

香港哮喘會通訊

一九九七年九月號第三十二期季刊
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

SEPT 97 VOL-32



香港哮喘會

香港哮喘會 是一個非牟利團體，目的是向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘病的常識。會員將定期收到本會編印的季刊及活動單張，並可以優先報名參加本會舉辦各項之康樂活動、醫學講座及自助小組活動。此外，會員亦享有福利，以特價購買季刊內列出之輔助儀器。

香港哮喘會會員申請表

姓名：_____ 先生 / 小姐 / 太太

性別：_____ 年齡：_____ 身份証號碼：_____

地址：_____

電話：(住) _____ (辦) _____

※本人是 ☐ 患有哮喘

☐ 患有哮喘者之親屬關係

☐ 其他 _____

※教育水平 ☐ 小學 ☐ 中學 ☐ 大學或以上

※本人願意加入香港哮喘會工作小組 ☐ 是 ☐ 否

新會員注意：

一月至九月入會者，會費將於該年底屆滿。

十月至十二月入會者，會費將於翌年底屆滿。

簽名：_____ 日期：_____

請填妥以上表格連同劃線支票港幣五十元支付“香港哮喘會有限公司”寄回香港七姊妹郵政信箱60397號。

如欲成為永久會員，可一次過支付二百五十元

※請於適當之方格內加上✓號

優惠會員服務

香港哮喘會為會員提供多方面的服務，現從外國訂購了一批適合哮喘病人所用的儀器，以特價出售給會員。

有意訂購者可聯絡永安公司

1) 尖沙咀麼地道六十二號經理室

電話：2723 2211 陳潔梅小姐 黃碧華小姐（店務襄理）

2) 太古城分行馬家樑先生或司徒巧雲小姐

電話：2885 7588

安排取貨。會員每人每年只限訂購各式用品一次。

霧化水劑藥物用之氣泵	Medication Compressor	HK \$ 1,400
霧化器	Nebuhaler	HK \$ 40
儲霧器	Volumatic	HK \$ 40
小兒噴霧助吸器	Paediatric Acrochamber	HK \$ 110
最高流速計	Peak flow meter (1) Mini-Wright	HK \$ 130
	(2) Breath-Taker	HK \$ 150

目錄

焦點人物

亞洲女子三項鐵人伊絲活	4-5
-------------	-----

醫學專題

哮喘病人可以如常運動	6
------------	---

哮喘兒童參予運動的指引	7
-------------	---

專訪

黃承健與她的巴松管	8
-----------	---

心聲	9
----	---

知多一點點

哮喘推廣活動	10
--------	----

哮喘繪畫比賽參加辦法	11
------------	----

活動預告	12
------	----

活動花絮	12
------	----

“希希琪琪”家庭漫畫	13
------------	----

哮喘會贊助表格及贊助人名單	14
---------------	----

問卷調查	15
------	----

編者的話：

本刊今期刊登了運動員伊絲活的專訪，她在女子三項鐵人比賽的優異成績，可以顯示哮喘病人得到適當治療後，可以成為傑出的運動員。

執行委員會

主 席：郭志豪 財 務：李君達

副 主 席：張瑪莉 會 計 師：林德彰

秘 書：楊國晉

執行委員：黃傳發、陳兆麟、譚一翔、李志超、陳乃圭、陳念慈、麥華章、
陳永佳、李簡敏儀、容永祺

編 輯：陳乃圭、陳麗霞、陳麟書、蘇鈞堂、陳婉儀、尹婉萍、羅淑貞

插 圖：林德昇

克服哮喘病患，回復最佳狀態

亞洲女子三項鐵人伊絲活

環顧不少身邊認識的家長，因為擔心子女病情，而限制患哮喘的子女進行劇烈運動。其實，在香港和外國都有很多世界級的運動員是患有哮喘的，藉著適當的治療，他們不但有突出的運動成績，甚至在世界性的比賽中奪得令人讚羨的獎牌。

受訓於香港體育學院的伊絲活（Kim Isherwood）是本港傑出運動員的表表者。她今年三十五歲，投入職業賽跑的運動員生涯已經有十三個年頭。雖然近年伊絲活患的哮喘病轉趨嚴重，比賽成績也受到影響，但是憑著頑強的鬥志，再加上專業醫生的悉心治理，令她再次在比賽中爭取到令人鼓舞的成績。伊絲活是目前女子三項鐵人比賽的亞洲紀錄保持者，全世界排名十六。六年前她在澳洲Australian Institute of Sports受訓期間，被診斷患有哮喘，但是當時



伊絲活是本港女子三項鐵人比賽傑出運動員的表表者。



哮喘並沒有令伊絲活氣餒而放棄運動生涯。

病情不算嚴重，她只會在運動後才會發作。

她也從沒有把這個病患放在心上，訓練和比賽的時間表依舊排得密麻麻。她每次在運動前做足熱身運動和吸預防的藥物，所以病情一直很穩定。

直至兩年前她的病情出現了問題。有一次她出外參加一項世界性比賽，前後六公里的長跑賽事，再加上二十公里的單車賽，對運動員的體力是個嚴峻的考驗。

伊絲活在比賽中途感到極度氣喘，呼吸困難，那種無助惶恐的感覺至今仍令她畢生難忘。她的心中大叫不妙，整個人彷彿崩潰了，勉強完成賽事，僅得第八名的成績。

回港後伊絲活的氣喘情況更加嚴重，她甚至上落樓梯也會喘鳴。教練敦促她必須找專科醫生治療。經過朋友的介紹，她開始接受沙田威爾斯親王醫院的治療，病情漸漸穩定下來。

主診的賴醫生教導她按時使用吸入的抗炎藥物和有需要時使用平喘的藥物。她笑說在短短的數個月內，她已經回復七成的水準。其後經過一年的治療，她已經完全回復狀態。

1997年是伊絲活運動成績最豐收的一年。她已完成了大部分主要的世界性賽事，餘下的幾個月份，她會前往新加坡、吉隆坡等國家參加亞洲區的賽事。

伊絲活在女子三項鐵人比賽的佳績並不是偶然的。她目前正在香港體育學院接受極嚴格的訓練。每星期她最少花二十五至三十四小時做各項的體能鍛鍊，另外每星期平均有十小時進行按摩及會見營養師。

