

ISSUE 07
JULY 2017

免費贈閱
隨書附送優惠卷



Lifewire News



即上Lifewire網站

愛跑

LIFEWIRE RUN

香港地



愛跑

LIFEWIRE RUN

香港地

慈善跑 助病童

日期：17-9-2017

地點：香港科學園

10K / 3K 個人賽 \$220 / VIP \$380

10K / 3K 團體賽 \$1320 (6人)

3K / 1K 親子跑 \$300 / \$200

報名及查詢：www.lifewire.sportsoho.com
2117 1650

• 首創香港懷舊
郵箱號碼布、完成牌
• 葛文輝 X 吳日言
參與設計產品

• 個人化印名背心
(自選字母)
• 陀飛輪名錶及
電器等多份獎品

• 那些年的香港嘉年華
• 荔園遊戲攤位
• 4D 懷舊影相區
• Music Show

* 免費入場

主辦機構



俊和發展集團
Cris Wo Development Resources Limited

協辦機構



白金贊助:



亞洲聯合基建控股有限公司
ASIA ALLIED INFRASTRUCTURE HOLDINGS LIMITED

銀贊助:



聯興創建工程有限公司
LUEN HING CONSTRUCTION & ENG. LTD.

銅贊助:



聯利集團有限公司
KWAN LEE HOLDING LIMITED



信和集團
Sino Group



Mace World Construction Company Limited
馬士世界工程有限公司



明興水務
MING YEE WATERWORKS



聯興建築
LUEN HING CONSTRUCTION & ENG. LTD.



50+
Schneider Development Limited



禮品贊助:

PRINCESS Oster Luck DK GUICO 建華 HERBALOGY 禮品王 TEELOCKER Electrolux BOOM SINOBI www.lifewire.com YouTube PLAY

全力支持:

TVB 亞洲電視 香港電台

透視罕見病：雷特氏症（一）

不治症女兒 日復日退化

媽媽：等你說愛我

家恩：

仲記得你出世嗰陣肥嘟嘟，好得意，好健康……突然有一日，所有嘢都變晒，醫生話你有雷特氏症，會一路退化，連媽媽都唔識咗……廿幾年嚟，媽媽對你冇乜要求，只係想你安安樂樂咁食餐飯，沖個涼然後瞓覺；但原來咁遙不可及。不過，無論添住你有幾辛苦，有幾劫，我都願意繼續做，因為你係我最愛最錫嘅女……

愛你嘅媽媽



「曳曳！曳曳！唔唔……」常念念有詞的家恩（23歲）臉上總掛着笑容，雙手不停搓着，坐不定也站不穩，但還是晃動着平衡不到的身軀四圍行，連帶媽媽（Helen）也無法停下來，「家恩喺呢個病嚟講已算輕微，因為佢識行，仲食到嘢……」

望住媽媽 卻喊哥哥

「2歲半至3歲，識講嘅突然唔識，跟住叫我做哥哥、姐姐，好似亂咗咁。」不但喪失語言能力，連活動能力也漸漸消失，經常不斷搓手……求醫、驗基因、驗血，足足兩年，終確診家恩患上雷特氏症，「好徬徨，唔知呢個係乜嘢病，有冇藥醫？醫唔醫到？一切都好疑惑，好無奈。」

「點解係我呢？萬二個先會中一個，咁又俾我中咗。」陰差陽錯，一家猶如走到絕路，媽媽回想當時是何等的無助：「有咩神醫都睇，一劑藥 \$3,000 照買照煲……直到知道呢個症有藥醫，就有特別去醫喇。」

「爸媽通宵輪班看守」

日復日，家恩病情不但沒甚進展，退化現象還越見明顯，駝背、脊柱側彎、扁平足，「佢宜家行得好慢，有時拖住佢行都好辛苦；去得遠就要推輪椅。」不停搓手、難以安坐，家恩一日三餐也需餵食，媽媽甚至邊餵邊抬起腳壓着家恩大腿，以減少她無間斷的站立。

「我同老公要通宵輪班！」雷特氏症的其中一病徵就是，只需少量睡眠時間，「唔願瞓」的家恩，凌晨常「搞搞震」，「我好急！」「我要去廁所！」「我要……」爸媽只好輪班看守，「每人瞓幾個鐘，輪更咁睇住佢，有時佢會入廁所玩水。」

