



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2011 年6月號

政府認可註冊慈善團體 稅務編號: 91/3084

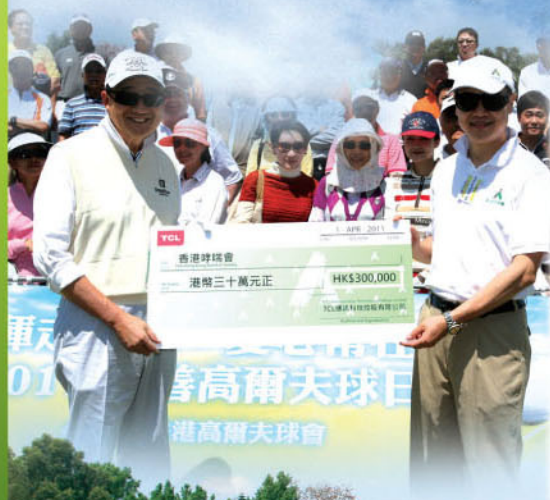
會訊
NEWSLETTER
64 期

■ 醫學專題

當哮喘遇上睡眠窒息
到游泳池習泳安全嗎?
核輻射知多少?

■ 精彩暑期活動預告

■ 賣旗日、慈善高爾夫球日 活動花絮





香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2010-2012年度執行委員會名單

執行委員會

主席	譚一翔醫生	Dr. Alfred TAM
副主席	陳沛田先生	Mr. Pui Tin CHAN
義務司庫	黃文熙先生	Mr. Frank WONG
義務秘書	陳永佳先生	Mr. Wing Kai CHAN
委員	王佩儀姑娘	Ms. Debra WONG
	吳詠思小姐	Ms. Wendy NG
	李惠兒姑娘	Ms. Susanna LEE
	馬維德先生	Mr. Victor MA
	陳駿先生	Mr. Chun CHAN
	陳麟書先生	Mr. Alan CHAN
	勞琛琛小姐	Ms. Susanna LO
	黃慕蓮醫生	Dr. Maureen WONG
	劉冰瑩小姐	Ms. Bing Ying LAU
	鄭漢華先生	Mr. Eric CHENG
	鍾瑞祥先生	Mr. Mark CHUNG

醫學顧問

香港胸肺學會 Hong Kong Thoracic Society

古惠珊醫生	Dr. Fanny KO
何重文醫生	Dr. James HO
何湘霜醫生	Dr. Alice HO
利知行醫生	Dr. Chi Hang LEE
易國生醫生	Dr. Wilson YEE
林冰醫生	Dr. Bing LAM
林志良醫生	Dr. David LAM
陳利醫生	Dr. Veronica CHAN
陳偉文醫生	Dr. Johnny CHAN
黃慕蓮醫生	Dr. Maureen WONG
盧浩然醫生	Dr. Ho Yin LO
譚卓賢醫生	Dr. Cheuk Yin TAM

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

古修齊醫生	Dr. Don KOO
吳國強醫生	Dr. Daniel NG
周笑顏醫生	Dr. Siu Ngan CHOW
林萍醫生	Dr. Ping LAM
梁廷勳醫生	Dr. Ting Fan LEUNG
陳善珩醫生	Dr. June CHAN
陳麗霞醫生	Dr. Grace CHAN
黃達剛醫生	Dr. Tat Kong WONG
黃德偉醫生	Dr. Tak Wai WONG
趙華強醫生	Dr. Wa Keung CHIU
劉家輝醫生	Dr. Tony LAU
繆定逸醫生	Dr. Ting Yat MIU

榮譽顧問

余宇超醫生	Dr. Donald YU
利知行醫生	Dr. Chi Hang LEE
李大拔教授	Prof. Albert LEE
林華杰教授	Prof. Wah Kit LAM
唐慧貞小姐	Ms. Mabel TONG
梁宗存醫生	Dr. Ronald LEUNG
梁慧思註冊營養師	Ms. Winsy LEUNG
莊慧敏小姐	Ms. Vivien CHONG
郭志豪先生	Mr. Joel KWOK
郭錦恩小姐	Ms. Crystal KWOK
陳亮醫生	Dr. Leo CHAN
陳兆麟醫生	Dr. Shiu Lun CHAN
陳念慈小姐	Ms. Amy CHAN
陳豔媚博士	Dr. Esther CHAN
黃永堅教授	Prof. Gary WONG
黃德如註冊中醫師	Dr. Louisa WONG
楊國晉先生	Mr. Harry YEUNG
葉秀文教授	Prof. Mary IP
劉慕儀博士	Dr. Polly LAU
潘綺紅小姐	Ms. Priscilla POON
賴奇偉醫生	Dr. Christopher LAI
羅志願先生	Mr. Iain ROBERTS
蘇周豔屏太平紳士	Mrs. Yim Ping SO-CHAU, BBS
蘇鈞堂醫生	Dr. Kwan Tong SO

中心職員

中心主任	陳藝然小姐	Ms. Cynthia CHAN
活動主任	招啟謙先生	Mr. Ken CHIU
活動幹事	宋子傑先生	Mr. Matthew SUNG
會計文員	阮紹嫻小姐	Ms. Emily YUEN

機構會籍

阿斯利康(香港)有限公司
葛蘭素史克有限公司
美國默沙東藥廠有限公司

出版委員會:

編輯: 陳麟書、李孟進、陳永佳、鄭漢華、鍾瑞祥、吳詠思

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。

主席的話

各位哮喘會朋友，大家好。

作為哮喘會的一分子，您知道全港共有多少名哮喘病患者？
據估計，目前每10名兒童便有1人患上哮喘，人數接近10萬人；
而14歲或以上的哮喘患者，包括長者，更超過30萬人。

哮喘對我們日常生活影響亦頗大，每年大約有3萬5千名學童
因為哮喘而缺課，而因為哮喘而需請假的成年人則多達7萬9千5百人。

有見針對哮喘患者的服務需求甚殷，本會自2009年12月在油麻地上海街成立全新病人資源中心後，
更頻密地開辦不同類型的教育活動，包括全港肺功能測試推廣活動、哮喘及鼻敏感護理課程、
專題健康講座、工作坊、以及會員分享會、義工訓練、毅行小組等等，受惠人數達7,000人。
但相比起全港哮喘患者數字，我們需要推動的工作仍有很多很多。

作為一間非牟利慈善團體，本會經費主要來自公眾捐款，任何方式的捐助對本會的服務都有著重大的
意義。在剛過去的4月及5月，我們分別藉慈善高爾夫球日及賣旗日籌募經費，以支持病人資源中
心運作，並繼續推展各項教育活動。在此，本人謹代表全體執委會成員，再次多謝各顧問、義工、
會員、商界朋友、熱心人士慷慨解囊，延續助人自助的精神，回饋社會。

