

香港哮喘會通訊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER



心肺功能與健身

哮喘患者亦可做運動

孩子咳得很厲害 他有哮喘嗎？

提子乾 竟是我的致敏源？

香港哮喘會 九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心1樓

電話：2895 6502 傳真：2711 0119 電郵：hkas@hkasthma.org 網址：www.hkasthma.org

2006-2008年度 執行委員會名單

主席
副主席
義務司庫
義務秘書
委員

陳麟書先生
譚一翔醫生
楊國晉先生
陳永佳先生
陳沛田先生
陳豔媚博士
鄭漢華先生
莊慧敏小姐
周振軍醫生
古惠珊醫生
李孟進小姐
梁宗存醫生
蘇鈞堂醫生
黃文熙先生
布逸庭先生

Mr. Chan Lun Shue Alan
Dr. Tam Yat Cheung Alfred
Mr. Yeung Kwok Chun Harry
Mr. Chan Wing Kai
Mr. Chan Pui Tin
Dr. Chan Yim Mei Esther
Mr. Cheng Han Wah
Ms. Chong Viman Vivien
Dr. Chow Chun Kwan John
Dr. Ko Wai San Fanny
Ms. Li Man Chun Isabel
Dr. Leung Chung Chuen Roland
Dr. So Kwan Tong
Mr. Wong Man Hai Frank
Mr. David Brettell

(排名依英文姓名筆劃)

義務法律顧問

醫學顧問：

香港胸肺學會 Hong Kong Thoracic Society

陳偉文醫生
朱頌明醫生
何重文醫生
何湘霜醫生
古惠珊醫生
林冰醫生
利知行醫生
譚卓賢醫生
黃慕蓮醫生
易國生醫生

Dr. Chan Wai Man, Johnny
Dr. Chu Chung Ming
Dr. Ho Chung Man, James
Dr. Ho Sheng Sheng, Alice
Dr. Ko Wai San, Fanny
Dr. Lam Bing
Dr. Lee Chi Hang
Dr. Tam Cheuk Yin
Dr. Wong Mo Lin, Maureen
Dr. Yee Kwok Sang, Wilson

醫學顧問：

香港兒童呼吸病學會 Hong Kong Society of Paediatric Respirioly

陳麗霞醫生
陳以誠醫生
張錦流醫生
趙華強醫生
周笑顏醫生
周博裕醫生
高偉泰醫生
林樹仁醫生
林萍醫生
李素輪醫生
梁庭勳醫生
梁銀河醫生
麥宏昌醫生
繆定逸醫生
吳國強醫生
薛守智醫生
蘇鈞堂醫生
譚一翔醫生
曾英美醫生
蔡迺舜醫生
黃達剛醫生
黃德偉醫生
黃永堅醫生

Dr. Grace Chan
Dr. Chan Yee Shing
Dr. Cheung Kam Lau
Dr. Chiu Wa Keung
Dr. Chow Siu Ngan
Dr. Chow Pok Yu
Dr. Ko Wai Tai
Dr. Lam Shu Yan
Dr. Lam Ping
Dr. Lee So Lun
Dr. Leung Ting Fan
Dr. Theresa Leung
Dr. Mak Wang Cheong
Dr. Miu Ting Yat
Dr. Ng Kwok Keung Daniel
Dr. Sit Sou Chi
Dr. So Kwan Tong
Dr. Tam Yat Cheung Alfred
Dr. Robert Tseng
Dr. Tsoi Nai Shun
Dr. Wong Tak Kong
Dr. Wong Tak Wai
Dr. Wong Wing Kin, Gary

中心職員

助理活動幹事
活動工作員
會計文員

鍾佩琪小姐
宋子傑先生
阮紹嫻小姐

Ms. Nicole Chung
Mr. Matthew Sung
Ms. Emily Yuen

香港哮喘會

是一個為哮喘及過敏病人及家屬提供服務的非牟利慈善團體。本會獲得香港胸肺學會及香港兒童呼吸病學會的支持，提供諮詢服務。

我們致力

為哮喘及過敏病患者提供有關知識；舉辦學術講座及研討會，增加市民大眾對哮喘及過敏病的認識；提供病患者一個互相溝通的機會、分享患病後的生活轉變、所遇到的困難等，從而達到互勵互勉及支持的作用。

我們經常為會員提供各類型的康體及大型活動，協助病患者融入正常的生活環境。歡迎你的加入，請填妥會員表格（見封底）擲回即可。



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

查詢熱線：2895 6502

傳真：2711 0119

電郵：hkas@hkasthma.org

網址：www.hkasthma.org

香港哮喘會

病人資源中心

本會位於九龍藍田復康徑藍田綜合中心內，設有活動室、圖書閣和哮喘藥物展覽專櫃等設施。圖書閣添置許多有關長期病患、哮喘及過敏症護理、親子關係和心靈互助等系列的藏書，歡迎會友借閱。病人資源中心定期舉辦互助小組、病理課程、專題講座及康樂活動，詳情可向本會查詢。