“運動員的生活是十分刻苦和平淡的，還需要嚴守紀律。沒有濃厚的興趣和毅力，你根本熬不過去。”伊絲活說。

伊絲活說她熱愛比賽。運動員的生活有時候令人傷心失望。但是參予比賽和爭取到理想的成績，足以令她繼續奮鬥向前，並且立志以運動員作為她終身的事業。

不過，她深深明白到運動員的生命和光輝歲月是有限的。參加三項鐵人比賽的運動員的平均退休年齡是42歲。伊絲活已計劃於明年全面退出世界性的賽事，只會集中參加亞洲區的比賽。她很有信心在亞洲的賽事能夠保持冠軍的成績，好讓她在退休前留下美好的回憶。

回想起來，她很滿意過往在運動比賽的表現，並且很慶幸自己有機會在澳洲和香港等地獲得資助接受訓練。除了南非，她差不多踏遍全世界每個角落參加比賽，美國、紐西蘭、歐洲等國家都有她的足跡。而Nike多年來亦是她的贊助商。

“哮喘病患並未為我帶來困擾。我視哮喘病為一種挑戰，它使我更清楚自己體能的局限，更有目標地發揮自己的體能。”伊絲活說。

事實上，不少世界級的運動員也是哮喘患者。她印象中多年前有一位紐西蘭籍的男“鐵人”曾經連續數年囊括多項世界性的獎牌。而在香港體育學院，她也認識兩位傑出的本港泳手是患有哮喘的，而游泳訓練更幫助了他們治療哮喘。

伊絲活對哮喘的患者有甚麼忠告呢？她認為最重要是病人盡早找專業醫生診治，並且定出治療計劃，以免延誤病情，對病人的生活造成嚴重的影響。病人和家屬亦無須過份憂心，因為患有哮喘病只是生活中的一種缺陷，而不是殘疾。

她說適量的運動對哮喘病人尤為重要。病人參予運動，可以增強他們的自信心，只要病情受到控制，哮喘患者可以參予各種運動，譬如踏單車、游泳都是較適宜哮喘病人的運動，有助提高肺功能。

而家長亦應該保持樂觀的態度，鼓勵子女以正面的態度面對哮喘病的困擾。她回憶起自己小時候，父母帶她在英國四出找尋醫生治療敏感的病患，雖然那時候尚未診斷出她是患有哮喘，但是父母對她的關懷，使她心頭泛起絲絲的溫暖。

哮喘患者可以如常運動

採訪：陳婉儀

“一些哮喘病人容易忽略自己的病徵，特別是那些平時不算活躍的病人，他們往往在劇烈運動後，才察覺出現哮喘的病徵。”香港哮喘會顧問賴奇偉醫生說。

他亦是今期封面人物——女子三項鐵人比賽亞洲紀錄保持者伊絲活——的主診醫生。

賴醫生指出運動員伊絲活的病例，正好說明他以上的觀點。伊絲活約在六年前，被診斷患有“運動誘發性哮喘”（Exercise Induced Asthma）。她一直誤以為只有嚴重的哮喘病人才會出現氣促的情況，所以不以為然。直至兩年前，伊絲活發覺不單是跑步時狀態不佳，經常氣促喘鳴，甚至連上落樓梯，也會感到呼吸困難，她才擔憂起來，找專科醫生診治。

賴醫生表示病人因劇烈運動而誘發哮喘發作的情況很普遍，但是只要有適當的治療，配合有效的預防及治療藥物，哮喘病人絕對可以參予任何類型的運動。

他說伊絲活參予的女子三項鐵人比賽要求極高的運動量，而她經過治療後，在數月的時間內，已經可以回復狀態參賽，並且取得很好的成績。

究竟“運動誘發性的哮喘”是怎樣形成的呢？賴醫生解釋說哮喘患者的氣管較常人敏感，運動的時候氣管的溫度及濕度都會下降，這樣會引致敏感的氣管收縮，因此哮喘病人在劇烈運動後最容易出現氣促的病徵。至於病情嚴重的哮喘病人，他們即使沒有進行劇烈的運動，在日常的生活中也會有頻密的發作。

賴醫生說因為兒童在學校定期上體育課，而且性格好動，所以患哮喘的兒童在進行運動後，哮喘發作的情況就十分普遍。

他說家長應該經常留意子女，在進行運動後會否感到不舒服，譬如出現氣促心驚等病徵。兒童在進行運動後十至二十分鐘，最容易出現以上的病徵，嚴重的更會有喘鳴的現象。此外，兒童如果長期患傷風咳嗽不癒，家長便應該替子女找專科醫生診治是否患上哮喘。他續說兒童長期傷風咳嗽也可以是哮喘的病徵。所以家長應該請教醫生有關子女的病情。

雖然參予運動有機會引致患者哮喘發作，但是賴醫生強調患者絕對不應該放棄做運動。事實上，適當的運動可以令每個人強壯身體，生活亦更添生氣。

他說家長們可以指導患兒做足夠的熱身動作後，才開始進行運動。另外，在進行運動前，病童先吸兩口喘樂靈的噴劑，都可以使他們減少發作的機會。家長們亦應該通知學校的體育老師，使老師明瞭子女哮喘的病情，方便他們在學校照顧患病的子女。

賴醫生說哮喘患者可以選擇任何類型的運動，只要患者能



賴奇偉醫生認為哮喘患者可以按照自己的體能，參與各項運動。

夠有效地控制病情，他們甚至可以參予運動量極高的體育項目。他舉例說上屆美國亞特蘭大奧運會便有患哮喘的美國泳手奪得四面游泳金牌。過往美國運動員哉娜是女子七項全能比賽的奧運金牌得主，運動成績斐然，她本身也是哮喘患者。