願我們繼續關懷哮喘及過敏症患者和家屬，鼓勵他們積極邁向復康！

香港哮喘會主席
譚一翔醫生

譚一翔

溫馨小問答

哮喘會會員有什麼福利呢？

除了報讀課程、參加活動及購物有優惠外，更可到病人資源中心
借閱圖書，圖書閣內藏書都是有關哮喘、過敏症、呼吸道疾病、
健康生活等專科書籍，總數超過二百多本。

圖書閣有沒有新增書籍？

「胸肺疾病手冊」是由香港胸肺學會編著及最新送贈給本會的藏書，
書中詳細介紹各種胸肺疾病，包括哮喘、慢阻肺病、肺炎、肺癌等，
內容細說各病的成因、治療方法、一些檢查方法和測試等等實用資料。
歡迎大家到本會借閱。



病人資源中心

香港哮喘會為非牟利慈善團體，成立於1989年，是一個
為哮喘和過敏症患者及其家屬提供服務的病人自助組織。

開放時間：星期一至五 上午9:30 - 下午5:30
星期六 上午9:30 - 下午4:30

地址：香港九龍油麻地上海街402號(港鐵站A1出口)
傳真：2711 0119
電郵：info@hkasthma.org.hk
網址：www.hkasthma.org.hk

查詢電話
2895 6502



當哮喘遇上

撰文：香港哮喘會顧問黃慕蓮醫生

睡眠窒息……

2010年9月國際醫學雜誌「胸肺」CHEST 刊載：在472個哮喘病人研究個案中，有80人(17%)的哮喘未能受到良好控制，經特定問卷調查再篩選之後，發現患上阻塞性睡眠窒息的風險，即使在剔除肥胖及胃液倒流等因素後，勝算比 (odds ratio) 仍有2.87之高。

雖然這份來自美國的研究報告的被訪個案中，有三分之一人士都是超重，但我們仍然可以窺探到上述研究對哮喘人士有重要的健康警示。

近年來，開始有不少的文獻記載哮喘病人，不論是男、女、成人、青少年或兒童，都有特別高比例的睡眠窒息病徵。究竟，這兩種常見的疾病有沒有關連呢？

有好多以為：「睡眠窒息只影響上呼吸道，病發的時間只在睡眠期間。」也有人認為「哮喘只是影響下呼吸道。」又或者「上呼吸道和下呼吸道是風馬牛不相及的事。」事實上，兩者非但有著密切關係，且享有部份共同的病理。



「共同病理？」此話何解？

阻塞性睡眠窒息 (Obstructive Sleep Apnea, OSA) 病源起於上呼吸道有局部阻塞的現象，當我們站立時不會出現，但平臥仰睡時，身體肌肉因休息而放鬆、舌頭因地心吸力的緣故向後下方移，令上呼吸道出現「局部阻塞」，因而發出雷似的打鼻鼾聲音。其中肥胖、頸短、扁桃腺發大、腭大、先天性下巴向後移等都是常見病因。若這「局部阻塞」情況間歇性地變成「完全阻塞」，氣體完全不能進出呼吸道，就會產生缺氧現象。

我們的大腦有一個本能保護系統，當血氧太低時，會叫我們微微醒來「睇氣」，也因為這種斷斷續續破碎式的睡眠，令好多人不能有充分時間休息，到白天便會有渴睡、疲倦的感覺。而身體重複地、周期地缺氧，便會出現血壓忽上忽落、壓力荷爾蒙驟升、「發炎」分泌物質激增等後果從而威脅健康，包括增加心臟病、中風、糖尿等風險。

阻塞性睡眠窒息既然是上呼吸道的病，為什麼它也影響下呼吸道，令哮喘惡化呢？可能原因有以下三種：

1. 由於喉頭有阻塞，我們便不自覺地使勁地「掙扎」、「喘氣」，期間就像通渠的泵一樣，有時連胃液也被「泵」出來。其中「胃液倒流」可以便足以令到哮喘惡化。
2. 若果左眼受到刺激，我們的右眼也會快速合上。這生理現象亦適用於上呼吸道收窄，「順帶」令到下呼吸道收窄，間接令哮喘病惡化。個中原因複雜，包括神經反射的連帶性，低含氧量等都會直接令氣管收縮。
3. 阻塞性睡眠窒息好比一種炎症，令身體處於「煲老火湯」的狀態。究竟煲了什麼出來呢？就是各種各樣局部或全身發炎的物質，它不僅影響心血管，也影響支氣管及小支氣管，使哮喘容易失控。

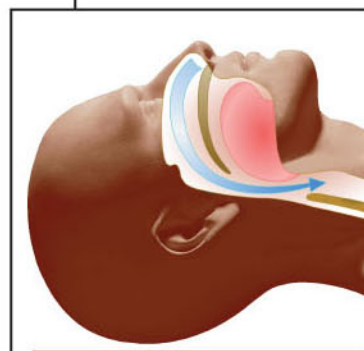
同樣道理，哮喘的孖生兄弟「敏感性鼻炎」，也可以令鼻咽及鼻竇腫漲，連帶鼻息肉問題，都可以令上呼吸道更為狹窄，使阻塞性睡眠窒息症病發得更嚴重。

因此，哮喘病人必須注意：

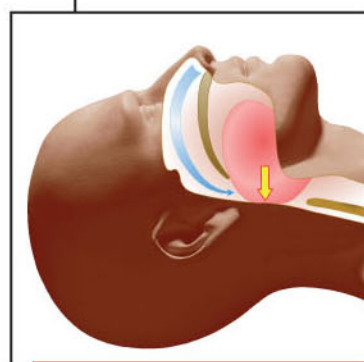
第一：如果你已按醫生吩咐，準時用藥、沒有吸煙、沒有胃液倒流、沒有敏感性鼻炎等病狀，盡力減低室內室外空氣污染的影響，也不是因天氣出現變化…，而你的哮喘仍不受控制，兼且有睡眠窒息的下述病徵：即鼻鼾、噁醒、呼吸停止、嗜睡等，應立即請教醫生作進一步檢查。

第二：如證實患上阻塞性睡眠窒息，使用正壓呼吸機可以令哮喘同時得以改善。

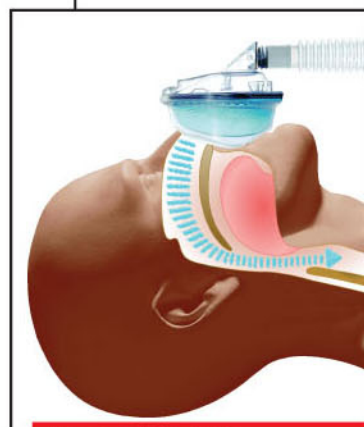
第三：雖然，阻塞性睡眠窒息患者是男多於女（在香港，其患病率分別為4.4%對2.2%），然而，有文獻指出，處於生育年齡及已有一孩的婦女，若果過往患有過敏歷史或是哮喘者，其患鼻鼾的比例會較高。因此，身為哮喘女性，不要輕視阻塞性睡眠窒息，更要好好控制妥你的哮喘病。



正常呼吸道
沒有阻塞



患有睡眠窒息症的呼吸道
有阻塞



使用正壓呼吸機後
可以改善呼吸情況

2011 / 12

撰文：香港哮喘會義務秘書陳永佳

政府財政預算所帶來的爭議？！

A close-up photograph of a person's hand, wearing a dark suit jacket and a white shirt cuff, turning a silver camera lens cap. The lens cap features a red circular design with a white stylized flower, which is the flag of Hong Kong. The background is dark and out of focus, showing another lens cap on the left.