開放

時間

星期一至五

上午 9:30 至下午 1:00 / 下午 2:00 至 5:30

星期六

上午 9:30 至下午 12:30

星期日至公眾假期

休息

香港哮喘會網址 <http://www.hkasthma.org>

www.hkasthma.org

是屬於大家的，如果你遇上甚麼哮喘疑難或者意見，請即到「聯絡我們」處，用電話、傳真、或者電郵聯絡我會，香港哮喘會希望能夠幫到大家，請多多支持。

SHARP

銳意全力支持哮喘會

Giabo
捷家伴

讓香港哮喘清新空氣
捷家伴全力支持香港哮喘會



health workshop
健康教室

出版機構：健康教室
編輯：李孟進、陳麟書

聲明：

本通訊之版權屬香港哮喘會，如欲轉載、節錄等，請聯絡香港哮喘會。

夢想

有一個完善的治療中心



籌備多時的步行籌款、獎券籌款與及周年大會，得蒙各方友好、機構、醫護人員、本會會員及義工，各執行委員協助下順利完成。並在，毫無經驗下籌募得逾五十餘萬善款，使本會的會務能得以延續發展，大眾教育得以順利進行。

提到大眾教育，不可不提的就是本會於剛過去的11月，在香港教育學院舉辦兩次《哮喘護理聽講證書》講座、工作坊、考試等，多達230餘準幼稚園教師參加，合格率達98%，每位合格的教師獲發聽講證書乙份。直至目前本會已訓練超過1,500多名幼師，讓幼師成為護理幼兒前線的生力軍。

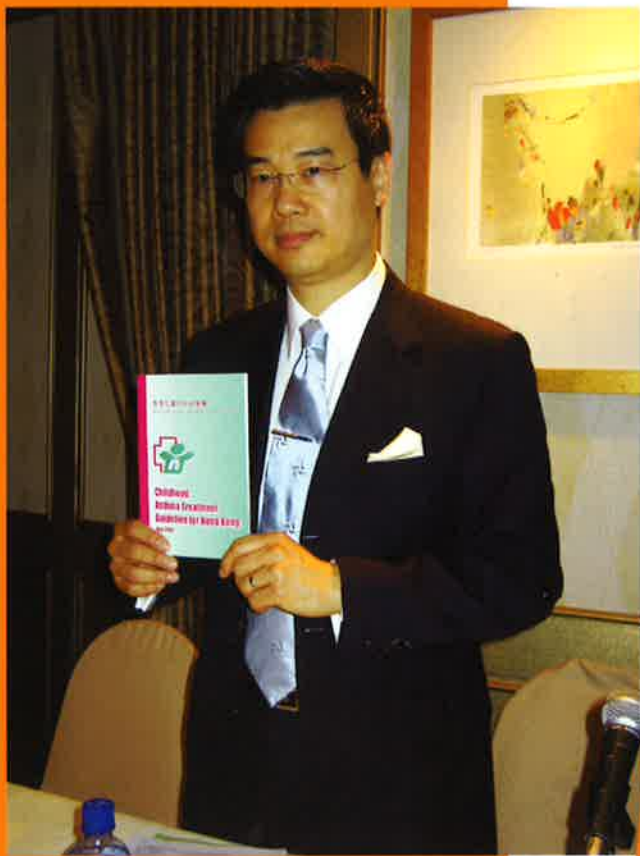
周年大會後，各新舊執行委員有見本會未來方向，應否配合本港整體需要而調整，特別舉行了一次「腦震盪討論會」，會上各委員均說出他們對本會未來發展的夢想；而我的夢想：就是有一個設備完善的哮喘治療中心。

在我小時候(70年代中期)偶然在伊利莎白醫院，讀到《讀者文摘》一篇有關美國一所專為8-18歲青少年治療中心的報道，他們用1個月至3年的時間，透過藥物、運動、心理治療使患者克服心理及生理障礙，借醫藥治療改善身體體質，並藉著發育期間改善哮喘病患者的體質，同時訓練出大批傑出的運動員。

那時，我真希望有一所這樣的治療中心，但等至現在……

我真希望的下一代有這樣的治療中心。





香港哮喘會副主席 譚一翔醫生： 我們任重道遠

譚一翔醫生於哮喘會1989年成立時，已是執行委員會委員，其後擔任哮喘會醫學顧問，2002年成為本會副主席至今；譚醫生曾在香港、倫敦、美國及加拿大接受兒童胸肺科及深切治療科訓練；曾任港大瑪麗醫院兒科及新生兒深切治療部及呼吸疾病主管，亦曾任香港兒童呼吸病學會前會長，至今仍任港大兒童及青少年科學系名譽臨床醫學副教授。對於香港哮喘會的未來，譚醫生深感其使命任重道遠。

關心比藥物更重要

哮喘是兒童呼吸病中最重要的問題，譚醫生認為哮喘會可在提供藥物治療意見之餘，亦可為哮喘病人提供相關的支援。

他認同藥物有助控制哮喘療效，但家長、病人及老師的支持和配合下，更有助哮喘兒童的身心健康成長。

他接觸過一些哮喘兒童，他們的自我形象低落，覺得自己甚麼也做不好，在學校也是失敗者。因此譚醫生鼓勵家長放心讓子女參加不同的活動，曾有家長讓孩子在暑假參加游泳班，現在小朋友的身體好了，自信心自然大增，這些都是藥物所不能做到的。

