

issue

06

APR 2017

隨書附送優惠券
免費贈閱



張慧儀：

佢整定係我個仔



Lifewire
News

#重點個案
舞動女孩……脊彎又如何？

#健康嚟活
DIY朱古力彩珠棉花糖
自拍美肌Tips

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 | Apr 2017 Issue 06

重點個案 P.3
舞動女孩……脊彎又如何？

勵志故事 P.5
失明極地跑手「看」得更多

封面故事 P.7
遇上天使 張慧儀：佢整定係我個仔

活動回顧 P.11

活動預覽 P.13

最新優惠 P.14

專欄

朱古力彩虹棉花糖食譜 P.16
@幸福老師 Wendy's Kitchen

自拍美肌 Tips P.17
@註冊中醫師趙仕祥

無形都市病——椎間盤突出 P.18
@脊骨神經科醫生汪家智



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座

f i t o b y Llifewirehk



舞動女孩…… 脊彎又如何？

#Feature story

「唔使驚，做完手術就會好番！」
撐着隆起彎曲的背部、頭上鎖着如「金剛箍」的治療器材，這脊柱後側凸的女孩卻說得淡然。
是心聲？還是安慰媽媽的一番心意？
看着女兒頭顱被牽扯着多根鋼針，還忘我地跳出澎湃的舞步……
媽媽只想：「我最大心願係醫好佢！」



SRDC提供圖片

「佢唔會停，好似馬騮仔咁，好百厭！」9歲的徐嘉怡，於媽媽眼中是如此的活潑好動。5歲前，這馬騮仔與其他小朋友無異，上學讀書、下課玩耍沒料到背部慢慢出現不對稱，越來越彎，側面看更成「S」狀。

未幾，嘉怡左腳突無力步行，動輒跌倒，亦無法預書包。「拎滑板車拖佢返學！」媽媽憶述。當時，嘉怡留醫屯門醫院40日也查不出病因，直至轉介到大口環根德公爵夫人兒童醫院，才確診患上脊柱後側凸，且胸椎達83.2度、腰椎已達51.6度。



頭顱上的鋼釘，令嘉怡相當痕癢。

鋼針鎖頭 拉直胸頸脊

嘉怡需植入脊椎矯正磁力棒，但手術前需經歷3個月的顱骨牽引治療，嘉怡頭顱被鎖上鋼針，戴上猶如「金剛箍」的固定儀器（Halo Cranial Tractor），僅38磅的身軀再透過槓桿支架連接19磅的沙包，拉直她的脊骨，直到她的骨骼調校對位完成，才可進行手術。

「之前佢前胸凸起，戴咗箍後慢慢回復正常，戴箍前頸都縮咗落去，宜家條頸長番。」看着女兒頭上一根根粗大鋼針，彷彿也刺痛媽媽的心扉，「冇辦法啦，為佢好啫！」戴上「金剛箍」初期，嘉怡嘔吐大作，「第一日唔可以食嘢，第二日飲湯就嘅，第三日都係嘅，第四日先慢慢好番。」

雙手砌心 媽媽甜在心

訪問期間，戴着「金剛箍」的嘉怡似乎不大起勁，媽媽指她先天顎裂，影響咬字發音，多以點頭或搖頭回答提問，更不時指着頭嚷着「好痕呀、好痕呀」。幸嘉怡從未因患病而氣餒，反安慰憂心忡忡的媽媽，「唔使驚，做完手術會好番！」

「金剛箍」偶爾為嘉怡帶來劇痛，跟媽媽擁抱也不行；不過，問她最想做甚麼事？嘉怡即「醒神」起來直呼「跳舞囉！」還即投入地擺動，儘管被緊箍着、每一動均把儀器扯動得「吱吱響」，她還是開懷地轉了一圈又一圈，更擺出「心心」手勢，媽媽看着眼裏，該也甜在心頭。

熱愛上學 康復路漫長

「我要返學！」這是嘉怡的心願，亦同樣是媽媽的期望，「我最大心願係醫好佢，等佢可以返正常學校。佢好鍾意返學，佢覺得好開心。」

數月前，嘉怡已拆除「金剛箍」並植入一對近12萬的脊椎矯正磁力棒來支撐身體。不過，其康復路還相當漫長，嘉怡的年邁爸爸已沒工作，面對日後龐大的醫療費用，前路頓變得迷惘。

你，願意伸出援手，協助嘉怡的復康路，讓她繼續開心跳舞嗎？



「鋼箍」加上19磅沙包，將嘉怡的脊骨拉直。

脊椎矯正磁力棒可取代每半年開刀一次的傳統療法，患者每月只需覆診一次，醫護人員可透過體外的手持裝置來調整植入體內的磁力棒，毋須任何麻醉；病童可如常回校上課。

個案轉介自香港弱能兒童護助會
此個案捐款編號「3051」
港幣100元或以上的捐款可
申請免稅

Donation!