香港政府於今年二月二十三日發表的財政預算，引來極大回響，公眾批評之聲不絕於耳，剛開始時，財政司司長堅稱修改空間有限，但在接見部份建制派議員後卻局部修改，例如推翻之前六千元硬存強積金戶口之定案改為十八歲或以上的香港居民獲發六千元。為什麼香港政府效法澳門大派金錢之餘，仍未有挽回頹勢呢？究竟，這份財政預算何以引致這麼多不滿？而我們又應如何看待這份財政預算呢？

政府財政預算的目標

且讓我們看看財政司司長的願意。他在演辭中指出，希望透過這個預算達至三方面效果：

(一) 打擊通脹 (二) 穩定樓市 (三) 投資未來。

在此原則下，政府在改善民生、教育、社會福利、衛生、社區建設、穩定樓市、增加土地供應、抗擊通脹、投資未來推動經濟發展等，都提出了一些意見，但這些意見卻不為市民所接納呢？

公共理財的原則

在社會科學中的經濟學，可以從微觀或宏觀的角度去分析社會的現象。在宏觀經濟學指出：政府理財的角度，就是倘若經濟太過活躍時，政府應該採取緊縮政策去壓抑，一則避免其所引致通貨膨脹，此外，亦應將政府剩餘的資源撥作儲備以備不時之需。相對而言，倘若經濟不景，政府應多運用資源甚或動用儲備去刺激經濟，製造就業機會，在動用資源時，要考慮一些倍增效益的政策，使到政府所花費的公帑能下達至基層市民來紓解民困，這是政府公共理財最基本又最重要的原則。

我們的現況

(一) 失業率及就業不足率高企

香港失業率或就業不足的比率仍然高企在5.6%，以現時香港人口計算起碼有197,267人處於這個境況。

另一方面，就算有就業，工作條件及待遇都是僅能餬口，以一些新畢業的大學畢業生為例，情況較好的每月薪金有HK\$20,000，薪金低者只有HK\$8,000左右，以此薪金來過活已不充裕，若大學時曾向政府貸款更要即時還款，那他們除了面對雙重壓力外，更重要是，他們看不到政府有長遠政策去解困這個局面，在新一年的財政預算案中，沒有提及片言隻字。

(二) 社會服務配套不足，欠缺長遠規劃

一直以來，香港長者對院舍服務及對殘疾人士服務都是有增無減，政府每年增加少量的殘疾人士及／或長者院舍服務只屬杯水車薪，輪候冊數字不但未有縮短反而不斷增加，例如：

- 復康服務方面，在2007年4月，有5,877人輪候各類殘疾人士住宿服務，在2010年12月，輪候人數上升至7,301人，升幅達24%，其中嚴重弱智人士需要輪候長達12年才可編配服務。在2007/8至2010/11年間，政府提供殘疾人士住宿服務宿位名額由10,387上升至11,572個，平均每年增加不足400個。以此速度，輪候人數肯定繼續增加。
- 安老服務方面，在2007年5月有22,858名長者輪候各類安老院舍服務，至2011年2月上升至26,776人，升幅達17%，平均輪候時間約為3年。在輪候名單中，近6,400人輪候護養院，大部分都是需要長期醫護照料、甚至長期臥床的長者，社會應該盡快為他們提供合適的服務，讓他們有尊嚴地度過人生的最後階段，可惜服務嚴重不足下，很多輪候長者在獲配宿位前已逝世。根據政府資料，在2007年4月至2011年2月期間，共有7,123名長者在輪候護養院期間逝世，只有2,203人獲編配宿位，比例是 3.2:1，即是每一名長者獲配服務，另有3人在輪候期間死亡。
可是財政預算案中，卻只預留1,300個資助宿位，與上述22,808個實際需求相去甚遠。這是另一個典型例子，政府完全沒有透過今屆財政預算在有大量盈餘下解決社會已浮現的問題。

(三) 對長期病患者及弱勢社群的援助

政府公共理財的原則應該透過稅制，達至財富再分配的效果，顯而易見，政府沒有這樣做，反之對一些弱勢社群視若無睹，舉下列例子說明一下：

1. 對長期病患者的照顧

疾病不是人可以選擇的，更沒有人會選擇長期病，現時的政策下並沒有考慮到他們，很多長期病患者例如白血病、風濕科需要生物製劑藥、癌症的標靶治療藥物等，這些都是需要長期藥物及較長期治療，但病患者卻要自費購藥，為什麼政府不在藥物名冊中加以援手。

2. 對新來港兒童的支援

特首曾公開表示及提議資助大學生去協助為那些學業成績不如理想的小學甚或中學的同學補習(功課輔導)，他這個說法暴露了特首的無知和與基層嚴重脫節的狀況。

因為，很多非政府機構(NGO)，都有特別為新移民及低收入家庭，且特別針對新來港學童、低收入及綜援家庭的子女，給予課餘後學業支援，其中最普及是由大學生提供功課指導予這些青少朋友，這類型服務絕大部份都不是由政府資助，而是機構每年花費大量人力和資源去籌募以應所需，再加上參加者費用及其他津助基金等方式補貼。這類推行多時的服務，特首和政府部門今日以一個「偉大構想」方式表述及好像發現新大陸一樣恍然大悟，如能在這份財政預算案裏，提供這方面的資助給提供服務的機構，才是正確之路。

(四) 六千元的迷思

正如本文的「前言」所述，政府一開始說財政預算可修訂的空間有限，在與建制派議員「密斟」之後，即向十八歲或以上的香港居民每人派發六千元。隨著上述宣佈，從商者即向市民伸手「要錢」。賣電腦的向消費者推銷電腦新型號，賣手機的介紹最新產品，旅行社推介新的行程，航空公司又向旅客推出折扣優惠……。

勿忘記，財政司長在介紹他的財政預算時，所持的理念是不欲提高「消費」以免通貨膨脹。另一角度而言，每人派六千元，對低收入及有需要的人士而言，這絕對是好事，但對那些沒有需要，甚或富裕的人士，除了鼓勵他們消費或捐作慈善用途外，六千元對他們又有何實質的意義呢？

