

「護·聯網慈善基金有限公司」捐款方式

Scan Here!



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。

*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。

派發地點

公立醫院及私家醫院

仁安醫院 東華東院 黃大仙醫院
瑪麗醫院 港安醫院 聖保祿醫院
屯門醫院 廣華醫院 嘉諾撒醫院
仁濟醫院 播道醫院 將軍澳醫院
北區醫院 養和醫院 律敦治醫院
明德醫院 寶血醫院 葛量洪醫院
博愛醫院 靈實醫院 聖德肋撒醫院
荃灣港安醫院 香港浸會醫院
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

住宅

港島區 51處
九龍區 29處
新界區 14處

機構及團體

善寧會 韓氏宗親會
卓越之友 香港循理會
乳癌基金會 香港復康力量
基督教勵行會(觀塘)
勞聯僱員進修中心

復康專科及資源中心圖書館
杏花村耆康學院方樹泉發展中心
基督教聯合那打素社康服務
全港長者服務機構 1055間

商廈 12處

大專院校及圖書館

香港大學中醫學院
CUHKEMBA教學中心
香港大學專業進修學院教學中心
香港專業進修學校仁濟醫院暨
香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)
香港理工大學專業及持續教育學院(西九龍校園及紅磡灣校園)

診療機構

和順堂(灣仔、跑馬地)
牙醫診所(尖沙咀)
恩霖醫療(葵涌)
溫文灝脊醫診所
御藥堂中醫中藥坊
健視視光中心(荃灣)
嘉賓眼科專科中心(銅鑼灣)
康健中醫診所(屯門)
岱璣化學病理(旺角)
港恩中醫診所
廣泰中醫診療中心
香港伸展運動治療中心
2010眼專科白內障中心
維達健康科技有限公司
香港精神科及綜合醫療中心
恩明眼科視光中心有限公司
香港脊骨神經科醫學院基金有限公司
——灣仔脊科診所
百聖醫坊
脊骨神經科醫生汪家智診所
仁昌堂中醫診所

商場、酒店及會所

The ONE
Ovolo Hotels
京士柏山會所
清水灣遊艇會
康樂園鄉村俱樂部
清水灣高爾夫球會
數碼港商場

私營診所 / 化驗所

泛海大廈 15間
信和中心 15間
禮頓中心 20間
德成大廈 30間
銅鑼灣京華中心 30間
萬年大廈 40間
海洋中心 40間
格蘭中心 40間
恆隆中心 45間
東角中心 47間
恆成大廈 50間
卡佛大廈 60間
亞太中心 60間
中建大廈 70間
嘉賓大廈 70間
雅蘭中心一期 70間
萬邦行 80間
旺角中心 151間
太子大廈
興華大廈
百樂化驗所
中醫教研中心
紐約醫療集團
堪富利廣場
健樂伸展治療中心
美兆香港健檢中心
奧健運動脊椎治療中心
瑤池漢方醫療中心
恩平中心
嘉軒廣場
新世界大廈

Lifewire facebook!



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>

ISSUE 05 JAN 2017

COVER STORY

明哥：我係補鑊佬

Lifewire #News

#勵志故事

極地人生 跑出助人之路
輪上小巨人 逆轉殘障人生

#健康嚐活

新春好煮意：老少平安
旅遊小貼士 - 郵輪假期

即上 [lifewire 網站](#)



「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

**別以善小而不為，
星星之火可以燎原。**

Content | Jan 2017 Issue 05

專題故事 03
坎坷小姊妹 何日可再聚

勵志故事 05
極地人生 跑出助人之路

勵志故事 07
輪上小巨人 逆轉殘障人生

封面故事 09
唯一：我係補鑊佬

活動回顧 15

活動預覽 17

最新優惠 18

專欄

送一個十年進深山 20
@i-Action創辦人Sonya

旅遊小貼士——郵輪假期 21
@註冊中醫師趙仕輝

新春好生意：老少平安 22
@幸福老師Wendy



Contact Us!

電話：3758 8701
電郵：info@lifewire.hk
網址：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



坎坷小姊妹 何日可再聚？

**小朋友總笑容滿載？看到3歲的班彩鳳，你會發現非必然。
喪母、妹患重病、嫗嫗精神失常、父親因養家將她留在孤兒院……
除了茫然的眼神，小臉蛋就只滲出苦澀。**

3歲，風霜還再能承受多少？

彩鳳生於廣西河池市大化縣六也鄉一個貧窮家庭，爸爸是農夫，全家僅靠一畝多的粟米田維持生計，媽媽於2016年年初難產去世，年邁嫗嫗因而精神失常，最不幸的是2歲妹妹彩娥身患頑疾，缺乏營養且身體瘦弱……2月，六也鄉政府人員發現彩娥咳嗽不停，擔心再拖延後果會不堪設想，遂將彩娥送入鄉衛生院，但彩娥當時已昏迷不醒。

