



香港哮喘會通訊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

盧冠廷

綠色生活實踐者

奧運與哮喘

皮膚敏感，怎麼辦？

懷孕期禁食致敏原未能預防過敏症

資優醫療大使計劃

為四川地震災民送出關懷

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.hk 網址：www.hkasthma.org.hk

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	陳駿先生	Mr. Chan Chun	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
周博裕醫生	Dr. Chow Pok Yu	周笑顏醫生	Dr. Chow Siu Ngan
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

中心主任	黃仕鋒先生	Mr. Terry Wong
程序主任	王兆麟先生	Mr. Billy Wong
活動幹事	宋子傑先生	Mr. Matthew Sung
會計文員	阮紹嫻小姐	Ms. Emily Yuen

主席的話

各位朋友：

很高興在這裡和大家見面，哮喘會工作日益繁重，我借此機會向大家預報大約10月間，本會網頁上將有一份「哮喘病自我測試病情」的表格，各位朋友可以登入本會的網址，填寫這份自我評估的表格作為自我病況的評估，有關結果切記要向自己的醫生報告，以協助主診醫生從旁瞭解你的病情進度。希望這個計劃相信對哮喘病人有一定幫助，感謝葛蘭素史克藥廠支持，這亦是本會對哮喘病人小小的回饋。

過去多月，哮喘會活動非常之多，首先是我們與香港特別資優人士協會聯合舉辦「資優醫療大使計劃」，課程內容非常豐富，包括西醫對敏感症的治療、中醫對敏感症的治療、領袖才能的訓練、輔導技巧的認識、參觀公立醫院藥房、演說技巧及傳媒生態等，講者來自四面八方，份量更不容置疑。我在此一併向各位講者致謝。希望這群資優青年得到培訓後，而哮喘會亦得到一群義工生力軍。

除此之外，為了表示支持四川地震受災的同胞，我們和北京紅楓中心及香港願景兒童發展基金合作，鼓勵我們的會員，發動他們以個人信函寄四川受災的災民表達對他們的關心，包括前線的救援人員、喪親的人士及因地震而成為孤兒的小朋友。我謹呼籲各位努力響應。完成後，大家請交回哮喘會辦事處，本會匯集後將轉到受災的同胞手中，雖然只是小小的一點心意，但作為一個長期病患者、同胞以及血濃於水民族情懷，獻上我們的一點關心是義不容辭。

暑假當中，祝願各位有一個愉快的假期。

陳麟書



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 www.hkasthma.org.hk

www.hkasthma.org.hk 是屬於大家的，如果你遇上有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.hk 網址：www.hkasthma.org.hk