上述所說各點，實在反映政府處理公共理財時不單沒有任何的原則，相反明顯表示出他們「低能」及有胡亂花費公帑之嫌。看到政府如此亂用公帑，你能接受嗎？難怪有人質疑政府的管治能力。

核輻射知多少？

日本福島的核事故已成為世界性的核災難，因為核輻射洩漏對地球生態的影響是長久深遠的。福島核電站核反應堆的堆芯損壞，令核分裂中含放射性物質的核變混合產物，釋放到外面的大氣、煙雲及水中。放射性的塵埃可隨雨水降落到數千里以外，污染空氣、泥土和植物等。放射性的水若流入海洋，將影響生物的食物鏈，污染整個地球的生態環境。



核裂變產生的放射性物質

由鈾-235核裂變可產生出具有放射性的物質如銻-90、氙-143、碘-131和銈-137，而鈾-238核裂變則會產生釷-239。這些從核分裂中產生的放射性副產物在核衰變過程中會釋放出有害輻射-包括粒子射線(Alpha α 及 Beta β 粒子射線)，電磁射線(包括 γ 射線和 γ 伽瑪射線) 和中子。 α 粒子可以用硬紙板阻隔， β 粒子可穿透紙板，須用一毫米厚的鋁板阻隔， γ 射線和 γ 伽瑪射線則可穿透紙、鋁和人體，須用鉛板或厚的水泥牆阻擋，而游離的中子可穿透多種金屬。

放射性物質的半衰期

Radionuclide	放射性物質	Half-life 半衰期 (約數)
Radon - 219	氡 - 219	4 秒
Iodine - 131	碘 - 131	8 日
Cobalt - 60	鈷 - 60	5 年
Caesium - 134	銫 - 134	2 年
Caesium - 137	銫 - 137	30 年
Strontium - 89	銣 - 89	50 天
Strontium - 90	銣 - 90	29 年
Uranium - 235	鈾 - 235	7 億年
Potassium - 40	鉀 - 40	13 億年

放射性物質怎樣進入及影響人體

當這些放射性物質透過空氣、食水及食物進入人體，內輻射的 α 、 β 及 γ 射線是會損害健康，嚴重的是輻射中的中子與人體內的氫原子核作用後引起離子化，對細胞組織會造成嚴重損傷。離子化也可引起氧化反應，造成細胞死亡或染色體異常。而放射性物質在核衰變半衰期的過程中釋放出有害輻射，它會與細胞組織中的分子相遇，就會把電子撞出原子殼層，而產生自由基等活性物質，細胞受到這種電離輻射影響會被破壞、引致基因突變及死亡。

放射性物質對人體器官的影響

孩童及孕婦較易受到輻射的傷害，因為輻射對那些快速分裂的細胞損害會較為嚴重，如腸內膜細胞和白血球。卵巢和睪丸比皮膚對輻射敏感強 20 倍。

有些放射性物質屬性類似身體器官所需的礦物質，會易於被個別器官所吸收及積存，如：

- * 甲狀腺 - 從空氣、煙雲或食水中吸收含放射性碘-131，會導致甲狀腺癌。
- * 骨骼 - 會吸收屬性類似鈣的銻、釷和鐳，導致血癌及白血病。
- * 肌肉 - 銻、鉀、氫和碳進入身體後，會聚積於肌肉內。
- * 肺部 - 從空氣中吸入氫及氫子體。
- * 肝臟 - 鈷進入身體後，會積存於肝臟。
- * 眼 - 受 β 粒子、 χ 射線、 γ 伽瑪射線或中子影響，可導致白內障。

核事故發生時應採取的防護措施

突發核事故的早期，會有大量放射性物質從大氣釋放，留在隱蔽的室內是最主要的防護措施，可降低吸入劑量一半。但不應隱蔽超過兩天，當空氣中放射性濃度降低，就要進行通風。對於持久的釋放放射性物質的情況，隱蔽室內就相對不太有效。當空氣被放射性物質污染時，用毛巾、手帕等捂住口鼻可減少吸入放射性物質劑量達90%。身體外表的防護可穿著日常的衣服、雨衣、帽、手套、頭巾和靴等。

當懷疑已受到放射性污染時，只須用水淋浴，就可以清除身體外在性的放射性物質，但已吸入體內的，就不能用水清除。受到污染的衣物要脫下來處理。

輻射的量度及對人體的影響

測量輻射的單位，有的是計算輻射發出的量，而衡量輻射發射值的基本單位是becquerel 貝克(Bq)；有的是計算經人體吸收的輻射量，輻射吸收值的單位是rem 雷姆或sievert 希沃特Sv。

1 雷姆=0.01 希沃特=10 毫希沃特mSv(毫希)。1 次的胸部 χ 射線約 0.02mSv。由香港至倫敦一次來回飛行約0.07mSv。個人每年平均受到的天然環境輻射量約2 mSv，在核事故中，反應爐的核心附近輻射值可能高達數千毫希mSv。



人體受到輻射的劑量	急性輻射引起症狀
0 - 250 mSv	無
250 - 1000 mSv	感到噁心、食慾不振、脾臟、骨髓、淋巴受到損害
1000 - 3000 mSv	輕微至嚴重的噁心、食慾不振、腹瀉、感染或發燒，多個器官受損害
5000 或以上 mSv	嚴重的噁心、食慾不振、腹瀉、出血、感染或發燒，皮膚脫落、不育、中樞神經受損等、缺乏治療會引致死亡
10000 或以上 mSv	死亡

