

香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY 2013 年 4 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

醫學專題

- 吃一盅「北菇滑雞飯」的意外後果
- 肺弱則心虛
- 飲食與預防肺癌
- 拉筋能改正哮喘病人姿勢
- 職業治療與呼吸疾病的管理
- 中醫看鼻敏感

活動預告

- 「世界關懷哮喘日」
哮喘及過敏症公開講座
- 成人哮喘護理小組
- 第二期拉筋班
- 會員分享會
- 烹飪班 - 自家製雪糕



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

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
何湘霖醫生	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 Respiriography

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

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
李志良醫生	Dr. Chi Leung LEE
汪慧敏註冊中醫師	Miss Hui Min WANG
周建偉醫生	Dr. Kin Wai CHAU
洪之韻醫生	Dr. Emily HUNG
倪珍莉醫生	Dr. Jenny NGAI
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
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
陸志剛醫生	Dr. David LUK
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
潘綺紅物理治療師	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

中心職員

中心主任	陳藝然小姐	Miss Cynthia CHAN
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。

踏入春季，天氣乍暖還寒，哮喘人士請勿掉以輕心，並請繼續做好保暖功夫。假如大家認識的長者患有哮喘及其他呼吸道疾病，更要時刻留意他們的身體狀況。因為現在是流感高峰期，氣溫的變化加上病毒感染常會誘發哮喘。萬一長者朋友的哮喘病況未受控制，請他的家人於第一時間協助他們向醫生求醫。

本年的世界關懷哮喘日定為5月7日(5月份首個星期二)，因此本會將於5月4日(六)下午2:30在灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈202室舉辦公開健康講座，提高大家對哮喘的認識與關注。健康講座內容非常豐富，包括氣管敏感、哮喘及慢性阻塞性肺病的病理說明，也會對過敏症與哮喘的關係進行探討。歡迎各位病友、家屬及有興趣人士出席。

順祝 安好！



主席
陳永佳敬上



詳情請瀏覽本會網頁 www.hkasthma.org.hk
或致電 2895 6502與本會職員聯絡。

2013賣旗英雄



大家還記得去年10月底的周末，在九龍區的大街小巷均有義工提著紫色旗袋向途人說句：「請買支旗幫助哮喘病人？」每位賣旗義工的積極參與對本會能否籌得足夠善款，都起著關鍵作用。

本會非常幸運，今年已是連續六年抽中分區賣旗的機會，因此，本會呼籲各位有心人士加入2013年11月23日(六)九龍區賣旗義工的行列，為哮喘及過敏症的教育工作出一分力，善款將主力運用於準幼師、準社工及長者照顧護理員的培訓工作，讓他們日後踏入職場，能了解學生及服務使用者的哮喘情況。籌款目標為50萬港元，共需要2,000名賣旗英雄參與。

2013世界關懷哮喘日 約定您

2013年5月7日為世界關懷哮喘日，本會將於5月4日(六)下午舉行免費公開講座，歡迎關注哮喘及過敏症人士參加。詳情請看第14頁。查詢請電2895-6502。

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。另圖書間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





吃一盅 「北菇滑雞飯」 的意外後果

黃伯因為咳血和發燒入院，肺部X-光顯示他的右肺有陰影。由於醫生懷疑黃伯患上肺炎，所以便處方抗生素。雖然體溫回復正常，但咳血和肺部陰影並沒有改善。最後，呼吸系統科醫生為他進行支氣管鏡檢查，發現右肺其中一個支氣管的入口有一小塊狀似骨塊的白色異物。

經支氣管鏡用鉗把它移除後，他的病徵就迅速復元了。經醫生再次詳細查詢病情，黃伯終於想起一至兩星期前在茶樓食了一盅北菇滑雞飯，曾經不慎吞了雞碎骨之後不停咳嗽，他一直不以為然，直至咳血才去面對。