查詢熱線：2895 6502



出版機構：健康教室 編輯：李孟進、陳麟書、陳永佳

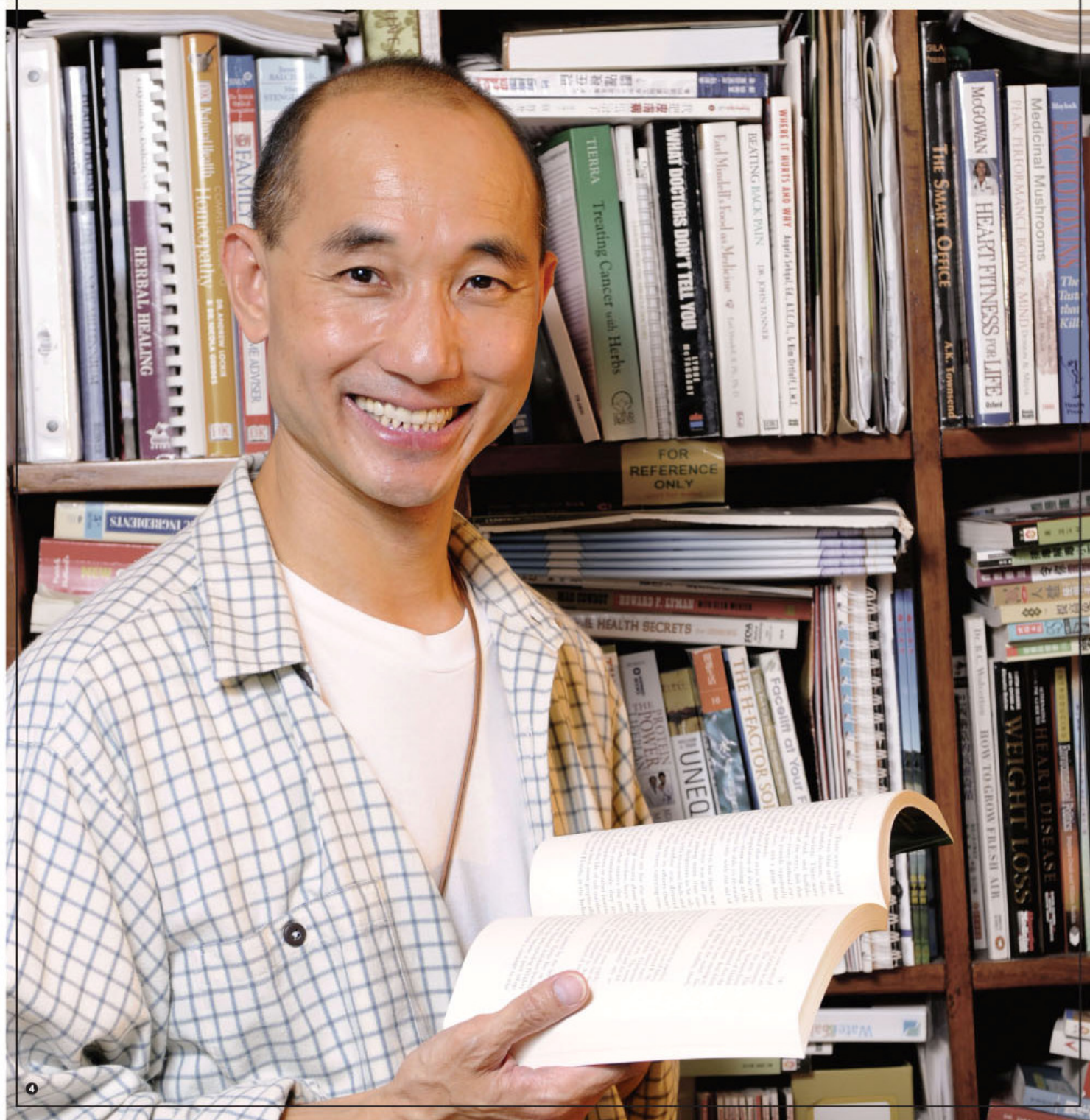
聲明：本通訊之版權屬香港哮喘會，如欲轉載、節錄等，請聯絡香港哮喘會。

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	美國默沙東藥廠有限公司
銅會籍	： 比利時聯合製藥有限公司	美國惠氏藥廠(香港)有限公司

綠色生活實踐者 盧冠廷

鳴謝：節錄“生命力健康雜誌”2008年8月封面話題及圖片



盧冠廷是個真正的綠色生活實踐者，不單因為他對一切化學物質敏感、起居飲食都要特別處理，更因為他明白到現代都市人的生活模式、整個世界的經濟體系運作是如何危害健康，以及危害人類的將來。危言聳聽？起碼對盧冠廷來說不是，因為他知道真相。

Text Colin Photo: Tom Chan

「其實很多人都知道真相，只是改變實在太難。歐洲的發達國家、聯合國、科學家們都不斷提出警告，溫室氣體排放、氣候暖化會帶來重大影響，但製造大量污染的運輸業會改變嗎？能減少嗎？運輸業可是地球經濟的輸血管。依賴石油的生活模式能改變嗎？石油除了用作能源，其副產品更滲透生活每一環節，塑膠、瀝青、輪胎及大部分工業化生產的肥皂、洗頭水、洗潔精、西方藥物、化妝品、化學肥料等均以石油副產品為原料。」

燃燒石油令氣候暖化，其副產品亦在不知不覺間危害我們健康。「近年油價不斷攀升，令人類積極尋找替代能源，樂觀點看也是件好事，何況石油總會耗盡，我們的生活模式遲早要改變。但愈早改變，對地球的傷害便能愈少，我們改變不了政府、改變不了經濟體系，卻可以改變自己。就算不在乎自己，也總要為下一代？想，而培養綠色生活習慣，由小做起會更容易，所以我常去學校演說，為小朋友灌輸綠色思想。若他們回家後，能說服父母為他們的將來做點事、改變一下生活方式，就最好不過了。」盧冠廷說。

自學自救 尋回健康

從小培養生活習慣十分重要，盧冠廷自己又是何時開始綠色生活方式的呢？

「我從小就喜歡親近大自然。小時候有學習障礙症，亦沒有多少人關心我，於是我總是逃學，上山下海去尋找自我、自尊與快樂。而我的體質對一切化學物質敏感，從小吃盡苦頭，各種各樣的不適也難以言盡。看遍中西醫生也找不出原因，沒有人能幫到我，惟有自救；翻了很多講疾病的書籍後，我知道了『化學物質敏感』這現象，也懷疑自己患有此症。於是把家中物料、用品全都換成有機或純天然物質製品，果然霍然而癒，一切病徵消失。」



雖然盧冠廷起初是因為敏感問題才改變生活方式，但他認為誰都應該令自己更健康，有無敏感問題都是一樣；即使慣於一切現狀、毫無不適，有害物質一樣會在體內日積月累，慢性疾病找上門時後果更嚴重。

「美國人患癌症比率最高，正是因為該國人民生活最現代化，用最多化學產品、石油及石油副產品、吃最多肉類和垃圾食品。吃過多肉類帶來疾病，這大家都知道；而養牛業需大量土地，可能需斬去大片樹林作畜牧之餘，牛隻的胃氣及排泄物會排出大量二氧化碳，帶來溫室效應，更不用說污染水源、浪費糧食資源等問題了（能量經過食物鏈時會消耗，同等分量的植物糧食拿去供人食用，比用來餵完牛再宰牛食用，效益高得多，能養活的人更多）。少吃肉類，對身體好，對地球也好。」盧冠廷現時的飲食是九份植物、一份肉類，當然二者都是選擇有機的。