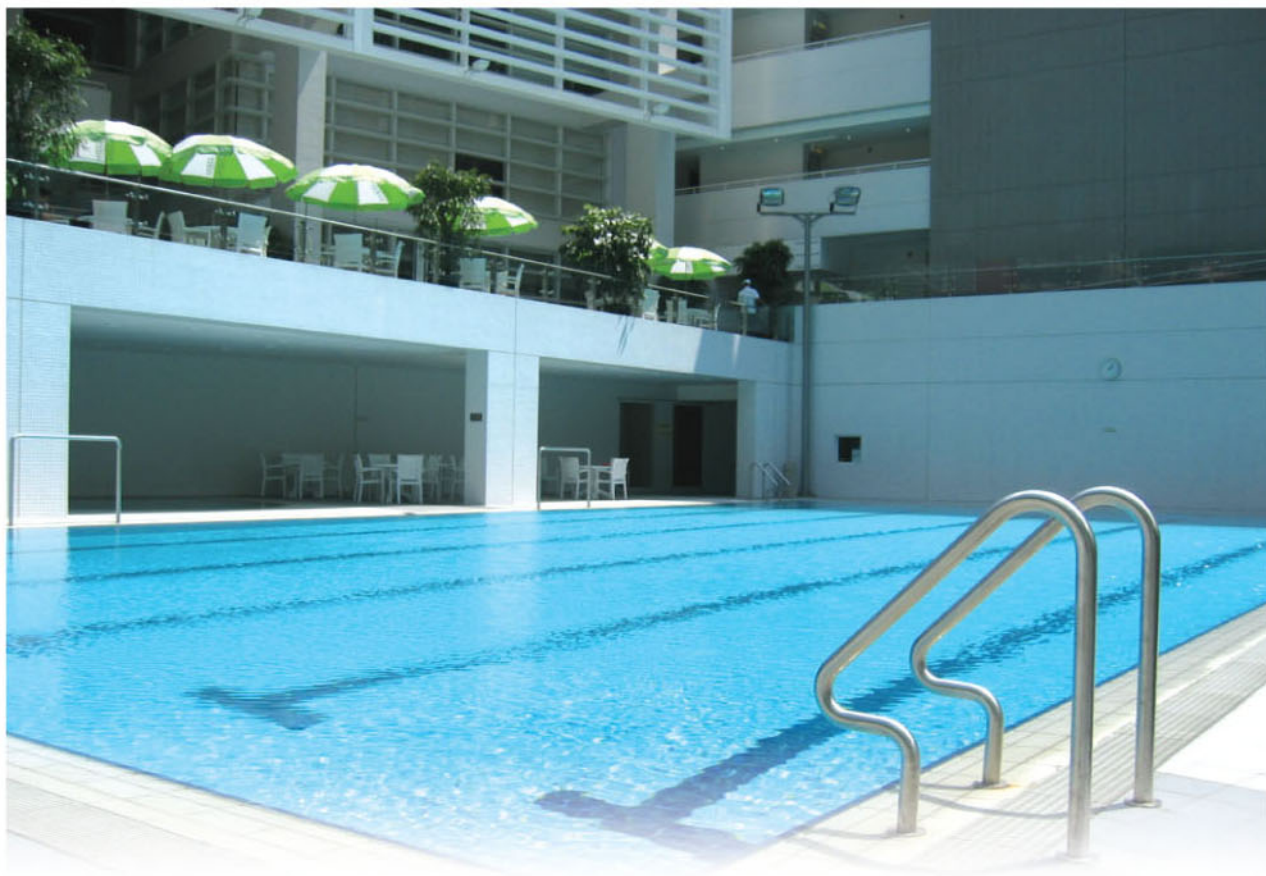
參考資料：www.moh.gov.cn

W.H. Chan 'Science behind the Fukushima Nuclear Accident', IYC2011 Forum Staff Forum on 'Radiation Safety' 28 March 2011, HKEC ha.org.hk



急性輻射的治療

醫院急症室通常都制定一套「處理急性輻射」的指引，包括測量輻射度數、受污染損傷的程度、控制及阻擋輻射污染及擴散、受害者即時的治療，如清除外污染、處理內污染的損傷、測量及監察污染對身體各器官的損害，以及用藥物減低身體器官受污染及損傷的程度。



到游泳池習泳安全嗎？

夏季到了，很多家長都想帶孩子到泳池游泳，可是，有說「游泳可以緩解哮喘症狀。」又有說「讓兒童到氯化泳池游泳不安全？」令很多家長都不知所措。

根據一項在英國進行了長達10年的醫學研究顯示，兒童到氯化泳池游泳不但沒有增加他們患哮喘或其他過敏症（包括過敏性鼻炎和濕疹）的風險，反而因為運動量增加而改善了肺部功能。對於哮喘病患者，游泳有助減少哮喘及其他呼吸系統的症狀，這些益處與游泳總時數相掛勾。另一項研究結果指出，這些兒童的一氧化氮的呼出量（這指標是用作評估哮喘狀態）與其他兒童並無分別，間接說明到氯化泳池游泳與哮喘或其他過敏症並無關係。換言之，游泳是一項有益身心的運動，多做能增進健康。

三氯化氮是造成泳池氣味的化學物質，近年來，有報告指吸入氯化泳池的三氯化氮會刺激呼吸系統，甚至增加患哮喘或其他過敏症的風險。這些批評令到泳池游泳的安全性受到廣泛關注。其實大家無須太擔心，據資料顯示：三氯化氮對於一般習泳者並無影響。至於2歲以下的嬰兒，他們幼嫩的肺葉則可能受到池中氯氣跟尿液的混合物損害，導致支氣管炎、哮喘及其他慢性呼吸系統疾病。

因此，有說如救生員、游泳教練和選手如長時間（每週平均花30小時）暴露於充滿三氯化氮的池邊而令到肺上皮細胞通透性增加，因而減弱其免疫能力，增加患呼吸道感染的機會。對於這些的批評，醫學界至今還沒有明確的結論。個人體質、家族過敏史、習泳總時數、氯氣濃度等對研究結果所做成影響，須進一步研究才能有更深入的了解。

總括而論，2歲以上兒童定期於氯化泳池習泳對身體並無不良影響，父母大可放心。2歲以下的嬰兒（尤其是有家族過敏症的家族病史），則建議長大些後才到泳池游泳。至於需長期暴露在充滿三氯化氮環境的人士，其影響和風險則有待進一步的醫學研究數據以助評估。

世界關懷哮喘日專題講座

哮喘病困擾40萬港人，當中有30萬人是長者及成年人。有些從小已有此病，有些是年長時才患上，成因未明。假若未能好好控制哮喘，對日常生活影響頗大，嚴重者包括呼吸不順暢，未能進行劇烈運動，甚至因哮喘發作而需請假，甚至入院。長者患者及其子女更要留意，因哮喘發作而死亡的個案當中，有66%是超過65歲的長者。

2011年5月3日為世界關懷哮喘日，本會於5月14日星期六在灣仔小童群益會舉行專題講座，吸引120人參加，探討成年人及長者哮喘的常見問題。

呼吸系統科專科醫生黃慕蓮指出，40歲後才首次哮喘發作，阻塞情況會較為嚴重，肺功能減弱的速度亦較快。老年患有哮喘，也會增加診斷困難，原因包括長者對此病的誤解，認為哮喘只會在兒童期間發生，就算呼吸不順暢，也認為是正常老化的現象。另外，也有長者較為抑鬱、孤癖，拒絕與人分享身體情況，甚至拒絕承認自己患有哮喘，導致延遲接受醫治，影響病情。

長者及其子女應留意，若出現疑似哮喘的病徵，包括喘、咳、鳴，應盡快求診。在服用哮喘藥物時也需留意以下要點：

- * 一般情況下，醫生會建議你使用短效支氣管擴張劑，或加上**吸入式類固醇**，又或一支過的混合式藥物
- * 請病人配合醫生指示，應**盡量避免使用口服類固醇**，特別是患有糖尿病、骨質疏鬆及結核病者
- * 短效支氣管擴張劑或會令長者心跳過急、心悸及手震，心臟病人需特別留意