失明極地跑手 「看」得更多

失明了，還能做甚麼？
他告訴你，失明也可以征服極地馬拉松！

視障跑手梁小偉 (Gary)，年初在南極100公里超級馬拉松獲男子組第六名，不但成功挑戰自己，更為香港撒瑪利亞防止自殺會籌得20萬港元！

光輝背後，Gary卻有着一段黑暗過去——因遺傳病導致完全失明，終日借酒澆愁……從失明的一刻起，整個世界都改變了。

八年前一個早上，躺在床上的Gary張開眼，但已無法看到眼前景物。醫生證實他患上遺傳病——視網膜色素病變，「乜嘢都冇晒」。

酒當水飲 每日打半

「完全接受唔到！連份工都有埋！」Gary一蹶不振，懼怕踏出家門，唯一的活動就是「打去樓下超市買10箱啤酒返屋企！每日豪飲至少一打半！」家中連續九個月沒存放食水，水煲裏只有酒；他由140磅激增至190磅。親友屢勸無效，甚至怪責母親令他染上遺傳病：「三兄弟點解得我有病？」

一醉未能解千愁，直到一位從小就完全失明的朋友說：「就算只得5秒或10秒，我都想睇下呢個世界！」他反問Gary「你就咁度過餘生嗎？」當時他也未完全消化；但每次酒醒後，Gary聽到收音機報道許多人意外離世、連生存的機會也沒有……自我封閉了一年的Gary猛然醒悟，不應因為失去小部份的自己，浪費寶貴生命。

失明 卻「看」得更多

Gary決意重新面對社會、接觸人群，遂學習點字、煮食、使用盲人攴行路等；Gary指起初遇上不少困難，很多地方缺引路徑，商場扶手電梯沒發聲響引導視障人士；他更試過在繁忙時間被上班人士責罵嫌棄。儘管如此，他卻笑着說，大部份人均主動提供幫助：「我買嘢好過你哋，商戶知道我失明，俾啲更好嘅，唔係我！」失明後的Gary，似乎「看」到更多。

跑步 學懂堅持包容

「行出街未夠兩個街口，已經成身濕晒。」因酗酒而「發福」的Gary，為減去38吋粗腰上的贅肉而開始跑步，過程絕不輕鬆，「跑全馬42.195公里，30幾公里之後就腳痛、抽筋、唔想跑，乜都齊」；但他卻學懂堅持，加上前女友支持，他誓要鍛煉自己，成為出色的運動員。曾試過領跑員受傷令Gary無法完成比賽，由最初失望不已至漸漸學會包容，「比賽周圍都有，最緊要大家都冇事，冇事就下一個比賽再繼續」。

Gary戰績彪炳（見附表），足遍遍及港、台、美，還要挑戰極地！他坦言「南極超馬從未有視障運動員參加，我想跨越自己。我願意付出比常人更多倍嘅努力去實踐夢想。唔好因為缺少啲嘢而自卑，冇人可以睇低你！」



Gary's Checklist

- ☒ 台北富邦馬拉松視障組四屆冠軍 (2011、2013、2014及2015)
- ☒ 蘋果日報慈善跑男子精英季軍 (2012)
- ☒ 加州國際馬拉松視障組別全馬亞軍 (2012)
- ☒ 香港渣打馬拉松全馬 (2013)
- ☒ 波士頓國際馬拉松全馬視障年齡組別亞軍 (2015)
- ☒ 台北渣打國際馬拉松全馬視障組別冠軍 (2015)
- ☒ 南極100公里超級馬拉松 (2017)
- ☐ 成為視障跑手教練

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

領跑員係我哋對眼

「有人話領跑員係義工，其實，我哋同領跑員係好公仔。」領跑員不但要陪同賽前練習，若出國比賽，連起居飲食都一齊，「我哋有咗佢唔得，總之我哋綁到實，一對眼兩個人用」。

生活方面，Gary正學習與導盲犬相處，日後或由導盲犬帶Gary外出。惟Gary擔心愛犬Hugo未能與導盲犬好好相處。若是如此，Gary表明寧願放棄導盲犬，「冇人要呢隻『麻煩友』(Hugo)，我一定要我個仔，一定會照顧佢」。

