



香港哮喘會通訊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

2007年5月1日世界關懷哮喘日 香港哮喘會宣言如下：

你可控制哮喘病

在本港醫療架構、兩大醫學院、公私營醫院、醫生、以至香港哮喘會的努力不懈推動下，香港哮喘病人過去一年的發病率以及死亡率已大幅下降，令香港成為亞太區控制哮喘病發率最佳的城市之一，符合世界關懷哮喘日2007年的主題「You Can Control Your Asthma」的理念。

不過，過去一年，本港仍有約百分之十的兒童被診斷為哮喘病，這數字在全球華人社區中的比例仍處偏高，原因很多，其中如全球氣溫暖化、空氣污染、生活習慣及少數人仍未正確認識哮喘病等。因此，本會呼籲：

1. 本港醫管局、公私營醫生、專科及普通科醫生都應推行及遵守2006年11月的GINA(國際治療哮喘指引) 新出的多項簡化指引，當病人的哮喘病情未受控制時，儘快使用控制型的哮喘藥物和及早去根據病情調較劑量，進一步控制哮喘及減低哮喘病人的病發率。
2. 大部份哮喘病都可以透過控制型藥物控制病情，病人毋須過分顧慮。
3. 五歲以下的哮喘兒童如能及早控制病情，病情是可以受到改善，甚至大多數是不需要長期用藥的，作為家長的毋須憂慮及諱疾忌醫。
4. 目前的控制型哮喘藥物是非常安全的，病人應定期使用藥物及徵詢家庭醫生的意見。

2006-2008 年度執行委員會名單

(排名依英文姓名筆劃)

主席	陳麟書先生	Mr. Chan Lun Shue Alan
副主席	譚一翔醫生	Dr. Tam Yat Cheung Alfred
義務司庫	楊國晉先生	Mr. Yeung Kwok Chun Harry
義務秘書	陳永佳先生	Mr. Chan Wing Kai
義務法律顧問	布逸庭先生	Mr. David Brettell
委員	陳沛田先生	Mr. Chan Pui Tin
	陳艷媚博士	Dr. Chan Yim Mei Esther
	鄭漢華先生	Mr. Cheng Han Wah
	莊慧敏小姐	Ms. Chong Viman Vivien
	周振軍醫生	Dr. Chow Chun Kwan John
	古惠珊醫生	Dr. Ko Wai San Fanny
	李孟進小姐	Ms. Li Mang Chun Isabel
	梁宗存醫生	Dr. Leung Chung Chuen Roland
	蘇鈞堂醫生	Dr. So Kwan Tong
	黃文熙先生	Mr. Wong Man Hai Frank

醫學顧問

(排名依英文姓名筆劃)

香港胸肺學會

Hong Kong Thoracic Society

陳偉文醫生	Dr. Chan Wai Man Johnny
朱頌明醫生	Dr. Chu Chung Ming
何重文醫生	Dr. Ho Chung Man James
何湘霜醫生	Dr. Ho Sheng Sheng Alice
古惠珊醫生	Dr. Ko Wai San Fanny
林冰醫生	Dr. Lam Bing
利知行醫生	Dr. Lee Chi Hang
譚卓賢醫生	Dr. Tam Cheuk Yin
黃慕蓮醫生	Dr. Wong Mo Lin Maureen
易國生醫生	Dr. Yee Kwok Sang Wilson

香港兒童呼吸病學會

Hong Kong Society of
Paediatric Respiriology

陳麗霞醫生	Dr. Grace Chan
陳以誠醫生	Dr. Chan Yee Shing
張錦流醫生	Dr. Cheung Kam Lau
趙華強醫生	Dr. Chiu Wa Keung
周笑顏醫生	Dr. Chow Siu Ngan
周博裕醫生	Dr. Chow Pok Yu
高偉泰醫生	Dr. Ko Wai Tai
林萍醫生	Dr. Lam Ping
林樹仁醫生	Dr. Lam Shu Yan
李素輪醫生	Dr. Lee So Lun
梁銀河醫生	Dr. Theresa Leung
梁庭勳醫生	Dr. Leung Ting Fan
麥宏昌醫生	Dr. Mak Wang Cheong
繆定逸醫生	Dr. Miu Ting Yat
吳國強醫生	Dr. Ng Kwok Keung Daniel
薛守智醫生	Dr. Sit Sou Chi
蘇鈞堂醫生	Dr. So Kwan Tong
譚一翔醫生	Dr. Tam Yat Cheung Alfred
曾英美醫生	Dr. Robert Tseng
蔡迺舜醫生	Dr. Tsoi Nai Shun
黃達剛醫生	Dr. Wong Tak Kong
黃德偉醫生	Dr. Wong Tak Wai
黃永堅醫生	Dr. Wong Wing Kin, Gary