不求醫 爸僅有5元

衛生院的醫生隨即將彩娥送到縣醫院兒科搶救，而班爸爸身上當時僅有5元，這正是他遲遲不將小女兒送院的原因。

彩娥入院18日後，病情終穩定下來，並獲轉送至廣西區醫院。

該院診斷她患有支氣管炎肺炎、肺部真菌感染、營養不良、

運動發育遲緩、先天性喉軟骨發育不良、氣管軟化症及左主支氣管開口狹窄七個病症。

幸好，彩娥生命力頑強，加上獲內地雲彩行動伸出援手，全程跟進病情，經過49日的漫長治療，彩娥終於離開醫院。



乏關懷 炎夏穿厚衣

正當班爸爸帶着彩娥回家時，打開大門的景象卻令人鼻酸、心痛。與失常嫗嫗居於同一屋簷下的彩鳳，因乏人照顧，竟然在4月的悶熱天氣下，仍穿着絨衣棉褲。

隨班爸爸回家的雲彩行動人員見狀，即上前噓寒問暖：「覺得熱嗎？」「在家吃得飽嗎？」

「爸爸和妹妹回家了開心嗎？」無奈，這孩子始終面無表情、隻字不答。這也難怪，彩鳳缺乏母愛、爸爸要照顧患病妹妹、嫗嫗則精神失常，在無溝通、無安全感的環境下，沉默寡言的彩鳳彷彿圍上金鐘罩，聽不入、穿不透。

原以為一家團聚，豈料事情在兩星期後出現變化。彩娥被送往廣西醫科大學附屬醫院作進一步檢查和治療時，醫生發現彩娥有半個肺部沒有肺泡，而且懷疑她有肺結核，需吃藥後再作評估，決定是否切除肺部。

撰文：江依霖 相片：由雲彩行動提供

影片製作：Lifewire & Arsenic Lee 編審：梁劍紅、王煜棋



班彩鳳

入住中心 終展歡顏

面對龐大的手術費用，班爸爸無計可施，家境貧困，加上無人照顧彩鳳，班爸爸決定將彩鳳送到雲彩中心生活，

「我一定好好將孩子帶大，讓她們讀書，一定」。

彩鳳初到中心時，表現膽怯，晚上更不敢睡覺；即使有看護人員陪睡，她也不敢闔上眼睛放心入眠，經過一段時間的習慣，信任度漸漸增加，才敢獨個兒睡覺。

在這裏，彩鳳終於有人照顧、有人關心，她亦找到了安全感，小臉蛋終展現了笑容。此刻的彩鳳愛笑、說話比之前多，中秋節時更與其他哥哥姐姐一起唱歌跳舞！

彩鳳入住雲彩中心後，總算有一個新開始：惟妹妹彩娥的病況，仍然充滿未知數。倘若沒有醫療資助，彩娥的路該如何走下去？彩鳳又是否需一直與嫗嫗、爸爸及妹妹分離呢？



三父女 被迫分隔三地

個案轉介自雲彩行動
此個案捐款編號「2957」
港幣100元或以上的捐款
可申請免稅

Donation!!



明哥 社區 區補 鑊佬

「號召同路人為人類建樂園……」
一身T恤踢拖街坊look的「深水埗明哥」，
彷彿，就是

今天香港的《包青天》

人稱明哥的陳灼明，2011年開始在深水埗派飯，由每次80個飯盒派到今天的400個；由支援露宿者，到基層包括獨居長者、南亞裔人士；一路走來，經歷無數風浪。推動明哥繼續行善，除了他的一片丹心，還有看在他眼裏的各種制度漏洞。



與其硬要明哥穿上「平民慈善家」這件華麗外衣，倒不如讓他繼續穿上「補鑊佬」這件更親切、更貼地的汗衫

「我要做另類社企，及時支援到社區。社區隻鑊邊度穿窿我就去補，用我哋嘅行動去填補空缺。」

撰文：王煜棋 摄影：Nichigo Mak
影片製作：Lifewire & Lok 編審：梁劍紅

輪上小巨人

逆轉殘障人生



情人節，浪漫而滿載憧憬；一次約會，無情地逆轉她的一生。

18年前，嚴楚碧（Rabi）在巴黎留學畢業回港，正準備踏上燦爛人生途時，無情車禍令她肩膀以下癱瘓，從此與輪椅度餘生。坐在輪椅上的Rabi儼如小巨人，不認命、不服輸，猶如火鳳凰般於逆境重生。視點雖低，但眼界比人闊；走路比人慢，卻比人活得豐盛。

縱然荊棘滿途，但Rabi總笑着面對，以生命影響生命，並協助殘障人士在社會上發光發熱。

「18年前的意外，就是我的重生！」

「一出個門口，點估到幾年都返唔到屋企！」1998年的情人節，一束鮮花、一次美好的約會，一切如夢如幻……Rabi還未來得及慢慢陶醉，突如其來的車禍卻將一切粉碎。Rabi睜開眼，已是約會後的兩天，矇矇朧朧間，只記得約會後曾在車上沉沉睡着，豈料醒後卻躺在醫院病床上，全身更動彈不得，醫生一句「可能永遠癱臥床上」，Rabi只是不斷嘀咕：「假嘅！唔係真嘅！」