助人自助 推廣綠色生活

隨著健康改善，盧冠廷的學習障礙症似乎也好轉了，但他沒有回到學堂，而是博覽群書，吸收外國有關環境、污染、健康問題的第一手資訊。

「綠色生活知識、那些產品適合我用、人類經濟活動與生活模式帶來的種種問題，這些資訊全都是自己看回來的。需要的產品香港沒有代理，我便向外國生產商訂貨。」因利成便，兼且為了推廣綠色生活，盧冠廷八年前開設了「綠色生活專門店」，貨品種類繁多，全都是外國訂購回來的有機或健康產品，及本地的有機農作物。外國電視台特地來訪問，因為這兒是本地少有的一間全面提供綠色生活必需品的店舖。食物、沐浴用品、衣服、床上用品、清潔劑、化妝品及護膚品、嬰兒用品、濾水器、寵物糧食、肥料、油漆、廁紙及其他你意想不到的健康產品，都可在這裏找到。「追求健康的客人們都很放心使用這兒的貨品，他們都說，連有化學敏感症的盧冠廷也能使用，一定可以信賴！」他哈哈大笑說。

有機產品價錢比一般產品貴約六、七倍，但盧冠廷表示，購物成本不應只用金錢衡量。「一般產品售價便宜，是因為工業化生產、製造時不介意造成污染，物料亦不求無害，只求金錢成本低，但卻令我們生活的地球要付出環境代價，而吃下或使用後影響健康，損害了身體，當然亦是代價。我敢說，購買有機產品付出的金錢無疑更多，但整體代價卻遠為便宜。」近年有機食品大行其道，售價雖貴亦廣受市民歡迎，可見社會的綠色意識不斷提升；但聲稱有機的產品質素良莠不齊，要懂正確地選擇，只能像盧冠廷般不斷學習、吸收有用資訊，自己思考、過濾、判斷。「做人至重要是獨立思考，買產品如是，選擇生活方式亦如是。社會上充斥為賺錢而存在的大企業所發放的資訊，他們不會告訴你利害的真相，你只能自己查證、判斷。其實任何資訊，包括我說的，你也不應該照單全收，必須自己思考，想想我說的有沒有道理。」



本刊編輯室

奧運與哮喘

1980年莫斯科奧運會上，有一名前蘇聯運動員患有哮喘，但他仍在游泳比賽中獲得了一枚金牌，另一名哮喘患者獲得了400米跑的銀牌。

1984年美國洛杉磯奧運會上，美國597名選手中有67名曾有過運動誘發哮喘的歷史，然而當年美國隊所得的獎牌中，有57%是由這些選手獲得，其中得獎運動項目包括短跑、單車、籃球、游泳等。

在悉尼奧運會上，有20%的參賽選手患有各種過敏性疾病。

在本港方面，本港游泳隊代表李繼賢自小患有哮喘，但他努力克服困難，成為運動健將，並曾3次代表香港參加奧運會，屢創香港游泳佳績。



研究人員認為，哮喘患者也應和常人一樣，參加喜愛的日常活動、運動和競賽，以提高生活素質和活動能力。只要他們認識哮喘病情並懂得面對、加上正確的訓練，就可以正常地運動，甚至可以有卓越的表現呢。

這些活動包括靜態及動態的活動。包括日常如步行、爬樓梯、「上」斜路、追巴士、參加戶外戶內遊戲及旅行等。

有些哮喘患者會因病情控制不好而限制了體能活動的能力。另外，高至80%的哮喘患者在運動途中或運動後會出現由支氣管收窄而引起的咳嗽、喘鳴、胸口緊翳等氣喘症狀，這種因運動而引發的哮喘稱為「運動誘發性哮喘」。

因體能活動而引發的哮喘症狀

- 早期症狀包括運動耐力不足，例如在跑步或遊戲中無法跟上同伴、無法持續跑步5分鐘以上或運動中出現暈眩。大多數人運動後都會呼吸急促，但運動後出現喘鳴遠比上氣不接下氣嚴重得多。
- 「運動誘發性哮喘」通常在劇烈運動後的5至10分鐘出現咳嗽，以及呼吸有喘鳴聲。嚴重時，患者必須停止運動，並使用吸入式氣管擴張劑緩解症狀。一般來說，患者會在30至45分鐘內逐漸恢復正常呼吸，而最危險的時間為最初出現症狀的10分鐘內，須特別小心。



如何預防

因體能活動而引發的哮喘？

只要有適當的治療及預防，哮喘患者也可以有正常的體能活動。

1. 運動前做好熱身準備

- 運動前須作15分鐘熱身或伸展運動，防止哮喘患者在運動中出現氣喘症狀。
- 運動前要注意環境因素。乾且凍的空氣比暖而濕的環境較易誘發哮喘，哮喘患者應避免在乾燥寒冷的氣候做劇烈運動。此外，當患有傷風感冒或空氣污染嚴重時，亦不應做劇烈運動。
- 應告訴你的同行者有關你哮喘病的應急方法。要懂得控制病情及減少誘發因素。

2. 適當的藥物治療

- 首先要控制好哮喘病情，須按照醫生指示接受適當的藥物治療，定期服用「控制」藥物，盡早治療支氣管發炎，可助穩定哮喘病情。
- 謹記攜帶應急性藥物，於運動前15分鐘採用吸入式氣管擴張劑或運動前兩小時服用白三烯素阻斷劑，能有效預防運動時哮喘發作。