中心職員

(排名依英文姓名筆劃)

助理活動幹事	鍾佩琪小姐	Ms. Nicole Chung
活動工作員	宋子傑先生	Mr. Matthew Sung
會計文員	阮紹嫻小姐	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

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。

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。

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

查詢熱線：2895 6502

SHARP

聲資全力支持哮喘會

Giabo
捷家伴

讓香港呼吸清新空氣
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、陳國書

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。

齊來控制 哮喘病



清明時節雨紛紛，這句說話
在這年頭相信用不著了！

看看今年的3、4月份，全球很多地方均錄得百年來最高氣溫，而雨朦朦的春天好像已經消失了，記得年幼時我的哮喘病病發是由秋天一直延至春節前，那時候我特別喜歡春天及夏天，因為在這兩個季節較少病發。但這情況卻不適用於今日，全球氣溫上升，令到花粉紛飛、蟑螂及霉菌亂闖以致我等哮喘病友或過敏症病友病發率又開始偏高。

在今年初，我和秘書長陳永佳去了吉隆坡參加「亞洲區哮喘病聯合會議」，發現香港是亞洲區控制哮喘病情最好的地方。亞洲其他的熱帶國家如泰國、斯里蘭卡等地方，可能由於他們的醫療及福利設施落後於香港，哮喘病人病情控制得不很好，病發率仍處於偏高位置，所以哮喘病患者數量不少。

我相信香港有別於他們的原因除了是醫療制度較健全外，也擦擦自己的鞋——我們團隊中有一群熱心醫護人員及香港哮喘會的義工們，過去多年來鍥而不捨努力不懈地協助推動(GINGA)指標，包括向老師、學生、病友、醫護人員以至市民大眾等等，感謝大家的參與令我們取得「亞洲區控制哮喘病情最好的地方」這美譽。

不要自滿，我們仍需努力，將哮喘病情控制得更好，把我們的經驗與其他國家分享，讓全球每個哮喘病患者過正常生活。每年的五月一日是世界關懷哮喘日，今年我會發出一項宣言是「我要控制好哮喘病、我要過正常的生活」，我希望此句話不是空談，而是實實在在地緊握在每位病友手中並付之實行，這亦是香港哮喘會成立理念，希與大家共勉之。

另外，順道呼籲各讀者繼續多支持本會各項活動及參與義工工作。

哮喘會主席
陳麟書



肥胖兒童及成人 患哮喘風險高

美國丹佛市猶太人醫療研究中心，早前分析來自美國、加拿大和歐洲的33.3萬名哮喘病人病歷，並把病人的體重指標BMI分成3種類型，包括正常（BMI 18.5至25）、超重（BMI 25至29）和肥胖（BMI 30以上）。

結果顯示，超重或肥胖者患哮喘的風險，較一般人高出50%，如果體重指數繼續上升，他們患哮喘的風險也隨之上升。上述研究結果刊登於4月出版的《美國呼吸道和緊急救護醫療雜誌》。

另一項由澳洲墨爾本大學進行的肥胖與哮喘關係研究指出，1968年他們在澳洲塔斯曼尼亞（Tasmanian）招募了8583名7歲兒童參與研究，當中753名兒童（365男、388女）在研究組群中屬於最肥胖的25%，他們在7歲時都沒有任何哮喘病徵。當他們成長至32歲時，與研究組群中體重最輕的25%比較，他們患上哮喘的風險高出近4倍。

換言之，若女童在7歲時已經是「肥妹」，長大後患哮喘的風險，會較一般人高出近4倍，至於男童則沒有類似情況。估計是過重的女童，第一次出現月經的年齡亦較早，推測荷爾蒙變化可能會增加患哮喘風險。