莫做教練助視障跑手

對於未來，Gary希望「跑得郁都繼續跑」，日後會考教練牌，訓練其他視障跑手；他更希望透過完成各大馬拉松為慈善機構籌款，讓那些機構幫助更多有需要的人。

「我曾經同大家一樣，好迷茫，好無助。其實視障機構或社會大眾都好支持大家，只要肯企出來，冇解決唔到嘅困難。」他更勉勵病童不要放棄，「只要大家努力同堅持，總有醫好嘅一日。到好番個陣，同我一齊跑步！」



小知識

視障人士通常會把鈔票摺成不同形狀，有些則把錢幣兌換成單一金額，方便找續。

遇上天使

張慧儀：佢整定係我個仔

從前，有位小天使，他被上帝委派，改變一個有許多壞習慣、但本質善良的凡人。

上帝說：一定要付出才能感動人，所以他跟一般小朋友不同，身體要承受痛苦。上帝再說：不要怕，這凡人會很疼愛你……

上帝吹一口氣，小天使便落入凡間的草叢……

就這樣，小天使闖進凡人的世界，讓凡人重生。

這幸運的凡人，名叫 —— 張慧儀。

藝人慧儀 (Angie)，曾跟性感掛鈎的名字；今天，她卸下華衣美服，獨力經營患先天性心臟病的養子龍晃維 (Hanson)。近月，慧儀為籌Hanson逾百萬手術費，更被迫母子分隔。外人覺得她「偉大」，她卻謙稱：「唔敢當！」



一聲媽媽 觸動母性

2006年，慧儀在北京福利院遇上Hanson，「第一眼見到佢，好可愛。知道佢嘅身體狀況後，就更覺得我要收養佢」。

不過，將慧儀全面「碰着」，還是Hanson的一句話：「佢兩歲幾，有次帶佢去食雪糕，忽然叫住我一聲媽媽，觸動到我裏面嘅母性，血脈沖騰，即刻覺得：我要把佢返屋企」。

「我只能夠理解為緣份。」緣份，將沒血緣的人，牽成唇齒相依的同路人。

血氣低 喘手均發紫

然而，兩母子的路，並不平坦。笑得率真的Hanson，手指、嘴唇均呈紫色，他雖一直開朗地逗小貓玩，但見到樓梯或斜坡便怕，「佢血氧含氧量得70，等如高山症。佢唔可以做劇烈運動，唔可以太激烈，佢會好辛苦」。

花費於養子身上的心神及金錢，根本無法衡量，但重點是，Hanson的心臟病非一次手術可根治，「同醫生商量過，覺得佢宜家好好咁，暫時唔好理，等發育再做大手術，希望盡量減低手術次數」。

分毫異地 賺醫療費

慧儀估計手術費隨時逾百萬，故必須儲備「醫療彈藥」，母兼父職的慧儀承認難以應付，幸寶貝仔想出辦法，「我問Hanson：若媽媽去拍嘢，請人返嚟照顧你，或你去人哋屋企住……佢竟答：『媽媽，我要返大馬同婆婆爺爺一齊，嗰度始終係我哋嘅家。』咁就皆大歡喜喇！我爸爸開心，我亦最放心！」

「有得日日見，掛就攞喇，唯有日日傾電話囉！」笑得甜絲絲的慧儀，對於兒子懂性如此，讓她專注拍劇養家，非常安慰。「無論幾絕艱難，阿仔就係我最大嘅又電機！」

阿媽開心 我就開心

感情路上，慧儀一直跌跌碰碰，如今帶著重病兒，不就成了障礙？慧儀斬釘截鐵：「唔會！佢反而係幫我過濾，若對方唔接受Hanson，就唔係我要搵嘅人！」與其說是負累，不如說Hanson是其精神支柱，見媽媽受情傷，他心痛作安慰：「真啦，唔好唔開心啦！同邊個一齊唔緊要，阿媽開心我就開心。」

她坦言，身邊不乏追求者，惟不急於投入新戀情，「我唔係有咗個A，即刻去搵個B。我宜家係媽媽，唔可以俾阿仔覺得『阿媽今日同呢個，冇咗，聽日又同個』，我處理感情嘅方式，直接影響佢以後對婚姻、對愛情嘅看法。而且阿仔話唔使媽媽同佢搵個爸爸；因為我媽媽就係最珍貴！」說罷，慧儀又不自觉甜笑。

「佢整鬼係我個仔」

訪問期間，不難發現慧儀與兒子經常四目交投，Hanson稍微掣動，慧儀如「阿仔肚內條蟲」，洞悉一切，「佢一個眼神，一聲媽媽，就知道佢內心；我哋心靈相通。我好感恩，佢整足係我個仔，哈哈……」

