

ISSUE 09
JAN 2018

免費贈閱
隨書附送優惠券



Lifewire News



**超級奶爸何基佑
不打不鬧的嚴父**



「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 Jan 2018 Issue 09

重點個案 衝破自閉的牆 苦等三年的一聲媽媽	P.3
重點個案 透視罕見病：黏多醣症（一） 長不大的小飛俠 勇抗退化惡疾	P.5
封面故事 超級奶爸何基佑 嚴父何須「打&鬧」	P.9
活動回顧及預覽	P.15
廣告：婚宴回禮轉贈	P.17
專欄 養生有時 ◎ 德善堂中醫	P.20
手作 DIY 輕黏土變 Q 版賀年桔 ◎ 品味潮媽徐綺雯	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

採訪及撰文：梁劍紅、胡樂敏
編審：梁劍紅、王煜棋
硬照攝影：劉華
影片製作：Lifewire、Cory Cheung & Ken Mak

衝破自閉的牆

苦等三年的——一聲媽媽

循序漸進 重複練習

行為分析監督主任劉彥嫻表示，與自閉症兒童相處最重要是包容。一般人會因為別人的社交期望而改變自己，他們卻不會，「因為佢地唔明白規矩」。

她又指父母管教自閉症兒童時，最怕外人「加把嘴」，「家長教佢地（自閉症子女）搵佢固執性行為時都要堅持，但外人唔知頭唔知路講咗句，可能打亂咗成個月嘅訓練」。

個案轉介自 愛培自閉症基金

此個案捐款編號「3237」
100 港元或以上的
捐款可申請免稅

我是一位平凡的媽媽，有兩個兒子，乖巧可愛。
我沒有遠大抱負，只有卑微的願望：乘巴士時不再被轟
去餐廳時不再成為焦點，能安靜的看一場戲……
還有，苦等三年的一聲——媽媽，別無所求了！

外 出吃飯、看電影……平常的家庭樂，但對 Carmen 一家四口來說，卻似是遙不可及的奢想……只因她有一個自閉症的兒子。

3 歲半的炫匡好動、表情多，興奮時會手舞足蹈，甚至突然尖叫，「佢好鍾意睇會轉嘅嘢，玩火車（玩具）好專注，自己玩一個鐘。初時以為佢好好湊，唔使理佢……」

「佢唔講嘢，只係『咿咿呀呀』講 BB 話。」媽媽 Carmen 初時還以為炫匡與 8 歲哥哥一樣有學習遲緩，「哥哥係正常小朋友，2 歲半先講單字，之後一爆就爆到去句子」。

唔望人 活唔自己世界

豈料，「1 歲半去健康院檢查，醫生話佢唔望人，活唔自己嘅世界，2 歲半確診有自閉症」。Carmen 回想那一刻，「（腦海）空白一片，眼淚係咁流，去見醫務社工排 S 位（特殊幼兒中心），但社工講乜，我完全聽唔入耳」。

面對孺子患病的錐心之痛，Carmen 只能背人垂淚，「等兩個小朋友瞓晒覺，我就睇房喊」。幸得丈夫

支持和鼓勵，心情總算逐漸平復，「佢話不如積極啲搵幫助，會唔會搵啲 playgroup 畀佢學習下群體生活」。

抹乾眼淚，Carmen 上網搵資料幫助愛兒，最終讓她找到一間專門協助自閉症兒童的慈善機構，還讓炫匡免費接受治療一個月。

「第一次叫我做媽咪！」

「（炫匡）3 歲之前唔識講嘢，最多只係講哥哥……（治療）一個禮拜左右，我去接佢放學，佢行出嚟同我講『媽咪！』嗰一刻好開心，就嚟三年，第一次叫我媽咪。」Carmen 憶述那一聲「媽咪」，還禁不住帶點激動。

「嗱媽咪」只是炫匡進步的起點，「爸爸、車車、餅餅，自己叫乜嘢名、住喺邊，有幾多兄弟姊妹都識講，冇諗過進步得咁快」。

說話雖不算多，但炫匡活潑愛笑，採訪期間，他專注地玩滑梯，自得其樂，又跟媽媽踢波，笑到「咪咪聲」；然而，當他遇上不合意事，情緒亦會大逆轉嘍哭「扭計」。



至怕外人 「加把嘴」

炫匡進步神速，有賴於應用行為分析學習法（Applied Behavior Analysis，簡稱 ABA）。此法將複雜的命令，拆成簡單步驟、循序漸進，使自閉症患者逐步跟從；提升他們的學習動機、溝通、語言、社交行為及認知能力。

行為分析監督主任劉彥嫻（Quincy）

表示，當炫匡講到完整句子，就會提高練習要求，「我哋溝通會望住人，佢地講嘢會咁樣（左顧右盼），然後話『我要個波』。所以我哋練嘅時候要有誘因，等佢有動機望住我。但真係想要個波，咁佢會一路講，等佢望住我嘅下就即刻畀佢，佢就會知道『哦，原來望住人先有嘅』」。