本港兒科專科醫生譚一翔表示，當氣管收縮、發炎，以及積聚很多分泌物時，便會出現氣促情況，久而久之形成哮喘，患者須服藥舒緩氣管發炎徵狀，從而控制病情。

他指出，肥胖與哮喘屬於「有雞先，還是有蛋先」的問題，體重指標BMI超過25的肥胖患者，其呼吸系統負擔會增加，導致肺容量減少，令氣管呼吸不暢順；另一方面，哮喘患者經常感到氣促，故少做運動，因此較易有肥胖問題，故肥胖引致哮喘，還是哮喘引致肥胖，各有說法，沒有絕對答案。

常吃高脂鮮魚 緩解兒童哮喘



廣華醫院兒科顧問醫生吳國強表示，每周吃一次新鮮高脂魚類（如三文魚、銀雪魚等），兒童出現哮喘比率低三成，但魚類含水銀，吃過量會引致水銀中毒，故建議市民每天進食約80克魚類，包括食用淡水魚及海魚，不宜以魚肝油作代替品。

吳國強醫生解釋，魚類含豐富奧米加脂肪酸（Omega 3），不單有助兒童腦部發展，對呼吸系統亦同樣有利，他引述芬蘭一項共3萬多名兒童參與的研究，發現居於東部的兒童，其飲食習慣多吃Omega 3、少吃Omega 6，患上哮喘等敏感的發病率最低。

至於孕婦應避免進食水銀含量較高的大型海魚，不要天天吃同一種魚。另外餵哺母乳要減少攝取植物油等，同樣可減少胎兒日後患鼻敏感、哮喘及濕疹等過敏症。

他不贊成，兒童服用Omega 3補充劑或魚肝油，以代替吃鮮魚，吳醫生強調，目前未有臨床研究數據顯示魚肝油可有效預防或改善哮喘病情，而人體對魚肝油吸收因人而異，魚肝油含豐富維他命A及D，人體攝取過量會出現肝硬化等副作用。

由於部分魚肝油是從魚的肝提煉，而魚肝用來排毒容易受污染，故魚肉製的魚肝油較安全亦較昂貴，他提醒市民進食鮮魚較吃魚肝油更吸收營養及有效。

發熱導管令肌肉壁變薄 有效防哮喘病發作

英國及加拿大的科學家最近研究出一種無需使用藥物的哮喘新療法，方法是把發熱導管插入氣道令肌肉壁變薄，從而防止哮喘病發作。初步測試結果顯示，新法效果良好。

這項新療法名為「支氣管熱整形術」(bronchial thermoplasty)，把小型的活動氣管窺鏡從已麻醉病人的鼻或口伸進肺部，當氣管窺鏡固定在氣道適當位置時便插進導管，導管接觸氣道肌肉壁後，便會透過射頻能量把氣道肌肉壁加熱至攝氏65度。

這個溫度在不造成受傷或其他破壞的情況下，令肌肉壁變薄。撰寫此研究報告的紐卡素大學教授科里斯指出，每當病人哮喘發作時，他們的氣道肌肉便會收縮，導致他們呼吸困難。但病人接受「支氣管熱整形術」後，支氣管的平滑肌便會受到熱力破壞，肌肉壁收縮的幅度會因此下降，哮喘徵狀亦會減少。



母親患哮喘，哮喘童會更早發病



天氣驟變，是誘發哮喘的高峰期，屯門醫院一項研究顯示，兒童哮喘病人首次病發高峰期是在1歲至3歲，大多數患者更會在6歲前出現首次哮喘徵狀，若患者母親有哮喘史，病童會更早發病。

由屯門醫院兒科部門林樹仁醫生等進行的研究報告指出，研究人員在2001年4月至2002年12月期間，向該院哮喘診所分析了942名哮喘病童的資料，包括608男334女。當中近三成是在1至2歲首次病發，在2至3歲病發者亦佔25.6%，不足1歲已發病者有12.3%；逾九成病童是在6歲前病發，平均病發年齡為3歲。

研究分析了病童的家族哮喘史和過敏史，包括父母有否哮喘和鼻敏感等疾病，結果發現75.7%病童的家庭成員有敏感問題，最常見是鼻敏感，高達71%；近半數病童家人患哮喘，若母親患哮喘，哮喘童的病發年齡會趨向較早，平均只有2歲。

研究人員指出，因哮喘可對肺部和呼吸系統造成損傷，意味愈早哮喘病發，呼吸系統愈早受到傷害。上述研究分析刊載在2007年1月出版的《香港兒科醫學雜誌》。

止咳藥水 不宜亂服

今年初，廣華醫院兒科部門進行的兒童久咳研究則顯示，該院42名持續咳嗽逾4周的病童中，31%（13人）的最後診斷是過敏性鼻炎，28.6%（12人）屬哮喘，23.8%（10人）則既有哮喘又有鼻敏感，因患病後細菌感染而導致咳嗽者則有16.7%（7人）。