撰文：李楚瑩 攝影：劉華

影片製作：Lifewire & Yapple Production 編審：梁劍紅、王煜棋



想死但刀都拎唔起

Rabi不敢相信，以為噩夢總會醒過來；但面對無法動彈的身軀，她終於崩潰，「完嚟喇！我玩完嚟喇！」Rabi一度失去鬥志，看着蘋果旁邊的一把刀，她萌生自殺念頭，可笑是，她連伸手拿刀的能力也沒有。冷笑過後，Rabi漸漸意識到，死，原來也不容易；「又如果我死唔去，咪仲衰過喺家？！」

醫生坦白告訴Rabi永遠無法走路的殘酷事實，但她「唔服輸、唔信邪」，深信凡事皆有可能，而且傷口逐漸復原至可治療階段，經過半年物理治療及鍛鍊，上肢肌肉及手指勉強能夠發力。雖然毋須長期卧床，但下半生還須與輪椅為伴。

獨立唔要等湊等餵

不過，最令Rabi難受的，是家人無微不至的照顧及犧牲，「我想擺杯水，佢哋唔畀；我想自己出街，佢哋又話唔好。我好似變咗個BB……覺得自己好廢、好負累！」

「頭一、兩年去搭復康巴士，要搵人幫先出得街，呢種感覺好辛苦，我覺得自己似狗仔，等人湊我出街，等人餵。」一向嚮往自由的她，明白要衝破難關，才不會成為家人的負累；因此她去學車、開設計公司，努力證明自己能獨立。

輪椅上的Rabi視點雖然比人低，但眼界卻比人闊；社會配套設施的不足，她特別有感受：「泊車係好大障礙，落唔落到車係好大嘅問題。要睇停車場有冇傷殘人士泊車位，如果車位俾人泊咗，我就要搵啲可以落到車嘅位。」「未必個個地方有傷殘人士廁所……俾你搵到，但污糟邋遢，咁點去？」

障礙無阻追尋夢想

即使乘車、出外用膳……也遭歧視，她反問：「點解自己個待遇咁特別？」自尊心受損，但Rabi深感歧視源於不了解，「有次搭的士，司機面口好差、好燥，我覺得好委屈，好似俾人歧視，我就同朋友傾偈，傾我撞車經過同感受，個司機聽完之後，落車嗰陣態度180度轉變，畀咗好多關心我，噃刻我真係感受好大」。

自此，Rabi勇於與人分享，更自覺要站出來發聲。於是她加入四肢傷殘人士協會，為傷殘人士抱不平；又透過協會的義工工作，協助及感染其他傷殘人士融入社會，找回自我價值，讓生活重新精采。

Rabi勉勵「同路人」別因疾病與障礙而失去希望，因為大家仍可有夢想，仍可去欣賞及享受世上美好的事物，障礙是不能阻礙自己的人生。



真命天子

意外後，每當有男士接近及關心，Rabi總會質疑這是憐憫，直到真命天子降臨，她終於明白：「我都可以談戀愛！」憶述男朋友的窩心話：「冇邊個冇缺點呢？你個缺點可能係暫時行唔到！」Rabi笑得甜甜，她知道這不是同情，是愛情。



極地人生 跑出助人之路

「選擇跑步、選擇去唔同地方體驗人生，用咗我好多時間、資源、金錢；
亦都剝削咗好多搵錢機會，但，呢個係我旳選擇。」

盧俊賢 (Steve Lo)，香港首位榮獲「馬拉松大滿貫」殊榮的跑手。他不是天生的運動員，只因前老闆一個「沙漠分享」，令他放棄在金融業賺錢的機會，寧願「擺苦嚟辛」，憑着「放棄不在選擇之列」的信念，三年間跑遍七大洲，透過極地體驗領悟人生。

「不瞓都唔跑步嘅！」展示着一腳水泡「戰績」的Steve，最厲害那兩次只是半跑半行完成十公里賽……直到2011年，他的前老闆完成撒哈拉沙漠馬拉松回來後分享當中點滴，燃起他的好奇心，自此展開他人生第一次極地挑戰——撒哈拉沙漠馬拉松；亦是這一次，為他帶來非凡體驗。

赤腳童的「啖水」

在一望無際的沙漠上，一個赤膊兼赤腳的男童向Steve索糧水，Steve送上「啖水同幾粒糖」；沒料到個多小時後，他們在高山上重遇，「佢唔係再問我擺啲乜，純粹同我講多謝。我哋喺香港已經好幸福，一個5、6歲小朋友，喺咁惡劣嘅環境都可以好開心生活，擺咗你啖水，感恩到爬上山只為同你講多謝」。

同樣的沙漠，Steve遇上一班來自法國的消防員，他們推着輪椅載着一位殘障兒童參賽，讓他親身感受大自然，看得他煞是感動，「我上到一個好高嘅山，係好似人咁高嘅石頭組成，冇路㗎，你幻想吓推住輪椅上咁崎嶇嘅路係有幾難。我上到山頂，望番落山腳見到佢哋好努力咁推；嗰刻會覺得自己用雙腳跑上山係辛苦，其實人哋仲辛苦，呢個世界好多人辛苦過我哋好多百倍，但佢哋都堅持，畀到我好多正能量」。



撰文：李楚瑩 攝影：tat (部份相片由受訪者提供)

