



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY 2013 年 2 月號

本會乃根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構 捐款 \$100或以上可將在課稅年度申請扣稅

恭 喜 發 財

新 年 快 樂

醫學專題

- 溫度濕度轉變 令哮喘惡化
- 小兒濕疹與哮喘
- 「凍到入心入肺」 有根有據！
- 哮喘與鼻敏感
- 痰中帶血怎麼辦？

賣旗日精彩花絮

活動預告

- 兒童哮喘護理課程
- 伸展拉筋班
- 新春齋宴一日遊
- 健康飲食烹飪班 - 自家製日式XO醬
- 英語國際音標拼音課程

2012-2013年度執行委員會名單

執行委員會

主席	陳永佳	Mr. Wing Kai CHAN
副主席	陳沛田	Mr. Pui Tin CHAN
義務秘書	譚一翔	Dr. Alfred TAM
義務司庫	劉冰瑩	Miss Bing Ying LAU
執委	王佩儀	Miss Debra WONG
	李惠兒	Miss Susanna LEE
	馬維德	Mr. Victor MA
	張昌明	Mr. Eric CHEUNG
	陳潤偉	Mr. Gabriel CHAN
	陳麟書	Mr. Alan CHAN
	黃慕蓮	Dr. Maureen WONG
	楊國晉	Mr. Harry YEUNG
	鄭漢華	Mr. Eric CHENG
	鍾瑞祥	Mr. Mark CHUNG

榮譽顧問

何學工醫生	Dr. Marco HO
余宇超醫生	Dr. Donald YU
李大拔教授	Prof. Albert LEE
周建偉醫生	Dr. Kin Wai CHAU
洪之韻醫生	Dr. Emily HUNG
唐慧貞小姐	Miss Mabel TONG
梁宗存醫生	Dr. Ronald LEUNG
梁慧思營養師	Miss Winsy LEUNG
莊慧敏小姐	Miss Vivien CHONG
郭志豪先生	Mr. Joel KWOK
郭啟謙醫生	Dr. Henry KWOK
郭錦恩小姐	Miss Crystal KWOK
陳亮醫生	Dr. Leo CHAN
陳兆麟醫生	Dr. Shiu Lun CHAN
陳念慈小姐	Miss 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	Miss Louisa WONG
葉秀文教授	Prof. Mary IP
葉遠芳醫生	Dr. Ada YIP
鄺揚源醫生	Dr. Adrian WU
潘綺紅小姐	Miss Priscilla POON
賴奇偉醫生	Dr. Christopher LAI
蘇周豔屏太平紳士	Mrs. Yim Ping SO-CHAU, BBS
蘇鈞堂醫生	Dr. Kwan Tong SO

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
周笑顏醫生	Dr. Siu Ngan CHOW
周博裕醫生	Dr. Pok Yu CHOW
梁廷勳醫生	Dr. Ting Fan LEUNG
梁銀河醫生	Dr. Theresa Ngan Ho 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
韓錦倫醫生	Dr. Ellis HON

中心職員

中心主任	陳藝然小姐	Miss 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
營運助理	徐偉斌先生	Mr. Andy CHUI
會計文員	唐阮紹嫻女士	Mrs. Emily Tong

機構會籍

鑽石會籍：美國默沙東藥廠有限公司
金會籍：阿斯利康（香港）有限公司
銀會籍：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

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。

各位哮喘會的朋友：

大家好。

先來為大家報告一個喜訊：賣旗日已於去年10月27日順利進行，並讓本會籌得超過43萬港元的善款。我謹代表本會病友及家屬向各位熱心的義工及慷慨解囊的善長致萬二分謝意。所有善款會繼續投放於健康教育的推廣工作，以及支持病人資源中心運作。由於本會並未獲得社署穩定的資助，因此賣旗日是本會重要的募捐來源，希望各界友好繼續支持今年11月23日九龍區的賣旗日。

踏入新一年，本會的新網站亦即將投入服務。全新的網站承載著非常豐富的哮喘、鼻敏感、濕疹、食物敏感、慢阻肺病、其他過敏症及胸肺疾病健康資訊，請大家密切留意推出日期。本會亦努力將《認識哮喘》教育小冊子翻譯成印度語、尼泊爾語及烏爾都語，希望能幫助生活在港的少數族裔哮喘病人。若您有意捐助或協助分發此項目，歡迎隨時與我們聯絡。

順祝 安好！



主席
陳永佳敬上

2013慈善高爾夫球日約定您

除了賣旗日，慈善高爾夫球日是本會另一個重要的籌款活動。本會曾於中國惠州棕櫚島高爾夫球會及香港粉嶺高爾夫球會舉辦了四屆高球日，參與球手眾多，為本會募捐了需用的善款，讓本會有足夠資源加強健康教育及病人支援服務。

2013年的高爾夫球日將於5月3日假清水灣高爾夫球會舉行，本會誠意邀請各界人士一同參與：包括參加球賽、現金及禮品贊助、義務協助高爾夫球日的流程運作等，無任歡迎。詳情稍後公佈，敬請留意本會網頁。

查詢請電 2895-6532 招先生。



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

新增服務：本會已訂閱兩份中文報紙，歡迎會員及街坊朋友來閱報或歇一會。另圖書閣有超過二百本圖書供會員免費借閱，歡迎查詢借閱守則。

查詢電話
2895 6502



「凍到入心入肺」 有根有據！

廣東人說：「凍到入心入肺」，在醫學角度來看，到底是怎麼一回事呢？

40多年前，科學家已發現寒冷天氣會令血壓上升。其實普通人，把手浸泡在冰水中一分鐘，血壓也會持續上升兩小時。另外，冬天也有較多的心臟病發、中風及心血管病的病例。

2009年「內科醫學檔案」的研究顯示：法國超過8,800名長者，冬天比夏天平均收縮壓會高5mmHg。別小看這5mmHg，以往大型研究報告顯示：若收縮壓能降低5-6mmHg，或舒張壓能降低2-3mmHg，便能減少中風的長期風險達40%。因此，遇上寒冷天氣時各位長者需注意：