異物的噎入或吸入到肺部而引起的「吸入性肺炎」在長者並不罕見，尤其是那些意識不清，長期臥床和吞嚥不良的人士，例如中風、癱瘓症、酗酒和喉部疾病的患者。除了細菌感染和異物阻塞呼吸道外，如果病者吸入了自己的胃液分泌，更可能導致肺部有進一步的「化學性」破壞，嚴重的會引致急性呼吸衰竭甚至死亡。

故此，各位長者進食時切記細細嚼嚥、慢慢吞嚥。如果發覺經常進食時咳嗽的話，就應該求醫以查出原因、或轉介專職醫療人員如言語治療師作進一步評估。如果各位在進食過程中感到噎了食物進入氣管，而進食後又有嚴重咳嗽、濃痰或咳血、發燒、氣喘或胸痛等的病徵，就應該盡速求醫。

肺弱則心虛

「心肺相連」，對中國人來說，是很容易掌握的概念。那麼，其病理如何？簡單來說，有三點：



1. 香港常見的慢性阻塞性肺病(簡稱「慢阻肺病」)，是由吸煙引致。煙仔，直接傷肺又傷心。
2. 肺病會引致缺氧，氧含量低會引致血管收緊和硬化，形成肺動脈血壓高，久而久之，心臟泵血出現障礙，血液回流產生腳腫。不僅如此，近兩年的科研顯示，右心勞損現象，在很早期的「慢阻肺病」已浮現，不要以為嚴重氣喘者才有份。
3. 吸煙引發炎症。吸煙愈勁，「慢阻肺」愈嚴重，發炎物質愈旺盛，心臟病及患癌風險也愈高。事實上，差不多有 1/3 的「慢阻肺病」患者，並不是因肺病而離世，而是死於心臟病。再者「慢阻肺病」每次發作時，發炎物質暴漲，除可將心臟病發的風險推高兩、三倍，也有機會惹上中風。

那有「慢阻肺」的長者，如何護心呢？

1. 不要過量使用短效氣管擴張劑。它們可以令到心跳過速，心律不齊和血壓上升。試想想，心跳加速，好像叫老人家跑幾圈馬拉松一樣，心臟負荷很重呀！長者可以使用間隔器，免因手眼協調差，不需要地吸入過量藥物。
2. 查詢醫生，是否需要使用新一代的長效氣管擴張劑，減低心臟病發的風險，也可減低過份依賴短效氣管擴張劑的毛病。現時這些藥物在醫管局屬下診所，都比以前能較廣泛使用。
3. 如果因腳腫需要服用「去水丸」或利尿劑，也要聽從醫生指示服食鉀丸。因低鉀、會加劇心跳亂的風險，而氣管擴張劑也會產生低鉀這副作用。另外「慢阻肺」長者因為血氧低、血液酸鹼度偏酸，遇上低鉀，令心跳亂風險倍增。低鉀會令肌肉有抽筋感覺，腎功能正常者可多食香蕉、新鮮橙等高鉀水果。
4. 如心臟已受損及要使用氧氣，起碼要用上15小時或以上，包括睡眠時間。
5. 提防感染：勤洗手，免摸口摸鼻，要打流感及肺炎針。
6. 避免超重，肚內脂肪將橫隔膜向上頂，肥胖也會影響心臟。
7. 注意血壓及膽固醇，保持運動。
8. 當然要及早戒煙！

飲食與預防肺癌

研究發現，近年越來越多非吸煙以及較年輕的人士患上肺癌，箇中原因，現時還未有完全確切的答案。不過，其實除了鼓勵吸煙者及早戒煙、高危一族定期作針對性的身體檢查外，在我們日常生活裡，還有很多看似細微的小習慣，如飲食、運動等，都對預防肺癌起到相當程度的幫助。現在就和大家分享一下防癌飲食的知識。