「接收指令慢 20 秒」

旁人看上，已覺很累，爸媽固然更是心力交瘁；採訪期間，家恩常會突走向小編，碎碎念一些單字或語句，原來，她是回應着小編「事過境遷」的提問。媽媽習以為常：「叫佢飲水，佢唔睬你，但可能 20 秒後行過嚟，其實佢對指令嘅反應起碼慢 20 秒，宜家先接收到你叫佢飲水。」

最大的無力感，是女兒如「流沙」的學習能力，「教咗佢之後會忘記，你教番佢，佢又會記得、會做到，跟住又會唔記得，好反覆。心理上好難受！進步完點知又退步，好辛苦！」

苦，但，還得撐下去！媽媽一度很擔心，情況，幸沒發生，「如果生第二個，會唔會都有問題呢？但見其他家庭第二胎都有問題，應該唔係遺傳，唔諗咁多，總之行咗先。」八年前，妹妹安琪平安出世了，惟，卻出現另一狀況。

爆發怒火 母女互打

「陀細妹嗰時好辛苦，家恩又要全程照顧，基本上湊住佢係冇力。」但更壞的情況是，家恩覺得媽媽被妹妹搶走，潛藏內心的妒忌心一觸即發，「佢一見細妹就打，行埋去就打一下；試過打到佢成個飛咗去廁所！」



妒忌、青春期的家恩表現出種種不合作，「唔返屋企，行到門口就要走；拖到佢入嚟，就發脾氣打我哋，又唔瞓覺。飯又唔食，同佢做運動又唔做」。媽媽也禁不住爆發，「嗰時覺得我已好畀心機照顧你，點解你仲係咁呢？我哋鬥打，我打佢，佢打我」。直至社工警告 Helen 再動手就報警，加上發現家恩當時有暴力傾向，於是安排她入住宿舍。

感受被愛 破繭解結

冷靜下來，媽媽悟出要解開家恩的心結，必須放低自己，「改變心態，改變同佢相處方法。多啲愛、多啲攬，有時係刻意嘅，慢慢感受番我真係錫佢；又刻意同佢單獨相處，等佢覺得我係屬於佢」。

媽媽參透出，女兒其實是表達不到內心的難受，「雷特氏症好似一個繭被束縛喺面，佢釋放唔到好辛苦，我哋唔明白佢，所以佢哋辛苦，我哋又辛苦。」媽媽擁着家恩，不愠不火地解構雷特氏孩子的困局。

裂縫得以修補，家恩對妹妹再沒動手、多了關心，「史安琪，返學未？」總常掛嘴邊。而媽媽亦爭取與家恩相處的機會，就是三年前患上乳癌，她還是堅持親手煮飯給由宿舍返家的女兒品嚐。

成立協會助同路人

Helen 回想家恩患病初期，兩三年沒帶她外出與親友見面，只為逃避連自己也沒答案的問題，「仲未識寫字？連食飯都唔識？你點照顧佢呀？……甚至有親戚話：『孺線婆嚟喇！』嗰時好唔開心，不過冇辦法，因為家恩唔識同人溝通。」

「廿幾年，都經接受晒。」作為過來人，Helen 明白雷特氏症家庭總有孤立無助的徬徨感，故她參與成立香港雷特氏症協會，「新嘅家長有好多問題，我哋經歷過，可分享佢哋，令佢過度得快啲，因為接受、面對、再處理，都需要過程。」

盼立法助罕病患者

Helen 坦言，雷特氏症暫屬不治之症，雖然外國正研發相關藥物，而且即將進入第三期的試驗，但「聽講一年可能要 200 萬左右，一般家庭負擔唔起」。

因此，Helen 希望政府能就罕見病下定義及立法，讓罕病患者能獲醫療援助，「若果將來有雷特氏症藥物推出，希望政府可以批到畀我哋」。

音樂治療 舒緩病情

專治雷特氏症的藥物還未面世，患者只能「抽筋就食抽筋藥，氣喘就食舒緩呼吸道藥，嗰啲到就食劇變嘅藥，情緒唔好、打人，就食精神藥。」

除這樣「頭痛醫頭、腳痛醫腳」，Helen 稱還可用不同的復康治療，如物理治療、言語治療或音樂治療等去維持患者的活動能力，減慢退化，「（家恩）聽到音樂會舒緩啲，叫佢做運動、食飯都會配合。如果有音樂，我根本湊唔到！」