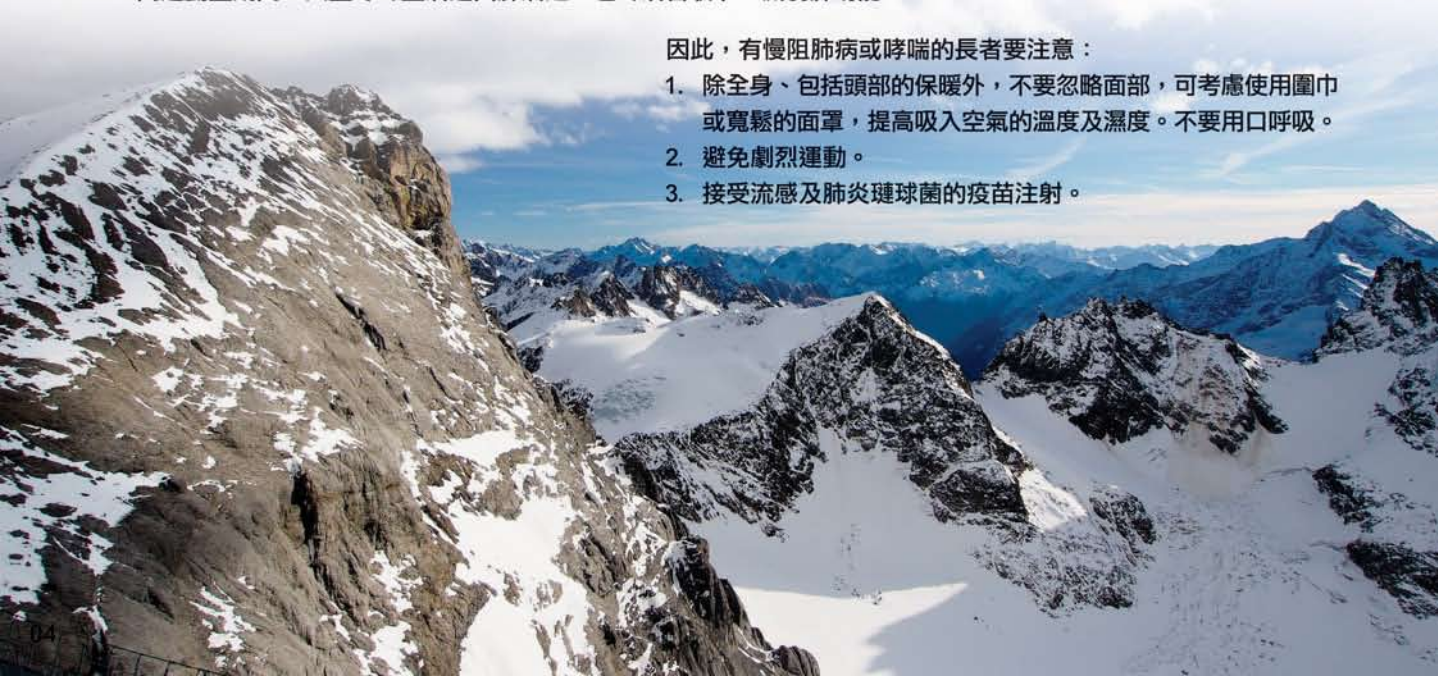
1. 保持警覺、量度血壓 — 可能你的血壓高情況只會在這個冬天首次出現。
2. 保持體溫、穿足夠及多層輕便禦寒衣物。
3. 避免戶外運動，如有職業需要，例如巡邏、農業，切記加倍小心。
4. 小心使用傷風藥，因為有部份是含有偽黃碱，它會令血壓上升。
5. 飯後一點酒，不能禦寒。面色紅潤、只是假象。原本流到核心體內的血液，改流到皮膚，實際核心體溫會更迅速下降。
6. 浴室應有足夠保暖設施，洗澡前應先用暖爐或暖風機提升浴室溫度，以免洗澡前後因過冷而血壓上升。部份長者自我調節血壓的機能有障礙時，會令血壓回落期間跌破正常範圍，產生血壓過低。有不少長者因此而「中招」，導致期間暈眩、中風或心臟病發。要注意，水溫不可太熱，沖涼時間也不要太長，當然要避免沖涼前飲酒。

講完凍到入心，那凍到入肺又何解呢？大家都知道，冬天是哮喘、慢阻肺病及肺炎的高峰期。1996年芬蘭有一小型但有趣的研究報告顯示：寒冷空氣（-17°C）有兩個影響：

1. 直接刺激面部皮膚，引致氣管收縮。慢阻肺病病人，首秒呼氣量（FEV1）能減少近9.5%。
2. 高運動量期間，大量寒冷空氣進出肺氣道，也令氣管收窄，減弱肺功能。

因此，有慢阻肺病或哮喘的長者要注意：

1. 除全身、包括頭部的保暖外，不要忽略面部，可考慮使用圍巾或寬鬆的面罩，提高吸入空氣的溫度及濕度。不要用力呼吸。
2. 避免劇烈運動。
3. 接受流感及肺炎鏈球菌的疫苗注射。



哮

喘

與

鼻

敏

感



小朋友常出現因鼻水倒流而引起的咳嗽、或是呼吸不順等症狀，有些家長自行為子女「斷症」，認為是傷風小毛病不理會，卻可能因此而錯過了及早治療哮喘及鼻敏感的機會。

八成哮喘患者鼻敏感

哮喘與鼻敏感兩種病都是兒童常見的過敏性疾病，醫學界一直有一個「一條氣管，一種病理」(One Airway One Disease)的概念，指的就是哮喘與鼻敏感同屬呼吸道一條氣管，兩者關係密切：高達80%的哮喘病人同時患有鼻敏感，而患有鼻敏感的人，則較一般人易於患哮喘，單單集中處理其中一疾病，並不能達到理想的治療目標。