Hanson在笑笑得開懷，似乎忘了「戔」時被藤條伺候：「我養得你，就要教你。」但每次打完，兩母子總哭着相擁，「啖完後，你眼望我眼，佢一定要我攞番佢、錫番佢」。

慧儀心聲

「唔好過份『吞順』佢，尤其單親家庭嘅父母，唔好經常覺得虧欠咗咁仔，就係物質上不斷滿足佢，或者過份地『吞順』。」

「我想同身體有缺陷嘅每一位小天使講，你係上帝派嚟嘅，有你嘅嘅任務同使命，唔好放棄，一定唔啱到自己嘅talent（天賦），你哋一定得！」

「要用心、用愛去同小朋友相處，你就會有力量。每一日都帶住唔開心嘅心，就覺得唔會咁困難。」



天使降臨 仍如重生

曾經，每周末回番禺至廣州，「帶住自製飯盒，5點鐘放學，一上車即餓得食飯，坐成個鐘車到廣州，開完晒會都9點幾；Hanson腳咗覺，一手抱佢，一手拎公事包、手袋、書包、飯盒，好銀銀！甚至要帶住Hanson周圍搵生志……嗰陣最困難，但令我長得好快，冇野再難到我」。

慧儀坦言，Hanson的出現儼如小天使，助她衝過每個難關，「佢係我嘅淨化劑，冇佢，我睇唔到自己好嘅特質……原來我係有責任感媽媽，呢個係重生」。

如果我死咗 你會點？

Hanson曾夢見親母，還崩潰哭起來：「如果佢想搵親生父母，咪同佢一齊搵囉，就當天昇我嘅使命同任務，我養大佢係我嘅責任，佢想嘅，我一定成全佢！呢個係我對佢最真最真嘅愛。」

對於將要進行大手術，Hanson不諱言害怕，擔心昏迷，甚至不想做，「佢問如果有日我死咗，你會點？我話我會好難過，但我相信你會返上帝嘅身邊，去返天堂，我會好掛住你……」慧儀明白兒子恐懼，但覺得擔心不來：「所有嘢交畀個天，佢第一次做大手術得四、五個月大，昏迷咗九個月，都可以再醒番，我相信我唔擔心，只係手術前盡量調養好身體。」

展望將來，慧儀對Hanson只有簡單的要求，「我期望佢做個有愛心嘅人，每一日好開心咁過、健康唔辛苦……希望佢知道媽媽有錢咁錫佢！」

2017 Spring Review!

【飲杯茶·食個包】新年義賣



日期：2017年1月20日
地點：俊和發展集團總寫字樓
Lifewire在農曆新年前，特意帶同「財神爺」拜訪俊和發展集團各部門，以優惠價\$38義賣「Q版饅頭+四本養生花茶」套裝，幫助Lifewire受助個案「坎坷小姊妹何日可再聚」。感謝各位善長慷慨解囊，最後籌得\$4,304。特別鳴謝幸福·手作饅頭及白聖醫坊趙仕祥中醫師提供可愛饅頭及養生花茶！

《Lifewire愛搞作·慈善情人墟》

日期：2017年2月11至12日
地點：尖沙咀The ONE L16
我們深信「愛」……無界、無限。父子、母女、情人、朋友……甚至不認識的人，也該享有愛與被愛的權利。我們透過活動宣揚傷健共融的大愛精神，與各單位攜手合辦慈善攤檔義賣、Photo booth、歌舞及魔術表演、勵志故事分享、慈善相畫拍賣等……兩日共籌得逾\$40萬元。情人墟雖已圓滿結束，但愛是永不止息；大家可繼續捐款支持Lifewire病童個案，一齊「延續·愛」！



開幕禮不但邀得前兒童節目主持文生哥哥（伍文生）擔任司儀，更榮獲星級嘉賓羅蘭、林子博一家現身支持，一同猜燈謎、分享樂助精神；閉幕禮邀得Purple姐姐（李紫昕）及享樂團唱歌；亦齊齊合併肌肉萎縮症畫家——摩菲亞所畫的「大愛」砌圖，宣揚愛無界的精神。特別鳴謝俊和發展集團副主席彭一邦先生、Cissy Chung及摩菲亞捐出相畫作拍賣。



23個慈善攤檔義賣，皆以個人化專屬品、全天然手作及本地原創品牌為主。特色手作及工作坊叫好叫座。鳴謝Mary Kay贊助慈善化妝、各商戶及機構捐出40%銷售額給Lifewire作慈善用途，而香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校及Cookies & Cream更全數捐出銷售額。