發揮教育功能

哮喘屬長期病患，家人應該充份掌握有關的知識，有助長時間照顧病人。譚醫生曾對哮喘兒童作家訪，發現有病人向醫生取了三個月藥物，但三個月後，家裡仍堆滿了藥，為甚麼？原來家長誤信坊間傳言，以為哮喘沒發病就不用服藥。所以譚醫生認為香港哮喘會應要發揮醫護人員以外的功能，為家長提供正確使用藥物、協調與適應生活的各方面知識，更重要是哮喘會會員可以過來人身份給予支持與鼓勵。

而對社會大眾的教育也很重要，例如哮喘病兒童在適當的藥物控制下可以正常生活，因此要教育家長、老師、護士、幼兒工作者及社工等人士並作出適當配合，幫助哮喘兒童融入社會。

例如，以往只限於病人與家長參加的哮喘治理培訓班，現在亦擴展到不同學校及教育團體，希望老師及幼稚園學生和家長對哮喘病防患未然。在社會層面方面，藉著巡迴展覽、講座、籌款、世界哮喘日及新聞發布會等活動，發放防範哮喘病的訊息，喚起普羅大眾的關注，藉此幫助哮喘病人。

全方位發展

作為香港哮喘會副主席，譚醫生經常與各委員討論哮喘會的發展方向，務求進一步協助哮喘病人。近年香港哮喘會亦關注敏感症。哮喘病是敏感病的一種，很多病人同時患有哮喘病及其他敏感。有小朋友哮喘好了，但可能因皮膚濕疹痕癢、鼻敏感令他睡得不好，因此香港哮喘會日後會同時關注敏感症，適時為病人提供各方面訊息。

他期望 2007年中香港哮喘會亦將遷往油麻地新會址，讓市民在更新更完善的資源中心內掌握更多哮喘病訊息。



孩子咳得很厲害 他有哮喘嗎？

天氣轉涼，很多媽媽帶她們的寶寶到診所，因為他們咳得很厲害呢。媽媽最擔心的是：小寶寶有沒有哮喘呢？

我的寶寶有哮喘嗎？

這個問題的答案可以很複雜，也可以很簡單，為甚麼？

小朋友未能仔細地告訴醫生自己的病情，譬如早上或晚上咳嗽的情況如何？有沒有痰？有沒有氣促等？都要依靠父母的觀察。

因為不是每個小朋友咳嗽都是哮喘，所以詳細的病歷是很重要的，此外，正確的臨床診斷也不能缺少。

遇到一些懷疑的個案，醫生會利用肺功能機協助斷症。由於肺功能機比較昂貴和處理繁複，所以只有醫院或大部份診所才會安裝。

喘鳴是不是哮喘呢？

喘鳴俗語是「牽牽」聲，和咳嗽一樣，並非等於哮喘。

喘鳴可以是很多原因引起的，最常見的是病毒性支氣管炎，譬如 Respiratory Syncytial Virus(RSV)。

哮喘是遺傳的嗎？

一般而言，如果父親或母親有哮喘或其他敏感病徵，如皮膚敏感、鼻敏感，那麼小朋友患有哮喘的機會比一般人多。現時香港每十個人就有一個患有哮喘，即是說，父母如有敏感，小朋友患有哮喘的機會高於十分之一。

我的小朋友初期沒有哮喘，為甚麼長大了有哮喘？

對！哮喘的病發年齡中位數是四歲。少部份會在一歲之前發作。發病歲數會跟隨遺傳或環境有關，也有不少人在成年以後才開始發病。有六成兒童的哮喘會在成年時消失，一般而言，較輕微、間歇性發作的、父母沒有敏感病徵、小朋友沒有皮膚敏感或鼻敏感的哮喘患者，他們「斷尾」的機會較大，但五成以上的患者會在成年時復發。

醫治哮喘的藥物

這些藥物大致可分為即時舒緩和預防發病兩種。而口服和吸入是最普遍的方法，有時要靜脈注射，由於兒童的手口協調並未完全成熟，用吸入性藥物時，醫生會建議用輔助器，增加吸入肺部的藥物。預防哮喘的藥物大多是類固醇，由於直接吸入肺部，所以用量很少，用後漱口和在醫生的建議下即使長期使用，也是很安全的。

哮喘病者的照顧

首先我們要了解誘發哮喘病的原因，盡量避免致敏原便可減低病發的機會

1. 天氣變化，氣溫轉冷；
2. 氣道感染；
3. 空氣質素變差或空氣乾燥，包括因抽煙、燃燒香燭等引致；
4. 冷凍食物：如冰凍汽水、雪糕、生果；
5. 過度哭泣或狂笑；
6. 致敏原如塵埃；
7. 劇烈的運動。