「你個小朋友好嘈呀！」

Carmen 坦言，炫匡較之前有顯著改善，過去曾遭受不少人埋怨……「搭車遇上塞車，佢有耐性就會叫。試過嚟巴士俾人話：『你小朋友好嘈呀，可唔可以叫佢唔好咁大聲！』」

又試過到餐廳食飯，「佢唔鍾意就大噏，噏到成間餐廳嘅人都知道，跟住我就成為焦點，俾人望住」。因為這種擔憂，Carmen 從未試過帶兩個兒子到戲院看電影，「我唔敢呀，變相連哥哥都有得去睇」。

但 Carmen 從不怪別人，只希望大家多啲了解自閉症，「普通小朋友『由一到二』可能好快，一日就可以；但自閉症小朋友可能要教 10 日，希望大家包容」。

「細佬自閉症大晒咩！」

「點解你成日睇住細佬，冇時間陪我，你錫晒細佬，就晒細佬……細佬自閉症大晒咩！」8 歲的哥哥，其實錫錫弟弟，但當父母將注意力都投放在弟弟身上時，哥哥縱使心裏明白，亦難免會「呷醋」。

「其實佢都係得 8 歲，我明白嘅。」Carmen 難掩內

疚之情，亦理解哥哥的不滿，「我同佢（哥哥）講，你哋兩兄弟要相親相愛，細佬渣少少，你要幫佢」。

訓練貴昂貴 盼獲支援

目前，炫匡也有使用政府提供的免費到校學前康復服務，惟 Carmen 覺得成效不彰，「一個禮拜得一堂，（訓練）半個鐘，冇乜顯著進步」。

想到將來，Carmen 的腦海更充滿問號，「唔知佢會唔會進步，唔知佢可唔可以照顧到自己，我都會百年歸老嘍嘛！」

凝望炫匡，Carmen 希望他長大後能幫助更多自閉症患者；但面對目前，Carmen 的願望卻更簡單，「我淨係想佢放學出嚟話畀我聽，今日嘅學校發生乜嘢事、有乜嘢趣事同我分享」。

要完成此簡單願望，Carmen 明白只有一個途徑，「自閉症小朋友真係需要好多錢去訓練，語言、肌肉，7,000 至 8,000 蚊一個月，真係 afford（負擔）唔到！」她希望政府為自閉症兒童家庭提供更多支援。你，願意伸出援手，為他們出一分力嗎？

透視罕見病：黏多醣症（一）

長不大的小飛俠 勇抗退化惡疾



「佢哋笑我小矮人……冇人同我做朋友……」

「我想爬上去！我要爬！」他咬緊牙關嘗試攀上滑梯，用盡力氣卻仍然停留在起點……

他，胸骨凸起、雙手變形無力、雙腳呈O字，旁人嘲笑他是「小矮人」，其實他是另一個童話故事的主角——小飛俠。

因着體內的黏多醣一直累積，他如小飛俠 Peter Pan 一樣長不大，縱然如此，他卻有着樂觀及熱心助人的個性，憑着無畏無懼的冒險精神，征服一場艱巨的人生旅程。

他，是黏多醣症四型患者——蕭曉進。



「細 細粒」的曉進愛跑、愛跳、愛爬，但走路時彎着的雙手無力地擺動，加上其凸出的胸骨，常惹來旁人的奇異目光……種種的「與眾不同」，源於他患上罕見病——黏多醣症第四型。

7歲卻僅92厘米高，曉進看上去如2歲孩子般，「佢2、3歲到宜家都係高咗兩公分（厘米），高得好慢。隨住年齡增長會影響內臟，因為內臟會正常發育，但佢骨骼唔會壓住啲心肝……」

雙手無力 靠牙咬

「佢開始平扁腳、開始O型，行路容易跣、容易跌倒。」由於曉進體內一直累積黏多醣，不但腿部骨骼變形，連眼角膜也受影響，「佢應該有300度近視，200度散光，（看東西）比正常人瞓好多，睇嘢時要睇得好埋」。難怪小小的臉蛋，已架上厚厚的眼鏡。

不過，最直接影響曉進日常生活的，卻是他那雙無法伸直的小手。小編遞上一包糖，曉進即把整袋塞進口，原來小小的一個包裝袋，其雙手也不

夠力撕開，只能靠牙咬破。「手脚同胸骨已經開始惡化，以前有咁彎，宜家彎得好犀利。手較開始有力，竄落去。寫字、着衫着鞋着機嘢嘢日常嘢嘢都有影響。」曉進媽媽幽幽地道出兒子的日常。

拆開零食包裝袋、拿起餐具……這些看似簡單的動作，對曉進來說，卻是耗盡氣力也未必能做到；更遑論他跌倒後，可以出力撐起自己，重新站起來。

「馴覺諗下都會喊」

「醫院醫生都未識呢個病，佢哋嗰間醫院應該係首例。」曉進出世不久，家人已發現其胸骨凸出，但一直未有理會；直到曉進2歲半，手脚開始變形、停止長高，家人始帶他中港兩邊走，誓要揪出病因……