不論你是否年紀輕輕、殘障或身體健全，也可「有錢出錢，有力出力」，在舞台上發光發亮，貢獻社會。來自小公主舞蹈學院的學生、勵智協進會的智障人士及B-Soul Dance Production Limited的街舞女團，以精彩舞蹈向大家傳遞愛。



世界著名口琴冠軍梁永忠以音樂激勵人心。



香港魔術家協會前會長Albert Tam以魔法灌滿大家的愛心。



享樂團以歌會友，用歌聲傳遞愛。



香港友FOLK民歌表演，晚上無間斷在台上與大家Jam歌。



以生命影響生命，截肢刀片人跑手翟文鳳、失明極地跑手梁小偉、香港首位馬拉松大滿貫得主盧俊賢親身分享，勵志經歷感染全場，為大家帶來正能量。

「愛不罕見2017-雷特氏症」活動開幕禮

日期：2017年2月25日
地點：香港城市大學
受城市青年商會邀請，Lifewire成為支持機構，為罕見疾病組織出一分力。在香港每1.2萬人就有一個人患上雷特氏症。透過活動增加香港市民對罕見病、患者、照顧者及家屬的認識，促進病友發揮互助自助精神，積極活出豐盛人生。



活動預覽

城市青年商會「愛不罕見2017-雷特氏症」活動閉幕禮

為提高大眾對罕見病——雷特氏症患者的關注，城市青年商會於3至5月期間展開「天使的心願」、「天使的微笑」等願望工程。活動將邀請各界人士共同見證大家的努力成果。透過大家的熱心協助，令所有天使的心願都得以達成。希望透過活動令大家明白集合每人一小步的威力，共同見證「愛——從不罕見」。

日期：2017年6月



醫療關懷二十週年愛跋涉【湖北異象行】

醫療關懷每年為不同醫療項目籌款。為了讓參加者深入了解醫療關懷多年來在湖北省部份地區的事工，以及為貧困家庭及病者緊急援助基金籌款，機構將會前往湖北山區協助籌備當地教會活動及小學英語教學。

日期：2017年4月13至19日

地點：湖北省宜昌市五峰土家族自治縣及山區



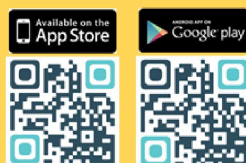
圖片來源：醫療關懷有限公司

Lifewire登陸「香港地」App

Lifewire正式登陸香港地——愛心街！香港地HKDay 是一間集購物與慈善於一身的生活服務及購物平台。在香港地愛心街裏，可以見到Lifewire的最新消息及活動發佈，你更可以透過該電子程式捐款。只要到App Store或Google Play下載「香港地HKDay」，按「服務及慈善」裏的「愛心街」，搜尋「慈善機構」即找到Lifewire《護·聯網》，記得支持喇！



Please Support!



\$100 Cash Coupon

凡於Faty Zen Homy惠顧5堂Zentangle®禪繞工作坊（基礎體驗課+官方日紙碟基本課程），憑券可作\$100使用
*課堂詳情可瀏覽Facebook

查詢：6099 1153
Facebook: www.facebook.com/FatyZenHomy
(條款及細則刊於背頁)

Breakfast and Tea Promotion

凡惠顧早餐(06:30至12:00)：憑券以\$12可任選以下其一 A. 輕型三文治 (雞蛋或火腿) B. 叉燒煎蛋 C. 煙肉煎蛋 (B, C餐配米粉或通粉一碗)

凡惠顧下午茶(14:00至18:00)：憑券以\$15可任選以下其一
1. 炸雞翼配熱香餅 2. 金磚西多沙律 3. 煙肉蛋脆脆豬仔包

地址：長沙灣東京街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)

Buy 1 get 1 Free

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：香港九龍旺角砵蘭街372號匯凱酒店1樓
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)

\$10 Cash Coupon

凡惠顧神興日本料理享用日式放題，憑券可於任何時段，每人作\$10現金使用。包括優惠時段及正價時段。(如每席10人，即可減\$100！)

地址：旺角彌敦道593-601號創興廣場5樓
查詢：3160 8456 / 3907 0881
Facebook: www.facebook.com/mikoshikik
(條款及細則刊於背頁)

A Complimentary Gift

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
Facebook: www.facebook.com/abeyhandmade.com
(條款及細則刊於背頁)

\$50 Cash Coupon

凡消費滿\$200，憑券可作\$50使用
*請於面交時，出示優惠券
*如選擇郵寄，請拍攝此優惠券及記下購物單號，Whatsapp至 6084 4330，以作確認

查詢：6084 4330
Facebook: www.facebook.com/357218187978873
(條款及細則刊於背頁)