負責研究的廣華醫院兒科顧問醫生吳國強說，若屬前三者，只要對症下藥便成，反之家長胡亂讓病童轉看不同醫生，服用止咳藥水，可能會造成更多副作用，例如便秘、無胃口、心跳加快等，且亦未能解決久咳問題。研究亦指逾半數受訪病童是經由醫院急症室轉介，顯示家長因子女久咳而帶其看急症，誤用醫療資源問題不容忽視。



哮喘患者與外遊

資料來源：澳洲維省政府健康頻道 Source: Better Health Channel Victorian (Australia) Government

如果你是一位哮喘病人，你也許會擔心出門所面對的種種問題，不過，若你有一個完善的哮喘治療計劃，不管你出外是旅遊或公幹，當你的哮喘病情可以受到良好的控制，你大可放開懷抱毋須再有任何顧慮。

Whether you're taking a holiday or a work trip, you can still maintain good management of your asthma with some forward planning.

旅遊保險 Travel Insurance

- 出發前要了解所購買的旅遊保險細則，包括是否已支付早已存在的哮喘醫療費用。
- Read the fine print to make sure your travel insurance covers you for any health care costs related to pre-existing asthma.

認識當地天氣及溫差 Weather and Climate

- 天氣改變或會誘發哮喘，特別是凍和乾的空氣。
- 溫度改變或會誘發哮喘。
- Weather can bring on asthma symptoms, especially when the air is cold and dry.
- Temperature changes can bring on asthma symptoms.

出發前先諮詢家庭醫生 Visit Your Doctor Before You Go

- 出發前請先諮詢你的家庭醫生及作出檢查，肯定自己的哮喘已受到良好控制、包括服藥的劑量及次數，一定要確保已有效控制自己的病情。否則，請先諮詢你家庭醫生意見。
- Prior to taking your trip, visit your doctor for a check-up. It's important that your day-to-day asthma is under control before you leave home. Make sure your management and action plans are up to date. If you don't already know, ask your doctor about strategies to handle your asthma if it deteriorates while on your trip.

取得醫生證明 Get Your Medical Record Ready

- 請你的家庭醫生寫一份有關你的哮喘病情報告。這個報告包括你的病歷，病情及在藥物處方上需特別注意的地方。你必需隨身攜帶這份報告以便不時之需。
- 當海關職員詢問你攜帶藥物的原因時，你或需出示這份醫生報告。
- Ask your doctor to write up a report on you're asthma. This report should include your medical history, the severity of your condition and what treatment you need in case of medical attention. Carry this document with you at all times in case of an emergency. Your might need to present your doctor's report to international customs officials if they question your medication.

你的藥物 Your Medicine

- 請你攜帶比預期需要更多的藥物，以便不時之需。
- 你的隨身行李袋應經常帶備補給的藥物。
- 攜帶你的藥物處方副本，證明你所攜帶的藥物是自用的。
- Take a little more medication than you think you'll need, just in case.
- Always keep a supply of your medication with you in your carry bag.
- Consider taking a prescription in case you lose all or some of your supplies.
- Take copies of your prescription with you to prove the medicine is for your own personal use.

體能活動 Physical Activity

- 如果你的哮喘病控制得宜，你可以參與任何你喜歡的閒暇活動，例如觀光、游泳等。請緊記，潛水對於哮喘患者來說是十分危險的。

哮喘患者可改為參與潛浮等用呼吸管潛游的活動。

If your asthma is normally well controlled, you should be able to go sightseeing, trekking, swimming and generally enjoy any other leisure activity you wish. Remember, scuba diving is dangerous for a person with asthma and should be avoided.