皮膚敏感 怎麼辦？

鳴謝：有關資料由 UCB 提供

皮膚是我們人體面積最大的器官，它覆蓋全身，能阻隔外來細菌等入侵，以保衛身體。然而，皮膚不能阻隔所有外來物的侵襲，導致有皮膚刺痛或發紅的現象出現。

過敏性皮膚炎的徵狀

分辨刺激性皮炎和過敏性皮炎十分重要。
兩者由診斷到治療都有不同。

搔癢

過敏反應開始時，搔癢感覺可能不止出現於致敏原位置。

紅斑

常見的致敏反應。紅斑會於不同方向延伸，但皮膚不會因而腫起或下陷。

皮屑

一些細小的粉紅小塊被鱗狀物覆蓋，不太痕癢。

蕁麻疹

俗稱風癩

接觸致敏原位置會出現紅腫，若持續接觸，紅腫會蔓延。特點是十分痕癢。

色素沈著

受影響部份可能會變色，例如變得深色。

I. 治療刺激性皮炎

要立即治療刺激性皮炎，否則可能會演變成更難纏的過敏性皮炎。

患者必須：

- 立即停止使用懷疑刺激物。如果眼瞼受影響，應停止使用所有化妝品。
- 使用成份天然的潤膚液或以暖水洗臉。
- 根據受刺激種類慎選潤膚液。產品越天然越好。
- 使用含礦物的防曬用品以過濾陽光。
- 避免使用可體松(Cortisone)。這只會令膚質變弱及只能間歇舒緩徵狀，它不能治療刺激性皮炎。如重複並依賴地使用可體松，更可能導致「皮質激素皮炎」(Corticosteroid Dermatitis)。皮膚變得十分脆弱，並被很多細小血管包圍。皮膚更見敏感和出現血管伸縮反應。



II. 治療過敏性皮炎

遇上過敏性皮炎，請立即向醫生或皮膚專科醫生尋求協助。

過敏性皮炎主要有以下兩種情況：

A. 出現典型過敏徵狀，但致敏原不能確定。

- 如果這是急性濕疹，在一段短時間(逐漸加長重覆療程的間隔)，塗上可體松或以暖水清洗已見效。抗組胺劑(Antihistamine)也可有效地舒緩痕癢情況。
- 當患處乾燥，可以使用油性或中性物質。
- 皮膚測試可用以確定致敏原。

B. 致敏原確定，但致敏物質未經分析(如香水和防腐劑)。

- 檢查致敏產品是否含有已知致敏物質。
- 避免使用含該致敏物質的所有產品，必須有系統地詳列及分析患者所用物品。

溫馨提示：「只有徹底地遠離致敏原才是治本辦法」

皮炎患者應該：

- 清楚閱讀產品成份以正確使用和選擇合適用品。
- 致敏原被確定後，患者需要：
 1. 避免使用該產品及含有某致敏原的產品
(應儘量採用任何方法，包括直接、間接遠離，避免以手或空氣傳播以及使用代替品。)
 2. 諮詢醫生以製訂一張避用物清單。
 3. 如果敏感涉及化妝品，應查閱國際命名化妝品原料名稱
(International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)，以確定跟化妝品有關的致敏原。



防止復發(皮膚再受刺激) 的注意事項：

所有皮膚問題患者適用

- 減少使用衛生用品，尤其含高濃度 / 香味濃烈香水成份的。
- 使用無肥皂及洗潔劑成份(detergent) 的洗滌用品
以免阻礙皮膚面層的水油平衡。
- 切勿胡亂混和肥皂、洗髮水使用。如需稀釋的產品，
必須遵照廠商使用說明。
- 只使用包裝上清楚列明成份之衛生用品或化妝品，
用後以暖水沖洗並輕力印乾。
- 使用天然纖維物質，如棉、亞麻布、絲和羊毛，
避免用人造纖維用品，以免混和止汗劑和除臭劑
後使皮膚更受刺激。



整理：黃文熙

母親懷孕及哺乳期間 禁食致敏原未必有效預防過敏症

至目前為止，食物過敏並未有有效療法。最可行的方法仍是完全避開致敏原，不要進食含有致敏原的食物。有些致敏原比較容易避，有些則無處不在，嚴重影響日常生活及社交。如麵粉類，花生，雞蛋，牛奶等等。有些人若不慎進食微量致敏食物，嚴重時會造成突發性休克甚至致命。輕者會臉部咀唇腫脹、氣喘、肚瀉嘔吐、出風疹或濕疹等。

過敏症與懷孕有關係嗎？過敏症可以預防嗎？

的確，若夫婦其中一人患過敏或哮喘，其子女患過敏（不一定是相同的類型）的機會是比較高的。科學界曾經懷疑如果此類母親懷孕或哺乳期間進食高致敏原，是否會刺激胎兒或幼兒對某些食物過敏呢？並且提出夫婦有過敏或家中有兒女患過敏的母親懷孕或再懷孕時應完全避開致敏原的建議。但是，近年科學研究都未能充分支持有關理論。故此，有關醫學團體便對該建議進行了一些修訂。以下便是由美國兒科學院（American Academy of Pediatrics）於今年年初時所提出的建議摘要：