在照顧方面，我們應該給小朋友足夠的衣服和保暖，盡量避免氣道感染，接受流感疫苗注射或在適當時候戴上口罩，避免進食冷凍的食物或飲品。小朋友的睡房應加倍清潔，如每周換床單、被袋、窗簾等，用清水每天清潔地板，尤其牆縫和角位。

至於運動方面，患有哮喘的兒童應在病發時才避免運動，我們鼓勵所有小朋友，包括哮喘患者作適量的運動。其中，以游泳最佳。有時醫生會告訴患者在運動前15分鐘先吸入氣管擴張劑才做運動，以避免發作。記著，哮喘並不是不做運動的原因，最重要是適當的藥物，那麼運動對身體絕對是百利而無一害。最後，祝大家進入寒冬的日子，「氣道健康」！



哮喘 注射型 藥劑面世

甚麼是「過敏性哮喘患者」，當吸入過敏原(例如塵蟎、貓或狗的毛)，體內的一種名為免疫球蛋白 E 的物質(簡稱IgE)便會與受體結合，導致身體製造大量的IgE，其後更引起連鎖的化學反應，如咳嗽之類，此種反應即所謂的「過敏性哮喘炎症反應」²。

哮喘妨礙生活

2000-2002年在全球進行一項名為 GOAL3,4 (Gaining Optimal Asthma Control Study)研究指出：在3,400名哮喘未受控制的患者中，其中38%的嚴重哮喘患者，採用現今多用於中度至嚴重哮喘的混合治療——吸入劑類固醇(Inhaled Corticosteroids, ICS)，加上長效型β2-腎上腺素受體激動劑(Long Acting Beta 2 Agonists, LABA)後，病徵仍然出現，有接近70%的患者認為嚴重哮喘正妨礙他們的生活。

此外研究發現，有少部份受哮喘問題困擾的患者，嚴謹地跟從醫生的指示服藥，病情仍然出現惡化甚至往急症室求診及留院。另研究又顯示，接近六成的哮喘個案，因過敏而引起，近九成的過敏性哮喘更是由IgE引發，反映出患者接受治療後哮喘仍未能受到徹底控制。

過敏性哮喘病人新希望

XOLAIR 是首個用於治療過敏性哮喘的IgE阻斷劑^{2, 5}。它的作用是阻止IgE與受體結合。與一般治療哮喘藥物完全不同。它有助治療患有中度至嚴重過敏性哮喘，而徵狀未能以類固醇吸入劑控制之成人及12歲或以上的小童。在美國及全球共有超過39,500病人接受過XOLAIR³。此藥為皮下注射，醫生會根據患者的體重及體內IgE總水平而定，所以醫生會在處方XOLAIR前為你作血液測試。

兩個有關XOLAIR的臨床研究中，有超過1,000個患者有持續性中度至嚴重過敏性哮喘病人進行測試^{2, 5}。在測試中，所有患者都繼續服用原有的類固醇吸入劑，其中大約半數患者加入XOLAIR，另外半數患者則接受安慰劑（一種沒有藥性的注射劑）。結果顯示，雖不是所有病人哮喘發作，但在那些有哮喘發作又接受過XOLAIR的病人中發現：

- * 有較少的哮喘發作，
- * 甚至當醫生減少他們的類固醇吸入劑劑量，他們仍是較少的哮喘發作，
- * 感到夜間、日間和整體哮喘症狀有所改善。

此新治療可為未有效控制過敏性哮喘病人帶來新希望。

治療哮喘病藥物出現 新突破！

一直以來只有口服式藥物及吸入式噴霧劑的局面，終於在去年秋季打破了，一種以注射型藥劑的抗哮喘（XOLAIR）推出市面。此藥早03年為美國食品及藥物管理局（FDA）批准推出市面，並指適用於中度至嚴重「過敏性哮喘患者」¹。

註1. Data on file. Novartis Pharmaceuticals Corporation

註2. Website: www.xolair.com

註3. Bateman ED, Boushey HA, Bousquet J, et al, for the GOAL Investigators Group.

註4. European Federation of Allergy and Airway Diseases Patients Association. Fighting for breath: a European patient perspective on severe asthma. Available at: www.efanet.org/activities/documents/Fighting_For_Breath.pdf.

註5. Xolair full prescribing information

訪問員：Connie & Yvonne (Q)

受訪者：莫仲儒教練 Andrew Mok (A)

國際認可私人健身教練及美國 RTS 阻力訓練專家



心肺功能與健身

哮喘患者亦可做運動

Q：哮喘病患者的心肺功能是否比一般人差？他們適合做運動嗎？

A：哮喘病患者的心肺功能不比一般人差，心肺功能是根据個人的體質而定，體質強健的心肺功能較大，體質較弱的心肺功能相對較小，哮喘病不會影響心肺功能。因此哮喘病患者同樣適合做運動，只是發病時因氣管收窄要暫停劇烈運動。

Q：提升心肺功能對哮喘病患者有何益處？

A：強化心肺功能是指令心臟更強壯，減輕血液循環時心臟所承受的負擔，同時亦可以提升個人適應外間的能力，令哮喘病患者減低因環境（如天氣）引致發病的機會。

Q：哪些運動有效地提升心肺功能？

A：由於心肺功能會隨著年齡增長而改變，想有效地提升心肺功能先要了解自己的最高心跳率，計算最高心跳率是把220減去自己的年齡。要有效地提升心肺功能，就是在運動時保持心跳於訓練區內，訓練區是指最高心跳率的65%-80%之間。

