



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2012 年 2 月號

政府認可註冊慈善團體 稅務編號：91/3084

會訊
66 期
NEWSLETTER

醫學專題

氣管敏感，不是哮喘
哮喘可「斷尾」嗎？
哮喘患者長跑須知

精彩活動預告

成人哮喘護理課程
中醫保健興趣小組

·尋人：招募賣旗義工

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
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
郭啟謙醫生	Dr. Henry 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
羅志顯先生	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

金會籍：美國默沙東藥廠有限公司

銀會籍：阿斯利康（香港）有限公司、葛蘭素史克有限公司

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。

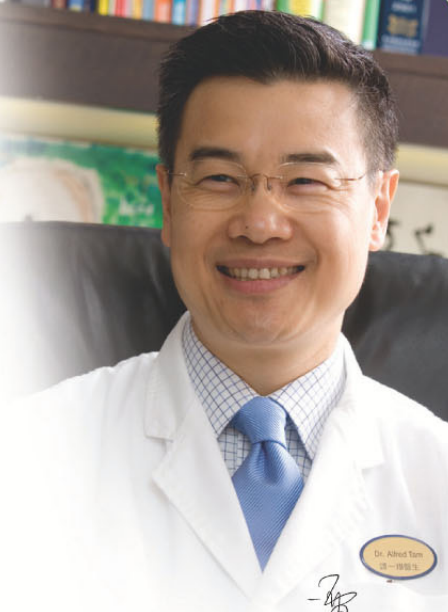
香港今年的冬季，既乾且冷，當哮喘病人吸入冰冷乾燥的空氣，氣管會加倍收縮，容易刺激病情，令呼吸不順、出現長咳及喘鳴等徵狀。一般而言，在冬季因哮喘發作而需入院留醫的個案數目，往往較其他季節高。

本會宗旨是希望哮喘病人也可以過正常人的生活，其實病人只要多認識治療方法及各藥物的功用，平時做好自我管理，一樣可以運動及外遊，不受季節的影響。每年2月，馬拉松大賽都會成為全城焦點，究竟哮喘病人可否參加馬拉松？你可以從本期專題「哮喘患者長跑須知」找到答案。

另外，我們透過定期舉辦的哮喘護理課程，向病人及家屬等宣揚正確的護理知識。參加者事後均表示課程能幫助他們認識哮喘病，並提高了護理病情的信心。若你從未參加過本會的護理課程，建議考慮參加二月份的「成人哮喘護理課程」並在三月份首次舉辦的「中醫保健興趣小組」，相信對你的病情有一定幫忙。

本會作為非牟利慈善團體，你的參與和捐助至為重要。本會將於10月27日舉行九龍區賣旗日，現正招募賣旗義工，誠邀會員朋友參與。多一位朋友參與，就可以多籌得港幣200元，讓本會可免費分發400張教育單張。深願你加入義工行列，一同為哮喘病教育工作出一分力。

謹祝各位身體健康，新春快樂。



香港哮喘會主席
譚一翔醫生

譚一翔

尋人

好消息！

本會獲社署允許於
今年10月27日(星期六)上午
在九龍區賣旗籌款
今年籌款目標為港幣50萬元

賣旗英雄

行善最樂 請即加入義工行列

為什麼要協助哮喘會賣旗籌款？

哮喘會除了社會福利署每年不定額資助外，營運經費主要是來自公眾捐款。為持續推行各項教育活動和維持病人資源中心的運作，本會每年需要努力向外籌款。我們希望能招募 2,500名賣旗英雄協助賣旗。

如何成為哮喘會賣旗義工？

請瀏覽本會網頁 www.hkasthma.org.hk
下載報名表格，填妥後請將表格傳真至 2711 0119或
電郵至 hkas@hkasthma.org.hk。查詢：2895 6532 Ken



小義工、大幫忙



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：hkas@hkasthma.org.hk

網址：www.hkasthma.org.hk

查詢電話
2895 6502



氣管敏感 不是哮喘

哮喘的英文名稱 asthma，源自古希臘文 aazein，意指「急促的呼吸」。在現代醫學角度來看，哮喘是一種過敏性支氣管炎症，患者的支氣管在病發時，因發炎加劇而變得腫脹、狹窄，並因積聚痰液及分泌物等，可導致呼吸困難。資料顯示，本港約10至15%兒童、以至約5-10%成人曾出現哮喘病徵，對本身的生活質素，構成不同程度的影響。