不過，每堂的復康治療約需 \$700，Helen 希望大眾能認識雷特氏症更多，透過籌款，協助部份患者應



個案轉介自香港雷特氏症協會
此個案捐款編號「3123」
港幣 100 元或以上的捐款可申請免稅

採訪及撰文：梁劍紅、李慧榮
編審：梁劍紅、王煜棋
攝影：Nichigo Mak
影片製作：Lifewire & Living Flow

雷特氏症是甚麼？

罕見病「雷特氏症」（Rett Syndrome）是先天基因 MECP2 突變造成，是一種嚴重影響兒童精神運動發育的神經系統疾病，無法預防，也未有有效的治療方法。雷特氏症的發病機率為 1/10,000 至 1/12,000，多發生在女孩身上。患病兒童出世後 6 至 18 個月發展正常，但隨後會快速退化及發展遲緩，如智力下降、失去語言能力及運動技巧、動作控制失常、出現自閉症行為、腦癱、甚至肢體萎縮變形等。

主要症狀：不斷搓手、失去語言能力、癱瘓、發育不良、脊柱側彎、便秘、睡眠障礙、不能自理等。



付密集式復康訓練費用，「保持住佢個運動能力，唔好畀佢哋退化落去，佢越差，我哋照顧就難，佢哋坐定、行到，我哋照顧都有啱辛苦」。

冀設家舍 守望相助

有文獻顯示，雷特氏患者的平均壽命為 20 至 30 歲，但也有活到 50 歲仍健在的病例。Helen 不諱言最擔憂的，是父母老去，子女乏照顧。她希望長遠能成立家舍，「我哋嘅小朋友都嚴重弱能弱智，如由有相關經驗家人當值，比較了解佢哋嘅症狀，照顧比較得心應手，家長會放心啲」。

雷特氏症患者的復康路既漫長亦充滿未知數……你，願意伸出援手，為他們出一分力嗎

弱聽 截肢 腫瘤

刀片人跑出 馬賽克人生



現年四十的文鳳 (Janice) 自出娘胎就患有嚴重血管腫瘤，更擴散至脾、肝、腰骨、顛底骨，「身體每個地方都隨時有腫瘤，到痛就知擴散到嚟到。」

「右腳大牌以下全部係腫瘤，我截肢個位切咗成個橙咁大嘅腫瘤出嚟。」2005年，文鳳切除右腳；五年後，血管擴散至脾臟，「脾臟漲大咗三倍，食唔到嘢，不斷嘔……」最終，整個脾臟也不保。

常定睛跟人交談的文鳳，其實因中度弱聽而需非常專注，「正常人係20分貝以下就聽到聲，但我係50至60，甚至70分貝先聽到，形成我講嘢唔正，某啲字我發唔到音。」

治療如行刑 返學被排擠

「好多人最開心係童年，但我唔講開心就係童年。我成日喊，係一個大喊十。」文鳳5歲喪母，父親患嚴重眼疾近乎失明，自小由兄姊照顧，且常入院，

「物理治療師拉直我隻腳，好似行刑咁痛」。

文鳳坦言，留院時間比在家及學校更長，而每次回到校園，心情只會更沉重，「我唔多時間返學，但咁唔太識我，唔知點同傷殘人士相處，會笑我、蝦我，我感覺被冷落、冇人理。」加上跟不上教學進度，令文鳳更不想上學，慢慢變得自卑，「開始收埋自己，好懦弱，成日唔講嘢，只會點頭同擰頭。」

返工手腳慢 但搵番自己

童年在歲月中褪色，19歲的文鳳在「社會大學」漸尋回信心，「我不斷學習，慢慢係工作中搵番自己。」「攞文件、用具，健全人做8個鐘，我可能要12個鐘。」慶幸有一班諒解她的同事，「同事好關心，成日問有冇幫手、唔舒服要出聲，幾擔心！」

2005年，文鳳迎來人生的大衝擊——切除右腳，「喘

喘着義肢，企都企唔到，坐嗰地下喊咗好耐。診番義肢矯型師話係我戴義肢行，唔係義肢帶我行」。經過一年努力，終成功用義肢行路，沒料到，這只是起點。

初試跑步 感受速度快感

「義肢矯型師問我有冇諗過跑？我話有諗過，我行都行得唔係好好，點跑呀？想像唔到我可以跑。」在義肢矯型師幫助下，文鳳成為本港首名「刀片人」，「係跑步機上用刀片試跑，原來比正常人行快少少嘅感覺，好滿足！」