對於哮喘病患者，在運動初期可以先把運動時的心跳率維持在最高心跳率的60%，適應後才增加運動量。哮喘病患者應盡量避免過分劇烈的運動，當心跳率達至最高心跳率的80%應稍作休息，以免心臟負荷過重。需要留意的是，運動時要按自己的身體情況而行，切忌盲目追求指標。

計算最高心跳率	$220 - \text{年齡} = \text{最高心跳率}$
初學者運動時應保持心跳率於	$60\% \times \text{最高心跳率}$
訓練區（有效強化心肺功能）	$65\% - 80\% \times \text{最高心跳率}$
停止劇烈運動	$80\% \times \text{最高心跳率}$



腹部肌肉



Q：哮喘病患者運動時要注意甚麼？

A：首先要根據醫生的指示，如果氣管收窄便要避免運動，以免加重氣管的負擔。當病情受控制，氣管擴張後才參與運動。運動前先進行3至5分鐘的熱身運動，在冬季，熱身時間要增至10分鐘，因為冬天乾且冷的空氣較易引致哮喘發病。此外，在申報健康狀況時應說明患有哮喘病，讓健身教練加倍留意，給予適當的運動量。哮喘病患者應隨身攜帶短效氣管舒張劑，以便不時之需。

運動完成後不要立即停止及休息，這樣會令心臟難以適應，增加發病的機會，因此運動後要進行緩和運動，讓心臟回復正常。如果運動後感到不適或呼吸困難，便應服用藥物擴張氣管，若不適情況達10-15分鐘，應盡快找醫生診治。

Q：哮喘病患者平均每周應進行多少次運動，每次應維持多久？

A：每周平均約4-5次，每次進行20-30分鐘帶氧運動。帶氧運動是指持續性的運動，例如跑步和游泳。若初學者一時難以適應這些運動，可以先進行不帶氧運動，好像打羽毛球、跳繩等，雖然不帶氧運動對強化心肺功能幫助有限，但仍有助提升最高心跳率。

大腿及 臀部 肌肉



二頭肌



加入哮喘會 助人自助



撰文：黃文熙先生(香港哮喘會執行委員)

香港哮喘會一直致力於推廣哮喘保健及正確的治療護理方法，香港患哮喘及過敏症的人很多，若你有或曾患哮喘或有呼吸道疾病，請你填寫封底表格成為會員以支持本會的工作。若你是會員或曾經是我們的會員，請續交會費以示支持。

在此，與大家分享我對加入哮喘會的看法。

1. 登記為會員

第一年入會通常是自己或家人受到疾病困擾，希望入會能得到更多資訊和實質的協助。我們有定期的講座、活動及分享會，良好的資源中心，會員每年會費只是\$80元，肯定得到的比所交的會費多。

2. 助己與助人

大家應該有助己助人的精神。當自身的困難得到解決後，便應該想想如何幫助更多的人。我們是一個自助組織(Self Help Group)，最有效是「幫助我以致我能幫助你及其他人」Please help me to help you and others。

3. 參與及認同

要勇於表達及參與，是對其他會員、全職工作的同工、以至我會義務醫療團隊都有著很大的鼓勵作用。

後話：

本會的運作經費主要來自社會福利署及各界的捐款支持。如05/06年度便有約18萬元的捐款和約21萬元的社會福利署資助。在剛剛完成的步行籌款及獎券義賣籌款中，扣除開支後籌得未完成核數的善款約43萬元。謹此我會感謝各界捐助及各義工的努力和無私的參與。

編按：筆者為上任財政，今屆2007年財政由楊國晉先生接任。



實習生親體驗

提子乾

竟是我的致敏源？

大家好，我是20歲的大專學生Rami。06年暑假，我在香港哮喘會當了三個星期的實習生。當初，在芸芸的實習機構名單裡選擇「香港哮喘會」，作為第一實習志願，最主要原因：我是哮喘病患者。

我常常以哮喘病「斷尾」者自居，以為已經「戰勝」病魔，哮喘病已遠離我。當展開實習工作，才發現自己的想法大錯特錯。

在那三周的實習中，認識了很多從未接觸或以前忽略了哮喘知識。更甚者是明白哮喘病不能真正「斷尾」，只因自己年輕健康的體魄，暫時能壓抑哮喘病；他日年老體弱，哮喘病便會伺機重現。

致敏源竟是提子乾

自小學畢業至今，幸運地哮喘沒有復發，但自己依然受過敏症嚴重困擾。在哮喘會，才了解哮喘病與過敏症形影不離，過敏症亦會誘發哮喘病。

過敏症可以說「伴我成長」，致敏源既獨特又可分類：第一類直接誘發哮喘的是提子(葡萄)，小時候喜歡吃提子乾，因而誘發多次哮喘。現在仍對提子食品「敬而遠之」，朋友知道我對提子敏感，有時候獲分配提子味的飲品，朋友都樂於與我交換。唯一「不肯放過我」的是妹妹，有一次媽媽買了兩盒不同味道的果凍，妹妹把別種味道的果凍先吃掉，獨剩下提子味說不怕我爭吃，她可以慢慢品嘗，那次真是給氣壞，哈哈。