間中會聽到家長說，子女「患上」氣管敏感，要找方法為他們治療云云；亦有家長認為，哮喘就等於氣管敏感。但從醫生的角度來看，氣管敏感就如流鼻水、頭痛一樣，只是疾病的其中一種病徵，而導致氣管敏感的成因，並不只有哮喘；相反，哮喘的病徵除氣管敏感外，尚包括持續咳嗽、胸口有壓迫感等，需交由醫生小心診斷。

亦有不少家長對哮喘存有誤解，認為子女必須要在呼吸時有喘鳴聲，才算是哮喘，但原來這並非醫生診斷哮喘的「必要條件」：部份患者的主要病徵，只有持續咳嗽，包括晚上睡覺時咳個不停、或是早上醒來時繼續咳嗽。因此，若發現有以上情況，即使呼吸暫未有「扯蝦」情況，還是應接受進一步檢查。

哮喘可「斷尾」嗎？

對許多哮喘兒童的父母來說，最大的心願，莫過於子女的病情得到改善；亦有部份家長非常執著於要讓他們的哮喘問題完全「斷尾」，為此更不惜試盡各類所謂的偏方秘方。

在許多患者的角度來看，哮喘「斷尾」起碼要達到五大條件：早上起床沒有喘鳴、晚上無被咳嗽影響睡眠、天氣轉變時氣管沒有不適、運動後呼吸正常，及毋須使用短效氣管擴張劑等。

但其實以上只是代表哮喘不發作，醫生需透過各項相關檢查，來評估病情是否可能「斷尾」。

舉例來說，患者需接受肺功能測試，而肺功能的測試結果應與常人無異；及在使用氣管擴張劑後，由醫生觀察其呼吸狀況有否明顯好轉。如有，即代表患者的病情尚有「改善空間」，間接說明其哮喘病情仍有機會出現。其他相關的測試，尚包括氣流計測試與氣管刺激測試等。

其實，反覆追查哮喘是否「斷尾」，並沒有很大意義。臨床上曾有患者在幼年時發病，至青春時期病情沒有出現，當家長以為其哮喘已告一段落時，卻在成年後再次發作。因此，醫生鼓勵患者透過遠離致敏原、維持良好生活及運動習慣，謝絕吸煙並遠離二手煙等，令發作次數減低，如有需要亦應嚴格遵從醫生的用藥指示，不應見病情緩和便擅自停藥，才是對個人健康有最實際的幫助。



哮喘患者 長跑須知

去年年底入冬時，有報導指兩名患有哮喘的中二女學生上體育課跑步熱身後，突然同時感到呼吸困難及胸口不適，懷疑哮喘病發作送急症室治理，幸最後沒有大礙。報導再次引起大眾對哮喘病人跑步的關注。

近年香港掀起一股馬拉松熱潮，更多人以跑步來鍛鍊身體。本會鼓勵哮喘病患者及過敏症人士進行任何類型的運動，包括跑步。至於有心練習長跑者，應先考慮自己的病情是否穩定，體能上能否應付，事先諮詢醫生意見。患者在運動前要做比一般人較多的熱身運動，使身體進入狀態。另外，最好亦先行吸入氣管舒張劑，以及在運動時隨身攜帶，如中途感到不適，應立即停止運動，休息及用藥。





若當日極度寒冷，或空氣污染指數達甚高或嚴重水平，哮喘病患者應避免進行戶外運動。

跑步前後的準備

1. 起跑前，請先進行15分鐘以上的熱身或伸展活動，因足夠的熱身，可防止哮喘患者在運動時出現氣喘症狀。
2. 一般而言，乾且凍的空氣較易誘發哮喘。若當日天氣寒冷，建議病人熱身時用圍巾圍繞口鼻及頸部，避免吸入冷空氣令氣管收縮，引發哮喘。
3. 若當日極度寒冷，或空氣污染指數達甚高或嚴重水平，患有嚴重哮喘者應避免進行戶外運動。
4. 若個別病人擔心運動時會令哮喘發作，病人務必在熱身前先使用吸入式氣管舒張劑。
5. 運動時隨身攜帶吸入式氣管舒張劑。
6. 運動後，請不要即時停步，應繼續進行15分鐘以上的放緩活動。
7. 欲參加馬拉松比賽者，哮喘病人必須量力而為，在醫生確認其哮喘病情穩定下，加上平日有足夠的鍛鍊，賽前充分熱身及適當用藥後方可起跑。

三年



三年，可短可長。一個小孩由初出生到入讀幼稚園的三年，有些見證他成長的人會說：「時間過得真快，轉眼已經三年。」同樣地，對一個投身社會工作三年、日日營營役役的人，他會說：「我忙了這麼久，原來才過了三年？到底甚麼時間才可以休息？」