原來食物裡含有的一些天然物質：包括黃酮類(如蘋果)、葉黃素(如芥藍菜、菠菜、羽衣甘藍、西蘭花、橙汁)、番茄紅素(如番茄汁、西瓜、番石榴、木瓜、杏子、西柚)、以及硒(如米、小麥、巴西堅果)等，適量進食，除了可以廣泛攝取各種營養外，還有助降低患肺癌的風險。



至於過去十多年經常被提及的各種抗氧化劑，經長時間反覆研究，防癌效果並沒有得到證實。反而，一些人工合成的抗氧化劑，例如胡蘿蔔素、視黃醇(維生素A)等，長期過量進食會引致一些人增加患肺癌風險。當然，在日常飲食中包含各種適量的天然維生素，對健康絕對有益。

另外，大家亦要留意有一些食物的成份，有可能提高肺癌風險，包括紅肉、經處理的肉類(如香腸、火腿)、鹽醃或醃製、高脂肪或高糖份等食品，在可行的情況下，建議大家酌量少吃。

美國癌症研究所最近發表了防癌生活的一些指引，供大家參考：

1. 在不構成過瘦的情況下，盡量降低體重
2. 每日運動最少30分鐘
3. 避免高糖份、高熱量食物
4. 多進食各種蔬菜、水果、全穀穀物及豆類
5. 減少進食紅肉，盡量避開處理過的肉類
6. 如喝酒的話，女士每天不多於一杯，男士每天不多於兩杯
7. 限制食用鹽醃或醃製的食物
8. 不要倚賴任何合成的補充劑，對抗癌症



拉筋

能改正哮喘病人姿勢



香港人常常坐定定，缺乏運動。美國運動醫學會建議每個人也要養成運動的習慣，而完整的「運動套餐」需包括帶氧運動、鍛鍊肌肉運動，以及俗稱拉筋的伸展運動。

研究顯示患有嚴重哮喘的小朋友，因經常哮喘發作，令一些肌肉收緊，例如胸肌。因而影響身體姿勢，例如：寒背、頭部前伸、腰弧變得過平、後大腿肌肉收緊等。伸展運動針對以上各點，讓收緊的肌肉慢慢拉鬆，從而有助改善姿勢。

伸展運動涉及身體不同部位，伸展時被拉扯的部位會有拉緊感覺，但切勿大力地用回彈方法來拉扯。靜止式伸展運動較為適合一般人士進行。另外，穿起物料柔軟，設計寬鬆的衣著來拉筋，也會較得心應手。要培養恆心，最好每天定時定刻去做，切忌半途而廢。

最後，伸展運動前要評估一下環境安全，如某些動作需要單腳站立，若可扶著扶手或牆壁，便可減少跌倒的機會；而坐下來做的伸展運動，應把椅子靠貼牆邊，以防椅子翻倒。若曾進行腰背手術及關節手術的朋友，在進行伸展動作前，務必與物理治療師商量作出調適。

伸展運動好處多，但也只是「運動套餐」的其中一環，若能配合套餐內的帶氧運動、鍛鍊肌肉運動，甚至橫膈膜呼吸運動，長遠來說，哮喘朋友不但能改善心肺功，而肌肉力量、耐力、柔軟度也會提升呢。

職業治療與呼吸疾病的管理

支氣管哮喘(下稱哮喘)是常見的慢性肺病，對這類朋友而言，愈趨嚴重的氣喘以及頻密的病發都是他們日常生活中最大的障礙，亦是生活質素轉壞的主因。職業治療師會跟據他們的生活習慣及病情進行評估，和他們一起分析個人的外在及內在因素，使患者對自己的疾病及誘發因素更加了解，讓他們掌握一些「生活技巧」，培養健康生活模式，從而增進患者的自我管理及保健的效能。