舉例：若鼻敏感問題持續，會削弱患者對病毒的防禦能力，另一方面，哮喘病人如常吸入受病毒感染的致敏原，容易出現病毒性支氣管炎，令病情加重。有鑑於此，世界衛生組織亦已發出指引，提醒大家要預防哮喘，便應先將鼻敏感問題處理好。

鼻敏感與哮喘的成因，都可能與遺傳及環境中的致敏原有關，患者應嘗試找出致敏元兇，儘量避免接觸，如有需要，可透過醫生處方的藥物，如抗組織胺、舒緩鼻塞類型的藥物、以至哮喘患者使用噴鼻劑等，改善病情，逐漸減低發作次數。

小兒濕疹與哮喘

在城市化的地區如香港，哮喘和濕疹均是兒童常見的慢性疾病，哮喘的發病率大概是10%，而濕疹的發病率更超過15%。一般人說哮喘和濕疹跟“敏感”有莫大的關係，究竟它們的關係是什麼呢？

兒童常見的過敏症，除濕疹外，還包括有鼻敏感和眼敏感。有過敏傾向的兒童，於嬰兒期常首先患有濕疹，然後哮喘及鼻敏感在小童期間隨之而來。原來，這個“過敏症路線圖”，在醫學上是有根據的。而且這個路線圖，於出生時已經確定，並藏於我們身體細胞的基因中。

在1954年，科學家發現人類身體上每個細胞有46條染色體，其中有23條從父親來，另23條從母親來，在這些染色體上的基因，不單止可找到主宰我們高矮肥瘦及身體結構的基因，亦有機會隱藏著一些致病的基因。而增加患濕疹最有名的基因，就是位於第一對染色體上的Filaggrin基因。

從2006年開始，我們開始認識到Filaggrin基因與濕疹的關係。Filaggrin 是表皮重要的成份蛋白質，Filaggrin基因的變異會令皮膚保護功能減弱，皮膚上的微粒及細菌易於浸透入皮膚底層，引起過敏性炎症，甚至細菌感染。炎症的後果就是皮膚紅及癢，亦就是濕疹必定有的症狀。而這過敏性反應，更有可能經過身體的免疫系統處理後，輾轉地刺激呼吸系統，引起氣管反應，形成哮喘。這個嶄新的理論，嘗試解釋濕疹先於哮喘的時間關係，現正等待進一步醫學証據支持。亦提出濕疹須要及早治療的先導思想。

很多家長想知道為什麼他們的孩子有濕疹。這個看似簡單的問題其實並沒有簡單的答案，因為濕疹的成因多，主要的有遺傳、環境及免疫三大因素。而且，單是影響皮膚保護功能的基因已有很多，它們有時更不須要從父母遺傳過來，而是小童本身獨有的。這三大因素千絲萬縷，引起濕疹，科學家現正為努力為大家逐一解開迷團。但到目前為止，我們仍然沒有一個單一化驗可為閣下確診濕疹，或準確地測出致敏原全貌。

濕疹跟哮喘還有一個共通點，就是兩者均須要大家在日常生活中努力，正面及正確地面對。一般而言，多用潤膚膏可以提升皮膚的保護功能，而外用類固醇則可以減輕皮膚過敏性炎症，現在更有非類固醇類外用藥可對付濕疹。但有一點是肯定的，就是若要找到最安全有效的治療方案，便一定要諮詢醫生的意見。



溫度濕度轉變 令哮喘惡化

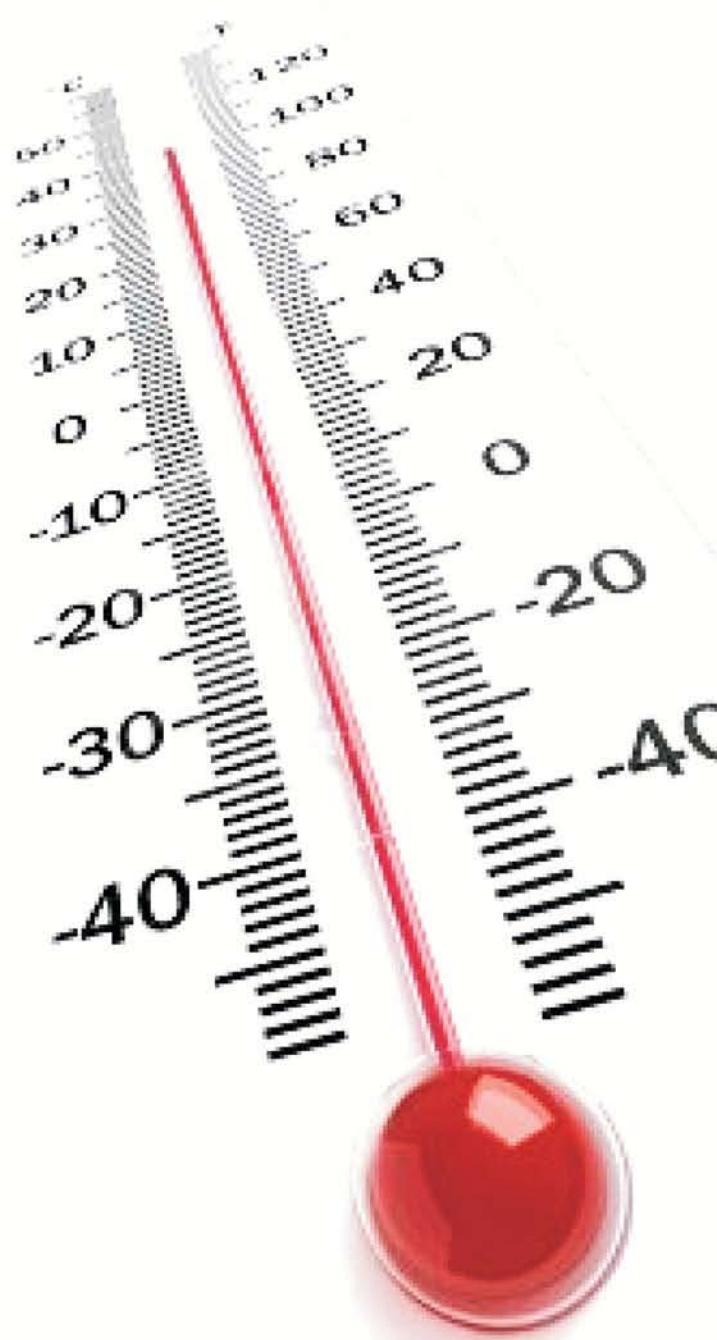
間中會有一些哮喘病友，對自身病情經常出現反覆，感到非常困惑：「明明早陣子幾乎已經全無發作了，但這個月開始又斷斷續續的喘個不停，讓人感到很氣餒。」