影片製作：Lifewire & Yapple Production 編審：梁劍紅、王煜棋

期待下一個「我」

跑過沙漠、闖過南北極、上過高原雪山，三年間跑遍七大洲共八項馬拉松賽事，但Steve坦言每次參賽也沒甚期望，反而享受在毫無預測下感受環境帶給他的體驗，「唔止係挑戰自己，每次都會遇到咁犀利、好多唔同見解嘅人，令你對人生有好大啟發，呢啲人畀到我嘅感受係深過完成七大洲嘅比賽，所以我不斷參賽，期望有下一班人impress（感動）我」。

「我將呢啲難得嘅經驗，透過學校講座同社交媒体分享，經驗係要累積，儲多啲所見所聞，一個一個咁傳遞畀年輕人聽。」不過Steve明白到「聽人講不如親身體驗」，所以去年3月舉辦「五嶽山超級馬拉松世界賽」推廣跑步文化，更希望年輕人親身參與後，可以用自己的口去傳遞自己的故事，「透過辦比賽，令多啲人變成『我』，我未必可以帶佢哋去沙漠、去南北極，但起碼我可以製造環境畀佢哋，感受比賽背後嘅意義」。

冀帶病童感受世界

「我希望跑出更多幫人嘅路！」年底將出征安第斯山脈的Steve，盼以生命影響生命：「好想效法撒哈拉班消防員，希望籌組一班香港人，帶病童去感受世界，透過『跑』去籌款，幫佢哋喺復康路上平坦啲、順利啲。」

「我覺得身體嘅殘缺係人生入面一種挫折或者遺憾，但同時粉飾我哋嘅生命。如果有咗呢啲難關，我哋未必會感受到生命真正嘅可貴。所以一齊去面對！放棄不在選擇之列，加油！」

Steve's Profile

「每個人都應該放膽去做自己認為嘅嘢嘅事，唔應該驚失敗，因為人生唔會有永遠嘅成功，反之都有永遠嘅失敗。冇既定嘅成功，就唔覺得有失敗；倒不如這樣嘅都放膽做、認真做，過程係緊要過結果！」



盧俊賢 (已婚，育有一女)



- 2012年4月 撒哈拉沙漠250公里賽
- 2013年4月 北極42公里馬拉松
- 2014年5月 台灣50公里超級馬拉松
- 2014年6月 意大利高原雪山119公里超級馬拉松
- 2014年10月 澳洲墨爾本海岸100公里超級馬拉松
- 2014年11月 美國新墨西哥州185公里超級馬拉松
- 2015年1月 智利火山70公里超級馬拉松
- 2015年1月 南極100公里超級馬拉松
- 2016年9月 美國大峽谷273公里超級馬拉松

義工有話兒

撐住拐杖都繼續做



展望將來，明哥打算於每間新增的「北河同行」，均聘用聾啞人士、更生人士，協助他們重投社會，「用我哋嘅活動去帶動佢哋，等佢哋對社會有貢獻……培養佢哋喺某一個崗位，有一個固定收入、穩定嘅工作，佢哋會勤力去做，帶動佢哋個愛心出嚟」。魄力多麼強，總有退下來的一天吧？！「退居二線都要撐支拐杖出嚟撐住佢哋！」堅定的語氣，蓋掩不了明哥培訓接班人的刻下目標、誓要延續善行的決心。

明哥憶述年幼時受過不少恩惠，故長大後立志要努力賺錢幫人，但他笑言這目標到60歲還未達成，「我心太軟，啲貨想平啲賣畀街坊，希望幫街坊，但賺唔到錢……派飯後才知道我個心成日想幫人，原來個心要放喺慈善嘅肥料裏面，先可以開花結果，其他肥料唔啱我用」。



點解叫「北河同行」

「我哋個活動要保持中立，團結所有人嘅力量，令唔同議員、唔同膚色、唔同國籍、唔同政見、唔同年齡嘅人都參加我哋嘅活動，所以叫做北河同行。」

目前位於大南街的基地名為「北河同行深水埗」，明哥計劃將來在其他地區開店，就會以該區命名。



Hello哥 (傅偉光)
義工年數: 約3年半

“明哥願意喺自己個袋度搵錢出嚟派飯，好難得，香港冇10%嘅人會咁做。”

好奇心，令「Hello哥」與明哥遇上，「八卦嚟睇下邊個明哥派飯，後來見係好多人幫手，覺得搬搬抬抬我做得嚟，就嚟幫手」。明哥給他的第一個感覺是「親力親為」，身體力行所散發的感染力，令不少義工都願意「擺個心去做呢件事（派飯）」。

每月至少有20日幫明哥派飯的Hello哥謙稱，從不覺得自己幫助很多人；年復年、月復月地派飯、探獨居長者，令他有更深領會，「既然去探人哋嘅公公婆婆，點解唔同自己屋企人多啲溝通。你可以同人哋嘅公公婆婆溝通，一定可以同自己嘅公公婆婆溝通」。

“我喺明哥身上學到「堅持」，好多嘢萬事起頭難，但佢堅持唔放棄。”