\$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)

A Complimentary Gift

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
銅鑼灣日沙道3號2字樓
查詢：3188 3158
(條款及細則刊於背頁)

\$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：www.petiteprincess.com.hk
(條款及細則刊於背頁)

A Complimentary Gift + \$50 Cash Coupon

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

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)

A Complimentary Drink

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)

First trial discount + \$100 Cash Coupon

凡憑券惠顧「純中藥外敷熏蒸療程」可享體驗價\$588 / 3次，再減\$100

地址：銅鑼灣白德新街57號華大廣場一樓C室
尖沙咀堪富利士道12號宏貿發展大廈13樓D-6室

查詢：2504 5222 (銅鑼灣)
2368 8233 (尖沙咀)

網址：www.ChineseEssenceHK.com
Facebook: www.facebook.com/ChineseEssenceHK
(條款及細則刊於背頁)

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 4.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 5.此券如有損毀或修改，均作無效
- 6.服務/產品價格以門市之價格為準
- 7.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
- 8.有效日期：由2017年4月1日至2017年6月30日

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 4.此券如有損毀或修改，均作無效
- 5.服務/產品價格以門市/網店之原價格為準
- 6.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
- 7.有效日期：由2017年4月1日至2017年9月30日

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 4.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 5.此券如有損毀或修改，均作無效
- 6.服務/產品價格以門市之價格為準
- 7.如有任何爭議，Lifewire護·聯網及Faty Zen Homy保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 8.有效日期：由2017年4月1日至2017年9月30日

- 1.此券只適用於首次到診客戶
- 2.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 3.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 4.必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 5.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 6.此券如有損毀或修改，均作無效
- 7.服務/產品價格以門市之價格為準
- 8.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
- 9.有效日期：由2017年4月1日至2017年9月30日

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 4.此券如有損毀或修改，均作無效
- 5.服務/產品價格以網店之原價格為準
- 6.如有任何爭議，Lifewire護·聯網及Agnes & Yvonne保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 7.有效日期：由2017年4月1日至2017年6月30日

- 1.星期六、日及公眾假期：早餐\$15、下午茶\$18
- 2.敬送奶茶或即磨咖啡一杯（凍飲/特飲加\$3）
- 3.只限堂食，不設外賣
- 4.供應數量有限，售完即止
- 5.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 6.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 7.必須於落單前出示此券（本券可影印使用）
- 8.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 9.此券如有損毀或修改，均作無效
- 10.服務/產品價格以門市之價格為準
- 11.如有任何爭議，Lifewire護·聯網及森記飯館餐室保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 12.有效日期：由2017年4月1日至2017年12月31日

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 4.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 5.此券如有損毀或修改，均作無效
- 6.服務/產品價格以門市之原價格為準
- 7.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
- 8.有效日期：由2017年4月1日至2017年9月30日

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.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）
- 4.此券如有損毀或修改，均作無效
- 5.服務/產品價格以門市/網店之原價格為準
- 6.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
- 7.有效日期：由2017年4月1日至2017年9月30日

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 4.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 5.此券如有損毀或修改，均作無效
- 6.服務/產品價格以門市之原價格為準
- 7.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
- 8.有效日期：由2017年4月1日至2017年6月30日

- 1.此優惠券只適用於德善健髮全新客戶
- 2.新客戶必須預約方能享用此優惠
- 3.此券不能兌換現金或其他產品/服務/療程
- 4.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 5.每人只限享用此療程優惠一次，每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回，影印本恕不接受
- 6.此券如有損毀或修改，均作無效
- 7.如有任何爭議，Lifewire護·聯網及德善健髮保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 8.有效日期：由2017年4月1日至2017年7月31日

- 1.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 2.此券不能與其他折扣或推廣優惠同時使用
- 3.必須於付款前出示此券，影印本恕不接受
- 4.每次只限使用一張優惠券，此券使用後將被收回
- 5.此券如有損毀或修改，均作無效
- 6.服務/產品價格以門市之價格為準
- 7.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
- 8.有效日期：由2017年4月1日至2017年9月30日

- 1.每人每日只限使用一張現金券，同權可同時多人使用
- 2.除優惠時段外，此券不能與其他優惠同時使用
- 3.此券不能兌換現金或其他服務/產品
- 4.必須於付款前出示此券，影印本恕不接受，此券使用後將被收回
- 5.此券如有損毀或修改，均作無效
- 6.服務/產品價格以門市/網店之價格為準
- 7.如有任何爭議，Lifewire護·聯網及神與日本料理保留行使此券之最終決定及解釋權，恕不另行通知
- 8.有效日期：由2017年4月1日至2017年6月30日