影響哮喘病情惡化的因素，除了排除病人不依醫生吩咐用藥外，還包括以下類別，例如溫度和濕度因季節轉變、空氣質素欠佳、環境中的致敏原(例如塵埃蟎)、食物和環境中具刺激性的化學物質等。另一方面，流感或其他上呼吸道感染，鼻炎和胃液倒流，亦可令哮喘惡化。藥物如阿士匹靈及非類固醇消炎止痛藥(NSAIDs)等，服用後亦可能令部份哮喘患者病情變得不穩定。

哮喘病人每次覆診時，醫生都可透過幾條簡單的問題，初步評估他們的病情有否出現惡化跡象。除了請病人為自己的哮喘控制評分外，問題會集中了解病人在過去4周內，有否出現以下情況：

1. 有否被哮喘病情影響工作或學習？
2. 有否出現呼吸急促徵狀？
3. 有否因喘鳴而導致睡眠受影響或提早醒來？
4. 有否需要使用應急性藥物，舒緩哮喘病徵？

哮喘藥物大致可分為「長期預防性」及「即時舒緩性」兩大類。預防性藥物可以控制呼吸道的發炎程度，但需長期有規律服用；而舒緩性藥物可以直接令氣管舒張，馬上改善呼吸狀況。一些病情不穩定的患者，可能是在用藥上依從性較不理想(只在發作時使用舒緩性藥物)，因此醫生會為他們檢討用藥習慣，提醒他們應按時使用預防性藥物。



痰中帶血 怎麼辦？



痰中帶血，可大可小，同時亦有真有假。

我所指的真假，並非針對癥狀或血液的真偽，而是針對出血位置是否來自呼吸道，又或者說，病人是否真的咳血。

流鼻血、流牙血、或者胃出血，同樣有可能造成痰中帶血。有時候，咳血和嘔血很容易混淆，由於「來源地」不同，背後的原因和醫治方法也有異，因此，最好是把出血的來源辨別出來。

一般來說，咳出來的血較鮮紅，多帶泡沫，而嘔出來的血則較暗啞，亦有機會伴隨食物殘渣。假如出血來自呼吸道，極有可能是胸肺疾病，也就是我們肺科醫生的範圍。

咳血成因有很多，可大亦可小，最常見的，是咳嗽引起咽喉表面的微絲血管破損而出血。這情況出血量較少，對身體也沒有危險。

其他重要的成因可如下分類：

1. 氣管疾病：支氣管炎，支氣管擴張，肺癌，外來異物進入氣管等
2. 肺組織疾病：肺炎，肺癆，肺部血管發炎（例如紅斑狼瘡，肺出血腎炎綜合症等）
3. 肺部血管異常：肺部動靜脈畸形，肺血管栓塞等
4. 心血管疾病：二尖瓣狹窄，心臟衰竭等
5. 創傷：肺部受創（如車禍，高處墮下等）
6. 出血傾向：正在服用薄血藥物，白血病，流行性出血熱等

咳血背後的原因比較複雜，也有可能危險度較高，所以發現了應該盡早求醫。大部份情況可透過分析病歷和身體檢查作出初步診斷。之後可按需要驗血、驗痰、肺部x光、電腦掃描、支氣管內窺鏡和其他檢驗來判症及作出跟進治療。

那些年 在哮喘會服務的日子

前義務司庫黃文熙離別感言

黃文熙先生(英文名Frank) 2004年開始參與哮喘會的義務工作，大部分時間擔任義務司庫一職，管理本會財政事務。由於Frank 年幼時患有哮喘，大兒子亦遺傳了他的過敏體質，患有氣管過敏、鼻敏感以及較為嚴重的食物過敏。以上種種與他加入哮喘會不無關係。2012年12月，Frank舉家返回新西蘭居住。臨別依依，未知他的心情如何？



Cynthia：中心主任陳藝然 Frank：前義務司庫黃文熙

Cynthia：甚麼機緣巧合讓你加入哮喘會？

Frank：2004年之前與家人住在新西蘭，已經與當地的病人組織有聯繫。及後回港，希望找到類似組織作支援，但發覺坊間未有任何支援過敏症的病人組織，透過朋友介紹，認識時為哮喘會副主席的譚一翔醫生。由於哮喘也是過敏症一種，我們認為哮喘會可發揮其角色，嘗試在哮喘會推廣其他過敏症支援服務。

Cynthia：是的，從那年開始，本會的服務便由哮喘擴展至過敏症，你該見證了哮喘會所肩負的角色轉變？

Frank：哮喘會向來注重教育工作及提供正確資訊。自從服務的病類擴闊了，護理課程日益多元化，除了既有的成人哮喘及兒童哮喘，亦新開了鼻敏感、濕疹及食物過敏等護理課程，讓我們可以服務更多有需要的病友。