本會主席兒科專科醫生譚一翔亦建議大家，除了聽從醫生指示使用哮喘藥物外，也可以透過運動、飲食、改善家居環境及室內外空氣質素，好好照顧自己及家人，從而有效控制哮喘。

強身健體

- 好好運動：
運動有助體能發展、強化心肺功能、增強耐力、減低過敏性發炎、增加自信心
- 食物補充：
每日最少五份水果蔬菜；進食有油的魚包括鮫魚、吞拿魚、銀雪魚、三文魚；低鹽、高鎂、少吃高脂肪、高卡路里的食物
- 呼吸練習
- 預防感染



控制環境

- 減少室內致敏原
- 停止吸煙
- 避免二手煙
- 避免到車多、空氣污濁的地方



生活適應

- 避免在充滿化學物的環境工作
- 避免接觸致敏原
- 大城市與鄉郊生活的考慮



為下一代著想

- 喂哺母乳
- 減少空氣污染
- 盡快戒煙



患有嚴重哮喘病患者

「揮走哮喘，愛心常在」

2011 慈善高爾夫球日活動花絮



冠名贊助商TCL通訊科技有限公司黃道源先生



鑽石贊助人顧明均先生

好多朋友第一次來到哮喘會，第一個問題便是：「這裡是不是政府組織？」我們便會回應：「不是，我們是一個非牟利慈善團體，是服務哮喘及過敏症人士的病人自助組織。」接著的問題便是：「你們是否社署資助的？」我們便會解釋：「社署對本會有不定額的資助，需每隔兩年申請，約佔本會經費12%，其餘88%經費便要靠賴公眾人士捐款。」

每年的慈善高爾夫球日乃本會的重點籌款活動，而第三屆慈善高爾夫球日已於2011年4月1日在粉嶺香港高爾夫球會順利舉行。當日參與朋友超過120人，包括商界名流、醫生友好、影視紅星譚詠倫先生、曾志偉先生及洪金寶先生等，可謂星光熠熠。當日天朗氣清，萬里無雲，參賽隊伍都能發揮出高水準表現。

本屆慈善高爾夫球日合共籌得港幣130萬元，在此再次多謝冠名贊助商TCL通訊科技有限公司、鑽石贊助人顧明均先生、金贊助商雅各臣藥業香港有限公司、銀贊助商金輝集團有限公司、銅贊助人陳澤儒先生，並各球手，一同拋開繁重工作，撥冗參加。



籌委會主席馬維德先生

賽後的自助晚宴是活動的另一高潮，緊張刺激的拍賣環節讓一眾嘉賓屏息以待。當中成交價最高的拍賣品乃Enigma贊助的鑽石吊咀，成交價達港幣38,888元，藉此感謝Enigma及成功投得的黃道源先生。籌得款項將用於營運病人資源中心及推動哮喘及過敏症教育工作。本會再次向各位出錢出力的友好致意，並盼望與各位於2012年的慈善高爾夫球日再聚。



顧明均先生(左4)與隊友包括譚詠倫先生(右4)及洪金寶先生(左1)等合照



感謝義工落力幫忙 讓活動流暢進行



主席譚一翔醫生積極呼籲好友參與競投，要為哮喘會籌得更多善款



Mr. Rex Ma (左) 投得心愛的紅酒，好友也比他更興奮呢



高球好手做善事不遺餘力



傑出的高球好手齊齊拍照留念



執委吳詠思擔任晚宴司儀



鳴謝

【冠名贊助】



TCL通訊科技有限公司

【鑽石贊助】

顧明均先生

【金贊助】



Jacobson Pharma Group

雅各臣藥業香港有限公司

【銀贊助】



金輝集團有限公司
JINHUI HOLDINGS COMPANY LIMITED

金輝集團有限公司

【銅贊助】

陳澤儒先生

【贊助人】

郭志豪先生

余宇超醫生

陳亮醫生

【愛心大使】

郭錦恩小姐

贊助商



2011 慈善高爾夫球日委員會：馬維德（主席）、吳少輝、梁宗存、陳文傑、陳亮、劉冰瑩、譚一翔

2011年5月21日

港島區賣旗日



記得去年賣旗日下著毛毛細雨，今年卻是陽光充沛。不過，無論雨天晴天，本會一班熱心的義工，以及各參與團體的學生及員工，均會努力呼籲途人買旗，為的是籌募病人資源中心營運經費，繼續關懷哮喘及過敏症患者和家屬，鼓勵他們積極邁向復康。

今年本會首次在香港區賣旗籌款，承蒙超過50間學校及機構參加，派出近2,000名義工參與，並有百多名善長認捐金旗。本會謹向所有出錢出力的朋友致以最衷心的謝意。



外傭做義工



筲箕灣金華街
販商森哥支持
哮喘會籌款

參與賣旗及認捐金旗的機構和學校：

St. Paul's Convent School
中銀集團人壽保險有限公司
扶康會清麗之家
尚豐醫療器材公司
香港免稅彩帶協會
華富邨寶血小學
葛蘭素史克有限公司
聖公會幼稚園 (畢拉山)
聖彼得堂幼稚園 (北角)
新會商會陳白沙紀念中學

大坑坊慶福利會-大坑青年中心
孔聖堂中學
赤柱聖士提反書院
金文泰中學
香港保險業學會
教育局轄下課程發展處優質教育組
無限(香港)有限公司
聖公會德蘭小學
聖彼得堂幼稚園 (赤柱)
慈幼中學

大埔滘寶血幼稚園
永安集團
李錦記集團
房協之友
香港基督教服務處華康宿舍
培僑小學 (小西灣)
港安老人院
聖公會聖米迦勒小學
聖馬可小學
醫匯818

中西區聖安多尼學校
永樂集團
何東中學
香港小童群益會-賽馬會海怡青少年綜合服務中心
美國國際學校
救世軍高貴灣社區展能服務
港澳信義會慈德中學
聖公會諸聖中學
聖雅各福群會
慈濟小學

中華基金中學
區智華子會崇尚學校
余振強紀念第二中學
香港中華總商會聯合會-廠商會中學
香港崇基聯合會-北角青少年綜合服務中心
康樂中英文幼稚園暨幼兒中心
聖士提反堂幼稚園
聖安多尼學校
筲箕灣官立中學
寶賢中學

中華基督教會深愛堂幼稚園
西貢亞洲連老院
東方護老院 (寶康發展有限公司)
香港青年協會-杏花亭青年空間
美國對沙東藥廠有限公司
張振興仇德醫院
聖公會幼稚園 (中環校)
聖若瑟醫院
新生命教育協會-平安福音中學