最終確診患上黏多醣症，惟已是四年後的事，「成家人都好傷心，好徬徨，好難平復，我哋初時知道都喊咗好耐，馴覺嗰陣諗下諗下都會喊」。

難過，卻要努力抑壓，深怕臉上的淚水成為曉進



黏多醣症是甚麼？

黏多醣症全名為黏多糖貯積症 (Mucopolysaccharidoses, 簡稱 MPS), 是一種罕有先天性新陳代謝異常的疾病。

黏多醣是一種長鏈複合糖分子, 是構成人體組織和器官的主要成

份。而黏多醣症的患者不能像普通人一樣, 產生能分解黏多醣的酵素, 令黏多醣不斷累積, 影響細胞的正常功能, 破壞體內器官包括心臟、骨骼、關節、呼吸道系統及神經系統等。

黏多醣症分為一、二、三、四、六、七及九型共七種型號, 主要根據缺少分解某種黏多醣的酵素和所表現出的症狀來劃分。雖然不同型號的臨床徵狀不同, 但大部分患者多會經歷一段正常發展, 但身體和心理功能其後慢慢惡化; 而黏多醣症患者一般活不過 20 歲。



黏多醣症的七種型號

資料來源: 香港黏多醣症罕有遺傳病互助小組

病型	亞型	病因	估計發病率
MPS 一型	• MPS 1-H 型 (Hurler 綜合症)	缺乏 alpha-L-Iduronidase 酵素	• 約每 10 萬人中有 1 人
	• MPS 1-HS 型 (Hurler-Scheie 綜合症)		• 約每 11.5 萬人中有 1 人
	• MPS 1-S 型 (Scheie 綜合症)		• 約每 50 萬人中有 1 人
MPS 二型	MPS 二 A 型	缺少 iduronate sulfatase 酵素	• 約每 10 萬 - 15 萬名男性中有 1 人
	MPS 二 B 型		• 通常在 2 至 4 歲期間發病
MPS 三型		缺少分解 heparan sulphate 的酵素	約每 2.4 萬至 7 萬人中有 1 人
MPS 四型		缺少分解 keratan sulphate 的酵素	約每 20 萬人中有 2-3 人
MPS 六型		缺少分解 dermatan 的酵素	約每 21.5 萬千人中有 1 人
MPS 七型		缺少 beta-glucuronidase 酵素	約每 25 萬人中少過 1 人
MPS 九型		缺少 hyaluronidase 酵素	全球只有一宗病例

奮戰病魔的絆腳石, 「我哋唔會喺佢面前講佢, 唔會喺佢面前喊, 好似正常生活咁」。

錯失用藥黃金時期

惟旁人的窩心問候, 卻令媽媽心酸, 「有啲人關心下進進, 我自己心裏都好心痛。我哋好堅強咁去照顧佢, 唔會話……」靜默了數秒, 雙手掩面的媽媽, 再說不出半句。

雖然外國有人工酵素可減慢噴進的退化, 但年逾百萬的藥費絕非一般家庭能負擔; 幸在家屬努力爭取下, 有關酵素終被醫管局納入藥物名冊, 噴進更於去年 11 月首次試藥, 「申請到都放下心頭大石」。

可惜的是, 噴進已錯過用藥的黃金時期, 意味已退化的部位永遠不能康復, 「如果當時早啲有、早啲打 (注射酵素), 就有變形咁犀利」。

盼戰勝「20 歲魔咒」

前年, 噴進接受了一個高風險的頸椎手術, 令媽媽擔心不已, 「頸椎要控制大腦同手脚, 醫生驚小朋友玩呀跌倒, 壓到神經線會令佢癱……但主要神經線喺條頸度, 如果有七差錯都好麻煩」。慶幸手術成功, 噴進的康復進度亦相當理想。

但想到噴進的未來, 作為母親又怎能放心, 「始終我哋都會老, 我哋唔啱度佢會點生活呢?」

文獻顯示, 一般黏多醣患者的壽命約 20 年, 惟媽媽寧願相信奇蹟會降臨噴進身上, 「唔去諗佢壽命有幾長, 或者我心入面諗佢有奇蹟出現, 過咗 20 歲, 仲有 30 歲、40 歲」。

「冇人同我做朋友！」

「用好多心機照顧佢, 樣樣親力親為幫佢。」上學放學、換衫、吃飯、去洗手間, 噴進在多方面均不能缺少家人幫助, 尤其是他活潑的個性, 每次到公園總不停的跑跑跳跳, 媽媽只能全天候戒備, 「唔放心佢同啲小朋友玩, 玩啲陣會有碰撞, 所以要睇緊佢, 驚佢跌倒會影響手術後嘅復位」。諷刺的是, 又有幾個小朋友, 願意跟兒子玩耍?!