Cynthia：同意，尤其好多小朋友患有哮喘的，其實同時間也有鼻敏感和濕疹，家長在這裡可獲得相關資訊，的確可減輕他們的憂慮和困擾。除此以外呢？

Frank：我認為最近這四、五年，哮喘會回應社會政策的意識提高，特別在空氣污染及氣候變化問題上，我們夥拍綠色團體，如地球之友、健康空氣行動、及由世界自然基金會、綠色和平及樂施會共同發起的香港對抗氣候變化聯盟，積極向政府表達意見。我發現大眾對食進肚子裏的東西會很緊張；但其實吸入肺內的也不能忽視。

Cynthia：假若回想過去八年印象最深刻的一項工作，你會選哪一樣？

Frank：在哮喘會的經歷有很多，最深刻的應該是2011年替哮喘會重新修訂章程大綱及章程細則，讓本會的管理及營運模式與時並進；並成功申請本會名字可豁免使用“有限公司”四字，就好像香港其他較具規模的慈善組織一樣。

Cynthia：臨別在即，如何展望哮喘會的未來？

Frank：哮喘會一向致力回應社會上的需要，相信未來也是一樣。我個人認為可加強關注胸肺健康，如慢性肺阻塞，肺炎類疾病的注意及肺功能對健康的影響等等。在2010年聯同兩大胸肺醫學學會舉行的「肺功能日」是一個好開始。我發現哮喘會的特色，就是執委、義工或職員，大家都非常團結，很有情義，對推動工作來說，這是非常寶貴的資源。在此一定要多謝所有合作過的執委、義工、職員、贊助商及善長，哮喘會的成長及市民大眾得以受惠，都有賴大家的無私奉獻。

Cynthia：我也謝謝你過去給予的指導及意見，使我學習良多。
在新西蘭有甚麼計劃嗎？

Frank：主要是安頓好兩個兒子的學習環境，各方面適應後，或會繼續參與當地的過敏症病人組織的義務工作。

Cynthia：好的，待你安頓下來，我們或許可繼續交換兩地過敏症的最新資訊！

Frank：我也在此祝願執委會及會員新年進步，身體健康！



九龍區 2012年 10月 27日

賣旗日花絮

今次賣旗活動，實在多得我們一向撐場的義工朋友幫忙，目聽聽他們的心聲：

Joe：
平時多在街上賣旗，這次第一次做旗站義工，學懂如何與學生義工應對，以及與其他旗站義工分工合作，心情興奮。

美鳳：
一早起身其實有點累，不過見到小朋友都好落力，自己都要加油！

Mark：
義工同心，其利斷金。

凱盈：
整體安排很好，可惜有些中學生義工欠缺推動力，好像只為滿足義工時數而交差，有點失望！

Jenny：
見到不少學生賣旗賣得好有成果，一早將旗子賣完，拿著賬卜卜旗袋交還旗站後，再拿新旗袋繼續賣旗，他們真的很有Heart！

婉武：
舉手之勞，只要請到假，下次一定會幫忙！

Christine：
自己經歷過好想有人幫的日子，現在能出一分力幫到人就最開心。

愛萍：
可以幫到有需要的人就最開心！

家誠：
第四年參與賣旗日，每次見到小朋友落力賣旗，滿載而歸，都會覺得好滿足。

Mimi：
賣旗日運作非常順利，多謝所有義工、家長、老師、學生及東亞銀行職員。

Edmond：
看到我們一班義工很團結，不計較辛苦，整個過程也利用What's App來溝通及分享最新消息，好有凝聚力。

蔡太：
見到積極進取的學生如此落力，也會被感染。

Miranda：
我們趁銀行未開門之前，站在街上「攔途截劫」，做得幾多得幾多！

淑華：
學生義工很合作，以致旗站運作很順暢。

小燕：
小巧旗袋 點滴善款 滿載善心 快樂歡欣！

Ling：
賣旗工作既忙碌且有意義，我與其他站長合作愉快。

雪影：
大家為同一個目標努力，是團隊工作的成果。

綺華：
原來賣旗日有很多籌備功夫要做，不過成果與付出又未必成正比，也要加上天氣因素呢。

Ada：
站長遇到突發事件時，需要隨機應變，解決困難後使我的自信心提升了。



一眾旗站站長、義工及籌委，辛苦大家了

可愛的小義工
向途人報上燦爛的笑容



位於九龍塘的流動
旗站，運作順利



單看照片也可以感受到王小姐那重甸甸旗袋，也就知道她真的落足心機，感謝！



義工們很努力，旗袋都重重的

愛心洋溢的媽媽
把旗子「傳承」至女兒



參與賣旗及認捐金旗的學校和機構：

九龍塘學校(中學部)
中華基督教會深愛堂幼稚園
永安集團
尚健醫療器材公司
香港扶幼會許仲繩紀念學校
香港聾人協進會
彩雲聖若瑟小學
港澳信義會慕德中學
聖公會基樂小學
瑪利諾神父教會學校(中學部)
樂善堂王仲銘中學

大埔禮賢會幼稚園
中華基督教會銘基書院
佛教大雄中學
東華三院群芳啟智學校
香港保險業聯會
浸信會醫院區樹洪健康中心
晨曦體育會
開心社區服務有限公司
聖公會梁季彝中學
廠商會中學
醫匯818

中華基督教會全完幼稚園
五邑司徒浩中學
李求恩紀念中學
宣道會油麗長者鄰舍長者中心
香港培道中學
病人互助組織聯盟
勞工子弟中學
新亞中學
聖公會蔡功譜中學
德貞女子中學

中華基督教會基道中學
天主教普照中學
協恩中學
美國默沙東藥廠有限公司
香港傷殘青年協會
康傑中英文幼稚園暨幼兒中心
渣打銀行(香港)有限公司
聖公會基孝中學
聖母書院
德愛中學