支持機構：

天聖小輪有限公司
港鐵公司

東亞銀行有限公司
新世界第一服務有限公司

香港上海滙豐銀行有限公司
阿斯科(香港)有限公司

香港房屋協會
美國對沙東藥廠有限公司

香港房屋委員會
葛蘭素史克有限公司

香港義工工作發展局

殺人空氣 避無可避

無論貧富皆有呼吸清新空氣的權利

地球之友記者會

路邊空氣監測站超標時數連年飆升，污染空氣不但影響中環、銅鑼灣及旺角等商業及繁忙區域，還禍及深水埗、觀塘等基層地區。其中深水埗過去一年錄得空氣質素，為全港十八區最差。因此本會應香港地球之友出席2011年3月7日的記者會，表達基層對清新空氣的強烈訴求。席上區議會議員吳美女士、民協代表和受污氣影響的本會會友 Wendy 出席，共同促請政府立刻更新過時的「空氣質素指標」。

Wendy 曾經在深水埗住過五年，期間哮喘情況惡化，「試過三次入急症，辛苦到透不到氣，甚至無法報警。」她每次病發都會咳得好厲害，別人不知道，以為她有傳染病，不敢接近。「無晒朋友，好慘！」她年前搬到藍田，病情改善多了。

地球之友代表表示「深水埗區有多條巴士路線經過，當中有不少屬老舊車隊，排放出大量空氣污染物。尤其是汝州街一帶道路狹窄，影響更為嚴重。」

因此我們各組織共同呼籲政府應立刻：

1. 修訂空氣質素指標，告知公眾空氣質量的真相；
2. 按照更新的指標推動改善空氣質素的措施，保障公眾健康；
3. 加快淘汰專利巴士歐盟二期及以前的老舊車隊，減少路面排放。



暑期活動



兒童哮喘護理課程

日期：2011年8月6、13、20、27日（共4堂）

時間：星期六 下午2:30 - 4:15

對象：兒童哮喘患者家人及照顧者、有興趣人士

地點：香港哮喘會病人資源中心

地址：香港九龍油麻地上海街 398號

二樓活動室

（油麻地港鐵站A1 出口）

費用：會員 \$120 | 非會員 \$240 |

綜援人士\$60

報名：2895 6502

課程大綱

節數	內容	講員
第一節 8月6日	認識哮喘成因及病理 - 小朋友為什麼有哮喘? - 哮喘病有什麼病徵? - 如何治療哮喘? - 哮喘可以控制及斷尾嗎?	譚一翔醫生
第二節 8月13日	如何有效使用哮喘藥物 - 哮喘藥物如何分類? - 哮喘藥物會否影響小朋友成長? - 家長如何協助小朋友正確使用哮喘藥物? - 介紹輔助吸藥器具及測試參加者應用能力	梁瑞平 資深護士
第三節 8月20日	運動與哮喘 - 哮喘小朋友可否做運動、上體育課? - 如何保持呼吸順暢? - 替小朋友拍痰有何技巧? - 齊齊做伸展運動，增強肺功能	麥敏如女士 一級物理治療師
第四節 8月27日	認識致敏原及日常護理技巧 - 什麼是常見誘發哮喘因素? - 怎樣改善家居環境以控制哮喘? - 如何知道小朋友哮喘病情已受到控制? - 如何分辨小朋友是哮喘發作，還是鬧情緒? - 哮喘發作應如何處理?	葉遠芳醫生

暑期活動

親子足球班

本會一直鼓勵哮喘病友多做運動，以加強心肺功能，並擴闊社交圈子，促進身心健康。今年哮喘會首次舉辦親子足球訓練班，榮幸獲得前國足韋海英女士執教。

訓練目的：推動青少年對足球運動的興趣、培養良好體育精神，並藉此得以發展潛能、善用餘暇；家長也可一起落場學習，從中感受足球樂趣；各家庭亦可因此連繫一起，加強凝聚力，彼此分享抗病心得。

訓練內容：基本足球知識及技術課程、進階至足球技術及戰術實踐

日期：A 班：2011年7月9日、16日、23日及30日（逢星期六）

B 班：2011年8月6日、13日、20日及27日（逢星期六）

時間：早上 9:30 - 11:00

對象：8-15歲子女及其家長
(患有哮喘、鼻敏感、呼吸道疾病小朋友優先)

導師：韋海英教練

每班費用：每對家長及子女 會員\$40 | 非會員 \$80 | 綜緩人士 \$20
可同時參加 A 班及 B 班

地點：九龍灣公園 - 7 人人造草地足球場

報名：2895 6502



韋海英教練於1983年開始參與足球運動，1988年至1997年代表中國國家女子足球隊，並在1996年7月在美國舉行的奧運會獲得亞軍。

參觀見習騎師學校

香港賽馬會見習騎師訓練學校設有兩所校舍，分別位於沙田及上水。今次哮喘會特別得到賽馬會協助，讓本會會員有機會參觀風景宜人的雙魚河見習騎師學校。除可參觀學校及馬房，了解學員於校內的日常生活和料理馬匹的秘訣外，更有機會親身觸摸和餵飼馬匹，為暑假添上難忘的體驗。

日期：2011年7月18日（星期一）

時間：下午 1:30 - 3:30

集合地點：上水港鐵站 A 出口

費用：會員及三名親友 每位\$10

報名：2895 6502



透心涼甜品班

佳哥親身教你由他獨創的新奇、可口、沁心涼、人見人愛的鮮果蜜糖甜品。

日期：2011年7月23日(星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：香港哮喘會病人資源中心
地址：香港九龍油麻地上海街398號二樓活動室（油麻地港鐵站A1 出口）
費用：會員及三名親友 每位\$10
報名：2895 6502



夏季新會員分享會

哮喘會的會員朋友，無論你加入了哮喘會多久，我們都想認識你更多。每隔數月我們便會有新會員分享會，藉此提供一個交流的平台，讓大家彼此認識，並分享患有哮喘的經驗及控制病情的心得。活動內容包括專題分享、集體遊戲及茶點，歡迎會員及親屬參加。

日期：2011年7月30日(星期六)
時間：下午2:30 至 4:00
地點：香港哮喘會病人資源中心
地址：香港九龍油麻地上海街398號二樓活動室（油麻地港鐵站A1 出口）
費用：全免
報名：2895 6502



鳳園觀蝶

鳳園位於大埔市郊，是香港著名的賞蝶地點。今次哮喘會將帶大家進入這個擁有約200種蝴蝶，佔全港八成蝴蝶品種的園區了解蝴蝶生態。專業導賞員除講解鳳園生態環境及保育資料外，更會帶大家親身嘗試尋蝶與賞蝶，是非常適合一家大細的暑期假日活動。該區亦是熱門攝影地點，所以無論是攝影發燒友或是喜歡大自然的你，都不容錯過。