他說每種運動的運動量各有不同，主要視乎哮喘患者的參予情況和體能狀況。譬如游泳對部份患者來說，可以是十分劇烈的運動，但另一方面不少哮喘患者都可以藉著游泳，強健氣管和增強肺功能。

賴醫生解釋說患者在乾冷的地方做運動，容易吸入乾冷的空氣，加上身體失水的情況嚴重，便容易令病人哮喘發作。因此游泳是十分適合哮喘病人的運動，因為病人在適宜的水溫中游泳，周遭的空氣也濕潤，所以患者的氣管便不容易受到刺激而發病。

賴醫生認為哮喘病人需要充份明白自己的病情，病情反覆的哮喘病人便不適宜勉強進行運動，以免效果適得其反，令哮喘發作得更頻密。

他說近年香港的哮喘患者有上升的趨勢，而且兒童和年青人患此病的比率也有提高。作為香港哮喘會的顧問醫生，他認為哮喘會和本港的醫院可以建立起互助的伙伴關係，令病人的教育工作得到更進一步的發展。哮喘會近年致力製作和印刷不少有關哮喘病的教材、小冊子、刊物，都廣泛地為本港的各大醫院採用。此外，哮喘會藉著會員的參與，在過往亦都成功地吸納不少病人參與義工工作，使病人加強聯繫，發揮自助的精神，從而給予患者和家屬精神上的支持，協助他們積極面對哮喘病的困擾。

患哮喘兒童參予運動的指引

兒童性格活潑，最愛參予運動。家長們往往因子女患有長期病患，例如哮喘，心臟病，羊癇症等疾病而禁止子女參加運動。在學校裡，也曾經有患病的學生參予體育課後感覺不舒服，甚至病發不治的個案，引起市民廣泛關注患病兒童參予運動的問題。

以下是香港兒科學院發表有關患哮喘兒童參予運動的指引：

1. 所有兒童包括哮喘病者，體育活動對他們來說都是很重要的。因為體育活動可以促進兒童們體格、情緒和社交上的健康。
2. 一般人認為患哮喘病的兒童不應該做運動的觀念是不正確的。患哮喘兒童如果不能夠參加同齡兒童之間的活動，他們會感覺被疏遠及產生自卑感。大家應該鼓勵兒童參加體育運動，並藉此加強他們肺部的發育。
3. 參予運動有機會誘使哮喘發作（稱為運動誘發性的哮喘，EIA），而在大部分的情形下運動誘發性的哮喘是可以避免的。
4. 兒童可以在參加運動前採取基本的預防措施，例如吸入支氣管舒張劑和做足夠的熱身運動，避免哮喘發作。
5. 患哮喘病的兒童適宜在溫暖和潮濕的環境下做運動，所以室內游泳最適宜病童參加。一些運動容許參加者間歇休息，例如乒乓球運動比較馬拉松運動更適合哮喘病童。除了游泳以外，大家應該提醒兒童在運動時要用鼻孔呼吸而不用口部。
6. 每一個哮喘病童應該有個別的治療計劃，包括適合病患者的運動，避免運動誘發性哮喘的指引，以及急性發作的處理方法。
7. 父母、小孩和老師們應該掌握處理小童哮喘病的常識和技巧。
8. 患哮喘的兒童應盡量避免參加以下運動：
 - a) 徒手潛水
 - b) 某一類運動需要接觸到一些已被醫生證明是會引發病患者產生過敏的致敏源。例如：兒童對馬毛敏感，便不應該參加騎馬活動。

哮喘病者在運動前可吸預防藥物。



哮喘病患者應避免接觸致敏源，如對馬毛產生過敏，便不應參予騎馬活動。

黃承健與她的巴松管

採訪：羅淑貞



患上哮喘並沒有影響黃承健（中間）的演出水準

相片中的黃承健手拿著長長的巴松管，令人對哮喘病者如何駕馭那樂器有點疑惑。

“不要把這病當作一回事便可以了！”初中時期開始學習巴松管的黃承健輕鬆地說。

“小時候已患有哮喘，但因病情不太嚴重，發作的次數也很少，因此病發時服點藥便很快復原。”孩提時期到青少年期，哮喘病對黃承健的日常家庭和學校生活無甚影響，走跑跳碰也沒有把她難倒。

初中時黃承健接首次接觸到那長長的樂器，便對它深感興趣，更考上音統處的樂器訓練班。她並沒有因哮喘病而放棄自己喜愛的樂器，現在她正在演藝學院修讀最後一年的學位課程，定期練習和演奏巴松管。



黃承健與她心愛的巴松管

“通常病發的日子多在冬天，而冷氣房內的乾冷空氣較易令氣管感到不適，傷風感冒時也容易誘發哮喘。但是前年較嚴重的一次發作卻在夏天時出現，起因是感冒，晚上感到呼吸困難，氣喘亦影響到失眠，情況較往常嚴重得多，因此，家人便立刻送我到急症室，吸入藥物後病況便受到控制，之後醫生將我轉介到專科診所，

現在定期到診所覆診和吸服預防和治療哮喘的藥物。”

跑跑跳跳沒有把黃承健難倒，而吹奏樂器也是較靜態的活動，但看著那巴松管，仍令人有點疑惑黃承健如何處理和克服病發和氣喘時帶來的問題。

“吹奏巴松管是很用氣力的嗎？”筆者想到有些滿臉鼓漲的樂器吹奏者的模樣時，便感到有點好奇，因為吹奏樂器時換氣量較大，對哮喘患者而言始終有點影響。

“其實吹奏巴松管也不用太大氣力。”黃承健說，“若遇上病況較嚴重時，我會停止練習，休息一兩天，但這情況不常出現。平日病發時，只要吸用藥物便可，練習和演奏都不會受到太大的妨礙。”前年她開始定期覆診，確保病情受到控制。

“定期覆診和吸入藥物對病情和吹奏樂器有甚麼幫助？”