「佢哋笑我小矮人! 冇人鍾意同我玩! 冇人同我做朋友!」叫媽媽費神的, 還有兒子的弱小心靈, 「有時啲小朋友笑佢長唔高, 佢走嚟同我講, 我會解釋畀佢聽, 人哋唔知, 唔好怪人哋。佢會傷心, 返屋企喊, 覺得自己冇朋友」。

採訪當日, 當我們與噴進談及「朋友」話題時, 原本嘻嘻哈哈的他隨即繃着臉, 眼眶紅紅的依偎在媽

媽背後, 眼淚大顆的掉進媽媽的肩膀, 逃避這個觸動着神經的「死穴」。

讀特殊學校增信心

還幸他性格樂觀, 更學懂保護自己, 「佢同人玩會話『我有病嘍, 唔好蝦我、唔好推我』」。惟媽媽更希望他學懂積極面對, 「我教佢雖然你有病, 但你要積極啲, 唔好話你有病就個個都選就你」。

「佢有啲自卑, 升小一嗰陣羨慕同學仔讀正常學校, 我話你唔得啲……」當日選擇為噴進入讀特殊學校, 一度令他難受, 但回首當初, 媽媽堅信這是個對的決定, 「去到特殊學校我話『你見啦, 有好多小朋友坐輪椅, 你會行會走, 到你照顧坐輪椅嘅小朋友。』佢返嚟會講老師又話我默書點呀、讀書讀得好呀、攞咗幾多星星; 有時又話成班同學得我一個識, 好有自信心, 返學開心番好多」。

關心就是治療良方

「有時走埋嚟錫下你, 有時請啲嘢嚟下你, 嗰陣就唔記得有幾辛苦, 見到佢咁開心都覺得安慰。」噴進年紀雖輕, 有時卻比成年人細心, 「有時佢都幾識諗, 知道你病就唔使你抱。好似宜家返學嗰度整扶手電梯, 佢話好想過埋 (去年) 12 月, 工程完咗就唔使佢咁遠行、唔使我哋辛苦」。

偶然的頑皮雖令媽媽激心, 但噴進每一個窩心舉動, 都叫媽媽充滿着撐下去的動力, 「最想佢好似正常小朋友咁長高, 希望社會關注呢個罕見病, 唔好歧視, 男多啲資源佢哋。佢哋都好想得到社會嘅關注、關心同理幫助」。

簡單的接納和關心, 已是罕見病童「最直接的治療」。

你……願意少一點歧視, 多一點關愛嗎?

個案轉介自

香港罕見疾病聯盟

此個案捐款編號「3601」
100 港元或以上的
捐款可申請免稅



採訪及撰文: 梁劍紅、張航溢
編審: 梁劍紅、王煜棋
攝影: Nichigo Mak
影片製作: Lifewire、Cory Cheung & Sam Chan

超級奶爸 何基佑

嚴父何須「打&鬧」

《超級奶爸》 演活 HOPE-20

HOPE-20 課程屬慈善計劃，由香港理工大學和香港大學於 2013 年研發，專為育有 2 至 3 歲子女的家長設計，教導家長管教兒童的方法和技巧，Kay 完成課程後更成為其中一位導師。

不過他卻沒有「開班授徒」，「作為傳媒人，用另一種型態去表現呢樣嘢，可能會有更多人知道同受惠」。於是成就了《超級奶爸》的誕生。

《超級奶爸》以真人騷手法記錄及呈現現代父母經常遇到的子女行為問題，拍攝父母如何束手無策，並在 Kay 的幫助下，以不打不罵的方式管教小朋友。

「好多人留言畀我話『work 啲』、『好好啲』，聽番都係非常正面，佢哋會好感激你，『原來好簡單，冇同佢（小孩）講清楚想點，佢就有做到，講咗就有事』。」

「港孩」，是近年衍生的詞彙，亦是近年香港小孩的寫照，嬌生慣養、過份受保護溺縱……上網維基一下，「港孩」更被形容為「三低」：自理能力、情緒智商和抗逆力均低的族群。

另一邊廂，被指造成一街「公主病」、「王子病」的家長們，扛着「責無旁貸」的罪名，亦同時面對着孩子「手機送飯」、「大吵大鬧」、「扭計失控」……各式各樣的不當行為。

父母「投晒降」都「搞唔掂」，如何是好？有請「超級奶爸」——何基佑！

「超級奶爸」，成為家長界近期的熱話，藝人何基佑（Kay）以育兒課程導師身份，於真人騷節目《超級奶爸》以「不打不鬧」的正向方法，協助家長糾正子女的不當行為。

不過，所謂「能醫不自醫」，Kay 在教導他人之同時，面對 2 歲半的兒子，又能否狠下心腸，恩威並施地管教呢？

不心軟 管教要堅定

「我係一個好嚴嘅爸爸。」Kay 所言非虛，即使面對着萌萌的「清義哥」，他也絕不「手軟」，「畀咗指定時間食飯，食唔晒，畀多個機會你都唔食，我就倒」、「叫佢企定食下午茶，佢一行開，我就倒」、「新玩具玩咗唔夠 8 個鐘，食得意放落垃圾桶，我就抽起垃圾桶丟出街」。

Kay 認為「不心軟」才可令小孩自律、建立正面行為，讓他們知道甚麼是適切的後果，「小朋友『賴皮』唔食飯坐一、兩個鐘，你同佢『磨』，咁唔得嘅……沒收佢嘢餐有乜嘢問題？佢唔食呢餐會唔會死？」