加小心思及其他材料，朱古力可以製成可愛的小糖果，在復活節送給摯愛親朋，或作生日會上的小回禮。送禮或收禮的，都同樣歡喜。

朱古力彩虹棉花糖



材料：

大粒棉花糖 10粒

免調溫黑朱古力 / 有顏色朱古力 150克

無鹽牛油 15克

裝飾彩珠 適量

特別用具：

糖果棒 10支

透明膠袋、封口小鐵線、綵帶 10套



做法：

1.將棉花糖搗上糖果棒，用碗盛載彩珠；

2.將免調溫朱古力切碎 / 磨碎，加入牛油（可使朱古力有光澤），置大碗中。逐鍋內置半鍋水，煮滾，把盛載朱古力碎的大碗放在鍋中，隔水加熱至完全溶解。認真不可讓水沾入朱古力溶液中，否則會影響其凝固；

3.左手拿着搗上棉花糖的糖果棒，右手用匙羹將朱古力溶液淋在棉花糖上，在淋朱古力溶液期間，棉花糖不停往同一個方向轉動，淋滿朱古力溶液後，棉花糖仍須繼續轉動，目的是將過多的溶液滴回大碗內；
（注意：盛載朱古力溶液的大碗仍須放在鍋內，因座在溫水有助朱古力保持液態。亦不要將棉花糖整粒放在溶液中，因高溫會令棉花糖溶掉）

4.趁朱古力還未乾，以小匙將彩珠噴滿朱古力面。可用鉗把較大粒的彩珠拼出圖案。完成裝飾後搗在杯中待乾；

5.套上小膠袋，以小鐵線封口，加綵帶裝飾。



小提示：

朱古力可分為兩類

1.調溫朱古力（即坊間可買到的食用朱古力，如Cadbury吉百利、Godiva……）含有可可油成份，如35%至85%可可，朱古力味較佳，適合作各種甜品。如製作朱古力糖果則須經過調溫，才會容易凝固脫模，朱古力表面會帶有光澤，於室溫下不易溶化；如製作其他蛋糕、慕絲、芝士餅、雪糕、曲奇、松露朱古力，因已拌入其他材料，故毋須作調溫。

2.免調溫朱古力（植脂朱古力）以植物油代替可可油，價錢較便宜，多用作裝飾之用。因毋須調溫，方便易用，只需直接溶解，置於室溫，即可凝固及容易脫模。

自拍美肌Tips

隨著手機文化潮流，不論在街上、店舖、人人紛紛拿着手機拍過不停，食物要拍、食相要拍、古靈精怪表情、通通拍過不停！
繼而社交平台，就是個人的宣傳廣告，上載見過甚麼人物、吃過甚麼、消費過甚麼。在美圖秀秀、Photoshop等出色的電話程式效果下，眾人都好美啊，白皙的皮膚、大大的眼睛、尖尖的下巴，甚至身型線條也是完美的，告別拜拜肉，玲瓏纖細的蛇腰，修長直線的美腿！
P圖程式，在現今的愛美一族是絕不能少！
本人經常都有一疑問，究竟以上這些愛美一族是活在手機裏？還是真實的世界中呢？！
每人也是喜愛被稱讚，也是愛美的視覺享受。但中國人也有一句非常到肉的話「醜婦終須見家翁」。離開了網頁平台，面對真實的自己，自信便溜走了。
「一白遮三醜」是大部份人追求的美，除了萬能的手機程式掩眼法外，其實中醫的傳統養生保健療法亦是非常值得推薦的首選！

問題一：膚色暗啞原因，如何美白？

膚色暗啞帶黃，睡眠不足，吃過多肥膩及生冷食物，令氣血運行不暢，長久瘀滯使皮膚暗啞不明。
治療需要以補氣血之方劑，增加氣血循環達致運行充盈以潤澤肌膚；護膚方面應以溫和去角質用品，清走過盛及老化皮膚，從內到外徹底淨白。

問題二：水腫引致雙下巴？面部肥嘟嘟……

水腫是愛美一族之大敵，主因多是由於生活習慣不良引致脾胃兩者失調，水液不能正常輸佈，令積水滯在肌肉，嚴重會聚於身體氣機疏散之處，特別是眼瞼、下巴，久而久之，肌肉便會鬆弛下垂，更會見眼腫，雙下巴等症狀。