1. 到目前為止，除濕疹外，未有足夠證據證明懷孕及母親哺乳期間禁食致敏食物能有效預防嬰孩患過敏症。
2. 對初生嬰兒哺乳至少四個月能延後或防止氣喘，濕疹，皮膚炎等症狀，但對六歲後形成的過敏性哮喘則未必有效。
3. 如未能提供母乳，使用高水解奶蛋白質配方的低致敏奶粉亦可延後或防止過敏症發生。
4. 固體食物不宜於6個月大前供給嬰孩食用，但是，再延後固體食物加入嬰兒飲食中的造法，就未有支持的證據。

雖然未有充分證據，但若已有過敏症者，懷孕期間便應當繼續禁食致敏原。若家人已有過敏症背景，避開一些不影響日常營養的食物未嘗不可，如花生，堅果，蝦蟹等等。

Reference:

1. Greer FR, Sicherer SH, Burks AW. 2008. Effects of early nutritional interventions on the development of atopic disease in infants and children: The role of maternal dietary restriction, breastfeeding, timing of introduction of complementary foods, and hydrolyzed formulas. *Pediatrics*. Vol.121(1): pp. 183-191.

為四川地震災民送出關懷

支持「一紙獻關懷」大行動

四川大地震令當地數以萬計市民飽受喪失親人家園之痛，「一紙獻關懷」大行動是由北京紅楓中心及香港願景兒童發展基金合辦香港哮喘會協辦的一項善心活動：本會鼓勵各會員、義工、醫護人員們並同時邀請身邊的親友，親自寫一封信，向數以千計的孤兒、痛失子女的父母、數十萬的災民、十多萬參加前線搶險的工作人員等，送上一份最真摯的關懷及支持，以撫慰他們疲乏的心靈。

參加者可選擇災區的任何人士為安慰對象。例如：

* 受災兒童 * 痛失子女的父母 * 前線救災的工作人員 * 失去親人的災民 * 其他

將安慰對象列於信封面上。參加者可在信紙或心意咭上寫上慰問語，附上寫上自己地址和名字的回郵信封寄到哮喘會，除了給他們安慰，以鼓勵收信者回信進一步分擔他們的憂慮。

最近一批信件의截止日期為8月15日，大家可將信件寄到「九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心一樓九室香港哮喘會」收，所有信件將由交主辦團體送達災區分發上述安慰對象手上。

以一信或一咭向災民及前線救災的工作人員送上支持、關懷和鼓勵，勉勵他們積極面對逆境，減低及消除心靈創傷，共建新生及美好未來，既幫助同胞，亦可教育我們下一代實踐付出愛心和關懷別人，也是提升優秀品德情操的好機會。

「控制哮喘，由自身做起」

2008年世界關懷哮喘日口號

今年5月6日是第十屆「世界關懷哮喘日」，香港哮喘會副主席譚一翔醫生於世界關懷哮喘日指出，大家可以循以下四大途徑，達到「控制哮喘，由自身做起」的目標。



生活習慣：

哮喘患者適合參與一些不太劇烈的運動，如游泳、緩步跑、踏單車，短途田徑運動、柔軟體操等，藉此提高其肺功能，這對病者的體質和病情都有幫助。

家居衛生：

治療哮喘，不能單靠藥物，還需要注意家居清潔，防止塵埃積聚，以免接觸到誘發哮喘的致敏原。

注意飲食：

哮喘患者應避免進食一些加有防腐劑、味精等的食物，應鼓勵他們選吃一些無經過加工或含有添加劑的食物，跟隨「健康飲食金字塔」的均衡營養飲食習慣，以幫助哮喘患者健康成長。

定期使用藥物：

當病人的哮喘病情未受控制時，盡快使用控制的哮喘的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。病人應定期使用藥物及徵詢家庭醫生的意見。

在5月3日，香港哮喘會假天主教善導小學舉行哮喘專題講座及攤位遊戲，藉此鼓勵患者有效控制哮喘，且提升公眾人士對哮喘的認識。

主持專題講座的是兒科專科醫生周笑顏醫生，她在場為家長們講解哮喘的病因、護理方法及哮喘藥物等有關知識。講座後，本會於學校操場設置不同類型攤位遊戲，向參加者介紹哮喘常識，讓他們透過遊戲，了解何為哮喘，怎樣避免及控制好哮喘。

資優醫療大使計劃 全港首創敏感症急救的課程

撰文：Billy, Man-hou



香港哮喘會及香港特別資優人士協會今年再度聯手，合辦一項名為「資優醫療大使計劃」的義工培訓。內容涵蓋西醫及中醫角度對敏感症及其急救的探討。這是全港首創敏感症急救的課程，目的是培訓「香港特別資優人士協會」的學員對敏感症的了解，日後參與有關推廣健康的社會服務時，應用所學令更多哮喘及過敏症病人獲益。

