禮暨開幕酒會於 5 月 13 日順利舉行，為將舉行的慈善晚宴打響頭炮！現場展示多幅名畫及攝影作品，當中包括國寶級畫家姚龍順先生的作品。是次慈善相畫展旨在為 Lifewire《護·聯網》和銘琪癌症關顧中心籌款，個案病者陳嘉敏及 Lifewire 團隊亦到場支持。Katsi Jolly 將於明年舉辦慈善晚宴，部分善款會捐贈 Lifewire 個案病童，希望大家踴躍支持及參與。

商界展關懷 細味人生甜酸苦辣

Lifewire 一如以往，參加 5 月 20 日於會展舉行的「商界展關懷」，今年以懷舊冰室攤位主題，為在場有需要人士送上「佳餚」，而且更獲百聖醫坊支持，義贈百寶湯予在場傷健人士品嚐。是次展會讓傷健人士細味人生的甜酸苦辣，從而了解罕見病兒童日常外出用膳所面對的困難。當天我們得到不少善心的機構查詢，希望參加 Lifewire CSR 企業社會責任計劃，包括為各類型活動募捐及做義工，不但是為社會盡企業責任，更以實際行動關心和支助病童。



的骰無人機

病童夢起飛

「無人機」，你可能會聯想到用於拍攝的航拍機；可有想到，這「的骰」無人機能為病童一圓「飛行夢」，甚或令他們成為香港代表參與國際賽事？



▶教練們都認真分享操控技巧、簡單升降…等心得。



為令大眾認識更多無人機運動，Lifewire 聯同「香港無人機運動協會」於 7 月 13 日舉辦了無人機體驗日，邀請了一眾病童及低收入家庭試玩一下。機仔雖小，惟當中涉及機械原理、飛行理論、路線計劃、比賽心理等等…殊不簡單！

藉着此計劃，我們希望病童在運動之同時，能提升個人自信及發展空間，並透過長遠目標帶來正向思維。成績理想者，可享專業訓練或

有機會代表香港參與國際賽事！

一眾 Lifewire 罕病個案小朋友亦參與其中，「上手」之快令一眾勞苦功高的教練嘩然，盛讚他們是「很有潛能的飛手」！

即使患罕見病亦無阻「夢」飛翔；「全日濕身」的義工教練大感安慰。



▲透過 VR 實境眼鏡和機前鏡頭觀看實時影像，以第一身視覺操控無人機，仿如天際翱翔！



◀◀「好玩！」每位小朋友拿起搖控器後都不捨放手。



了解更多



經過一連四場的體驗工作坊，印證了一眾病童的能力絕不遜色！藉着此活動更拉近了我們與傷健人士間的距離，以「機」會友。齊齊助他們成為「機手」！這項活動極需要你的捐款支持！立即行動！



Lifewire Hoops 皇者之戰

Lifewire Hoops 各球員經歷 24 場大戰後，已於 6 月 2 日舉行終極一戰！

今次更玩玩新意思，球員可自選位置讓其他球員跟隨其位置投籃，不少球員專選挑戰性大的角度射籃，務求殺對手一個措手不及。但詭計失敗時亦難免被對手嘲笑一番！

Lifewire 創辦人彭一邦博士頒發獎牌及現金獎券予各組別的冠、亞、季軍。

病童曉進亦到場支持，他的家人更特意泡製了醒胃小吃慰勞一眾善心人！

各人轉身射個三分波，捐款助病童唔嫌多！活動合共為黏多醋症小朋友籌得逾 11 萬港元！



COIN DRAGON x Lifewire Run 2019

捐款送《愛跑·城門河》參賽名額

一年一度Lifewire Run 2019《愛跑·城門河》將於11月10日假沙田石門舉行。由9月1日起至10月18日止，使用COIN DRAGON換幣龍服務，將神沙捐贈Lifewire《護·聯網》助病童，即可享以下《愛跑·城門河》優惠。



捐神沙幫病童，用行動支持佢哋啦！

全港超過 40 個換幣龍服務機，總有一部喺附近。操作簡單易用，幾個步驟就可以幫到有需要病童。救救孩子，你做得得到！

優惠 1

捐款滿 \$280 或以上 獲免費「個人組」名額 (乙個)

透過 COIN DRAGON 換幣龍服務機捐款予 LIFEWIRE 後，即可憑收據免費換取 Lifewire Run《愛跑·城門河》3 公里或 10 公里「個人組」名額乙個。

Step 1



選擇「慈善捐贈」

Step 2



選擇「LIFEWIRE『護·聯網』」

Step 3



按「捐贈」後，將硬幣倒進機內

Step 4



選擇「電郵」接收收據

優惠 2

憑捐款收據報名 享 9 折優惠

捐唔夠 \$280? 唔緊要！憑捐款收據上的優惠碼 (promo code)，報名參加《愛跑·城門河》可享 9 折優惠



了解更多



Lifewire《護·聯網》慈善基金 捐款方式

Scan Here

現金捐款

直接存款到東亞銀行
東亞銀行戶口號碼：015-265-68-00457-4
戶口名稱：護·聯網慈善基金有限公司

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

可於 Lifewire 網站下載每月定期捐款表格。



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
信封封面請註明「護·聯網慈善基金有限公司」收



* 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。

免費索取地點

公立醫院及私家醫院

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

私營診所 / 化驗所

華人行	5 間
衛怡大廈	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
美蘭華大廈	21 間
駝牛商業中心	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
興瓊大廈	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

商場

The ONE
數碼港商場

學校及圖書館

CUHK EMBA 教學中心
香港大學中醫藥學院
香港大學明德學院
香港中文大學
香港理工大學專業及持續教育學院 (紅磡灣校園)
香港樹仁大學圖書館綜合大樓
九龍城浸信會幼稚園

商戶

Abey Handmade	
DK Aromatherapy /	
DK Cuppa Tea	
Duke of York	
Genesis	
Kidzropolis	
LaRaine	
Sams Cuisine & Restaurant	
SFALO 飛龍球衣	
Shy Dance Cafe	
滿粥	
時新漢堡館	
黃珍珍泰國菜館	
俊和發展集團總寫字樓	
浚健營養及健康顧問中心	
MG Cafe	1 間
SHOEBOX 鞋波士	5 間
殿堂音樂藝術中心	2 間
瑞士畫室	11 間
小公主舞蹈學院	13 間

機構及團體

善舉會
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
愛瑪自閉症基金
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
基督教家庭服務中心

診療機構

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

Lifewirehk



* 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
Designer : Sindy Chan



慈善跑

助病童

愛跑

Lifewire Run

城門河

2019年
11月10日

起跑：石門 安睦街花園

9:00 am - 11:30 am

www.run.lifewire.hk

6290 9985

嘉年華

9:00 am - 4:00 pm

愛跑 Lifewire Run

個人/企業/校際/體驗組

1km / 3km / 10km



主辦：



協辦：



俊和發展集團
CHUN WO DEVELOPMENT HOLDINGS LIMITED

金贊助：



金旭鋼鐵工程有限公司
Gold York steelworks Limited



銀贊助：



合作夥伴：一杯涼水

支持機構：



百聖醫坊