你也可以瀏覽網頁 <http://www.betterhealth.vic.gov.au/>



全球暖化 響警號

醫學界以往對於全球暖化與哮喘關係的研究比較少。近年來，全球暖化問題日益嚴重。醫學界已開始正視全球暖化對健康、特別是對呼吸系統的影響。

燃燒能源 是全球暖化的元兇

大量燃燒能源令地球的臭氧層越來越薄。燃燒的氣體令大氣層的二氧化碳增加，令至全球氣溫上升。全球氣溫上升亦可使冰川溶化而水位上升。最近的熱浪、暴風雨也可能是氣溫上升造成的。

Paul R. Epstein為美國哈佛大學健康及全球環境中心副主任。他於2005年在新英倫醫學期刊發表一份有關「氣候改變與人類健康」的文章，指出於過去20多年，美國的哮喘患者人數上升四倍，而部分原因可歸咎於全球氣溫的暖化。

氣溫上升及氣象突變 易誘發哮喘

兒科專科許漢琳醫生指出：全球暖化氣溫上升而引至哮喘增加的原因包括：

- 1) 汽車使用油渣或汽油，工廠大量使用能源，從而排出大量廢氣。其中油渣及汽油含有二氧化硫(Sulphur Dioxide)及二氧化氮(Nitrogen Dioxide)，容易令到氣管收窄，直接引發哮喘。
- 2) 暖和的日子變長，製造出令哮喘患者過敏症的花粉增多。
- 3) 較暖的天氣會助長細菌、過濾性病毒、霉菌、及真菌的生長，而這些傳染病可引發哮喘。
- 4) 氣溫驟變及加劇以至氣象不穩（如暴風雨）都可誘發哮喘。



容易誘發哮喘



遇上 空氣混濁 的日子……

- * 哮喘患者應該每天留意環保署的最新空氣污染指數，在空氣混濁的日子盡量留在室內有空氣調節的地方。
- * 若務必外出，哮喘患者應戴上口罩，並緊記攜帶哮喘藥物。

在戶外地方 因氣溫上升 而哮喘發作

- * 他的同行者應帶他到室內的地方，或是有蓋的陰涼處休息，不要再作劇烈的走動。
- * 他需要用舒張劑舒緩氣促的情況。
- * 若果他沒有同行者，他應該打電話尋找親人或有關人士協助。
- * 吸入舒張劑及休息後情況理想，便不一定要看醫生；但哮喘患者在吸入舒張劑及休息後情況未見理想，便要立刻約見醫生。

阻止氣溫上升良方

許醫生指出，全球都應切實做些事來減低氣溫不斷上升的情況，他提出以下建議：

- 1) 減少用電，例如離開辦公室或住所時緊記關上電燈、冷氣、風扇等。
- 2) 把可以循環再造的物件，例如紙和水樽等回收再用。
- 3) 減少使用私家車，多使用公共交通工具或使用環保的車輛。
- 4) 多使用視像會議，減少使用交通工具穿梭不同國家 / 城市所帶來的空氣污染。
- 5) 多用本地的貨物，減少運輸而帶來的空氣污染。
- 6) 更廣泛使用環保的方法發電，例如風力發電及太陽能發電。

最後，許醫生指出，如果哮喘患者的哮喘病情控制得宜，他們應該可以減少因氣溫上升而誘發哮喘。不過，他亦指出不論是否哮喘患者，長年月累吸入混濁的空氣，對肺部有深遠的傷害，而這種傷害是很難根治的。所以，他鼓勵各人從今天起，支持環保，減少污染。



兒科專科許漢琳醫生



與連皮吃的水果

無緣

每當我和一班朋友吃過晚飯，主人家招呼大家吃蘋果、櫻桃和啤梨。我總是搖頭婉拒。朋友問我為甚麼不吃水果，我說我吃了此類水果後嘴唇會立即腫起來變成「孖潤腸」，就像小丑一樣。然而，朋友們似乎都不太相信，於是我便經常會作出示範。眨眼間，當我過敏的情況展露於各人的眼前時，大家嘖嘖稱奇。



大家好！我是奧梨花，大約於 1991 年間我 20 多歲時，我開始發現自己對可以連皮吃的水果，例如蘋果、桃駁梨、雪梨等有過敏反應，但入罐頭加工後的水果製品則例外。

記得當年我正在新西蘭生活。某一天，興之所至，我在後花園摘水果榨汁及敷面。用後不久，我的面開始紅腫、痕癢及灼熱，需要一至兩小時才復原。那時候，我開始對當時敷臉的水果有警惕。及後，我發現每當吃了可以連皮吃的水果、有時無論去皮或不去皮，同樣會產生不同程度的過敏反應，我便意識到與此類水果要絕緣了。