- 醫療界導師：包括李炯前教授(香港中文大學藥劑學院教授及副院長(外務))、譚一翔醫生(兒科專科醫生及香港哮喘會副主席)、黃德偉醫生(兒科專科醫生及香港哮喘會義務醫學顧問)、黃德如註冊中醫師。除了課堂學習外，學員亦有機會參觀威爾斯親王醫院李嘉誠專科診所藥房，加深學員對香港頂尖配藥制度和藥房系統操作的了解。
- 社會服務界導師包括陳永佳先生(香港哮喘會義務秘書)、彭鴻昌先生(註冊社工及香港社區組織協會病人權益協會幹事)、賀賢銘先生(註冊社工及長期病患者關注醫療改革聯席成員)。
- 傳媒界導師是資深傳媒人許金峰先生。同時聖公會福利協會亦派出他們輔導的專家陳惠珍姑娘及譚芷筠姑娘講解輔導的理論，技巧和應用。

在7月11日晚上「資優醫療大使計劃」開幕禮上，特別資優人士協會榮譽會長陳麗君女士致詞時鼓勵來自「特別資優人士協會」的學員要有遠大的志向，利用自己的長處去貢獻社會。她希望學員『不能只向社會提取資源，我們集合不同的資優人士一起，也是要為香港付出。』

她以家中新收容了一白兔為例，指出自己透過不斷地付出，當見到牠學會到指定的地方去廁所、懂得到那兒吃東西的時候，那份喜悅打從心起。那一刻，她欣賞媽媽一路以來對她的照顧，明白「施比受更有福」，最大的得著就是自己，她希望學員與她共勉。

另當她到國內去支援當地的教育時，見到那些瑤族學生們笑得燦爛，完全不是建基於一些物質生活，讓她深深體會到他們知足及以自己文化為傲的一面。因此她提點學員進行義工服務時，應以一個對等的態度面對對方：「我們既是施行者，亦是受益者」。

香港哮喘會主席陳麟書致詞時代表香港哮喘會歡迎學員參與此訓練計劃，並感謝出席此計劃的導師們無私地付出寶貴知識及時間培訓學員，希望學員有所得益，日後造福人群。之後，由兒科專科醫生黃德偉專題主講敏感症，為這個活動掀起序幕。



特別資優人士協會榮譽會長陳麗君女士、黃德偉醫生及哮喘會主席陳麟書。



香港哮喘會紀事 (4-7月)

執委會例會

4月18日、6月5日及7月24日

中心服務及活動

- 4.26 世界關懷哮喘日籌備會議 (執委鄭漢華、職員黃仕鋒、宋子傑)
- 5.3 世界關懷哮喘日：哮喘專題講座，攤位遊戲 (詳情見第10頁)
天主教善導小學 講者：周笑顏醫生(兒科專科醫生)
- 5.7 兒童哮喘訓練課程籌備會議 (執委陳永佳、職員黃仕鋒、王兆麟、尹婉萍姑娘 (CRN))
- 5.23、6.28 資優醫療大使計劃籌備會議 (執委陳永佳、職員黃仕鋒、王兆麟、資優代表)
- 7.11—8.30 資優醫療大使訓練課程 (詳情見第11頁)
- 5.24 訂定來年活動大綱會議 (執委陳永佳、執委鄭漢華、職員黃仕鋒、王兆麟、宋子傑)
- 6.6 兒童太極班導師會議 (執委譚一翔醫生、職員黃仕鋒、太極導師 Wilfred Kwok)
- 6.21 哮喘專題講座：兒童哮喘認識及護理 (崇真小學暨幼稚園)
講者：葉遠芳醫生(伊利沙伯醫院兒科專科醫生)
讓家長了解兒童哮喘的護理技巧及哮喘藥物的應用。
在場亦設置哮喘藥物的示範攤位，讓家長們能親身接觸哮喘藥物及了解使用相關輔助器材的方法。



義工活動

- 4.25、6.21 伊利沙伯醫院義工防感染訓練課程 (執委鄭漢華、職員黃仕鋒、宋子傑、義工4名)
- 5.2、6.13、7.11 義工定期會議 (執委陳永佳、執委鄭漢華、職員黃仕鋒、宋子傑、哮喘會義工8名)
- 6.21 東區醫院 "義工防感染訓練課程" (本會四名義工)

推廣活動

- 5.7、5.21 香港哮喘會服務介紹 (伊利沙伯醫院)
安排義工於伊利沙伯醫院兒童門診部當值，介紹香港哮喘會服務。
- 7月 「一紙獻關懷」大行動是由北京紅楓中心及香港願景兒童發展基金合辦香港哮喘會協辦的一項善心活動：邀請所有人發信四川災民送上關懷及支持。(執委譚一翔醫生、莊慧敏)





機構網絡

- 5.16 UCB機構會籍會議 (執委陳永佳、執委李孟進、職員黃仕鋒及王兆麟、UCB Staff)
- 6.11 尚健醫療器材有限公司會議 (執委陳永佳、執委李孟進、職員黃仕鋒及王兆麟)
尚健醫療器材有限公司同意於7個門市包括銅鑼灣、尖沙咀、沙田、元朗、屯門、中環及旺角放置本會的捐款箱及活動介紹單張，讓更多關心哮喘的病人及其家人在第一時間得到本會有關哮喘及敏感知識以至相關活動等。本會特此表示謝忱。
- 6.12、6.30 GSK會議
透過葛蘭素史克有限公司安排約見中文大學兒科教授黃永堅，了解有關亞太區哮喘兒童狀況的報告進度及跟進。
(執委陳麟書、執委陳永佳、執委李孟進、職員黃仕鋒及王兆麟)
- 6.17 新洲印刷會議
訪東莞新洲印刷廠，誠蒙新洲印刷廠董事長蘇周艷屏答允贊助本會部份印刷宣傳單張，本會特此表示謝忱。