“到專科診所求診和吸服藥物，對減輕和控制病情很有幫助，現在病發也比較以前容易處理，而且晚上亦沒有因哮喘發作而不能入睡，精神狀態較好，這對練習和演奏都有幫助，因此我會隨身攜帶藥物，以防不時之需，例如前陣子到音樂營，我也帶備藥物。”

“除了利用哮喘藥外，你可有甚麼方法保養身體？”

“只聽說過食鱷魚肉和川貝等食療方法，但我卻沒有嘗試。這年多來我每星期游泳三次，保持身體健康。”黃承健笑著說。

“只要不把這病當作一回事便可以了。”黃承健再次強調。

眼前笑意盈盈的黃承健和照片中拿著巴松管，滿臉怡然自得和自信的她，的確可以令人消除很多對哮喘患者“不能”吹奏樂器的疑慮。只要對病情控制得宜，無論是較劇烈的運動抑或是需要換氣量較大的樂器吹奏，對哮喘患者而言，也不是一個難題了。

漫 步 家 樂 徑 義 工 — 廖 甘 歡

廖甘歡加入香港哮喘會的“漫步家樂徑義工小組”已經有年多的時間，每個週末或星期日，她都會約同丈夫及其他義工到港九新界“探路”，找尋適合哮喘病人步行的路徑。

她笑說在短短的一年內，不知不覺已踏遍港九新界各地的家樂徑，既吸收新鮮空氣之餘，又使自己的身體強壯了不少，現在行樓梯也不會氣促，可算是最佳的收穫。

她是經朋友介紹成為本會會員的。在95年初，她參加了哮喘會主辦的“管你之道”哮喘患者及家屬自助小組，藉著這個自助課程，增進了不少有關哮喘病的常識。

她今年四十多歲，是於18歲後才開始發病的。雖然患病多年，但是廖甘歡說她對哮喘病還是一知半解，亦不明白為何自己的父母沒有患哮喘病，自己卻會患上這種疾病。

她很高興七堂的自助課程，令她更加明白自己的病情。主持課程的何醫生告訴學員哮喘病人的體質和氣管都較常人敏感，有些病人更有皮膚敏感及鼻敏感。透過醫生和物理治療師的指導，她亦學會正確使用支氣管舒張劑的技巧。

她說以往對哮喘藥物亦有誤解，十分抗拒使用含有類固醇的吸入劑，但是聽過醫生講解後，才知道吸入的類固醇噴劑比較使用口服藥物產生的副作用更輕微。她又試過在急性哮喘發作時，練習物理治療師教授的鬆弛呼吸動作。

課程完成後，廖甘歡又協助香港復康會社區網絡的社工帶領小組，指導一些較年長的老人家正確使用吸入劑的技巧。

廖甘歡以往從未參與其他機構的義工服務，但是自從在哮喘會當義工後，她感覺自己的心情比以往更開朗，亦覺得和同病相憐的病人十分投契，彼此互相關懷支持，很有意義。

她的丈夫亦十分支持她參予哮喘病人的義工服務，每星期盡量抽空陪太太到郊外“探路”，又幫忙參考旅遊書，找尋一



廖甘歡（右一）與會員參加漫步家樂徑的活動。

些難度較高的路徑，使病人可以藉著步行鍛鍊體格。

她說有時候步行一些難度高的路線，需要上落斜路，會感到十分吃力，但是參加多次步行後，自己的體力已經大有進步。她憶起有一次丈夫陪伴她步行由香港仔水塘出發，經灣仔峽、陽明山莊和鯉魚涌公園，丈夫也大叫吃不消，她反而沒有氣促，連丈夫也誇讚她了不起呢！

廖甘歡說丈夫給予她很大的支持，使她積極面對哮喘病的困擾。她是在18歲那年發病的，初期的病徵是不斷咳嗽，胸口鬱悶，屢醫無效，照肺、照胃和食道，甚至有醫生介紹她注射補針也無濟於事。中醫又教導她飲用北其作食療，可是仍然沒有作用，她的氣促情況轉趨嚴重。

自那時候起，她的咳嗽病斷斷續續發作。在30多歲時，廖甘歡有一回連續咳嗽了三個月，氣管開始出現“VV”的哮鳴聲。有一天晚上，她躺在床上輾轉反側，直至天亮還未能入睡，胸口痛得厲害，慌忙喚醒丈夫帶她往急症室求診。急症室的主診醫生診斷她是患有哮喘，丈夫還半信半疑，詢問主診醫生是否太太胃氣不暢順，被主診醫生罵了一頓。

自從得到正確斷症後，廖甘歡的哮喘病況才漸漸穩定下來。現時，她已很少需要到診所聞氣。她亦很留意天氣的轉變，潮濕的季節最容易令她發病。

她感慨近年出現了幾位名人，例如鄧麗君、林翠相繼因哮喘病病逝後，才使到更多公眾人士認識哮喘病，知道哮喘病若果得不到適當治療，是會有生命危險的。

現時，廖甘歡很投入參加哮喘會義工的服務。她的女兒已長大成人，留學外國，她和丈夫都可以騰出時間幫助其他的哮喘病人，感到十分欣慰。



雞翼真好味！廖甘歡參加“管你之道重聚日”的燒烤活動。



香港哮喘會——葛蘭素康威公司 聯合主辦哮喘推廣活動

在上一期的季刊我們已曾報導在今年的秋天，本會將與葛蘭素康威公司攜手舉辦一連串的活動，向香港市民推廣有關哮喘病的常識。這次活動推廣的對象包括醫生，特別是病人常接觸的普通科醫生（私家執業及在公共機構服務），學校老師，特別是體育教師，病患者及病患者的家長及媒介。

以下是我們籌備中的活動：

一、學校推廣

根據研究顯示，本港十二歲以下的學童有百分之十五至二十曾有哮喘的病徵。從中學生的健康紀錄，我們亦發覺大約百分之四至五學生是有哮喘的病歷，真實的數字可能超過兩倍以上。所以哮喘是香港學童最常見的慢性呼吸系統疾病。