他篤定小孩若感到肚餓，下一餐便會乖乖吃飯，即使孩子哭得死去活來，只要父母夠堅定，不屈服於小孩哭鬧之下，管教孩子自然事半功倍。

做得到 更要做得好

Kay 憶述曾遇上相當棘手的個案，該名 2 歲小孩自 10 個月起就玩手機，吃飯必要「電子奶嘴」，從未能如常用餐，Kay 決定使出「唔食就倒」招數，加上父母堅定執行，令這名 2 歲童迎來 180 度大改變，「他由要人餵、食近乎流質嘅嘢，仲要睇手機，去到可以坐定定自己食晒成餐，令人好振奮！」



打鞦韆 瀟滑梯 好處多？

勤有功，戲無益？其實帶小朋友到公園或遊樂場玩的好處多得很！Kay指出「玩」有助小朋友感覺統合及肌肉的發展，甚至感官上的刺激，「好似打鞦韆、瀟滑梯，對於佢身邊嘅事物、空間感嘅反應、發展，都有好正面幫助」。如父母願意參與其中，更能建立親密感。

而且小朋友在公園能接觸到其他小朋友，能讓他們互動、溝通，會慢慢產生一些規律和秩序，甚至令他們從碰撞中學懂處理衝突。



Kay 強調竅門是「要信佢都係一個人，佢有自己嘅需要，但自己有方法去滿足，一條路行唔通，但係有用另一條路」。

他坦言，這種「不打不鬧」的育兒方式既正面且有效，節目中的小孩都能「改邪歸正」，暫未有失敗的個案，但他認為成功分好多種，「小朋友由『做得到』去到『做得好』，係要好長時間，好多時停留嚟小朋友『做得到』，已經好滿足，但我永遠想佢『做得好』」。

有得揀 咁至係自由

然而，管教方法規條重重、限制多多，難免令人覺得小孩的自由被剝削，令他們喘不過氣來。Kay 卻不認同，強調有規條才有自由，小朋友「有自由去揀」，「你有 30 分鐘食飯，食唔晒就收嘢。我哋畀佢揀，佢揀咗唔食，唔緊要，之後佢肚餓，然後就覺得頭先傻咗，第二日就會醒目，呢個先係最自由」。

「又例如我哋話玩嘅時候要禮讓要溫柔，唔可以打人，呢個都唔係乜嘢規條，但我哋畀佢揀，畀佢打人，但打人會有個後果，就係冇得玩，甚至要離開。」假若嘍叨、催促也是徒然，大可給孩子自由選擇，但一切後果自負。

兒子大過天？ 夫妻相愛緊要啲！

Kay 一家三口相處融洽，秘訣是「夫妻要相愛」。Kay 認為夫妻相愛才能為小朋友豎立榜樣，讓孩子覺得這個家穩定、安全。而孩子絕非家庭的中心，「唔係小朋友一出世就擺晒注意力嘅佢，然後唔理對方，因為小朋友會大，會離開自己，最尾剩番你同你嘅另一半，啲段路你係要再走落去」。



不過，Kay 提到有家長在教育兒女方面往往表現心急，期望短時間內處理很多不當行為，「小朋友食飯食咗半個鐘，又要人餵，又唔肯試其他新嘅食物。其實呢度係三樣嘢、三個問題，你想搞邊樣先？」他建議家長宜作取捨，先處理最想孩子改善的一環，由淺至深，對孩子作出簡單且明確的指令。

打與鬧 破壞親密感

「棒下出孝子」、「不打不成器」乃中國傳統教育觀念，惟 Kay 坦言體罰只帶來短暫效果，絕不鼓勵家長使用，「打永遠都係單向，邊個大力、邊個大聲，就邊個話事，係由父母主導，小朋友基本上有 say。小朋友會覺得你打佢唔係因為佢做錯，而係你憤怒」。

一出手隨時留恨，因為打罵過後，子女對父母信任全失，「親密感需要好長時間建立，但可以好快被破壞」。



神奇寶貝檔案

名字：何清義（清義哥）

屬性：性急

技能：不厭其煩係咁 chur

必殺技：「我要呢個我要呢個」loop100次

Kay 應對絕招：故意忽視

「我好忍得你喊，我有所謂，總之我點樣都唔會畀你。」



採訪及撰文：梁劍紅、莫雅瑜

編審：梁劍紅、王煜棋

硬照攝影：Cory Cheung

影片製作：Lifewire、Sam Chan、Cory Cheung



忙到死 都要陪仔女

集主持、司儀、歌手、演員於一身的 Kay「百足咁多爪」，但他卻活用每一個親子時間，「九成半時間我都送到佢返學、接到佢放學。都幾緊要，特別係放學，你可以第一手資料知道佢今日發生乜嘢事、開唔開心，有冇啲嘢難忘，見到佢個反應。小朋友會好開心，有爸爸媽媽接放學，佢會好滿足」。

工作不定時的 Kay，每個早上都會陪清義哥食早餐，看 3 至 4 本書和玩耍；他明白到時下父母工作忙碌兼工時長，「但我鼓勵佢哋放工點都抽少少時間，睇本書、睇覺前講個故事，玩 15 分鐘」。因為伴讀及親子活動，可有效促進彼此關係。