支持機構：

天星小輪有限公司
香港房屋委員會

東亞銀行有限公司
香港義務工作發展局

香港上海匯豐銀行有限公司
港鐵公司

香港房屋協會

2012賣旗日委員會：

陳永佳(主席)、王佩儀、李孟進、陳潤偉、陳麟書、勞琛琛、鄭漢華、鍾瑞祥

藥物名冊有改善空間



只要你是公立醫院病人，你就要留意「藥物名冊」的動向，因它與你息息相關。

世界衛生組織多年前建議各國自行制定統一藥物名冊。過去十多年，已有156個國家採納世衛意見，主要是按照病況、最新藥物效用和安全證據、相對的成本效益等而制定基本藥物名單。香港的「藥物名冊」於2005年10月全面落實，並且統一醫管局的用藥及政策。名冊內超過8成為通用藥物或廣泛使用藥。在醫管局資助下，這些藥物多以標準收費十元計，「藥物名冊」內的藥物種類將會定期更新或擴大。

儘管《藥物名冊》的出現為本港醫療界提供了病人用藥準則，但過去多年來，上述運作一直受到質詢，其中病人互助組織聯盟在2011年曾經向立法會衛生事務委員會提交意見書，批評醫管局從《藥物名冊》的設立到檢討，一直是處於黑箱作業及欠缺透明度，包括沒有明確地向市民公開《藥物名冊》內各種藥物獲資助的準則，其所設定的專家小組定期評估和檢討《藥物名冊》時，這些專家全部是醫管局高層，並未有包括外間持份者如醫學、護理及藥劑界別、病人組織及相關團體等。試想想：醫管局每年花在藥物名冊的公帑上高達二十多億元，但他們卻在沒有制衡之下獨立運用權力和使用這些公眾資源，實非一個公開問責的公共醫療體系應有的機制。

病人互助組織聯盟又指出：食物及衛生局向立法會衛生事務委員會提交的文件，曾提及醫管局就藥物名冊與病人團體「保持緊密聯繫，並於2009年設立正式諮詢機制。」事實上，在2009至2011年，他們只見面3次，每次約兩小時。試問幾十個病科一千多種藥物，在這種所謂「諮詢會」能起到什麼實質作用？令到病人團體淪為點綴角色，完全不是文件中指稱的「緊密聯繫及實際諮詢。」

本會病友多為長期病患者及家屬，藥物治療是日常生活的一部份。因此，希望當局認真重視病人組織的意見及每一名病人的健康，不論貧富、年幼、病類罕有罕有，為藥物名冊的資助訂定妥善原則。

由於「藥物名冊」與病友息息相關，我們鼓勵病友及會員就所服食藥物提出任何意見，同時也請本會會友填妥以下問卷調查，讓我們收集意見整理分析後向醫管局反映，為病友爭取更大權益。

更多「藥物名冊」資訊可瀏覽 <http://www.ha.org.hk/hadf/welcome.html>

「藥物名冊」意見收集表

1). 閣下對現時「藥物名冊」的制度滿意嗎？

☐ 滿意

☐ 不滿意

若不滿意，請填寫意見：_____

2). 閣下對現時「藥物名冊」所列的哮喘及過敏症的藥物名單滿意嗎？

☐ 滿意

☐ 不滿意

若不滿意，請填寫意見：_____

3). 閣下會否建議其他哮喘及過敏症藥物應被納入「藥物名冊」？

若有建議，請填寫藥物名稱／種類及其理由：_____

4). 閣下認為病人代表應該參與「藥物名冊」的監察機制嗎？

請填寫意見：_____

提供意見人士資料(自願填寫。有關資料僅供本會與提供意見人士聯絡之用)

姓名：_____ 聯絡電話：_____

電郵：_____

兒童哮喘護理課程

內容：

第一堂 (3月6日)

探討哮喘病理及誘發哮喘因素

第二堂 (3月13日)

認識藥物及吸藥技巧

第三堂 (3月20日)

探討如何改善家居環境以控制哮喘
及日常護理技巧

第四堂 (3月27日)

認識運動與哮喘
哮喘發作的處理



日期：2013年3月6 - 27日 (逢星期三。共4節)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：香港哮喘會活動室

地址：九龍油麻地上海街398號一樓 (港鐵站A1 出口)

講員：兒科醫生、護士、物理治療師、哮喘會主席

對象：病童家長及照顧者、幼稚園及小學老師、有興趣人士

費用：會員 \$120 | 非會員 \$240 | 綜援人士 \$60

查詢：2895-6502

全程出席者可獲發聽講證書

第9期強心肺水療班

水療是其中一項適合哮喘病人的帶氧運動，溫和而不激烈，加上在溫暖和潮濕的環境中進行，可減低發作的機會。水療的好處在於病人身處水療池，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，從而強化呼吸肌，以改善肺功能及加大肺活量。對於哮喘人士，有助胸肺的發展。另外，部分哮喘病人受病情影響，因氣促使胸背向前傾，呼吸要比一般人用力，久而久之，會出現「寒背」、胸口及膊頭肌肉疼痛。水療可減少上述頸頸及上背前凸，舒緩呼吸肌的過重負擔，從而改善呼吸。

水療並不困難，物理治療師會教曉病人掌握當中關鍵，配上浮泡器材，病人在泳池中可反覆練習。

歡迎家人與病友一起報名，家人學懂秘訣後，日後可自行與病友反覆練習。



日期：2013年4月6 - 27日 (逢星期六。共4節)

時間：下午2:45 - 3:30 (2:30 集合)

地點：九龍亞皆老街147A九龍醫院復康大樓

導師：物理治療師

對象：哮喘及呼吸道病友與其家人或照顧者

費用：每位會員 \$200 | 非會員 \$400 | 綜援人士 \$100

[家人與病友一起報名 85折優惠]