從過往的經驗，很多學校的老師都對我們所提供的講座深感興趣，認為這些講座能夠幫助他們更加認識哮喘及怎樣去處理病發的學童。但由於資源有限，我們不能到每一間學校講解有關哮喘的常識，所以我們已聯絡教育署，希望他們可以提供場地及安排老師，特別是體育老師在辦公的時間出席講座。

二、教育哮喘患者及其家屬

香港哮喘會經常與其他機構合作舉辦公眾講座，而醫管局轄下的四個哮喘中心包括瑪麗醫院，九龍醫院，威爾斯親王醫院及屯門醫院都有安排定期的講座，為病人講解有關哮喘的護理常識。這些講座亦歡迎任何對哮喘病有興趣的市民出席。有關的資料，可向香港哮喘會（電話：2895 6502）及各醫院查詢。

香港哮喘會亦計劃在未來的一年到上述的四個哮喘中心，和各區的社區中心及商場舉辦展覽，向市民推廣有關哮喘病的常識。

三、醫生

在過去的十多年，治療哮喘已有很大的進展。現時我們有更多新的藥物及新的方法去使用這些藥物。但只有少部分病人是得到專科的護理，而大部分病人是由普通科醫生照料，所以我們是有需要向這些醫生介紹最新治療哮喘的指引，使到更多哮喘病人得到正確的護理。

在今年的十月開始，我們將會向普通科醫生派發治療哮喘的指引，哮喘常見的問答手冊，為哮喘病人而製作的哮喘防治錦囊與及小童和成年人所用的最高流速計。我們亦會為他們安排一連串的講座在不同的時間舉行（午膳及晚上時間均有安排），希望有更多的醫生能夠參與及出席這些講座。

四、認識哮喘週

是次推廣哮喘活動的高潮是在十一月份的第三個星期，這

個為期一週的活動將大大提高本港市民對哮喘病的關注，節目內容包括：

A.記者招待會——向傳媒介紹現時香港的市民受到哮喘困擾的情況。

B.認識哮喘日——在繁忙的地鐵站或商場設立小型攤位，向市民介紹有關哮喘病的主要病徵及如何監察病情。

C.哮喘繪畫比賽——主題是與哮喘病有關，特別是如何克服哮喘病的困擾及如何照料哮喘病人，例如“戰勝哮喘我做到”，“戰勝哮喘，畫出彩虹”，“什麼是哮喘”等。比賽分成小學生、中學生及成年人三個組別。作品必須於十月三十一日前寄回或交回香港哮喘會。我們將會在十一月十九日頒發獎品給與繪畫比賽的得獎者（每組兩位）。參加辦法請參閱本期通訊第11頁。

D.家庭同樂日——十一月二十三日（星期日）

地點：尖沙咀九龍公園

時間：下午二時至五時半

是日我們將會邀請患有哮喘病的傑出人士，包括運動員，歌星，社會名流出席一個嘉年華會，與我們的會員及市民共渡愉快的下午，歡迎會員攜同家人一起參與。

哮喘講座

瑪麗醫院

課題：哮喘常識講座

時間：逢星期二下午二時三十分至三時三十分

地點：瑪麗醫院J座一樓病人資源中心

報名辦法：請於辦公時間致電2855 4511聯絡羅姑娘

九龍醫院

課題：哮喘的處理和有關的常識

日期：十月十一日，十月二十五日，十一月八日，十一月二十二日，十二月六日，十二月二十日

時間：上午九時三十分至十一時三十分

課題：認識哮喘病

日期：十二月三日

時間：下午二時至三時

地點：九龍醫院西翼低層專科門診部

查詢電話：請於辦公時間致電27627090聯絡蘇經理

威爾斯親王醫院

課題：哮喘是什麼？/哮喘用的藥物

日期：十月十八日

課題：哮喘的誘發因素/皮膚測試的示範

日期：十一月一日

課題：哮喘的監察方法/吹氣的示範

日期：十一月十五日

地點：威爾斯親王醫院臨床醫學大樓八字樓
肺功能檢驗室

時間：上午九時三十分至十一時

報名辦法：請於辦公時間致電 2632 2950 聯絡唐姑娘或周姑娘，名額有限，先到先得。

屯門醫院

課題：哮喘是什麼？哮喘有什麼東西避忌？

如何預測哮喘發作？

日期：十月四日

課題：物理治療的幫助

善用哮喘藥物

哮喘自我管理的原則

日期：十月二十五日

課題：重溫及測試哮喘治理技巧

個案討論

日期：十一月二十二日

地點：屯門醫院一樓社區服務中心

時間：下午二時至四時

報名辦法：請於辦公時間致電24685723聯絡李姑娘，名額有限，欲報從速。相同內容課題，將於十二月份再舉行。

哮喘繪畫比賽

為配合哮喘病的推廣活動，香港哮喘會將在十一月舉辦哮喘繪畫比賽。患哮喘的你是否有難忘的經歷和心聲？要照顧家中患哮喘的成員是否令你感覺有沉重的壓力？我們歡迎你以繪畫的方式，表達你對哮喘病的真摯感受。

參加辦法：

a) 參賽組別

哮喘繪畫比賽分為小學生、中學生及成年人三個組別。

b) 主題

繪畫比賽的主題必須是與哮喘病有關，特別是如何克服哮喘病的困擾及如何照料哮喘病的病人，例如“戰勝哮喘我做到”、“戰勝哮喘，畫出彩虹”，“甚麼是哮喘”等。

繪畫的稿件不得超過18吋x24吋。參加者可以採用任何顏料繪畫。主題必須與哮喘病有關。

c) 截稿日期

所有哮喘繪畫比賽的作品必須於十月三十一日前寄回七姊妹郵政信箱60397號香港哮喘會，或交回橫頭磡邨宏禮樓地下香港復康會社區復康網絡東九龍辦事處。逾期交回的稿件將不獲接納。