廚師「蟹妹」是義工隊其中一女將，約四年前與朋友加入明哥派飯的家庭，自此這裏常見其身影，甚至一星期數天。

露宿者流連之處總予人污糟邋遢之感，但蟹妹卻從不嫌棄，「可能同我職業有關，唔覺佢哋污糟」。派飯已成生活一部份，蟹妹上午約朋友，下午4時半到來幫手，「朋友問我：你唔覺得做義工好悶咩？我唔覺，我唔係有錢人，我都係有力出力」。

與其他同路人一齊做義工的蟹妹，明言從明哥身上學到堅持：「佢繼續做我哋就繼續做，唔會有停止嘅一日。」說罷，眼眶就紅了。



蟹妹
義工年數: 約4年

“明哥比較親力親為，跟佢學到幫人，覺得幫到人好開心。”



威哥
義工年數: 近10年

比較寡言的威哥，訪問中講得最多的就是「得閒就嚟幫下手」，但他一幫就幫了近10年，「因為我媽喺呢間舖做嘢，所以得閒就會過嚟」。閒時沒有太多娛樂的威哥，放假多數玩玩手機遊戲，但只要聽到「唔夠人」，放假也即「挺身而出」，會否覺得很大犧牲？「我冇諗咁多，心態係開心，幫到人都開心啲。」

每次外出派飯，威哥大多負責推車、維持秩序、執拾；從明哥身上，威哥悟出看似微不足道、其實可構成無限力量的道理，「我想自己有能力嗰陣都幫下人」。

活動預覽

《Harry哥哥好鄰居》

全新製作之兒童節目《Harry哥哥好鄰居》以「生命價值教育計劃」Living Values Education Programme核心價值為藍本，透過主持人Harry哥哥（王者匡先生），以輕鬆生鬼的演繹方式，分享遊戲、魔術與故事，與前來造訪的好鄰居互動接觸、交流生活點滴，並與電視機前的兒童與家長鄰居們，一起探索與發掘新奇有趣事情，體味生活樂趣，領略正面價值觀。

節目播映詳情：

日期：2016年11月28日起（逢星期一至五）

時間：7:00pm

頻道：港台電視31

昂坪360海陸導賞團

昂坪360於2017年更換纜索，為時半年，維修期間推出海陸導賞團，遊人可遊覽和探索大嶼山、大澳及昂坪的特色景區，感受地道文化和獨特的旅遊體驗。導賞團暫定每天安排三至四團。

日期：2017年1月上旬至5月中旬

價格：\$150

《Lifewire愛搞作·慈善情人墟》



每年情人節，Lifewire均會搞搞新意思，繼去年舉辦慈善婚紗音樂會後，今年會在尖沙咀The ONE舉辦慈善義賣，屆時將有不同手作攤位、小食及精采表演，藉情人節向至愛表達愛意。

日期：2017年2月11至12日（周六、日）

地點：The ONE 16/F

時間：12:00nn – 11:00pm

基督教家庭服務中心全港賣旗日

基督教家庭服務中心(CFSC)將在全港賣旗籌款，所得的款項將用作進一步拓展及改善本會青少年精神健康、殘疾人士支援及社區發展服務等，讓更多有需要人士獲得適切服務。

日期：2017年2月11日（周六）

查詢：2950 5871



小公主舞蹈學院



\$200
Cash Coupon

凡首次報名惠顧任何課程，憑券均可作\$200使用。

分店：長沙灣廣場、宇晴軒、奧運、調景嶺、馬鞍山、坑口、太古、荃灣、元朗、香港仔、油塘、海怡、屯門
查詢：8120 0888
網址：<http://www.petiteprincess.com.hk/>
(條款及細則刊於背頁)

百聖醫坊

A Complimentary Gift
+ \$50 Cash Coupon

百聖醫坊
憑券到百聖醫坊應診，其\$100診金將全數捐贈 Lifewire，同時獲贈\$68「百聖四季茶包」乙份及\$50現金優惠券一張。
*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)

瑞士畫室

Free Lesson
瑞士畫室 lifewire

憑此優惠券可於瑞士畫室享用免費試堂一次。凡以此券成功預約試堂並報讀課程，瑞士畫室將向「護·聯網慈善基金有限公司」捐贈\$500作慈善用途。

*只適用於首次報讀。
瑞士畫室集團：銅鑼灣、中環、西半山、太古、九龍城、奧海城、西貢、尖沙咀、荃灣、又一村、馬鞍山
查詢：2382 8499
Email：info@swissartstudio.com.hk
(條款及細則刊於背頁)

L'attitude



10% off



凡消費滿\$200，憑券可享九折優惠。

凡惠顧手調飲品兩杯，憑券即獲贈棉花糖。

地址：尖沙咀金馬倫道19號地下A舖
查詢：2111 1026
(條款及細則刊於背頁)

心芭店



\$30/\$60
Cash Coupon

凡消費滿\$200，憑券可作\$30使用。

滿\$500，憑券可作\$60使用。

地址：元朗大棠路昌發大廈地下3號鋪（千色匯旁）
查詢：3568 9944
(條款及細則刊於背頁)

魔手和風日式料理



A Complimentary
Appetizer
魔手 lifewire

凡消費滿\$200，憑券可免費獲「日式魚香茄子」一客。

地址：元朗西菁街20號益輝大廈3號地舖
查詢：2887 3269
(條款及細則刊於背頁)