三年，是短是長，在乎自己在這段期間是否快樂、滿足。在這組織——哮喘會已經三年。這三年，我會說，過得很快。

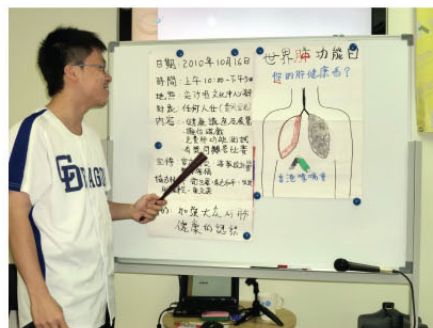
從前對這組織非常陌生——就算我是不嚴重、也不必定期覆診的哮喘病人。當初知道這組織，也是從他人口中得知。那時希望透過義工服務、幫助有需要的人，再加上自己的背景，加入一個跟哮喘相關的組織，最少可以助人自助，於是就去了參加義工訓練。經過數星期的訓練後，就成為義工隊的一份子。

加入哮喘會前，其實已有少量義工經驗，主要是探訪、替長者進行家居維修等活動。無可否認，這些活動，參與其中，確實自有其樂趣，也能幫助別人。但慢慢發現，只是在等待有活動時報名、活動時間結束後就回家……義工可以更進一步嗎？

實際上，我是去年才真的花了較多時間參與哮喘會的活動，特別在賣旗日項目上。不只是在賣旗日擔任旗站站長，還協助各項準備功夫及事後工作，例如點算及分發旗袋、聯絡學校、製作證書等一般義工較少參與的工作，都一一經歷過。說不辛苦是騙人，但最少知道賣旗的整個流程，也親身參與其中，無疑開了自己的眼界，累積的經驗，也許對日後工作會有幫助。

有時，哮喘會參加嘉年華會的健康攤位時，我這個義工要負責事前的物資安排、場地佈置，直到活動後清理場地、把剩餘的物資送回中心都是我的職責。以往做義工是由志願中心同工打點一切，義工只需活動當日準時出席，然後帶著紀念品回家，善後工作一概由中心同工負責，義工不必協助。因此，讓義工有更大參與度是哮喘會的特色，在這裡服務的滿足感是可以參與活動的整個過程，令義工參與者有更多得著，也能締造同工和義工共同參與活動的團結感。

這三年裡，就在充滿笑聲和汗水下飛快地過去。得到的，除了無形的經驗，也得到有形的朋友。趁此機會表達對所有跟我這懵懂青年合作過的同工和義工的感激之情，希望日後可以繼續在此會服務。



成人哮喘護理課程

香港市民平均每10位便有1位確診哮喘。患者一般會咳嗽、呼吸困難和喘鳴，生活質素因而受影響。本課程讓病人及其照顧者了解基本病理、用藥技巧、飲食須知和運動秘訣，亦可認識其他病友，彼此分享相關經驗，互相借鏡。

課程內容：

哮喘病理、治療方案、哮喘發作的處理、日常護理技巧、

飲食須知、做運動的秘訣、呼吸練習

日期：2012年2月6、13、20、27日
(星期一。共4堂)

時間：晚上7:30 - 9:00

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號一樓
哮喘會活動室(油麻地港鐵站A1出口)

講員：易國生醫生、陳偉文醫生
鍾秉浩物理治療師、梁慧思營養師

對象：哮喘病人及家屬、有興趣人士

費用：會員\$120 | 非會員\$240 | 綜援人士\$60

全程出席者 可獲發聽講證書
查詢：2895-6502



中醫保健興趣小組

小組內容：

人體健康的中醫概念簡介、保健穴位按摩、

艾灸介紹、健脾養心方法、健康食療、

保健湯水、保健健身操

日期：2012年3月3、10、17、24日(星期六。共4堂)

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號一樓
哮喘會活動室(油麻地港鐵站A1出口)

講員：博愛醫院註冊中醫師

對象：哮喘、鼻敏感、慢阻肺病人及家屬、吸煙人士、有興趣人士

費用：會員\$80 | 非會員\$160 | 綜援人士\$40

查詢：2895-6502



水療運動

好處

水的阻力 增加心肺功能

由於水的密度比空氣大，當水深到胸口時，水壓迫著胸腔和腹部，胸腔受到壓力，吸氣會較困難，呼吸肌就必須不斷地克服這種壓力，不斷地增加呼吸肌的收縮力，從而能增強呼吸系統的功能，加大肺活量。對於患呼吸道、支氣管疾病及哮喘的人士，有助胸肺的發展。加上水中健體本身是有氧運動，其間會令心跳加速、肺活量增加，從而加強心肺功能。