對外工作

- 4.28 病人組織聯席會議 (執委陳永佳)
- 5.5 循道衛理城市宣教中心交流
(執委陳永佳、職員王兆麟、循道衛理代表何景亮先生)
- 5.24、5.31、6.1 長期病患者關注醫療改革聯席活動 一、二、三 (執委陳永佳)

執委陳永佳與義工開會
討論活動安排細則。



籌款活動

- 4.23 水上電單車籌款活動籌備會議 23/4 (執委鄭漢華、職員王兆麟、水上電單車協會成員)
工商銀行代寄募捐信封(職員王兆麟)
定期放置及收回捐款箱(職員王兆麟)

尋義工

我們誠邀您成為我們的義工，為哮喘及過敏症患者及家屬出一分力，我們極需要您的參與及支持。無論您是病友、家屬或公眾人士，只要年滿十四歲或以上，(如十四歲以下，只要有家長陪同亦可)，都歡迎您加入我們的義工行列。

義工服務包括公眾教育、編輯、中心會務、活動協助、探訪服務、朋輩分享及籌款活動等。我們亦會舉辦義工訓練課程，讓大家更能了解本會的服務。

請即加入義工行列！您更可以號召朋友一同參與，共享助人自助之樂！現在就致電2895-6502查詢，你亦可登入本會的網址：www.hksthma.org.hk填寫參加表格。

本會活動

樂行大自然 甲龍林徑

行山活動，不但可以舒緩日常緊張的心情，病患者更可透過步行鍛鍊、增強及改善心肺功能。是次行山路線由甲龍林徑起點往荃錦公路軍營。甲龍林徑起點位於大帽山荃錦管理站旁，沿途設有傳意牌，提供趣味性的生態資料及思考問題，讓參加者體會大自然教育的豐富資源。

日期：2008年11月30日(日)
 時間：早上9:30 至 12:30
 集合時間：上午9:15
 集合地點：荃灣地鐵站
 對象：哮喘患者及其家屬
 費用：全免
 備註：1. 全程6公里
 2. 來往起點及終點須自費乘坐公共巴士

親親螢火蟲2008

日期：2008年10月18日(六)
 時間：晚上7:00至11:00
 地點：由薄扶林往山頂
 內容：由生態導遊帶領，由薄扶林道出發，沿途專人講解及導賞螢火蟲生態，至山頂後欣賞維港兩岸景色。
 費用：\$20 (包括導遊費及去程車費)
 名額：20人
 備註：1. 服裝宜穿長袖衣服及長褲、既可保暖又能預防蚊蟲叮咬。
 2. 自備手電筒、水、小量食物及個人藥物。

2008年周年大會暨聯歡聚餐

各位會員：
 本會周年大會暨聯歡聚餐訂於下述日期舉行，請各會員準時出席共商會務，會後有自助晚餐，各新舊會友可共聚一堂，暢飲言歡。周年大會暨聯歡聚餐詳情如下：

日期：2008年9月20日(六)
 時間：下午七時開始
 地點：香港中華基督教青年會國際賓館二樓水晶廳
 九龍油麻地高打老道廿三號
 內容：周年大會會議(自助晚餐及抽獎)
 費用：會員及家屬 \$150；綜援人士 \$80；
 報名方法：請於辦公時間親臨或致電2895-6502報名。

義工訓練課程

日期：2008年9月27日、10月4日及10月11日
 (逢星期六、共三堂)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：香港哮喘會病人資源中心
 藍田復康徑7號藍田綜合中心一樓九室)
 內容：1. 認識香港哮喘會
 2. 哮喘藥物及輔助器材應用技巧
 3. 朋輩輔導技巧
 對象：有興趣加入成為義工之人士
 費用：全免
 報名方法：請於辦公時間親臨或致電2895-6502報名。
 備註：參加者完成三堂課程後，將獲頒發香港哮喘會義工證書。

新會員分享會暨護理訓練

日期：2008年10月10日(五)
 時間：晚上7:30-9:00
 地點：香港哮喘會病人資源中心
 藍田復康徑7號藍田綜合中心一樓九室
 內容：1. 認識香港哮喘會的服務；
 2. 邀請過來人作分享，交流經驗；
 3. 教授正確使用藥物器材的技巧；
 4. 茶點招待。
 對象：香港哮喘會會員
 費用：全免
 報名方法：請於辦公時間親臨或致電2895-6502報名。

成人哮喘護理課程

日期：2008年10月24日、10月31日、11月7日及11月14日
 逢星期五，共4堂
 時間：晚上7:30-9:30
 地點：香港哮喘會(藍田復康徑7號藍田綜合中心一樓九室)
 內容：1. 認識哮喘成因
 2. 哮喘藥物及治療方法
 3. 認識致敏原及最高流速計的應用
 4. 運動與哮喘
 講者：香港哮喘會顧問醫生、註冊護士
 費用：\$80；綜援\$40
 對象：哮喘患者及其照顧者
 備註：參加者參與考試後，合格者可獲頒發證書