頒獎典禮

大會將於十一月十九日頒發獎品給與繪畫比賽的得獎者。

所有入選的優秀作品，將於十一月十九日至二十一日在香港銅鑼灣世貿中心展出，每個組別將選出兩名得獎者，可獲精美獎品乙份。

查詢詳情，請電2895 6502香港哮喘會。

香港葵青獅子會/香港哮喘會

“生死時速續集”慈善首映禮

是次首映禮於一九九七年七月二十一日（星期一）晚上假座香港灣仔會議展覽中心演講廳1/11順利舉行。大約有一千位善長仁翁出席此次籌款活動。譚一翔醫生代表本會致詞，向嘉賓簡介香港哮喘會的歷史及過往的活動，並代表香港哮喘會向香港葵青獅子會致謝。是次所籌得善款的十萬元將會撥給兩會作為推廣哮喘教育工作，包括教育市民、哮喘病患者及其家屬對哮喘病的認識，及提供有關的預防方法。



本會執行委員陳乃圭醫生（右二）接受香港葵青獅子會的捐款。



活動預告

合家共聚快樂營

日期：1997年10月11日 - 10月12日（星期六、日）

時間：上午 9：00 ~ 中午 12：00

下午 2：30 至下午 1：00

地點：曹公潭戶外康樂營

內容：集體遊戲，營內康樂活動、燒烤

費用：\$80（成人）\$50（小童）

（領取綜援的會員，可以豁免參加費用）

備註：由於名額有限，每名患者只可以連同不多於3位家庭成員參加，報名後經抽籤決定是否能夠參加

報名：唐姑娘 2895 6502

查詢：尹姑娘 2549 7744，唐姑娘 2895 6502



活動花絮

我們一班“助人助己”義工組

熱心的義工組已成立一段日子，我們的義工組共分為四個支援小組，為不同的活動作出籌劃及準備。這四個支援小組分別為：漫步康樂徑及特別活動籌劃小組、探訪組、自助課程輔導小組及哮喘會會務協助小組。

希望各會員熱心參與和支持，冀望日後能進一步加強發展及推廣本會的義工服務。

偷閒加油站——哮喘兒童及父母自助課程

父母積極參與，最後一堂終於從本會專業顧問唐姑娘手中獲得獎狀！



錫晒你，開心派對

為了慶祝父、母親節，我們聯繫不同有關長期病類的自助組織及會友，舉行了一連串的慶祝活動。錫晒你，開心派對，就是其中一個活動，當中邀請患有哮喘、糖尿、脊柱裂的兒童及其家長，一起參與此活動，藉此加強家長間互相溝通了解和支持。各小孩子們亦藉此表達對父母親的愛意。



錫晒你，開心派對大合照！

游泳班（孩子班）

教練正在細心向小孩子講解當日游泳程序



游泳班（成人班）

（左圖）大朋友們亦在努力學習游泳，看看他們多認真！

各位會員，“畫中意”的卡通漫畫已和大家見面了好一段日子。由今期會訊開始，我們將刊登全新版的“希希、琪琪”家庭漫畫。讓我們先認識希希和琪琪的家庭成員。

Illustrated by edmond lam 97



媽咪

爸爸

希希

琪琪

小時患有哮喘，誕下兒子後，不藥而癒，所以對患有哮喘的希希十分緊張，是一位細心的家庭主婦。

從事室內設計工作的爸爸，性格樂天，開朗，做事卻有點粗心大意。

小學四年級男生，兩年前發現患有哮喘。有小聰明、外向，可是愛搗蛋的他常給別人麻煩。

小學二年級女生，常為哥哥分擔心事，十分了解哥哥，是一位活潑可愛的小女孩。

1 琪琪。好消息！爸媽答應了下星期和我們一起去泰國旅行哩！



哥哥，真的嗎？

4



你要忘記把藍色和藍色的哮喘藥放進你的貼身背囊內。

5

我不會忘記帶哮喘藥的！不過我還帶了四驅車、Gameboy和超合金！



2



第一次搭飛機。第一次出外旅行。還有很多第一次……好緊張呀！

機場候機室

6



3 希希，幹什麼仍在玩呢？明早要出發去旅行，你收拾好行李嗎？



7



希希。不要再玩了！飛機即將起飛。請乘客在座位內扣緊安全帶。

8

過了一會兒



不得了，我的哮喘病發作

咳咳……嗚。

哈……哈哈……

9

找不到哮喘藥，怎麼辦呢？



10

空中小姐，我的兒子哮喘病發。你們快想法子替他急救！



未完

各位小朋友，如果你是本機機師或是空中小姐，當你遇上了以上的情況，你會怎樣做呢？

請來信給香港哮喘會七姊妹郵政信箱 60397 號，說說你的看法。如果你能夠提供正確和有創意的答案，可獲精美禮物乙份。

The Hong Kong Asthma Society 香港哮喘會

Donation Form 捐款表格

I / Our company would like to be a patron for 1997 at the following level :

本人 / 本公司樂意成為 貴會1997年贊助人並願意捐款如下：

- ☐ Premier Patron 首席贊助人 (超過HK \$ 50,000.00 港幣五萬元以上)
- ☐ Honorary Patron 榮譽贊助人 (HK \$ 50,000.00 港幣五萬元)
- ☐ Diamond Patron 鑽石贊助人 (HK \$ 30,000.00 港幣三萬元)
- ☐ Platinum Patron 純鉑贊助人 (HK \$ 10,000.00 港幣一萬元)
- ☐ Golden Patron 黃金贊助人 (HK \$ 5,000.00 港幣五千元)
- ☐ Silver Patron 純銀贊助人 (HK \$ 3,000.00 港幣三千元)
- ☐ Other (Please Specify) 其他金額 (請註明) (HK \$ _____ 港幣 _____ 元)

☐ The name should be used for the acknowledgement of the above patron in the newsletter.
請以上述贊助人之名義刊登於會員通訊內。

☐ My / Our donation is to remain anonymous.
本人 / 本公司不欲公開贊助人身份。

Name 姓名：_____ Title 職銜：_____

Company 公司：_____

Address 地址：_____

Tel. 電話：_____ Fax. 傳真：_____

Signature 簽署：_____ Date 日期：_____

Note : Please make your cheque payable to "The Hong Kong Asthma Society" and mail it along with this form to P.O.Box 60397 Tsat Tze Mui Post Office, Hong Kong.