Kay 特別提到「睇繪本」的益處，「繪本嘅特色係多圖少字，故事顯淺但講到複雜嘅道理。每日盡量睇 3、4 本，可以建立親密感，又可以認字，或者提升佢嘅自理能力」。

齊管教 勿分軟或硬

很多父母都愛扮演一軟一硬的天使魔鬼角色，但 Kay 認為這方法並不可取，「咁樣對『硬』嗰個好弊，佢唔討好，好難同小朋友建立親子關係；『軟』嗰個亦都有機會永遠被欺負」。他認為父母的立場必須永遠一致，可避免小朋友耍古惑招，「唔會認一個唔得，另一個會得」。

「太太好好，同我一齊上堂，佢知道管教理念，如有爭議，以我為準。」但太太 Charis 也有心軟時，「佢見到我好嚴，會有少少心軟，但奈何講咗係咁就係咁，我哋管教小朋友上係幾硬淨」。

不少家長協議將管教責任交託給較空閒的一方，甚至交給工人或「四大長老」，但 Kay 認為管教是需要父母一同執行，否則管教步伐不協調，難以改善孩子的不良行為。



管教攻略

預早協定：預早和孩子溝通，說出期望孩子表現的正面行為

冷靜區：當孩子情緒失控，送他到一個角落讓他冷靜

隔離區：當孩子有變本加厲的不當行為，便進行隔離

終止活動：終止孩子正在進行的活動或遊戲，或離開活動的範圍

撤去享受：撤去孩子每天應有的東西，如飯後甜品、遊戲時間

故意忽視：應對孩子搗蛋引注意，及滋擾性行為自食其果，孩子為自己的不當行為付出代價



活動回顧

《情謎梵高》電影慈善場

日期：2017年11月26日
地點：九龍塘又一城 MCL 戲院

電影《情謎梵高》是全球首部全手繪油畫動畫電影，以動畫配合6.5萬幅手繪油畫，製作出電影畫面。「瑞士畫室」聯同供應商「迅匯國際集團有限公司」舉辦籌募活動，凡於門市購買Royal Talens - Van Gogh 油彩木盒裝，即送《情謎梵高》戲票一張及捐助\$20予Lifewire 病童個案。感謝一眾大小畫家和善長仁翁支持，讓藝術結合慈善，「睇」戲行善，一舉三得！



「極地同行」櫥窗音樂會

日期：2017年12月10日
地點：銅鑼灣白沙道 Patagonia

「極地同行」將於2018年9月帶病童跑過沙漠，而櫥窗音樂會正是籌款計劃的首個街頭宣傳，希望喚醒大眾對罕見病的關注及推動傷健共融理念。

極地同行代表與歌手李拾壹、勞嘉怡、香港隊運動員李嘉維、林衍聰、張小倫和潘啟情等，以「睇眼跑」為音樂會揭開序幕，他們由維園跑到地球場，再跑到終點白沙道，一同感受視障人士的世界。

李拾壹、勞嘉怡和樂隊野佬更為音樂會獻唱，並聯同極地同行創辦人盧俊賢(Steve)加插了「手語歌」表演，讓聽障人士也「聽得到」美妙的歌聲。



全球財智菁英慈善晚宴

日期：2017年11月30日
地點：富豪九龍酒店

Lifewire 有幸獲全球財智菁英(香港)有限公司邀請，並成為慈善晚宴的唯一受惠機構。感謝大會提供場地予我們義賣，讓更多人認識Lifewire 及社會上的罕見病童個案。義賣及拍賣收益近6萬港元，將全數撥捐Lifewire 個案，支援其醫療費用。

活動預覽



星夢童瑤 2018 利是封義賣

義賣日期：即日起至2018年2月15日
慈善價：\$80 (一套8款，共80個)

買利是封也可做善事！現正公開義賣的「星夢童瑤」利是封，封面插圖由罕見病結節性硬化症患者林卓瑤親手繪畫，不再遲疑，齊來共襄善舉，用行動支持罕見病患者。派利是兼推廣關愛行動，幫助有需要的人。

- 訂購方法：
1. 網上 Yahoo Store
 2. 全線華星冰室



「商界展關懷」社區伙伴合作展 2018

日期：2018年3月16日(星期五)
時間：下午1時至6時
地點：灣仔會議展覽中心 5FG 展覽廳

為讓商界及社會服務界更多合作，社聯每年都會舉辦社區伙伴合作展，鼓勵雙方透過共同策劃企業社會責任計劃，深化彼此關係。Lifewire 今年亦會參展，歡迎各界蒞臨了解我們多元化的社會服務、社會企業項目及社區伙伴合作方案。

婚宴回禮轉贈



將回禮小禮物或賓客賀禮化作愛心捐款
幫助Lifewire病童個案
給予病童延續生命的機會
以回禮心意卡贈送賓客
讓他們一同分享助人的喜悅

我們亦可根據新人的需求作進一步磋商，
設計適合你的轉贈計劃。
查詢：3758 8701
電郵：info@lifewire.hk
參考個案：https://goo.gl/TNRRiHg