終於能「腳踏實地」，文鳳更嘗試挑戰不同運動，游水、攀石、踩單車等，「截肢需要比正常人付出多七倍氣力去完成，如果我突破到自己，係好大嘅激勵同提醒！」

挑戰馬拉松 得天使幫忙

挑戰自己，不但需勇氣及決心，也得靠「天使」幫忙，「行山有行山教練，踩單車有單車教練，跑步有陪跑員。能夠做到每樣運動，都要經改裝，用心思去配合，先可以完成。」



刀片腳回彈力大

文鳳右腳上的膝關節能配合運動功能，跑步時只要脫下日常用的義肢，換上C字型「刀片腳」即可。刀片腳配有鞋底，着地點小，回彈力大，價值港幣5萬多元。而文鳳所用的膝關節加義肢共3萬多元。



文鳳的話

我喺醫院長大，經歷過唔同治療、感受過當中嘅痛苦。希望每一位而家接受緊治療同克服緊困難嘅朋友，唔好放棄自己，積極面對困難，我哋嘅困難總會跨過，希望大家有精彩而美麗嘅人生。



文鳳以渣馬 10 公里賽為例，一般跑手兩小時內已能完成，「但我用盡氣力、盡量唔停，都超過兩個鐘。譬如第一年去到 5 公里，隻腳開始無力，陪跑員畀食物我補充體力；去到 7 公里，我條腰嘅腫痛，距離終點仲有 3 公里好遙遠。」幸陪跑員不斷矯正其跑姿，加上臨近終點前的氣氛，令她成功衝線。

隨時癱瘓 每日係賺番嚟

「每一個運動都會令我好辛苦！」文鳳坦言接駁刀片腳的位置，會因發力跑而起泡，甚至流膿水；而長期戴義肢也易生肉瘡，但她從不放棄，「點解人哋咁支持我，我都要放棄呢？過程好辛苦，但成功感係大過辛苦。」

體內腫瘤不斷擴散，腰骨及顛底骨的腫瘤尚壓到神經線，文鳳隨時癱瘓，但她樂天知命，「每一日都係賺番嚟！醫生估我最多 20 歲，但我宜家身體明顯比以前好。而家我仲可以玩運動，可以好好活著，我就把握同享受每一日。」



守護天使：陪跑係我嘅榮幸

Eddie 是文鳳跑步時的護航員，自言若不是文鳳，也「唔起心肝」跑渣馬，「咁辛苦、人又多，又咁早……但有機會畀我陪佢跑，我覺得係好好嘅支持！」曾兩次陪文鳳完成渣馬的 Eddie，猶如文鳳跑道上的「守護天使」，「比賽有好多人，其他跑手睇唔到佢，或者想爬佢頭，我就會前後留意，唔畀啲跑手咁接近。」

「我要多謝文鳳畀機會我同佢一齊完成賽事，呢個係我嘅榮幸！」

唔係唔想行 係我行唔到

病患並未磨蝕文鳳的鬥志，反而旁人的無情話，卻刺痛心扉。某年一家人上山拜祭媽媽，文鳳因行動不便需哥哥背着上山，途人竟冷冷的說：「咁大個人，好心自己落地行。」文鳳伏在哥哥背部啜哭，哭得哥哥背脊濕透，「唔係我唔想行，係我行唔到，心酸嘅感覺好大，但途人唔明白。」

截肢後，文鳳為方便穿戴或脫下義肢而穿上短褲，豈料鄰居說：「你着長褲好好睇，唔好着短褲喇，會嚇親小朋友。」亦曾有人因回頭望着文鳳的義肢，差點「撞柱」。

義肢不普及 藉比賽推廣

面對冷嘲熱諷或奇異目光，幸文鳳自有一套解讀，「我由細到大都傷殘，容易消化到，後天傷殘啲種難堪感更大。」她更體會，為何截肢者寧願長期穿長褲遮掩，也不願面對世俗眼光。

文鳳認為，義肢的不普及，令社會產生更多不理解，「義肢都係一種輔助工具，好似輪椅、手叉或助行架，點解義肢有人望呢？」所以她透過參加馬拉松、三項鐵人等賽事，希望讓大眾認識義肢以及截肢者的能力。