哮喘及過敏症的教育單張

歡迎索取



香港哮喘會印有一系列有關哮喘及過敏症的教育單張，有助加深大眾對哮喘及過敏症的了解。有需要的朋友或機構，歡迎致電本會熱線 2895-6502 免費索取。

教育單張包括：

1. 兒童及嬰兒期的哮喘
2. 過敏症是什麼
3. 長者與哮喘
4. 體能活動與哮喘
5. 懷孕與哮喘
6. 認識哮喘藥物
7. 認識過敏性鼻炎
8. 職業性哮喘

鳴謝 捐款箱事宜

為推廣本會服務，本會一直在不同診所及機構擺放捐款以收集善款。由本年4月至今，參與擺放捐款箱的診所及機構共有29間。本會除了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。

蘇淳養醫生	賴奇偉醫生	利知行醫生	盧柏參醫生
李永健醫生	黃漢威醫生	陳真光醫生	趙永醫生
李國祥醫生	殷錦新醫生	譚一翔醫生	梁宗存醫生
陸偉亮醫生	天福大藥房	華富中西藥房	莊生中西藥房
健匯中西藥房	鴻運大藥房有限公司		
Wilson Parking Ltd	尚健醫療器材公司		

本會誠蒙熱心人士捐助，特誌芳名金額，如有遺漏，祈為指正。

2008年4月1日至7月15日

陳守譽 \$2,000 無名氏 \$1,000 孟國雄 \$200 Lok Po Chuen \$200



更正啟示

本會於2008年2月2日的賣旗日，誠蒙 大埔禮賢會幼稚園的義工鼎力支持，令活動順利完成。本會於四月份會訊的鳴謝名單有所遺漏，故本會在此特別向 大埔禮賢會幼稚園致謝。

會員申請表格

個人資料 (*此欄必須填寫)

中文姓名：_____ 性別： ☐ 男 ☐ 女
英文姓氏：_____ 名：_____ 出生日期：_____ (月) _____ (年)
公司名稱：_____ (供機構會員填寫)
聯絡地址：_____
電話號碼：(住宅) _____ (手提電話) _____ 傳真號碼：_____
電郵地址：_____ 是否綜援人士：☐ 是 (有效日期：_____)
教育程度：☐ 小學或以下 ☐ 中學 ☐ 證書/文憑 ☐ 大學 ☐ 碩士或以上
工作狀況：☐ 在職 ☐ 主婦 ☐ 學生 ☐ 退休 ☐ 待業 ☐ 其他：_____

會員類別

基本會籍 (兩年會籍 HK\$80, 60歲或以上長者 HK\$40)

☐ 病友 所患病類：☐ 哮喘 ☐ 敏感症 (請註明) _____
☐ 病友家屬 患者姓名：_____ 關係：_____ 患者所患病類：☐ 哮喘 ☐ 敏感症 (請註明) _____
☐ 公眾人士

機構會籍

☐ 鑽石會籍 (贊助捐款 HK\$100,000) ☐ 金會籍 (贊助捐款 HK\$50,000)
☐ 銀會籍 (贊助捐款 HK\$30,000) ☐ 銅會籍 (贊助捐款 HK\$10,000)
☐ 專業會籍 (每年會費 HK\$500) (專業會員只為醫護服務人士而設)

其他

願意加入本會義工行列：☐ 願意 ☐ 不願意
收取本會會訊之途徑：☐ 郵寄 ☐ 電郵
希望參加之活動類型：(可選多項)
☐ 朋輩分享會 ☐ 健康講座 ☐ 旅行 ☐ 節日聚會 ☐ 生日聚會 ☐ 其他：_____

個人資料收集聲明：

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。

會員須知及繳費方法：

此表格適用於申請成為香港哮喘會會員。會員證有效期為2年，綜援人士可憑「醫療費用豁免證明書」豁免年費。請填妥此表格，連同劃線支票抬頭寫「香港哮喘會有限公司」、或將款項存入本會恒生銀行戶口 262-280886-001，並連同入數紙，寄回九龍藍田復康徑七號一樓九室香港哮喘會。

申請人簽署：_____ 日期：_____

未滿16歲的申請人，須由家長或監護人簽署

家長/監護人姓名：_____ 簽署：_____

與申請者之關係：_____ 電話：_____

捐款表格

☐ 我願意捐款 Yes, I am willing to give a one-off donation of:
☐ HK\$2,000 ☐ HK\$1,000 ☐ HK\$500 ☐ HK\$300 ☐ HK\$ _____

捐款方法 Donation Methods

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「香港哮喘會有限公司」) 支票號碼：_____
Crossed cheque (No. _____) payable to "The Hong Kong Asthma Society Limited".
☐ 直接存入「香港哮喘會有限公司」恒生銀行帳戶 262-280-886-001 (請連同存款收據寄回)
Banked in HKAS' s account at Heng Seng Bank 262-280-886-001 (Bank-in slip / ATM slip enclosed)

捐款港幣\$100 或以上，可憑收據申請減稅 Donation of HK\$100 or above are tax deductible with a receipt

☐ 請寄回收據 Please send me a receipt

捐款人姓名 Name of Donor: (先生 Mr./ 女士 Ms.) _____

電話 Tel: _____ 傳真 Fax: _____ 電郵 E-mail: _____

地址 Address: _____