LaRaine Canada

8折 + 捐助病童

凡到 LaRaine 惠顧正價貨品，
憑券可享 8 折優惠；La Raine 更會捐出 5%
予 Lifewire 病童個案作醫療費用。

查詢：6932 6291
facebook: @larainescincare
專櫃地址：荃灣千色 CITISTORE 地下美容部



VR ARENA CWB \$80 任玩一小時

凡惠顧全港首間 VR 體驗館 X Party House @ 銅鑼灣，憑券可享有以下優惠：
360 度虛擬實境 (VR) 訓練 每節 \$80 (原價 \$150)
-30 分鐘 VR 訓練 30 分鐘免費享用場內其他設施
(賽車、PS4、唱 K、桌上足球機等)

查詢：3482 9545
WhatsApp: 6685 5820
電郵：info@vrarenacwb.com
Instagram: vrarenacwb
地址：銅鑼灣駱克道 491-499 號京都商業中心 23 樓 A 室



德善堂中醫 新會員免費體驗

憑券到全線德善堂中醫診所可選以下其中一項服務：
1. 舒緩肩頸痛治療乙次 (10 分鐘) 價值 \$400
2. 耳穴治療乙次
(可適用多種病症，例如失眠、頭痛、婦科病、瘦身等) 價值 \$400
3. 腰部或腹部艾灸 [有效舒緩痛症] (10 分鐘) 價值 \$400
* 敬請預約，店舖地點：銅鑼灣、尖沙咀、旺角
預約電話：2399 3216



嗜·健康 送禮品

憑券報名參加專題健康講座，即場獲贈禮品壹份。
查詢：9278 3208
facebook: www.facebook.com/healthtouchplus



還原水 · 還原水之語 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、除排蟲、止咳
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-waterworld



阿比手造 送 \$30

凡消費滿 \$200，憑券可當 \$25 現金使用。
2 月 10-15 日年宵期間，到花墟年宵 (40 號檔阿比手造) 購物，
即場再減 \$5，當現金 \$30 使用。
地址：龍運道 396 號毅力工業大廈 13A
查詢：6469 0533
網址：www.abeyhandmade.com
facebook: www.facebook.com/abeyhandmade



Be Labo 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 5051
facebook: https://goo.gl/NJDBoV



「銀杏到會」 送沙律

凡訂購銀杏館「銀杏到會」食品並超過 1,000 港元，
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://www.catering.org.hk



荔園茶餐廳送九折優惠

凡惠顧任何食品，憑券可享有全單九折優惠。
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



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



Shalomhands 七折專屬名字皮包

凡拍攝此優惠券，inbox 到
https://www.facebook.com/Shalomhands，
即獲優惠折扣碼，可到 www.shalomhands.com
享七折「印有專屬名字的真皮零錢包」優惠。
網址：www.shalomhands.com
facebook: www.facebook.com/shalomhands



五谷療坊 體驗價 \$1 優惠

憑券到五穀療坊各門市作任何購物，
可用體驗價 \$1 換購一磅黑芝麻粉 (素食者皆宜)
查詢：3176 6129 WhatsApp: 6939 8080
facebook: www.facebook.com/grainmill
Instagram: grainmill
網址：www.grainmill.com.hk



- 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
- 此優惠券內容如有更改，恕不另行通知
- 如有任何爭議，Lifewire 護、聯網及 VR ARENA CWB 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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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
- 須於登記時出示此券，影印本恕不接受
- 每人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
- 此券優惠內容如有更改，恕不另行通知
- 如有任何爭議，Lifewire 護、聯網及嚶、健康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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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
- 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、聯網及阿比手溫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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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 / 產品價格以門市之價格為準
- 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 2018 年 1 月 1 日至 2018 年 6 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
- 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 / 產品價格以門市 / 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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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
- 須於登記時出示此券，影印本恕不接受
- 每人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
- 此券優惠內容如有更改，恕不另行通知
- 如有任何爭議，Lifewire 護、聯網及五合療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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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、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
- 服務 / 產品價格以門市之價格為準
- 此優惠券內容如有更改，恕不另行通知
- 如有任何爭議，Lifewire 護、聯網及 LaRaine 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 2018 年 1 月 1 日至 2018 年 6 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
- 須於登記時出示此券，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
- 此券優惠內容如有更改，恕不另行通知
- 如有任何爭議，Lifewire 護、聯網及德善堂中醫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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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
- 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、聯網及溫原水、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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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
- 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
- 龍臨尖沙咀陳列室前，敬請致電 / WhatsApp 5282 0872 預約
- 此券如有損毀或修改，均作無效
- 服務 / 產品價格以門市 / 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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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、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 2018 年 1 月 1 日至 2018 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
- 每次只限使用一張優惠券
- 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 Shalomhands 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 2018 年 1 月 1 日至 2018 年 3 月 31 日

養生有時

「一年之計在於春，一日之計在於晨」，大家有否計劃來年對自己身體好一點，例如晚上 11 點前睡覺，每日做 30 分鐘運動，少吃煎炸食物等。此外，每個季節也有其養生秘訣，讓我們分享一下「春天」及「早晨時段」的養生之道。