Donations of \$ 100 or more are tax deductible upon production of receipt .

附註：請填妥表格，連同抬頭“香港哮喘會”劃線支票寄交香港七姊妹郵政信箱60397號。憑捐款港幣一百元或以上之收據可申請扣減稅項，所有捐款人均獲發回收據。

Wan Tat Fun	1,000.00
Marie Kwong	1,000.00
Wong Siu Yee · Fanny	1,000.00
Manglani T.V.	1,000.00
Ting Suk Ching	1,000.00
寶途集團國際	1,000.00
Dominic Cheung	1,000.00
Wong Ho Ming · David	1,000.00
Marie Kwok	1,000.00
Chan Wai Lan · Doris	900.00
Wong Chun Tai	500.00
楊詠雪	500.00
Hui Check Wing	500.00
Chan Wing Yee	500.00
Cheung Yuk Ching	500.00
賴雪影	500.00
Tang Kam Fung	500.00
Mak Wai Chun	500.00
Wong Che Kin	500.00
Wong Chi Wa	500.00
Leung Wing Yee · Winnie	500.00
Chan Shing Fong · Candy	500.00
Michael Yung L.W.	500.00
Lee Lai Lin · Fedania	500.00
Anita Lam	500.00
Ng Toi Ming	500.00
Patrick Cheung	500.00
Kwan Pui Fong	500.00
Roger Yuen	500.00
Sunwill Limited	500.00
Chung Wai Mui	500.00
Cheung Lai Man	500.00
Merry Circle Ltd	300.00
Sze Ka Keung	300.00
Wong Chi Kit	300.00
Cheung Kwan Sang	300.00
Souza Carlos A.	300.00
Lim Pui Mung	300.00
Lo Kam Hung	300.00
Lo Sui Kay	300.00
Tsang Hoi Ting	300.00
Yip Cheuk Ho	300.00
Lai Kwok Fu	300.00
Lo Wai Kit	300.00
Yeung Wing Yin	300.00
Pau Yee Wan · Ezra	300.00
Hing Fat Plastic Manufacturing Co. Ltd	300.00
Kwong Shiu Fun · Angela	300.00
Hung Tai Yin	300.00
Tong Sai Yiu	300.00
Choy Cammy	300.00
Ng Yuk Yu	300.00
Chan Wai	300.00
Yik Wai King	300.00
Chow Lee Lee	300.00
林群娣	250.00

香港哮喘會於97年2月至8月接受之捐款名單。謝謝！

贊助人/贊助之公司

Mr Ronny Lee (Jet Tim Group)
100,000.00 (首席贊助人)

Glaxo Wellcome China Limited
55,000.00 (首席贊助人)

Astra Pharmaceuticals (HK) Ltd
50,000.00 (榮譽贊助人)

Boehringer Ingelheim (HK) Ltd
30,000.00 (鑽石贊助人)

Lee Man Chiu
30,000.00 (鑽石贊助人)

Baker Norton Asia Ltd
10,000.00 (純鉑贊助人)

Francis Ching (KPMG Peat Marwick)
10,000.00 (純鉑贊助人)

Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd
10,000.00 (純鉑贊助人)

Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd
10,000.00 (純鉑贊助人)

Rhone-Poulenc Rorer Asia Pacific Limited
10,000.00 (純鉑贊助人)

Zeneca China Limited
10,000.00 (純鉑贊助人)

Bouvier Co. Ltd
5,000.00 (黃金贊助人)

Li Pak Wing
5,000.00 (黃金贊助人)

Woo Man Kai
3,000.00 (純銀贊助人)

Michael Chuang (Lap Heng Co Ltd)
3,000.00 (純銀贊助人)

Lachman Narain 2,000.00

Luk Lai Fun · Rosita 1,500.00

Ip Sin Piu 1,500.00

Shiu Wai Sang 1,000.00

Kong Wing On (On Hong Ning Drug Co) 1,000.00

Cheng Kwok Chung 1,000.00

Yum Wing Wah	200.00	Ng Ka Hin · Roque	200.00	Watt Yin Ping	100.00
Chow Shau Shan	200.00	Yu Choi Har	200.00	Yau Kin Lok	100.00
Law Sau Yun · Lorinda	200.00	Yuen Wai Mui	200.00	Lam Sau Chun	100.00
Wong Yuk Fun	200.00	Yung So Chu · Sally	200.00	Chiu Shik Wah	100.00
Yvonne Choi	200.00	Wu Luk May	200.00	Sabrina Poon	100.00
Tse Wai Ling	200.00	C.Hung	200.00	Telly Lee	100.00
Tam Chun Ip	200.00	Li Wai Man · Priscilla	200.00	Choi Suk Lung	100.00
Lau Mi Wah · Sandie	200.00	Chole Holdings Ltd	200.00	Ngai Chui Ling	100.00
Tse Man Fai	200.00	A.W.Malone	200.00	Unknown	100.00
Lee Yee Kee	200.00	Chau Sui Wah	200.00	Ng Pui Shan	100.00
Mark's Crystal Flooring	200.00	Mann Julia	200.00	Mak Ka Yu · Agatha	100.00
Poon Yuk Mei · Susan	200.00	Wong Shuk Han (Chase Manhattan Bank)	200.00	Alice Yeung	100.00
Lo Kin Wing · Terry	200.00		200.00	Wong Lai Yung	100.00
Leung Ho Chi · Janet	200.00	Ma Man Wai	200.00	Cheng Suk Har	100.00
Ng Kwai Wing	200.00	Cheung Chi Wai	200.00	Wong Chi Choi	100.00
Wong Kam Fung	200.00	Kong Pui Ki · Paggy	200.00	Au Wing Lam	100.00
Diana Man	200.00	Shum Shuk Kuen	200.00	Lo Po Yin · Rebecca	100.00
甄麗瓊	200.00	Mak Man Fai	200.00	Ng Siu Mui	100.00
李尚慧	200.00	Li Hon Man	180.00	Wong Lai Hung	100.00
Wong Wai Chee	200.00	郭賢新	150.00	Man Kong Tui	100.00
Chan Wei Yee · Vanus	200.00	Yeung Chan Wai Lin · Alice	150.00	Mak Siu Kuen	100.00
Kwong Oi Lin	200.00	Lo Chi Keung	120.00	Watt Yin Ping	100.00
Wong Hoi Shan · Grace	200.00	So Pi Tak · Peter	120.00	Chan Yiu Pui	100.00
Cheung Chiu Jurk	200.00	葉柏均	100.00	Wong Sau Ping · Mandy	100.00
Ho Chui Yung · Angela	200.00	Lam Yin Ling · Fanny	100.00	Yeung Ming Kong · Peter	100.00
Tse Mi Ling	200.00	Carol Lin	100.00	Paulie Chan	100.00
Tse Lai Kuen	200.00	Wong Wan Sin · Annie	100.00	Chu Li Li · Lilian	100.00
Pauline Ma	200.00	Leung Tsui Lin	100.00	黃桂卿	50.00