塵埃觸發狂打噴嚏

另一類致敏原則是無處不在、令我頻打噴嚏的塵埃，早上起床或晚上入睡時，一翻開被窩便不受控地打噴嚏，試過連續打了近三十個噴嚏，弄得滿面鼻水與眼水。平復後，仍然會感到「天旋地轉」，久久不能集中精神，嚴重影響學習與工作。我的鼻敏感誘發率驚人，高峰期一天會發作兩三次。

為了與過敏症「長期作戰」，房間要經常吸塵打掃，床單被褥亦勤加清洗。為免吸入塵埃引發鼻敏感，一些簡單的家務如收拾被褥也要家人代勞。日常生活，更盡量避免於空氣污染指數高的日子外出，避免長時間在車水馬龍的街道逗留。有時候出入有空調的場所，溫度突變亦會引發鼻敏感，故此夏天起床時，會先關閉空調，在房間逗留一會，待溫度回升才離開。

經過一番努力，我的過敏症大有改善，我認為過敏症的症狀是很個人的，大家要留意生活上的瑣事，它往往是過敏症發作的源頭。人人皆有其獨特的成因和處理方法，所以多注意身邊的一花一草、一事一物，對控制過敏症有莫大的裨益。

兒童哮喘護理課程

日期：2007年1月6日至27日(逢星期六)
時間：晚上7:00至9:00
地點：香港哮喘會病人資源中心
(藍田復康徑七號藍田綜合中心一樓)
內容：1. 認識哮喘病成因
2. 哮喘藥物及治療方法
3. 藥物使用技巧與日常護理技巧
4. 運動與哮喘及考試
名額：20人
對象：哮喘病童家長及其照顧者
費用：\$50
備註：1. 參加者參與考試後，合格者可獲頒發證書
2. 綜援人士半費

哮喘護理龍門陣

日期：2007年2月3日(星期六)
時間：下午2:30至4:30
地點：香港哮喘會病人資源中心
(藍田復康徑七號藍田綜合中心一樓)
內容：一邊品茶一邊就日常生活的哮喘護理上，互相分享經驗及心得！
對象：哮喘患者家人及其照顧者
名額：20人
費用：全免

空氣清新機借用計劃

聲寶(香港)有限公司現贊助50部(FU-P40S-A)空氣清新機予本會，供本會會員試用！由於數量有限，有興趣參與試用會員，可先向本會申請。如參加試用者多出試用限額，本會將以抽籤形式決定，試用期為一年，試用完後，須填寫試用問卷一份及交回空氣清新機。

查詢及申請電話：2895-6502

活動精選

講座課程



成人哮喘護理課程

日期：2007年1月5日至26日(逢星期五)
時間：晚上7:00至9:00
地點：香港哮喘會病人資源中心
(藍田復康徑七號藍田綜合中心一樓)
內容：1. 認識哮喘病成因
2. 哮喘藥物及治療方法
3. 藥物使用技巧與日常護理技巧
4. 運動與哮喘及考試
名額：20人
對象：哮喘病友及其照顧者
費用：\$50
備註：1. 參加者參與考試後，合格者可獲頒發證書
2. 綜援人士半費

親親大自然 - 濕地公園

香港濕地公園是加強市民對東亞濕地及其他地區濕地的認識和了解，並爭取市民支持和參與濕地護理工作的世界級生態景點。除了展示香港濕地生態系統的多樣性，並強調必須予以保護。濕地公園提供可與米埔沼澤自然護理區相輔相成的設施，設施除提供教育機會更可加強市民對濕地生態系統的認識。

日期：2007年2月11日(星期日)
時間：上午9:00至中午12:00
集合地點：九龍塘地鐵站理想酒店門外
對象：本會會員及家屬
名額：50人
費用：成人每位\$30 小童每位\$20
(費用已包括入場費、導賞及車費)

活動剪影

新城市廣場



香港哮喘會步行籌款 賓主盡歡

為籌建新的香港哮喘會哮喘病及過敏症病人資源中心、推展公眾教育對哮喘病及過敏症病的認識、支援有關病友及其家屬，香港哮喘會過去多月來展開連串籌務經費活動，包括步行籌款、獎券、擺放捐款箱等及贊助。

本會於2006年9月24日假沙田大會堂廣場舉辦「齊心關護哮喘同樂日暨步行籌款」。當日有幸邀請到醫院管理局主席胡定旭太平紳士作主禮嘉賓，以及導演張堅庭先生一家人來參與起步禮儀式，大會邀得唱片騎師彭晴小姐任大會司儀。