熱愛陶瓷 手藝傳殘障童

「我好鍾意陶瓷，由一啖泥變做一件器皿，生命都係咁，真係好奇妙。」出自文鳳一雙巧手的作品曾揚威日本，令她甚有成功感；她更曾親手做陶瓷義肢送給義肢矯型師為禮物，「陶瓷訓練我耐力、專注，你好專注去做，先會做得靚。」

她更將陶瓷比喻為人生，「你唔係一出世就一定好幸福嘅環境或者身體，當我經歷過病患、多次手術，復康過程睇到屋企人嘅關心、朋友對我嘅愛，我嘅正能量會大啲。」

文鳳不但將自己的陶瓷手藝教授傷殘小朋友，更不斷做義工，2014 年奪得「傑出義職獎」，「呢個獎着重你用心去做義務工作。我用經歷感受去探訪、分享點去面對困難，幫到同路人嘅低處時有盼望，攞到呢個獎我好開心、好榮幸。」



採訪及撰文：梁劍紅、江依霖
 編審：梁劍紅、王煜棋
 攝影：Nichigo Mak
 影片製作：Lifewire & Lok Production



Lifewire 將於 9 月 17 日 (星期日)
假香港科學園舉辦慈善跑步比賽，
為病童籌募醫療經費。Lifewire 特意
邀請藝人梁嘉琪、湯怡、周國賢及麥
子樂，擔任微電影的男女主角，藉微
電影宣傳有關活動，並透過故事帶出
「懷舊香港地」的主題。

麥子樂

湯怡

吳日言

梁嘉琪

周國賢

愛跑 LIFEWIRE RUN 香港地

www.lifewire.hk
3758 8701

香港，我的家
曾經，守望相助。曾經，人情味濃。
獅子山下，每段路、每一步……
有着你我的點滴，載着共同的回憶。
時代推進，巨輪轉動，人人埋首於自己的跑道，
卻擦不掉巷弄間的集體成長印記。
今天，就重新出發！
凝聚力量，跑過昔日香港，
喚起被遺忘的同舟共濟互助精神，
尋回我們熱識的香港地！

阿賢

(周國賢飾演)

裝修師傅阿賢，性格沉實穩重，以照顧弟弟為己任，生活壓力雖大，卻刻意在弟弟面前營造輕鬆快樂形象，以免弟弟擔心。

談跑步：

我覺得最健康嘅減壓方法係運動，對我嚟講，最短時間減到壓就係跑步。就算我嘅日好叻，但我感覺到自己有少少沉鬱，我就會去散步和深呼吸，深呼吸都係一個好好嘅減壓方法。

談懷舊：

我覺得香港屋邨好靚，好有獨特文化氣質同氛圍，嘅其他國家搵唔到。好多外國攝影或導演都會嚟香港取景，但點解香港人自己拍攝冇用番香港，下下都要去外國。



阿琪

(梁嘉琪飾演)

士多太子女阿琪，性格樂觀、愛笑，心底卻自覺被困於士多，渴望向外闖卻因懼怕父親而留下。

談跑步：

自己比較少跑步，但身邊啲朋友成日話如果壓力好大、好唔開心，可以透過跑步去抒發自己，佢哋會鼓勵我一齊跑，但我成日話跑得慢會拖累佢哋，佢哋話跑咗之後會上癮，同自己打氣嘅能力同毅力都會增加。

談懷舊：

就算只係一間士多，對我嚟講已經好需要保育。我哋成日講小店好需要支持，因為除咗係歷史之外，呢啲情懷我哋需要去保存，呢個係大家凝聚力嘅中心點，係一班人共同擁有嘅回憶。



阿樂

(麥子樂飾演)

阿樂患有輕度自閉症，沉默寡言但觀人於微；阿樂喜歡跑步，因跑步能令他回憶孩童時的快樂時光。

談跑步：

我以前係好有意志力、好容易放棄嘅人，好彩身邊有一班好朋友互相激勵，激勵大家為咗一個目標去跑，我覺得如果想鍛鍊意志，跑步一定係最好。

談懷舊：

電車係我從細到大最美好嘅回憶，包括同家人、女朋友，返學放學，電車係香港最緊要保留的。電車帶畀我嘅回憶係追女仔嘅一段情，隔離學校嘅（女仔），每日搭同一時間嘅電車，最後都鼓起勇氣拎到電話，哈哈……