日期：2011年8月14日(星期日)
集合時間：上午9:00(中午解散)
集合地點：大埔墟港鐵站
費用：會員及三名親友 每位 \$45 | 非會員 \$50 | 綜援人士 \$30
報名：2895 6502



最新消息：

義工訓練 8月開班
親子水療班 9月開班
成人水療班 10月開班

會員大會 9月16日(五)晚上7時
過敏症護理課程 10月開班

請密切留意本會網頁最新公佈
www.hkasthma.org.hk



全自動電子血壓計

PAD 專利心律不整偵測技術，能偵測過快、過慢等規則性 / 不規則性心律不整，單一按鍵簡易操作。

會員優惠
\$475
原價 \$678

數量: _____ 金額: _____
\$ _____



最高流速計 (成人 / 兒童)

成人平常在家，可使用最高流速計測試自己的肺活量，倘發現最高流速只達平日的 6 成或以下，即顯示肺功能顯著減弱，應立即求診。

會員優惠
\$187
原價 \$220

數量: _____ 金額: _____
成人 _____ \$ _____
兒童 _____ \$ _____



儲霧器

在使用個別型號的噴霧劑時，病人有時會在「按藥」和「吸藥」的協調上遇到困難，儲霧器可協助你吸藥時，將藥物妥善地吸入氣管控制病情，在使用儲霧器時會聽到儲霧器活門的聲響，你只須按正常呼吸速度即可，有需要時亦可配合面罩使用。

會員優惠
\$74
原價 \$88

數量: _____ 金額: _____
\$ _____



面罩 (成人 / 兒童)

儲霧器專用

會員優惠
\$74
原價 \$88

數量: _____ 金額: _____
成人 _____ \$ _____
兒童 _____ \$ _____



霧化器 Beurer IH20

此機採用壓縮空氣技術，可快速霧化藥物。

配件：吸咀、成人面罩、兒童面罩、特長壓縮空氣輸氣管、過濾器（請諮詢醫生意見）

會員優惠
\$559
原價 \$698

數量: _____ 金額: _____
\$ _____



手提霧化器 Beurer IH30

採用超聲波霧化技術。

配件包括：充電電池、火牛插頭、成人及小童呼吸面罩、藥杯、延長輸氣管。機身輕巧，方便隨身攜帶使用。（請諮詢醫生意見）

會員優惠
\$1,360
原價 \$1,800

數量: _____ 金額: _____
\$ _____



霧化器 Medel Family

獨特的 soft touch 外層手感，小巧精緻的外型及簡單的操作，適合一般家居使用。

配件包括：Medeljet Basic 藥杯、口用噴霧套件、鼻用噴霧套件、成人及兒童用噴霧面罩、氣管、空氣濾網、袋子。適合季節性使用者。（請諮詢醫生意見）

會員優惠
\$578
原價 \$680

數量: _____ 金額: _____
\$ _____



霧化器 Medel Pro

與 Medel Family 功能相若，適合持續性使用者。

（請諮詢醫生意見）

會員優惠
\$1,105
原價 \$1,300

數量: _____ 金額: _____
\$ _____



BioEm 空氣消毒淨化液

天然植物提煉，主要針對 SARS、H5N1、H3N2、抗藥性金黃葡萄球菌及致病大腸桿菌等，有效分解甲醛、苯和二手煙等揮發性有機化學物。

40ml
會員優惠
\$24
原價 \$34

180ml
會員優惠
\$112
原價 \$160

數量: _____ 金額: _____
40ml _____ \$ _____
180ml _____ \$ _____

為確保閣下取貨時本會有足夠存貨，敬請填寫預計取貨日期: _____

總金額: \$ _____

姓名 (先生 / 女士 / 小姐) _____

會員編號 (如適用) _____ 電話 _____

電郵 _____

閣下之個人資料只用於香港哮喘會整體推廣，若閣下不欲收到上述資訊，請來函通知本會。

填表日期: _____

簽署

香港哮喘會紀事 2011年1月至5月

教育培訓

氣管過敏工作坊 22/1

認識香港常見過敏症護理課程 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3

健康講座

深水埗五邑工商總會學校 14/1

世界關懷哮喘日專題講座 14/5

健康攤位

諸聖中學 抗毒先鋒 7/1, 21/1, 25/1, 16/2, 25/2

認識你的社區 認識空氣污染 深水埗區健康攤位 12/2

大埔禮賢會幼稚園主辦 大埔浸信會幼稚園蓮頭塘村分校協辦

健康幼稚園繽紛嘉年華 16/4

珀麗灣社會日 17/4

愉景灣復活節親子活動 22-23/4

會員活動

樂行大自然 屯門-黃金海岸 16/1

新春一日遊 龍山寺 20/2

樂行大自然 金督馳馬徑 19/3

毅行小組 鶴藪水塘 17/4

新會員分享會 30/4

義工活動

團年 14/1

新春團拜 26/2

義工會 26/2, 18/3, 29/4, 13/5, 20/5

外聯聯繫

香港地球之友記者招待會 7/3

籌款活動

慈善高爾夫球日 1/4

港島區賣旗日 21/5

會議

執委會例會 4/1, 15/2, 29/3, 11/5

教育委員會會議 26/3, 30/4

運動發展會議 29/3, 21/4

全球肺功能日會議 18/1, 21/4

慈善高爾夫球日籌備會議 26/1, 27/1, 23/2, 2/3, 7/3, 14/3, 24/3, 30/3, 16/5

賣旗日籌備會議 14/1, 28/2, 25/3, 15/4, 6/5

會址改善工程會議 12/3, 4/5, 11/5, 19/5

中心活動會議 19/2

病人互助組織聯盟會議 28/1

醫保諮詢會議 7/1



擺放捐款箱機構

為推廣本會服務，我們一直在不同診所及機構擺放捐款箱以收集善款。

除感謝以下診所及機構騰出地方擺放捐款箱外，更感謝曾出力捐贈善款支持我們的朋友。

利知行醫生
趙永醫生
健匯中西藥房

李永健醫生
盧柏參醫生
莊生中西藥房

李國祥醫生
賴奇偉醫生
鴻運大藥房有限公司

殷錦新醫生
譚一翔醫生
味之鱈日本餐廳

梁宗存醫生
蘇淨養醫生
Wilson Parking Ltd.

陳真光醫生
梁智宏醫生

陸偉亮醫生
天福大藥房

黃漢威醫生
尚健醫療器材公司

歡迎各零售店及醫務診所

同為哮喘病人出一分力

若有興趣放置本會捐款箱人士
請致電 2895 6512 與陳小姐聯絡



會員申請表格

個人資料

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: _____ 患者年齡: _____ 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,寄回香港九龍油麻地上海街402號地下香港哮喘會。

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: _____