是次參與步行籌款的幼稚園、中學及機構多達18間。闔家老少圍繞沙田城門河步行一周，以身體力行支持哮喘及過敏症患者，在此香港哮喘會同人深深感動。

雖然天公間中下起毛毛雨，但仍然不阻參加者的熱情，繼續留下來參與香港哮喘會為大家準備的同樂日。在場除了有11個攤位遊戲外，亦邀請了不同的團體參與演出，包括九巴之友的集體遊戲、康傑幼稚園(馬鞍山正校)及海之韻舞蹈團的舞蹈表演、香港神託會和撒那非洲鼓樂隊的鼓樂表演、慕光英文書院的跆拳道及中國香港體操總會的韻律體操表演等。幸好天色放晴，當日在會場欣賞演出及參與攤位遊戲的市民多達1500人！

是次活動籌得善款超過22萬。我們的活動得以成功有賴右方參與機構、榮譽顧問、贊助機構和服務團體等等。

香港哮喘會 舉辦
齊心關護哮喘同樂日暨步行籌款2006
2006-9-24



康傑中英文幼稚園暨幼兒中心(馬鞍山正校)

哮喘同樂日暨步行籌款2006
2006-9-24



海之韻舞蹈團



中國香港體操總會

鳴謝：參與步行籌款的學校及機構名單

參與學校 / 機構	學校	機構	康傑中英文幼稚園暨幼兒中心 (馬鞍山分校)	康傑中英文幼稚園暨幼兒中心 (小西灣分校)	康傑中英文幼稚園暨幼兒中心 (青衣分校)
	康傑中英文幼稚園暨幼兒中心 (鴨脷洲分校)		啟思幼稚園 (九龍塘正校)	啟思幼稚園 (匯業)	啟思幼稚園 (青衣)
	啟思幼稚園 (九龍塘)		樂基幼稚園 (九龍塘)	樂基幼稚園 (駿景園)	樂基幼稚園 (駿景園)
	嶺南幼稚園 (九龍塘)		普靈山中學	合一堂蒙家傳紀念幼稚園	
機構	美國點沙東藥廠有限公司	阿利利有限公司	羅和國際有限公司		
	葛蘭素史克有限公司	貝達安樂寶空氣有限公司			
康樂顧問	蘇周麗屏太平紳士	陸超鈞博士	陳亮醫生		
	呂楊俊傑校長	陳顯顯醫生	朱景玄校長		
	黃蔣德醫生	梁宗存醫生	朱頌明醫生		
	蔡道賢醫生	何重文醫生			
步行籌款贊助機構	新洲印刷集團有限公司	泰東東方航空	李錦記國際控股有限公司		
	屈臣氏蒸餾水	貝達安樂寶空氣有限公司	健泰合金玩具廠有限公司		
	阿利利康香港有限公司	葛蘭素史克有限公司	美國點沙東藥廠有限公司		
	United Italian Corp., (H.K.) Ltd.	Jacloys Limited	Hong Kong City Toy Factory Limited		
	Eurogarments Limited				
表演團體	慕光英文書院	康傑幼稚園 (馬鞍山)	香港神託會和撒加非洲鼓樂隊		
	沖港剛柔流空手道橋治會	九巴之友	中國香港體操總會		
	海之韻舞蹈團				
服務團體	義務工作發展局	社署義工運動	聖約翰救傷隊		
	九巴之友	大埔 (南) 童軍會	港島196號放風軍		
	交通專業從業員協會青年小組				



活動剪影

9月30日

周年晚會

本會周年晚會在油麻地 YMCA舉行。參與的會員及其家屬有 140 人。
當晚除有自助餐外，更有集體遊戲及抽獎娛賓，大家都盡興而歸。

賴坤鴻先生平日喜愛毛筆書法。他於是次活動中贈予香港哮喘會毛筆書法對聯一張。由主席陳麟書接受。



出席周年晚會的執行委員難得來個大合照，左起鄭漢華先生、李孟進小姐、陳沛田先生、黃文照先生、楊國晉先生、譚一翔醫生、陳麟書主席、陳永佳義務秘書。



周年大會中的抽獎節目。



周年大會中義工們與參加者大玩集體遊戲。

參加者於餐聚中飽嘗自助餐美食。



2006年11月4日及11月11日

本會與香港教育學院幼兒教育學系合辦2006年職前幼稚園教師兒童哮喘護理聽講證書課程

香港約有百分之五的兒童患有哮喘，而哮喘患兒實在需要適當的照顧及護理。鑒於幼稚園是哮喘患兒最先接觸之社會環境，而現時幼稚園教師對哮喘病的認識不足，故本會希望透過此訓練課程，增加幼稚園教師對哮喘兒童的認識，以及正確使用哮喘藥物及護理兒童的技巧，使哮喘病患兒童在幼稚園能獲得適當照顧。

是次活動在香港教育學院 大角咀市區分校舉行，參與活動的準幼兒教師多達230人。他們透過醫生的講解及已接受哮喘及護理訓練的同工及義工哮喘藥物的示範，增進對哮喘的認識。



9月20日至11月5日 獎券活動



本會另一項籌款活動為「哮喘過敏齊關心」慈善獎券。本會的同工及義工分別於10月8日在馬鞍山廣場及10月22日及28日在尖沙咀新世界中心售賣慈善獎券，為推展本會會務出一分力！是次籌款活動籌得善款超過30萬。