阿怡

(湯怡飾演)

阿怡本性善良，孩童時因樣貌可愛而獲得不少好處，長大後卻於工作上處處碰壁，而且因搬離屋邨，與阿賢、阿樂及阿琪的關係變得陌生。

談跑步：

我以前好唔鍾意跑步，因為我覺得好辛苦，都唔知跑來為乜，但近呢幾年我反而覺得係好放鬆嘅事，對身體好之餘，對自己情緒嘅放鬆會幫助好大。有時工作壓力嘅問題，跑完步會開心好多。

談懷舊：

細細個放學返屋企一定會落公園玩，我好鍾意玩跳飛機，宜家嘅公園真係睇唔到，好有童年回憶；我細細個到宜家都好鍾意食甜嘢，特別鍾意食龍鬚糖，呢樣嘢香港都越嚟越少見得到。





故事大綱

故事講述士多太子女阿琪、樣貌甜美的阿怡、性格沉實的阿賢及其有自閉症的阿樂，自小在同一屋邨成長，每天總是快樂地跑跑跳跳。

但四人長大後，阿琪、阿怡及阿賢分別被家庭環境、工作壓力及生活壓力，慢慢蠶食內心快樂的元素，他們亦漸漸遺忘快樂的根本。

沒料到……阿樂的一個舉動，令他們重新相聚於跑道上，亦同時喚醒他們兒時的共同回憶。

快樂……其實可以很簡單！



Lifewire Run

「疊跑·香港地」
跨設多個懷舊玩樂區，
帶大家穿越時空，
尋回那些年的共同回憶。

遊戲區

充滿舊香港特色的遊戲攤位，贏取豐富禮物的同時，重拾當年的本土情懷。絕對是一家大細的消閒好去處！



音樂區

哪首歌陪着你成長？！傷健共融的不同樂隊及歌手組合，透過音樂，誓將氣氛推至高峰，本地原創齊齊唱！香港！Let's rock！

打卡區

將「被消失」的香港歷史印證，化成3D及4D立體場景，恍如坐上時光機，回到昔日香港地！絕對是打卡呢 like 聖地！



2017 Summer Review

活動回顧 & 預覽



【96 護聯童愛嘉年華】

日期：2017年3月26日
地點：長沙灣元州邨元慧樓對面空地

里程 96 於元州邨舉行「96 護聯童愛嘉年華」，並邀請 Lifewire 成為受惠機構，將所得收益全數撥捐 Lifewire 個案，讓更多病童得到支持。活動當日不但有攤位遊戲，還有魔術和歌舞表演；Lifewire 亦在場義賣小飾物為病童籌款，活動最終籌得 \$9,650，在此感謝各位善長仁翁慷慨解囊。



雷特氏症「郊遊日」

日期：2017年5月28日
地點：元朗錦田鄉村俱樂部

雷特氏症患者大多難以行走，令患者、照顧者及家屬難以外出遊玩。城市青年商會 (JCI) 特舉辦母親節郊遊日，Lifewire 與患者及其家屬到郊外同樂。當日有不少互動集體遊戲、DIY 汽球小手工等活動，讓大家盡情享受，照顧者及家屬亦可放鬆一下。除了雷特氏症，Lifewire 未來會探討更多罕見病。

ViuTV《手作 Low Gear》決賽拍攝

日期：2017年4月2日
地點：赤柱航海學校

Lifewire 獲 ViuTV 邀請，得以參與該台製作的真人騷節目《手作 Low Gear》錄影。該集為第 12 集「決賽日」，以社區共融為主題，最後五強必須圍繞「社區」設計賽車。Lifewire 與其他參與錄影的社區團體及低收入家庭，不但享受錄影過程中的趣味，更可一人一票選出最切合主題的賽車。



活動預覽

「愛不罕見 2017 —— 天使的微笑」畫展

時間：2017年7月16日至19日
地點：銅鑼灣時代廣場地下

為加深大眾對罕見病雷特氏症的關注，城市青年商會 (JCI) 早前邀請多名著名漫畫家如黃玉郎、馬榮成及阮大勇等，畫出孩子會心微笑的畫像，並將活動命名為「天使的微笑」。逾 100 幅畫作將於 7 月中旬，在銅鑼灣時代廣場地下展出，讓大眾感受和見證各方對罕見病患者的支持。