銀杏食館



\$50
Cash Coupon

凡訂購銀杏館「銀杏到會」各款至尊盆菜，憑券可作\$50使用。

(須於落單時通知使用此優惠券)
到會熱線：8209 3088
網址：<http://bit.ly/2cv1AoT>
(條款及細則刊於背頁)

SHOE BOX



\$100
Cash Coupon

凡惠顧正價鞋類貨品滿\$600元，憑券可作\$100使用。

查詢熱線：2856 9345
(條款及細則刊於背頁)



日期:2016年9月13日
地點:油麻地

律師團「小區購物X探訪露宿者」

Pinsent Masons的律師團隊殺入油麻地，人人捐\$100在區內小店選購乾糧、水果及日用品，再轉贈露宿者，讓區內的弱勢社群感受中秋節的歡樂氣氛。

其間，Lifewire與律師團在油麻地東行行、西走走，認識小區內的點點滴滴。第一次見識社區雪櫃食物分享站，有團隊中人慨嘆：「早知帶雪糕月餅嚟啦！」



日期:2016年9月24日
地點:深水埗

派飯送暖惠長者

深水埗明哥的派飯善舉「人人like」，Lifewire聯同「Beyond Love義工隊」出動，與明哥的「北河同行」齊齊送飯給露宿者和獨居長者。明哥預備的飯盒有菜有肉有生果，確保餐餐夠營養，相當貼心！派飯之餘，我們更與富昌邨的獨居老友記談談天、說說地，聽聽他們的生活二三事，有講有笑，看看婆婆笑得多麼開懷！

日期:2016年10月1日
地點:迪士尼樂園

迪士尼玩轉「哈囉夜」

國慶日，亦是俊和的周年活動「俊和哈囉紛」。今年先在荃灣煌府「擦餐飽」，再在傍晚闖入迪士尼樂園「玩番晚」！午膳期間，我們播出Lifewire受助個案及健康資訊短片，讓同事深入了解我們，並透過問答遊戲贏取豐富獎品；為使同事盡慶而歸，Lifewire特別推出「影靚相・喪share」小遊戲，勝出同事獲得逾6,000元的Leica D-Lux相機！

日期:2016年10月28日至30日
地點:尖沙咀文化中心

師生畫展 劃破自閉的牆

瑞士畫室舉辦週年展暨頒獎典禮活動，Lifewire與畫室合作並舉行慈善兒童畫拍賣會，30張被挑選的學生畫作即場拍賣。作為受惠機構的Lifewire，將所得收益全數撥捐香港安安國際自閉症教育基金會的個案。



日期:2016年10月30日
地點:愛丁堡廣場

跑去環島手拖手

「跑去環島手拖手暨嘉年華2016」在國際白杖日舉行，作為支持機構，Lifewire今年繼續贊助精美毛巾，支持參賽者無懼汗水環島接力跑。同場還有嘉年華攤位遊戲，Lifewire預備了氣球與小禮物送給大家，不同卡通造型的氣球大受歡迎；更有不少人即場報名成為義工，加入Lifewire大家庭。



樂隊組合RubberBand在閉幕典禮上表演，為各位傷健跑手注入更多正能量，他們也為我們的病童打打氣！



日期:2016年11月5日
地點:西貢劍興水上運動中心

盲人觀星無難度

「盲人觀星傷健營2016」邀得視障、聽障及傷殘人士，一起體驗天空點點繁星。除了觀星，還有睇日出、輪椅舞表演等精采活動。究竟盲人如何觀星？除使用輔助觀星工具例如凸點星圖、凹凸月面圖、經改裝的器材及特製望遠鏡等，還有義工協助及描述，讓有不同身體缺陷的人士，也能認識天文現象，在心中建構自己的星空。

年中無休 唔辛苦

觀乎他的慈善「業務」，他所需的精神或許是他人的N次方，每年只休農曆大年初一及初二充電；但踏入2017年，僅餘的兩天假也得往嘉年華會擺檔，變相全年無休，「好開心，唔辛苦。係比之前辛苦少少，但覺得多啲運動，會開心啲」。

忙到有家歸不得，乾脆租住一街之隔的板間房。家人沒埋怨嗎？明哥笑口，「佢哋融入咗落去，一齊喺度做。我幾十年容乜易過，就算冇錢都要開開心心過活」。

小記眼前浮現出「平民慈善家」五個字，明哥卻未敢以此自詡，眼睛睇成一線的他，隨即哼出電視劇《包青天》主題曲：「號召同路人為人類建樂園共同付努力丹心一片……」明哥深感有心人其實很多，惟很多時籌款活動的善款卻不易追溯，「但喺我呢到訂100個飯，就係派出100個飯，好簡單」。

明哥認為政府做事多規範多制肘，難以及時幫助有需要的人，他以早前一幢唐樓發生火警為例，現場被封鎖，居民被迫入住避寒中心，有區議會聯絡明哥，要求他為災民提供飯盒，明哥二話不說就答應，「我叫佢半個鐘後嚟我度車飯，但半個鐘你搵個社會福利主任出嚟都搵唔到」。