水的浮力有助訓練肌肉力量及增加關節的幅度

適當使用水的浮力，有助於水中訓練肌肉力量及增加關節的幅度，亦免除了運動時關節之間做成的衝擊及負荷，減少受傷磨損。而水中的不穩定介面，有助訓練鞏固身體軀幹的肌肉，左右平衡肌肉有力而有柔韌性，減少日常日活中受傷的機會。水療運動會照顧到全身關節，令發育中小朋友得以全身均勻的發展，培養出良好的姿態。

暖水池

水療池比室內泳池的溫度稍高，學員可於接近體溫的環境安全進行水療，不受季節影響，冬天也可進行水療運動。

第五期強心肺水療班

成人水療班

適合患有呼吸道、支氣管疾病及哮喘的病友參加。歡迎病友與照顧者一起報名。照顧者學懂秘訣後，日後可自行與病友反覆練習。

日期：2012年2月11、18、25日（星期六。共3堂）
時間：下午2:40—3:30 (2:15 集合)
地點：九龍亞皆老街147A九龍醫院復康大樓
導師：麥敏如女士 (物理治療師)
對象：病友及其照顧者
費用：會員 \$280 | 非會員 \$440 | 綜援人士 \$100
2人同行：病人聯同照顧者一起參加
會員 \$480 | 非會員 \$780 | 綜援人士 \$200

親子水療班

適合患有呼吸道、支氣管疾病及哮喘的兒童參加。每位兒童必須聯同家長／照顧者一起報名。家長／照顧者學懂秘訣後，日後可自行與兒童反覆練習。

日期：2012年2月11、18、25日（星期六。共3堂）
時間：下午3:40—4:30 (3:00 集合)
地點：九龍亞皆老街147A九龍醫院復康大樓
導師：麥敏如女士 (物理治療師)
對象：4—12歲兒童及其家長或照顧者
費用：每對兒童及家長／照顧者
會員 \$480 | 非會員 \$780 | 綜援人士 \$200



報名查詢：2895 6502

報名表格可於本會網頁 www.hksthma.org.hk 下載

新春齋宴一日遊

行程：屯門爬蟲館 > 妙法寺 (享用齋宴) > 錦田水頭水尾

早上先前往屯門爬蟲館參觀不同品種的爬蟲類動物，包括地氈蟒、傘蜥、南美蚺、高冠變色龍、西部油彩龜、大壁虎、斑面虎、星龜、盾臂龜、綠鬣蜥、長鬣蜥、球蟒、藍舌石龍子等。中午再到妙法寺享用齋宴。下午再到水頭水尾探究二帝書院、便母橋、錦田樹屋等古蹟。

日期：2012年2月12日(星期日)
集合時間：上午9:00
集合地點：九龍塘理想酒店
費用：會員及3位親友 每位\$90
非會員 每位\$140
(包齋宴及旅遊車來回接載)
查詢：2895-6502



2月行山活動

毅行小組 - 貝澳往梅窩

路線依鳳凰徑由梅窩前往貝澳，全程約9公里，沿途可欣賞到大嶼山海灣景色。道路上落坡度較多，屬中等難度路線。

日期：2011年2月11日(星期六)
時間：上午9:45-下午1:30
集合：東涌港鐵站
費用：會員及3位親朋 每位\$10 | 非會員 每位 \$20
查詢：2895-6502

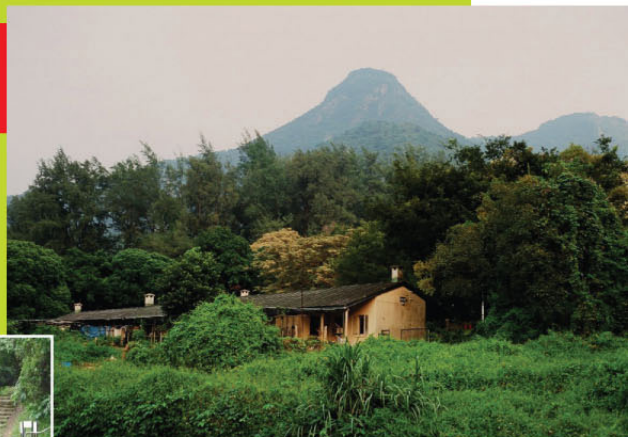


3月行山活動

樂行大自然 - 甲龍古道郊遊徑

甲龍古道是古時八鄉石崗一帶務農人士往來荃灣市集必經之路，全程約2公里，沿路會穿過大欖郊野公園的樹林區及數條小溪，古道兩旁林木參天，路旁有彩色的傳意牌介紹林區內的生態和環境特色。