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 現金優惠券一張。
*敬請預約

百聖醫坊

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)



阿比手造送手造波板糖

凡消費滿 \$500，憑券可免費獲「手造果乾物波板糖」乙枝。
*優惠只適用於 online shop 購物
*請拍攝此優惠券及記下購物單號，Whatsapp 至 6469 0533，以作確認



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)



DK Aromatherapy 送精華油

凡惠顧作任何正價精華油達 \$500 以上，憑券可獲贈精華油 (Happy Blend) 乙支 (價值 \$251)。
*優惠只適用於上環及銅鑼灣分店

地址：上環新街市街 19 號地下、銅鑼灣白沙道 3 號 2 字樓
查詢：3188 3158
(條款及細則刊於背頁)



SHY Dance Cafe 買一送一



凡惠顧招牌蛋牛治，憑券可免費多獲贈一份招牌蛋牛治。

地址：大角咀博文街 22 號地下 C 舖
觀塘駱駝漆大廈三期 1 樓 1 室
查詢：9623 1785 / 5225 2295
Facebook：www.facebook.com/shydancecafe
(條款及細則刊於背頁)



滿粥送汽水

凡作任何惠顧，憑券可免費獲贈汽水一罐



地址：新蒲崗景福街 79 號地舖
查詢：9884 9484
Facebook：www.facebook.com/1750295731889461
(條款及細則刊於背頁)



Bliss Korea \$100 Cash Coupon

凡於 Bliss 門市 / 網購正價貨品滿 \$800，憑券可作 \$100 使用。
*網上單後請 Whatsapp Bliss CS (5113 3280) 兌換優惠券

地址：觀塘成業街 18 號新怡生工業大廈 1 樓 B308
Whatsapp 查詢：5113 3280
網址：www.blissfashionkr.com
Facebook：www.facebook.com/blissfashionkr
(條款及細則刊於背頁)



Faty Zen Homy 送 \$100 Coupon

凡於 Faty Zen Homy 惠顧 5 堂 Zentangle® 繡繞工作坊 (基礎體驗課 + 官方白紙磚基本課程)，憑券可作 \$100 使用。
*課堂詳情可瀏覽 facebook

查詢：6099 1153
Facebook：https://www.facebook.com/FatyZenHomy/
(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 (13:45 至 18:00)：憑券加 HK\$15 可任選以下其一
A. 豉油皇雞肚
B. 茄腸熱狗包
C. 金磚西多沙律

長沙灣東京街 31 號恒邦商業大廈地下 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 / 產品價格以門市之原價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護，聯網及滿粥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 7 月 1 日至 2017 年 9 月 30 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 / 產品價格以門市之價格為準
- 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 7 月 1 日至 2017 年 9 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
- 每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回；如於觀塘陳列室使用此券，必須於付款前出示，影印本恕不接受。(蒞臨觀塘陳列室前，敬請 Whatsapp 5113 3280 預約)
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品價格以門市 / 網店之原價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護，聯網及 Bliss Korea 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 7 月 1 日至 2017 年 9 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
- 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 / 產品價格以門市 / 網店之原價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護，聯網及阿比士造保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 7 月 1 日至 2017 年 9 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 / 產品價格以門市之價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護，聯網及 Faty Zen Horny 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 7 月 1 日至 2017 年 9 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 / 產品價格以門市之價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護，聯網及 DK Aromatherapy 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 7 月 1 日至 2017 年 9 月 30 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 / 產品價格以門市之價格為準
- 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 7 月 1 日至 2017 年 9 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
- 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 / 產品價格以門市之原價格為準
- 如有任何爭議，Lifewire 護，聯網及 SHY Dance Cafe 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 7 月 1 日至 2017 年 9 月 30 日



跑在北極的奧運會

四年前後，兩度遠征零下 40°C 的北極跑馬拉松，對我來說：「是在北極舉行的奧運」。在極端天氣下和來自世界各地的精英跑手一同作賽，每一個跨步走來都有「雪」有淚！

年輕時，跑步和我沒有太大關係，最多只是每周一次的體育課中，被老師半推半就要求做的熱身運動。在學校的小型足球場跑兩至三個圈，大概不到 400 米的距離已經令我感到得費勁，每每剛開始跑就已經想停下來休息。