轉營社企 盼財團贊助

眼看近半社企營運不善，兩年內將基金耗盡結業，「咁就唔係社會企業，係使錢企業，無法真正幫到人……」所以他決定將「北河同行深水埗」轉為社企，希望成為一個樣辦，獲得政府認可後，可將同類理念擴展到其他較貧窮的地區。

至於「進佔」哪些地區，明哥指屆時會由各區義工提供意見，再決定哪個地區最窮、最需要優先協助，「希望幫佢哋及時解決問題」。



一切由2011年說起。當年5月1日實施最低工資，明哥的燒臘店生意陷入困境，一度萌生結業念頭……豈料兩個月後，政府派6,000元，但有20名年輕人覺得派錢不公平，決定捐出自己所得的6,000元，向明哥訂飯，再與明哥在每個月最後一個周六往派飯。

派飯片段被放上網後，不但讓人認識他們的活動，更吸引電視台前往拍攝，明哥的生意如吞下「還魂丹」，「節目出街後第二日，好多市民湧嚟了解我哋係咪真係咁平咁抵食，成日要等位，生意穩定咗。之後我承諾只要夠出糧夠交租，我哋就唔加價。由2011年到今年3月，都係堅持22蚊三𩵚飯」。

一個月後，有份拍攝該節目的洪金寶到燒臘店探明哥，了解節目對他幫助有多大，「臨走佢擺低1萬蚊，叫我幫佢派飯畀老人家同冇飯食嘅人」。就是這1萬元，推動明哥繼續派飯，由每月一次變成每周六都派，飯盒數量與支持他的有心人皆與日俱增。自此，傳媒廣泛報道明哥的善行，其燒臘店亦被譽為「愛心飯堂」。

明哥的派飯對象由最初的露宿者，到後來有獨居長者及南亞裔人士，這個擔子越來越重。明哥每早10時開舖，完成午市及茶市，他就會在大南街分店指揮，為派飯作準備，義工則忙於舀飯、入箱等。派飯後的「指定動作」，就是明哥分享會，與義工談談理念、講講理想；義工對明哥的善行滿心好奇，甚至不解為何部份露宿者正值壯年，卻遊手好閒等飯食？「你要解釋畀佢聽，佢哋係越南難民，擺行街紙唔畀做㗎，政府得1200蚊畀佢哋，佢哋租唔到房，食都未夠。」

每晚10時至深夜1時是明哥的私人時間，「埋數」、落閘收舖一腳踢，之後還需預備翌日大小事，「我每日要有七至八個鐘頭瞓覺，呢個係最基礎，咁先有精神做㗎。」

- 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·聯網及心芭店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1月1日至2017年3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·聯網及小公主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1月1日至2017年6月30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·聯網及魔手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1月1日至2017年3月31日

- 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1月1日至2017年3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1月1日至2017年3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·聯網及瑞士畫室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1月1日至2017年2月28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SHOE BOX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1月1日至2017年2月28日



送一個十年進涼山

一年前，我和兩位攝影師，在涼山的阿布洛哈麻瘋病康復村裏，辦了一場「十年」攝影展。就在半山腰的黃土地上，在樹上拉一線掛滿了照片。當陽光斜照，村路上看着村民陸續地從家裏趕來，去看看這十年來自己和村莊的變化，《把陽光照進阿布洛哈》攝影展就此展開了！

老師把學生們從學校帶過來，排一長隊，原想讓他們跟着隊伍慢慢看。誰知道一到了現場就抓也抓不住了！孩子們東奔西跑，眼睛閃閃發光尋寶似的，去找自己和家人的照片。孩子們你一言我一語的，牽着你就在照片中竄來竄去。

「這是我老公。」奶奶指着照片在說彝語，學生幫我繙譯。「死咯！」奶奶含蓄地笑着。照片裏的兩個人，就站在土房前，動作一點也不親密，卻自然而然地流露出那份歲月沉澱的暖。他們那一代的愛情都不自由，彼此都是因為麻瘋病而被困在這裏，卻又是說好了一輩子就一輩子。

有婦女背着孩子，跟他說：「這就是爺爺。」小孩一臉不懂，因為在他出生前，爺爺就已經走了，這是他第一次見他。

攝影展過後，我們讓村民把想要的照片帶回家。很多村民都把照片珍而重之的收藏起來，或是貼滿了牆壁。對於城市人而言，拍照是一件很平常的事；然而，在很多發展落後的地方，這卻可以是一件很奢侈的事情。一張照片，都有可能是他們第一次看見自己的模樣、是他們第一幅合影、也可能是最後一張遺照。

橫掛在大自然裏的數百張照片，說不盡阿布洛哈村的所有，卻也真實地記錄了屬於這片土地十年的變遷。當中，有歡笑、有悲傷；有的永遠不在、有的是再沒有回來。每一下快門都可以是一個故事，每個定格都彷彿有着意義，它留住的不僅僅是時光與歲月，也可以是一份期待和希望。

撰文：i-Action創辦人Sonya

圖片來源：由筆者提供





幸福老師 *Wendy's Kitchen*
新春好意：老少平安

新春總會品嚐好意頭的餸菜，「老少平安」的主要材料為豆腐、墨魚膠及蝦膠，有豐富蛋白質外，質感軟滑且無骨，適合老少享用。「老少平安」的傳統做法是蒸，但味道較平淡、口感較濕。這次先蒸後焗，口感不太濕之餘亦增加賣相。大家也來一試。