例如我喜歡吃天津雪梨，因為它生津止渴，味道甜美。記得有一次我吃了一口雪梨，停一會兒，未見有過敏反應，於是就多吃幾口。結果，過敏情況隨即出現：嘴唇變得紅腫、喉嚨痕癢難當。我立即放棄，多喝開水以加快消除痕癢紅腫徵狀。

記得我少時，我吃所有水果都不會有過敏。我懷疑是水果表皮殘留下來的農藥引起，我並不知道真正的原因，自從發覺對這些水果會產生過敏後，我外出用膳時會特別小心。例如吃沙拉的時候，我不會選擇水果沙拉，改吃蔬菜沙拉。幸好，即使出現過敏徵狀也會在一、兩小時後減退，故過敏症對我生活沒有構成很大的影響，或者只令我失去品嚐一些美味的水果機會吧！

致敏的原因，至今仍是一個謎。

2007年1月19日及21日

仁安醫院 免費健康檢查日

本會與阿斯利康香港有限公司合作，於荃灣廣場設置健康測試攤位。本會同工及藥廠職員除了讓市民參與最高流速測試外，更與參加者交流哮喘護理心得。是次活動參加人數共268人。



本會同工 Matthew 向參加者介紹最高流速計使用方法。



2007年1月20, 21 及 27日

動感關懷全接觸親子工作坊



本會副主席譚一翔醫生向家長講解哮喘與情緒的關係。



言語治療師透過小朋友的繪畫，向家長剖析小朋友的內心世界。



參加的家長與小朋友一起玩遊戲，提升親子關係。

本會與香港大學行為健康教研中心合辦「動感關懷全接觸親子工作坊」。這個工作坊是由一班正修讀香港大學行為健康碩士課程學生、經驗社工、註冊護士及言語治療師主持，而健康講座一環由本會資深兒科專科醫生譚一翔醫生主講。這個工作坊透過藝術治療、互動遊戲等，使參加者可以改善溝通、舒導情緒，從而提升親子關係。參與是次活動的家庭共7個。



主席陳麟書及義務秘書陳永佳與其他地區的代表合照。



主席陳麟書及義務秘書陳永佳參與傳媒簡介會。

2007年1月26至28日

參與亞洲哮喘病人聯盟開幕禮及傳媒簡介會

2007年1月27日在馬來西亞吉隆坡，一個由包括本港在內的10個國家及地區的哮喘病人宣告成立一個名為「哮喘病人聯盟」。本會主席陳麟書及義務秘書陳永佳代表本會出席是次活動，與其他亞洲地區的代表交流哮喘的醫學知識及了解不同的亞洲地區受哮喘的影響情況，獲益良多。



2月11日

親親大自然 - 濕地公園

本會於新年前夕舉辦濕地公園之旅，目的是希望透過活動加強參加者對濕地及動植物認識，從而明白到保護大自然的重要。本會執委陳沛田先生憑他對自然生態的豐富知識及熱愛，樂於擔任是次活動的導賞員。參加者透過是次活動，對自然生態有進一步的認識，並且在濕地公園愉快地過了一個早上。參與是次活動的人數共40人。



起行啦！參加者於濕地公園展覽館前先来張來合照！



嘩！執委陳沛田更自備參考書，向參加者介紹濕地公園的生物。你看他多麼專業！



步往紅樹林浮橋前，執委陳沛田向參加者講解途中將會遇到的動植物。



3月10日

濕疹與哮喘講座

本會獲東區尤德醫院邀請出席是次講座。講座中醫生除了讓公眾明白哮喘和濕疹是甚麼一回事及讓哮喘和濕疹患者及其家屬了解患者適合做什麼類型的運動外，更邀請病友分享個人經驗。不論是參加者或患者或其家屬均獲益良多。

「身、心、健康暨美化電箱齊參與揭幕禮」是次活動於銅鑼灣舉行。本會透過展板、派發會訊及單張，加強社區人士對哮喘病的認識和關注。



義工盆菜宴

哮喘會成立至今有賴一班熱心服務本會多年的義工。踏入新的一年，本會執委鄭漢華及同工與義工一起吃盆菜，祝願大家新的一年有好的開始。



你看！義工在百忙中聚首一堂，共享盆菜，不亦樂乎！



3月14日

讓藥劑師認識病人如何服用噴霧藥

香港執業藥劑師協會與NOVARTIS 合辦工作坊，旨在讓社區藥房的藥劑師得知更多有關哮喘用藥的知識。本會主席陳麟書及執委鄭漢華獲邀請出席擔任藥物介紹環節的主講嘉賓。