幾年前，為了可以成功完成在撒哈拉沙漠舉辦的長跑比賽，我開始認真學習跑步。一開始只希望透過比賽的體驗和準備過程，強化自己的身心。

在練習和比賽中一步步走來，我慢慢體會到，原來跑步這種看似很個人的運動一點也不孤單。

因為你會在跑道上認識很多志同道合的好友，會更認識自己，在其他跑友身上看到自己的優點和缺點；會不自覺地向身邊人發出正能量，同時也會在他人身上得到繼續跑下去的真誠關心和鼓勵。最後，也是最難得的體會：「你會發覺跑步原來可以幫人！」



跑步這運動是一個可以把個人成長和體會，轉化為他人帶來正面影響和訊息的載體。透過訂立目標、充足準備、用自己的力量完成比賽，不管路程是長是短，也能為自己和他人帶來無限鼓舞。

在跑道上如是，在人生的道路上也如是。在人生的旅途上，要穿上滿載着正能量的跑鞋，勇敢跨過每一個難關！共勉之！



撰文：馬拉松大滿貫得主盧俊賢
圖片來源：由筆者提供

Coffee Lam Yoga

越來越多人鍾意跑步，但若果跑步前後，忽略一些基本的熱身動作，好容易會拉傷肌肉。瑜伽導師 Coffee (林芊妤) 今次跟大家分享一些跑步前後的拉筋動作。

跑步前後的拉筋動作

Coffee 提提你：
跑步後要再做一次相同的拉筋動作，以免肌肉痠痛。



將左腳向後屈，用雙手捉緊，維持約 10 秒；做完左腳再做右腳。

4



針對部位：
大腿前肌肉

3 雙手放在身後並緊握，將胸口盡量打開，向後舉起雙手，維持約 10 秒。



1 將手交叉，拉近身前，維持約 10 秒；做完右手再做左手。

2

將右手放在背部，用左手捉緊右手手肘，向後推，維持約 10 秒。



6 坐在地上，雙腳大字型擡開，俯身用雙手輕觸左腳，之後轉向中間，向轉向右邊。

5

將右腳放在欄杆上，面向前方，俯身（或挺直腰部）用雙手觸碰腳尖。



針對部位：
大腿及小腿後部



針對部位：
小腿後部 & 大腿內側後部



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。

Scan Here!



*捐款港幣\$100元或以上，可得收據申請扣稅。

*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 廣華醫院 黃大仙醫院
瑪麗醫院 播道醫院 聖保祿醫院
屯門醫院 養和醫院 嘉諾撒醫院
仁濟醫院 寶血醫院 將軍澳醫院
北區醫院 靈實醫院 律敦治醫院
明德醫院 東華東院 葛量洪醫院
博愛醫院 港安醫院 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 香港復康力量
卓越之友 基督教勵行會(觀塘)
乳癌基金會 勞聯僱員進修中心
韓氏宗親會 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
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

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)
溫文瀾脊醫診所
御樂堂中醫中藥坊
健視視光中心(荃灣)
嘉賓眼科專科中心(銅鑼灣)
源旭眼科專科診所
羅宜昌骨科專科診所(旺角、銅鑼灣)
康健中醫診所(屯門)
岱嶺化學病理(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
興璋大廈
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
瑪池漢方醫療中心
恩平中心
嘉軒廣場
新世界大廈

商戶

滿粥 曼克頓餐廳
葆露絲 漢坊中醫診所
快驗保 大日子有限公司
簡單小廚 樂本健有限公司
珠記冰室 艾橋生物科技
本草安和堂 心芭店
時昌迷你會
Abey Handmade
Bliss Korea
Dr. Kong
Duke of York
IDANCE
Fitness & Thai Boxing
Sams Cuisine & Restaurant
The Stadium
Zenana Medical Beauty
VIC Computer (HK) Limited
安康護理有限公司
前茂企業有限公司
Uber司機夥伴中心
陳玉儀體重及飲食管理
漫健營養及健康顧問中心
馬來西亞醫療旅遊理事會
費森尤斯卡比香港有限公司
德善醫療集團
俊和發展集團總寫字樓
瑞士畫室 11間
MG Cafe 5間
Shy Dance Cafe
SHOEBOX 4間
Alive Fitness
小公主舞蹈學院13間
魔手和風日式料理

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>

*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

Lifewire Facebook!