哮喘問卷調查

為瞭解哮喘病人的需要，請希各會員抽空填妥以下之問卷。會員請於十月三十一日前填妥問卷，寄回七姊妹郵政信箱60397號，可獲精美相架一個。

姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____

電話：_____

地址：_____

1. 你是否哮喘病患者？ ☐是 ☐否

若你自己本身並非哮喘病者，請回答問卷B組問題：

2. 你患有哮喘病多久？ _____年 _____月

3. 你是否需要每天服用/使用控制哮喘之藥物？ ☐是 ☐否

4. 你經常使用/服用的哮喘藥物是：

☐a.吸入劑（用口吸入藥物）（metered dose inhaler）

☐b.口服藥丸或藥水

☐c.兩者都有

☐d.其他：

5. 使用吸入劑時，是否需要輔助器具（如儲霧器）？ ☐是 ☐否

6. 在使用吸入器時，你有否感到困難？ ☐是 ☐否

7. 你是否肯定自己使用吸入器的方法是正確的？ ☐是 ☐否

8. 你會否擔心由於使用吸入器的方法不正確而影響病情

☐是 ☐否

9. 如果有需要在公眾場所使用吸入劑，會否感到尷尬？

☐是 ☐否

10. 如果可以選擇，你會否寧可使用口服藥物而避免使用吸入器？

B 組——若果你自己並非哮喘病患者，請回答下列問題：

1. 那哮喘病人（下稱為《他》），患有哮喘病多久？

_____年 _____月

2. 他是否需要每天服用/使用控制哮喘之藥物？ ☐是 ☐否

3. 他經常使用/

☐a.吸入劑（用口吸入藥物）（metered dose inhaler）

☐b.口服藥丸或藥水

☐c.兩者都有

☐d.其他：_____

4. 使用吸入劑時，是否需要輔助器具（如儲霧器）？ ☐是 ☐否

5. 在使用吸入器時，他有否感到困難？ ☐是 ☐否

6. 你會否擔心他的哮喘病情會由於不正確使用吸入器而受到影響？

☐是 ☐否

7. 如果有需要在公眾場所使用吸入器，他會否感到尷尬？

☐是 ☐否

多謝各會員寄回刊登於第三十一期季刊之間卷調查，因資料不足，故未能聯絡閣下領取紀念品乙份。懇請下列名單之人士於辦公時間致電 2895 6502 與本會負責人預約時間領取紀念品，名單如下：

吳錦兒 陳麗娟 李宛珊 林士 謝家浩 余袁慧儀 廖甘歡 黃智傑 賴雪影 Watt Yin Ping



尚健醫療 胸肺科器材的專科公司
CELKI THE RESPIRATORY CARE PRODUCT SPECIALIST



醫療級HEPA空氣清新機

能將空氣中99.97%大於0.3微米之塵粒、花粉、細菌除去，對哮喘、鼻敏感患者大有裨益。

汽車用型號

XR-100型



辦公室／廳／房用型號

2500型
 3000型
 4000型



睡房用型號

Roomaid XR-500型



型號 規格	汽車用型號	睡房用型號	辦公室 / 廳 / 房用型號		
	XR-100型	Roomaid XR-500型	2500型	3000型	4000型
使用面積 (平方呎)	房車內	75 - 150	300 - 650	400 - 850	550 - 1100
重量 (千克)	1	2.3	6.82	10	10
體積 (厘米)	20(直徑) x 9(高)	22(直徑) x 19(高)	41(闊) x 34(高)	41(闊) x 58(高)	41(闊) x 58(高)
氣流量 (立方呎/分鐘)	20	20 或 40	50 - 175	50 - 225	75 - 300
耗電量 (瓦)	4.5	4.5	41 - 84	41 - 84	59 - 120

* 假定每小時能將室內空氣過濾2 - 4次。



香港

九龍荔枝角長順街20號時豐中心1樓104室
 電話: 852-2332 3366 電傳: 852-2744 2313
 電子郵件: celki@netvigator.com
 網址: <http://www.Globalserve.net/~celki>

澳門

澳門連勝街95號B地下
 電話: 853-3015 12
 電傳: 853-3248 70

深圳

深圳深南東路
 文華大廈西座28樓B座
 電話: 86-755-5101 878
 電傳: 86-755-5101 978

廣州

廣州市廣園中路1355號
 華天商貿中心609室
 電話: 86-20-8658 0172
 電傳: 86-20-8658 0600

北京

北京市海澱區塔院小區朗秋園甲8號
 創銀商物中心1010室
 電話: 86-10-6237 7844
 電傳: 86-10-6237 3658 郵編: 100083

* 其他附屬公司設於泰國及加拿大。

SM-96-032
 ID 961201