建議早晚多做穴位按摩，收緊鬆弛部位。

問題三：如何排清宿便助變纖腰？

城市人飲食豐富，脂肪過盛，影響腸胃，如大便不暢，宿便聚積，使腰腹脹滿，此時需要調理身體，排清毒素及疏通經絡，注意飲食並改善排便習慣便能回復纖腰。

問題四：濕氣引致黑眼圈，眼袋，肥腫難分

春天非常潮濕，外來的天氣影響可致外濕，脾胃功能不佳則會引致內濕。積存濕氣引致水腫是常見問題。引致氣血不暢，氣血停滯，而產生精神疲憊，黑眼圈，眼袋重大，體形肥腫難分。

故春天湯水除了多飲提高免疫力的湯水，多飲有助祛除體內濕氣的湯水如「淮山祛濕湯」。

傳統中醫治療，需持之以恆，一段時間才能達到效果！雖不能比按一個按鈕的「快」及「完美」，但是我們追求的「美」效果是可預見、真實及持久的！



無形都市病——椎間盤突出

甚麼是「椎間盤突出」？

隨著年齡增長及長期身體受壓，髓核會開始脫水和變質，避震能力亦會降低，椎間盤突出是因為包圍着髓核的外層纖維損壞或破裂，令髓核有空隙流出，壓住鄰近的脊椎神經線。脊椎不同部位的椎間盤突出，所產生的症狀也會有所不同。

椎間盤突出病徵？

椎間盤突出症的病徵可以從完全沒有痛楚，直到不能走路、長期麻痺及非常壓痛的地步。為何病徵可以分別那麼大？若是椎間盤輕微撕裂或退化，受影響的只是外層纖維環，中央的髓核沒有因此而流出，故此神經線並未受壓，痛楚自然不明顯。相反，當外層纖維環受壓撕裂，椎間盤突出令髓核完全流出壓住神經線時，病人便會感到極度痛楚、麻痺及走路困難，甚至牽連身體也會出現各種炎症。

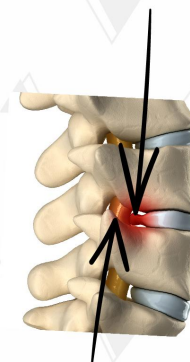
一般情況下，只要醫生為病人作出檢查，了解其病徵後，就能初步診斷出病人患椎間盤突出的嚴重程度。由於初發的椎間盤突出症或會產生輕微拉扯酸痛，沒有任何麻痺感覺，因此很多人都會輕視，甚至忽略問題。如有長期頸痛或腰痛等人士，建議先接受詳細的椎間盤突出檢查。

椎間盤突出影響頸椎及腰椎，極少機會發生在胸椎或背部。緊記頸部神經是控制手，腰部神經是控制腳。任何腰、頸痛所引發的手、腳痛或麻痺，都可能是由於椎間盤突出惡化而演變出來的症狀。有些人會單邊手或腳感到痺痛，即代表該邊的椎間盤突出壓住神經線；有些人會兩邊手或腳都有痺痛問題，即代表椎間盤從中間突出，壓住左右神經線，令脊椎神經受損。如患者有出現小便失禁的情況，那就代表馬尾神經已受壓，影響膀胱運作，一定要立刻接受醫生檢查及治療，嚴重者或需要動手術！

椎間盤突出正確求醫才是關鍵！

其實椎間盤突出症並不可怕，只要懂得正視問題，找緊時機及早治療，通常都可免除手術之苦，康復進度也很快，治療過程亦沒有任何後遺症。脊醫每天接觸不同病徵的椎間盤突出患者，大部份都是初期出現輕微腰痛沒去正視，直到極痛忍不住才找醫生照MRI，並確診患上椎間盤突出症。如想預防椎間盤突出症發生，就應由日常姿勢做起。注意避免向前彎腰，多做向後彎腰的動作；盡量減少長時間站立或坐下，累了就要換一換姿勢；少用手機以免成為低頭族，防止因長時間低頭而讓頸椎間盤突出！

椎間盤突出



神經線受壓



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 愛培自閉症基金
香港循理會 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
香港中文大學范克廉樓
CUHKEMBA教學中心
香港樹仁大學圖書館綜合大樓
香港大學明德學院
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)
溫文顯齊醫診所
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)
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)
岱磯化學病理(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
(灣仔牙科診所)
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
清水灣高爾夫球場
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
興隆大廈
百樂化驗所
中醫教研中心
紐約醫療集團
堪富利廣場
健康伸展治療中心
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

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 艾橋生物科技有限公司
本草安和堂
時昌迷你倉
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
浚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 12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: Gloria Law

f Lifewire Facebook!