旅遊小貼士

郵輪假期



小小提示，出門遠行，的確幫到手！之前跟大家分享飛越亞洲之旅——日本及韓國時要注意的小貼士，今次由高空3萬尺轉戰浩瀚的海上假期。

相信好多朋友都有睇過經典電影《鐵達尼號》(Titanic)，坐郵輪在當時是一件非常奢侈的事。郵輪上，大多數都像琦溫斯莉(Kate Winslet)飾演女主角——露絲(Rose)的富家貴族，才有資格踏上甲板享受頭等艙；相反像里安納度卡比奧(Leonardo DiCaprio)飾演男主角——傑克(Jack)的窮小子，只因靠運氣贏得彩票，才有機會屈居三等艙，越洋出海；可見在當年要登上豪華郵輪暢遊，絕非易事！

時代轉變，同一的浪漫，發生在今時今日社會上，簡直大大不同了。

都市人經常出外旅遊，登上豪華郵輪享受海上假期，更是很平常的事！

在富麗堂皇的郵輪上，休閒娛樂，國際美食等等，設備應有盡有，如計劃周詳，不是打風季節出海，無風無浪，真係沒甚麼需要特別擔心；若遇上小風浪，船上服務櫃檯亦配備暈浪丸等應急藥品給有需要的乘客。

不過我們中國人總有句話：「有備無患，總好過臨急抱佛腳！」

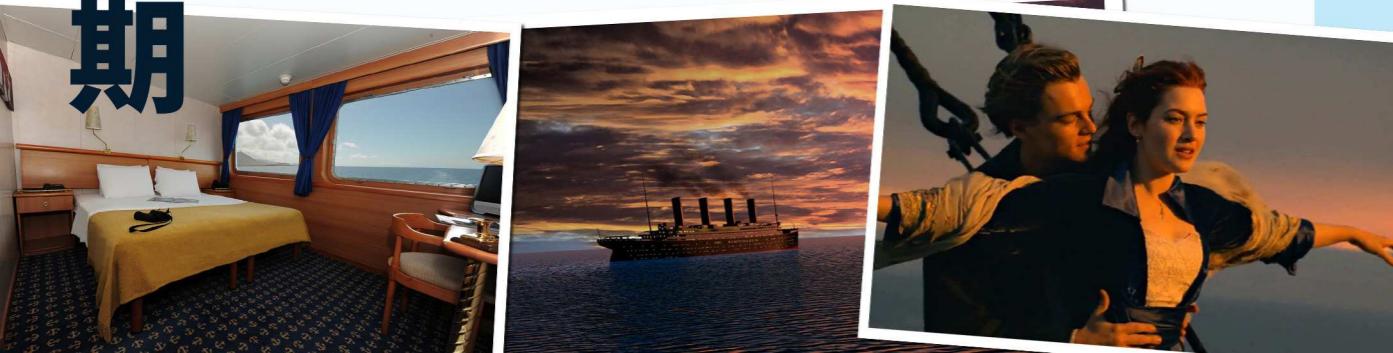
海風容易引起外寒影響皮表及脾胃，特別脾胃功能相對較弱時，在晃動的環境中更容易產生暈眩、胸悶、嘔吐、感冒及暈浪等症狀。

所以建議大家感到暈浪時，可即時按壓適當的穴位紓緩不適，包括寬胸止嘔的內關穴、胃經穴位足三里、止暈的太陽穴等，都有助減輕暈眩感。

另外，帶備檸檬薑茶包，可即時驅寒；行李中常備「出門三寶」——絲巾、帽子及外衣，就可安心的像戲中人物露絲及傑克般浪漫的在甲板上享受貴族滋味啦！

撰文：註冊中醫師趙仕祥

圖片來源：互聯網



老少平安 (二至四人份量)

材料：

蒸煮豆腐 1件
墨魚膠 4両 (約160克)
蝦膠 4両 (約160克，可只用蝦膠/墨魚膠/魚滑)
冬菇 4隻
蝦乾 20克
乾貝 4—8粒
雞蛋 1隻
鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙

做法：

- 乾貝洗淨浸軟，用電飯煲蒸20分鐘，撕碎；
- 浸軟冬菇；
- 洗淨蝦乾，加少許水稍稍浸軟；
- 豆腐放在篩中，加入 $\frac{1}{8}$ 茶匙鹽，讓豆腐水份流出；
- 切碎/攪碎冬菇及蝦乾；
- 倒走豆腐水，將豆腐過篩成蓉，加入切碎/攪碎的冬菇、
蝦乾、乾貝絲、蝦膠及墨魚膠，拌勻；
- 加入 $\frac{1}{8}$ 茶匙鹽及蛋白，大力拌勻；
- 放入已掃油的深碟內 (必須使用可蒸可焗的容器)，大火蒸15分鐘；
- 蒸好後待涼，掃上蛋黃，放入已預熱的焗爐(200°C)焗15至20分鐘至金黃；
- 撒上乾貝絲或其他食材裝飾。