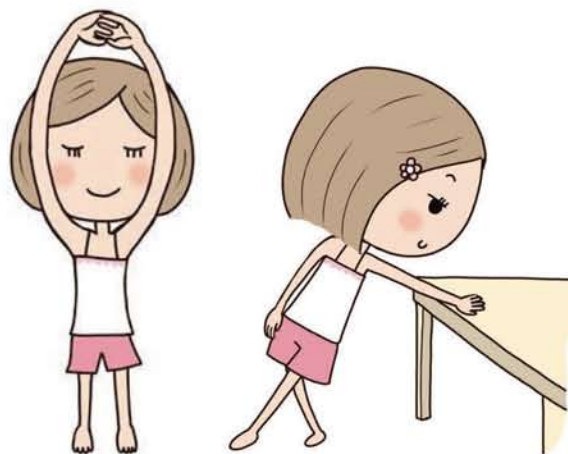
查詢：2895-6502

第1期 伸展拉筋班

對愛好運動人士來說，伸展運動是一個既簡單又有效的動作，有助於提升運動表現，減少軟組織損傷，並減少肌肉酸痛。而一般的文職人士或家庭主婦都應每日定時進行一些簡單的伸展動作，以減低受傷、勞損的機會。

拉筋的好處：

- * 增加肌腱及關節的柔軟度及活動幅度
- * 減低肌肉繃緊所引致的疼痛
- * 預防及治療肌腱勞損
- * 改善和維持良好姿勢
- * 預防運動創傷，如肌腱拉傷、撕裂
- * 提升運動表現等



日期：2013年2月2、16、23日（星期六。共3節）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：香港哮喘會活動室

地址：九龍油麻地上海街398號一樓（港鐵站A1 出口）

導師：物理治療師 雲崇先生

費用：會員 \$150 | 非會員 \$300

查詢：2895 6502

新春齋宴一日遊

大澳市集 > 寶蓮寺享用齋宴 > 昂坪360

春節將至，哮喘會和你上天落地慶新春。今次我們會到大嶼山玩一整天。早上先到近年發展迅速的大澳遊覽，品嚐當地特色茶果及蝦膏。中午再到昂坪市集參觀天壇大佛和寶蓮寺，然後留在寺內享用齋宴。最後乘坐360纜車下山，為旅程劃上完美句號。

日期：2013年2月24日 星期日（初十五）

集合時間：上午8:30 — 下午5:00

集散地點：油麻地上海街402號地下 香港哮喘會

費用：會員及3位親朋 每位 \$200 | 非會員 每位 \$230

查詢：2895-6502



樂行大自然 坪洲家樂徑

新春熱鬧過後，我們向寧靜宜人的坪洲出發。由中環碼頭出發約半小時航程，就可到達坪洲碼頭。地方雖然沒有大嶼山和長洲面積大，但小島景緻絕不遜色。行程將穿過坪洲的南北兩邊，途中可登上坪洲最高的手指山，遙望迪士尼和愉景灣風景，亦會經過東灣沙灘。全程約3公里，輕鬆寫意。

日期：2013年3月2日 (星期六)

集合時間：上午 9:00 (9:15 開船 逾時不候)

集合地點：中環民光街中環6號碼頭

費用：會員及3名親朋 每位 \$10 | 非會員 \$20 (費用不包括船費)

查詢：2895-6502



毅行小組

麥理浩徑一段 觀賞六角柱石及破邊洲

近年數次的遠足活動都是短途的大自然路線，故今次選擇較長的麥理浩徑一段，挑戰一下大家的耐力。

此路線是毅行者活動的起點，途經香港儲水量最大的萬宜水庫著名景點—西壩及東壩，於東壩更可觀賞地質公園內的破邊洲海蝕柱和六角柱狀流紋岩。路面平坦易行，但路程較長，參加者需有一定體力。

日期：2013年4月14日 (星期日)

時間：上午9:00 - 下午4:00

集合：西貢碼頭巴士總站 94號巴士站

費用：會員及3名親朋 每位 \$10 | 非會員 \$20 (費用不包括公車費用)

查詢：2895-6502



健康飲食烹飪班 自家製日式XO醬

所謂XO醬的名稱來源是因為製作時所使用的材料都是高級食材，與白蘭地干邑中的頂級酒XO一樣屬於最高等級，所以稱為醬中的XO。材料包括干貝、金華火腿、小魚乾、蝦米、辣椒、蒜頭、紅洋蔥等，製作出來的醬料色、香、味俱全，令人食指大動。

日期：2013年3月2日 (星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：香港哮喘會病人資源中心

地址：九龍油麻地上海街398號二樓 [油麻地站A1出口]

導師：佳哥 (哮喘會主席)

費用：會員及3名親朋 學費 每位\$20 | 非會員 \$40

查詢：2895-6502



導賞活動

生死教育。從墓葬看人生

第一節

談生說死：了解死亡 理解人生

日期：2013年3月22日(星期五)

時間：晚上 7:30 - 9:00

地址：油麻地上海街398號二樓 哮喘會 (油麻地站A1出口)



第二節

全日導賞：參觀香港著名墳場

了解不同種族及信仰的喪葬文化

日期：2013年3月23日(星期六)

時間：早上9:00 - 下午5:30

集散：銅鑼灣時代廣場大電視下

導師：佳哥 (哮喘會主席)

費用：會員及3名親朋 每位 \$20 | 非會員 \$150 費用包旅遊車及簡便午膳

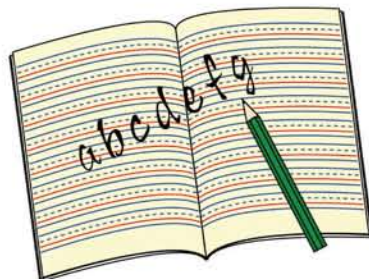
查詢：2895-6502



英語國際音標拼音課程

內容：

1. 認識英語國際音標 (IPA)的拼音原理，及其與語 (Phonics)拼讀英語的異同；
2. 認識元音(vowels)，雙元音(diphthongs)及輔音(consonants)之組合及拼讀方式；
3. 認識音節(syllables)間之輕重音分配原則；
4. 透過字典的協助，準確拼出英語單字的讀音。



日期：2013年4月19日-5月10日(逢星期五。共四節)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：油麻地上海街398號二樓 哮喘會 (油麻地站A1出口)

導師：哮喘會執委 張昌明先生

(小學校長，大學主修英語，資深中小學英語教師)