10月30日 北角衛理堂幼稚園開放日

本會在北角衛理堂幼稚園開放日設置健康測試攤位，透過介紹哮喘的展板和同工及義工的講解，增進家長對哮喘的認識。是次出席的兒童及家長多達500人。



有關抽獎日期於11月5日舉行，結果公布如下：
得獎者請致電本會領取禮物。

獎項	獎券編號	獎項	獎券編號
頭獎	4177	九獎 (1)	26791
二獎	2236	(2)	2184
三獎	5420	(3)	23747
四獎	26350	(4)	533
五獎	40685	(5)	25951
六獎	4118	(6)	26775
七獎 (1)	27377	(7)	22668
(2)	1269	(8)	40551
八獎	26767	(9)	18250
		(10)	20421
		十獎	3610
		十一獎	23144

獎 獎

是次慈善獎券成功完成本會
感謝以下贊助機構的支持：

新洲印刷集團有限公司
國泰航空公司
Charmonde Luxury Limited
貝達安消毒技術有限公司
捷家伴
環球鐘錶貿易有限公司
天地之心
聲寶—樂聲(香港)有限公司
香港九龍麗晶酒店
奧思知集團
香港海洋公園
健康教室
美國冒險樂園

鳴謝 捐款箱事宜

為推廣會務，本會在
06年4月1日至今在不
同診所及機構擺放捐
款箱收集善款，在此
除了感謝以下機構騰
出地方擺放捐款箱
外，更感激捐贈善款
支持我們的朋友。

陳真光醫生 黃漢威醫生
陳國齡醫生 殷錦新醫生
陳永德醫生 葉振利醫生
陳亮醫生 健康教室
陳以誠醫生 皇朝會
趙永醫生 梅夫人婦女會
周振軍醫生 香港鄉村俱樂部
馮旭焜醫生 長春參茸中西藥房
許漢琳醫生 天福大藥房
賴奇偉醫生 長城參茸中西大藥房
利知行醫生 新康西藥房
梁宗存醫生 華富中西藥房
李國祥醫生 偉華西藥房有限公司
李永健醫生 莊生中西藥房
梁淑德醫生 永寧西藥房
盧柏參醫生 健匯中西藥房
陸偉亮醫生 智生大藥房
蘇淳真醫生 鴻運大藥房有限公司
譚一翔醫生 仙踪林國際有限公司
丁錫全醫生 曾英美醫生
杜家智醫生



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

會員申請表格 Membership Application Form

☐ 個人 Personal / ☐ 機構資料 Organization Particulars

中文姓名：_____ Name (Block Letter, surname first) : _____

Title稱謂：☐ 先生 Mr. ☐ 小姐 Miss. ☐ 太太 Mrs. ☐ 女士 Ms. ☐ 醫生 Dr. ☐ 博士 Dr.

公司名稱：_____ (供機構會員填寫)

Name of Company : _____ (For Corporate Membership Only)

聯絡地址 Correspondence Address : _____

電話號碼 Telephone No : _____ 傳真號碼 Fax : _____

電郵地址 Email Address : _____

基本會籍 General Membership		每年會費 Annual Membership Fee
☐ 哮喘病友	Asthma Patient	HK\$80
☐ 哮喘病友家屬	Asthma Patient' s Relative	
☐ 敏感症病友	Allergy Patient	
☐ 敏感症病友家屬	Allergy Patient' s Relative	
☐ 其他	Other	HK\$200
☐ 機構會籍	Corporate Membership	

個人資料收集聲明 Personal Information Collection Statement

申請人於填寫會員申請表時所提供的個人資料，本會將用作處理會員事務（包括統計、聯絡及活動推廣）。除本會授權職員外，其他人士均不得查閱你的個人資料。根據個人資料（私隱）條例，申請人有權查詢及更改其個人資料。申請人如須查詢或更改其個人資料，請致函本會。

The information provided will only be used for enrolment as member of the Hong Kong Asthma Society, statistical analysis, further correspondence, and promotion of activities organized by HKAS. Apart from personnel duly authorized by HKAS, no one will be given access to your personal information. Under the provisions of the Personal Data (privacy) Ordinance, applicants have rights to request access to, and the correction of, their personal data. Applicants wishing to access or make corrections to their data should submit written requests to the Society.

簽名 Signature

日期 Date

申請手續 Application :

請連同填妥申請表各項，並附上繳交會員費用的支票（支票以『香港哮喘會有限公司』名義抬頭，並加劃線）寄回 九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心1樓香港哮喘會

Complete the Membership Application Form together with a crossed cheque for Membership payable to the " Hong Kong Asthma Society Ltd" should be sent to 1/F, Lam Tin Complex 7 RREHAB PATH LAM TIN, KOWLOON

查詢 Enquiry

電話號碼 Tel : 2895 6502

傳真號碼 Fax : 2711 0119

電郵地址 Email : hkas@hkasthma.org

網址 Homepage Address : <http://www.hkasthma.org>