日期：2011年3月24日(星期六)
時間：上午9:00-11:30
集合：荃灣港鐵站
費用：會員及3位親朋 每位\$10 | 非會員 每位 \$20
查詢：2895-6502



4月行山活動

毅行小組 - 東區自然步道

由位於鰂魚涌建於20世紀的紅屋起步，沿途經過樹木研習徑及大潭郊野公園，全程約9公里，除可欣賞到各式植物外，亦可欣賞到大潭水塘的湖光山色。

日期：2011年4月15日(星期日)
時間：上午9:00-下午1:00
集合：鰂魚涌港鐵站
費用：會員及3位親朋 每位\$10 | 非會員 每位 \$20
查詢：2895-6502



5月行山活動

樂行大自然 - 馬屎洲自然教育徑

馬屎洲屬香港地質公園範圍內的其中一個陸上景點，路線有著各式地質生態景觀，如連島沙洲、石英脈等，另外亦可欣賞到三門仔的宜人景色，全程約3公里。

日期：2011年5月19日(星期六)
時間：上午9:00-下午1:30
集合：港鐵大埔墟站集合
費用：會員及3位親朋 每位\$10 | 非會員 每位 \$20
查詢：2895-6502



報名表格可於本會網頁
www.hksthma.org.hk 下載

世界關懷哮喘日

世界衛生組織藉此紀念日，加強各城市對哮喘病的理解。香港一向人煙稠密，路多車多，空氣污染日益嚴重，若遇上天氣溫度驟變，更易誘發哮喘。因此本會藉每年的哮喘日舉行新聞發佈會及講座，宣揚相關訊息。

各位可知道2012年的世界關懷哮喘日於何日舉行？原來世界關懷哮喘日於每年5月第1個星期二舉行。因此今年的5月1日便是世界關懷哮喘日。大家請留意本會於當天舉辦的活動啊。



去年哮喘日舉行「40歲後的哮喘」及「哮喘藥物以外的處理」講座，講解中老年人如何面對哮喘，也強調運動和飲食的重要。





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：Medel jet 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：

\$

NEW



治療圖文手冊 (附 DVD)

食物過敏

會員優惠
\$55
原價 \$65

數量：

鼻敏感

會員優惠
\$58
原價 \$68

數量：

濕疹

會員優惠
\$62
原價 \$72

數量：

金額：

\$

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10月至2012年1月

教育培訓

鼻敏感護理課程 6/10, 13/10, 20/10, 27/10
認識香港常見過敏症護理課程 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12
過敏夫婦的懷孕及照顧初生嬰兒的準備 11/10
食物過敏小朋友的旅遊須知 20/12
浸聯會兒童哮喘工作坊 3/12
香港教育學院準幼稚園老師培訓課程 14/1



健康講座

信義會馬鞍山長者地區中心長者常見的氣喘問題 8/10
保良局朱賢正小學兒童哮喘及鼻敏感講座 20/10
增城兆霖學校兒童哮喘及鼻敏感講座 3/12



健康攤位

諾聖中學健康檢查 12/10

會員活動

地質之旅 16/10
樂行大自然山頂至香港仔 29/10
派對美食烹飪班 26/11
樂行大自然彌勒山 27/11
新會員分享會冬季食療暨聖誕聯歡 17/12
樂行大自然南涌至鹿頸 17/12



康體活動

親子足球訓練C班 6/11, 13/11, 20/11, 27/11
一級山藝證書課程 30/11, 4/12, 7/12, 11/12



義工活動

義工會議 8/10, 25/11, 6/1
義工訓練 5/1, 13/1

會議

執委會會議 24/10, 16/12
慈善高爾夫球日會議 9/12
中心活動會議 17/12



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踴躍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、李永健醫生、李國祥醫生、梁宗存醫生、陳真光醫生、陸偉亮醫生、黃漢威醫生、趙永醫生、盧柏參醫生、賴奇偉醫生、譚一翔醫生、蘇淳養醫生、梁智宏醫生、尚健醫療器材公司、Wilson Parking Ltd.

歡迎各零售店及醫務診所 同為哮喘病人出一分力

若有興趣放實本會捐款箱人士
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」、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」) 支票號碼: _____
Crossed cheque (No. _____) payable to "The Hong Kong Asthma Society".
☐ 直接存入「香港哮喘會」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: _____