主席陳麟書及執委鄭漢華介紹儲霧器的使用方法。

請即報名

查詢熱線 2895 6502

哮喘護理龍門陣

日期：2007年6月30日及8月25日(星期六)

時間：下午2時至4時

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

親親大自然 長洲之旅

都市人生活繁忙，偶爾能夠遠離繁囂的都市，往離島呼吸清新空氣，確是一件賞心樂事。事不宜遲，請即參加本會舉辦的長洲之旅。介時導賞員將帶你到訪玉虛宮、東堤灣、觀音灣、張保仔洞等地，一起探索長洲的歷史文化及風土氣息。

日期：2007年5月20日(星期日)

時間：上午9時至下午1時

集合地點：中環碼頭(往長洲碼頭)

解散地點：長洲碼頭

對象：本會會員及家屬

名額：50人

費用：每位\$30

(費用只包括導賞費，船費自付)



兒童哮喘護理講座

日期：2007年7月21日(星期六)

時間：下午2時至5時

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

名額：20人

對象：哮喘病童家長及其照顧者

費用：\$20(綜援人士半費)

家庭野外定向日

若你希望藉著遊戲提升親子關係、以遊戲方式學習更多與哮喘有關的常識、享受度假營的設施等，本會舉辦的家庭野外定向日你切勿錯過。

日期：2007年7月29日(星期日)

時間：上午9時至下午4時

集合及解散地點：電話通知

活動地點：西貢戶外康樂中心

對象：本會會員及家屬

名額：40人

費用：每位\$70(費用已包括營養、車費及膳食費)

成人哮喘護理講座

日期：2007年8月25日(星期五)

時間：下午2時至5時

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

名額：20人

對象：哮喘病友及其照顧者

費用：\$20(綜援人士半費)



你可克服哮喘病系列(一) 認識哮喘與敏感

日期 : 2007年5月26日(星期六)
時間 : 下午2:30時至4時
地點 : 香港社會服務聯會
溫莎公爵社會服務大廈202室
名額 : 90人

**費用全免
歡迎到場**



哮喘護理大使義工訓練計劃

計劃將訓練義工成為哮喘護理課程導師，
其課程內容如下：

- 1) 各種哮喘藥物及輔助器的使用技巧
- 2) 哮喘護理要訣
- 3) 經驗分享技巧

**有興趣成為
哮喘護理大使的義工
歡迎致電：2895 6502
與本會職員登記**



獨木舟同樂日

炎炎夏日，參與水上活動就最適合不過。本會將於下列日期舉辦獨木舟同樂日，為有興趣參與水上活動的大人及小朋友提供為時一天的課程。詳情如下：

日期 : 2007年8月12日(星期日)
時間 : 上午9時至下午1時
集合地點 : 電話通知
活動地點 : 電話通知
對象 : 本會會員及家屬
名額 : 16人或以上
費用 : 每位100元(已包括車費、教練費及租用獨木舟)

*註：參加者必須能游畢50米或以上
*請參加者帶備泳衣、個人衛生用品(如皂液、毛巾、乾淨衣服等)。
*請參加者自備午餐。

鳴謝 捐款箱事宜

為推廣會務，本會在不同診所及機構擺放捐款箱收集善款。由本年1月至今，參與擺放捐款箱的診所及機構共35間。本會除感謝診所及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	天福大藥房	盧柏參醫生	馮旭煜醫生	健匯中西藥房	健康教室	李永健醫生
黃漢威醫生	陳以誠醫生	華富中西藥房	蘇淳養醫生	利知行醫生	創興銀行	梅夫人婦女會
長春參茸中西藥房	梁淑德醫生	周振軍醫生	永寧西藥房	丁錦全醫生	李國祥醫生	玩具反斗城
陳瀟齡醫生	長城參茸中西大藥房	陸偉亮醫生	賴奇偉醫生	鴻運大藥房有限公司	皇朝會	曾英美醫生
殷錦新醫生	趙永醫生	莊生中西藥房	譚一翔醫生	梁宗存醫生	吉之島	香港鄉村俱樂部



鳴謝機構會籍

鑽石會籍：葛蘭素史克有限公司 金會籍：阿斯利康(香港)有限公司 銅會籍：美國惠氏藥廠(香港)有限公司



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

會員申請表格 Membership Application Form

☐ 個人 Personal

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.

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	

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>