學費：會員 \$250 | 非會員 \$500 | 綜援人士 \$125

查詢：2895-6502

書籍：

治療圖文手冊(附DVD)



食物過敏

數量：_____

會員優惠

\$55 原價 \$65

鼻敏感

數量：_____

會員優惠

\$58 原價 \$68

濕疹

數量：_____

會員優惠

\$62 原價 \$72

金額：\$ _____

空氣淨化儀器：

NEW 空氣消毒淨化液

只供外用，不得口服；放置兒童不能拿到處。兒童必須在成人指導下使用。主要成分：植物提取液(苦蔘鹼、留蘭香)及去離子水。



空氣消毒淨化液 28mL

數量：_____

會員優惠

\$22 原價 \$28

空氣消毒淨化液 220mL

數量：_____

會員優惠

\$128 原價 \$160

空氣消毒淨化液補充裝 500mL

數量：_____

會員優惠

\$260 原價 \$325

金額：\$ _____

NEW 空氣防疫噴霧機

可以調設多種時段，每天24小時不停運作，可殺滅空氣中的細菌和病毒，有效防止交叉感染的同時，亦能分解空氣中的甲醛和苯等致癌物質，清除各種難聞氣味，提升室內空氣質素。需配合『空氣消毒淨化液』使用。



NEW Golf Ball空氣消毒淨化器套裝 (送淨化劑乙件)



將貝達安空氣消毒淨化劑放置在哥爾夫型空氣消毒淨化機內，於正常的室內溫度下，能有效釋放抗菌分子，能消滅細菌和病毒，消除各種異味和分解空氣中的甲醛，苯和TVOC，對人類和寵物無不良影響。

數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$1,607 原價 \$1,890

NEW 空氣消毒淨化劑



可放於Golf Ball空氣消毒淨化器內使用；也可以單獨放置於鞋櫃，衣櫃內，淨化劑被解封後會慢慢自然揮發，抑菌去味。

數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$124 原價 \$155

數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$298 原價 \$350

監控儀器：

最高流速計(成人 / 兒童)

病人平常在家，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。



數量： 金額：
成人 \$
兒童 \$

會員優惠

\$187

原價 \$220

指式脈搏血氧儀

Prince-100

利用發光二極管，發出紅光和紅外光，透過手指皮膚和肌肉骨骼組織，精確檢測人體血氧飽和度，一指檢測，方便易用。



數量： 金額：
\$

會員優惠

\$678

原價 \$798

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。



數量： 金額：
\$

會員優惠

\$475

原價 \$678

指式脈搏血氧儀 Prince-100I

透過手指皮膚和肌肉骨骼組織，檢測人體血氧飽和度及脈搏參數，同時加配外置軟探頭，適合不同人士使用。



數量： 金額：
\$

會員優惠

\$1,188

原價 \$1,398

輔助儀器：

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音，你只須按正常呼吸速度即可，有需要時亦可配合面罩使用。



數量： 金額：
\$

會員優惠

\$74

原價 \$88

儲霧器專用面罩(成人/小童)

儲霧器專用



數量： 金額：
成人 \$
兒童 \$

會員優惠

\$74

原價 \$88

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）

數量： 金額：
\$

會員優惠

\$559

原價 \$698

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）

數量： 金額：
\$

會員優惠

\$1,584

原價 \$1,980

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、口用噴霧附件、鼻用噴霧附件、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）

數量： 金額：
\$

會員優惠

\$578

原價 \$680

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）



數量： 金額：
\$

會員優惠

\$1,105

原價 \$1,300

■ 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

2012年10月至2013年1月

教育培訓

成人哮喘護理課程 3/11, 10/11, 17/11, 24/11
第7期強心肺水療班 6/10, 13/10, 20/10, 27/10
第8期強心肺水療班 5/1, 12/1, 19/1, 26/1
中西醫角度看鼻敏感工作坊 23/1, 30/1
減重工作坊 19/1
建生浸信會白普理幼兒園「哮喘及食物過敏」老師急救培訓工作坊 3/10

健康講座

路德會協同中學「鼻敏感」學生講座 26/10
翠林邨浸信會幼稚園「幼兒哮喘及濕疹」家長講座 3/11
中華基督教會香港區會全完幼稚園「認識幼兒哮喘」家長講座 3/11
基督教中國佈道會聖道學校「哮喘、鼻敏感及濕疹」家長講座 14/11
廠商會中學「呼吸道疾病」學生講座 14/11
樂善堂梁銓琚書院「運動與哮喘」學生講座 21/11
東華三院李嘉誠中學「哮喘及呼吸道健康」學生講座 22/11
高福耀紀念學校「呼吸道健康及感染」家長講座 28/1

健康攤位

伊利沙伯醫院服務介紹攤位
10/10, 24/10, 7/11, 9/11, 21/11, 23/11,
5/12, 7/12, 19/12, 21/12, 11/1, 16/1, 25/1

會員活動

新會員分享會暨聖誕聯歡 15/12
樂行大自然 - 南丫島 14/10
樂行大自然 - 馬屎洲 8/12
樂行大自然 - 青衣教育徑 13/1
地質之旅 18/11
生死教育導賞 18/11
珠飾班 10/11
髮飾班 17/1
新春吊飾班 12/1, 26/1
烹飪班 - 皮爽肉滑白切雞 1/12
流感針優惠 19/11 - 14/12

義工活動

義工會議 13/10, 19/10, 24/11
旗站義工簡介會 20/10
中大醫科學生訪問 3/11
恩平開平之旅 8-9/12
團年飯 26/1

籌款活動

九龍區賣旗日 27/10
名錶義善舉 氣「道」更超凡
哮喘會萬希泉陀飛輪錶慈善義賣

會議

執委會會議 8/10, 17/12
賣旗日檢討會議 3/1
網站會議 13/10, 19/11
活動會議 5/12



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讓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、尚健醫療器材公司、領事酒店、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。

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

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。

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: _____