春天是一年之首，是萬物復蘇、欣欣向榮的時節。從中醫角度，是養肝的好時節，如果能在春天養好肝血，有助打好一年的基礎，更可增強免疫力。肝主疏泄，有保證全身氣血運行順暢的功能。肝又主臟血，有貯藏血液和調節人體血量分佈的作用。肝還能調節情緒、分泌排泄膽汁和促進脾胃對飲食的消化吸收。而肝主青色，大家可多吃綠色蔬菜，例如芹菜、四季豆、韭菜、菠菜等，有益於肝臟的排毒、消除身體的疲勞。另外，晚上 11 點到凌晨 3 點血液流經肝、膽，故半夜是血液回歸到肝臟的時辰，讓它的循環做一個階段性的安養，大家切記要善用這段時間睡眠勿熬夜，從而達致養肝護膽。

此外，中國人亦重視「晨光初現」之時段，萬物皆源於始。《黃帝內經》辰時是指早上 7 點到 9 點，這個時候胃是最活躍、消化吸收最強的時間。而早餐正是將營養輸送到各器官滋養臟腑的最佳時刻。這時候早餐不妨食多一點，因脾經和胃經仍在運化，食物是最容易消化的。胃經是多氣多血的經脈，溫

食有助於脾胃的陽氣旺盛。建議吃熱粥、熱燕麥片、熱牛奶、熱豆漿和雞蛋，不宜吃過多肉類或太油膩的食物。

最後，要保持身體健康，適量的運動少不免。因應不同的季節，以下給大家一些建議。春天氣溫逐漸回暖，適合戶外活動，放風箏、登山郊遊等是不錯選擇。到了夏天，天氣炎熱，建議早起到公園跑步或選擇游泳，而避免中暑，切勿在中午前後進行體育鍛煉。此外，因夏天運動時排汗較多，水與電解質丟失較明顯，故應選擇含有礦物元素的飲料。秋天時，特別適宜戶外登山，只是早夜溫差較大，需注意更衣或增添衣物。到冬天時，在陽光下運動較佳，謹記到戶外運動前必須在室內做好充份的熱身運動。

所謂「上醫治未病」，意即「預防勝於治療」，對於尚未發作的病，我們要做好保養身體來預防。中醫注重平日的保養與調理，假若身體需要調理，記得尋找可靠的中醫師。祝大家有健康的一年！



撰文：德善堂中醫
圖片來源：互聯網



Candy
小貼士

1. 桔仔可大小不同，增加盆栽層次感；
2. 桔仔及樹葉組合時，注意高低層次及動態；
3. 紙黏土較輕黏土重，建議小花盆內放入紙黏土代替，避免盆栽容易翻倒。

手作DIY 輕黏土變 Q版賀年桔

- 材料**
- 橙色及綠色輕黏土
 - 油彩
 - 白膠漿
 - 綠色小鐵線
 - 綠色草碎
 - 小花盆
 - 綠色絲帶
- 工具**
- 剪刀
 - 調色碟
 - 海棉

農曆新年將至，覺得貼揮春太普通？禮盒送禮太單調？不如跟「品味潮媽」徐綺雯（Candy）用日本輕黏土自製Q版賀年桔，將這份獨一無二的賀年擺設送給摯愛親朋，既得意又窩心。

大人細路齊齊做，自己桔仔自己做！

做法：

1 先將橙色輕黏土搓圓，放在海棉上滾動印出桔紋。鐵線點上白膠漿後插入桔仔，待乾後上顏色；



2 用海棉於桔仔表面印上橙色，放置2至3小時，待乾備用；



3 將綠色輕黏土搓成水滴形，放於手心以指尖壓扁，利用鐵線壓出葉紋；鐵線點上白膠漿後黏上樹葉，待乾備用；



4 將兩個桔仔及兩塊樹葉組成一紮，用綠色絲帶將鐵線由上到下包裝，需4至5紮；



5 將輕黏土（或紙黏土）放滿小花盆，鋪滿綠色草碎。每紮桔仔末端塗上白膠漿後插進黏土內；

6 可貼上小揮春或其他裝飾物，完成。



「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

羨蘭醫學美容	嘉賓激光矯視中心
灣仔脊醫診所	香港視覺護理中心
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)
住美肌皮膚外科中心	
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	

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
駝生商業中心	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
香港耀能協會(盛康園)
基督教家庭服務中心

商場

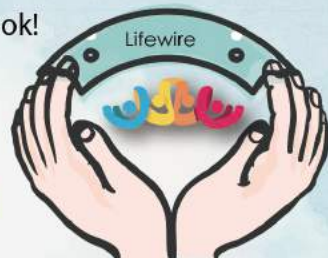
The ONE
數碼港商場

商戶

滿粥	
凌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	
Genesis	
Abey Handmade	
Belle	
Duke of York	
Sum's 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
五谷療坊	10間

*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
*鳴謝百本集團代理派發
*平面設計：FOXMOCK

f Lifewire facebook!



護·聯網慈善基金有限公司

電話：3758 8701 (訂閱 / 廣告 / 查詢)

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>