注意生活起居

對哮喘朋友來說，從家居環境及起居生活等活動中避開致敏原是預防病發的主要策略，另外，感冒或上呼吸道感染都是哮喘病發的誘發因素，因此，預防感染也是管理此等疾病的前提。他們除了要加強耐寒鍛煉及整體抗病能力外，日常生活中還要防寒保暖，注意天氣變化適當增減衣物，夏天的時候要保持室溫溫和及空氣流通，寒冷季節要注重保暖，在室內可用暖爐，出外時可戴圍巾或口罩為鼻咽保溫。在流感高峰期時應盡量避免到人多擠迫的地方，到醫院覆診時也可戴上口罩，以防交叉感染，患者須要定期覆診，按照醫護人員的指示用藥，亦須積極考慮接種預防疫苗，減低患流感及肺感染的風險。

懂得監測病情

哮喘病的病情時有反覆而發作多數比較突然，需要時刻監察，分辨出病情是否處於穩定狀態還是開始病發，盡早作出適切的處理，其中包括執行與醫護人員所訂立的緊急應急計劃，按照醫生處方適當地使用藥物如氣管舒張劑、類固醇藥物及抗生素等，如處理得宜，可以減低病情進一步惡化的機會。如果用藥後情況仍未能緩解，便應立即求醫。

掌握平喘技巧

患呼吸疾病的人，體能或有不足，而改變一些生活習慣是可補充這些不足。職業治療師會透過「呼吸協調訓練」及「節省體力的技巧」，幫助患者將呼吸配合日常生活的動作，從而減低氣喘程度及增加耐力。當患者能掌握平喘技巧而應用於起居生活上，自然不會輕易被「氣喘」嚇怕了。

呼吸協調訓練的基本原則

1. 用鼻吸氣，用口噤唇呼氣(如輕吹熱湯般)。吸氣時盡量輕柔，心數約兩秒；呼吸時用口以噤唇呼出，心數約四至六秒。
2. 放慢動作，配合呼吸節奏，切忌忍氣。
3. 用力前應先吸氣，出力時呼氣。如預備扭毛巾和推門前應吸氣，用力扭毛巾和推門時要呼氣。
4. 身體做屈曲動作時要呼氣，挺身時則應吸氣。如彎腰穿褲子及洗腳時應徐徐呼氣，挺身調節身體姿勢及稍為休息時便做吸氣的動作。
5. 當雙手做伸展動作時，應吸氣，垂手時，慢慢呼氣。如伸手取物時應吸氣，放下物件時應呼氣。

應用節省體力的技巧：

職業治療師亦會教導呼吸疾病者一些「節省體力技巧」，以應用日常生活中，使他們更能掌握自己的體能及耐力，更容易應付日常活動。

節省體力的六「必」法 (6 "P")

1. 必須預先編排你的活動 (Prioritize)

改善組織能力，簡化活動
工序及分散吃力的活動，
從而減少體力付出。

2. 必須跟據自己的能力計劃日程 (Plan)

於精神和體力充足時，才做吃力的活動，亦可安排日程，將繁重和輕巧的工作交替進行，有需要時可配合使用平喘噴霧後才進行活動。

3. 工作節拍必須適中 (Pace)

控制活動步伐及速度，並配合呼吸，使活動節奏變得暢順，適當時候要停下來休息。

4. 必須避免過度消耗體力的動作和姿勢 (Position)

適當佈置環境，盡量利用正確的工作姿勢，避免將常用的物件放在過高或過低的位置，利用工具簡化工作，減少體力付出，亦可選擇坐下來進行日常活動。

5. 呼吸必須配合動作 (Pursed-lip breathing)

參考上文的
「呼吸協調訓練」

6. 必須保持正面及積極的態度 (Positive attitude)

凡事保持正面和樂觀的思維，積極面對長期病患，正面的心理能量能使生活過得更輕鬆。

生活態度輕鬆

職業治療師會教導病人一些簡單的減壓技巧，讓他們可以應用於日常生活當中。其中「漸進式肌肉鬆弛法」是一種容易學習的肌肉鬆弛訓練，方法是透過逐步地收緊及放鬆繃緊的肌肉而達致身體放鬆的效果。另外，病人亦可練習「意象鬆弛法」，這是透過集中意念於一些恬靜的意象，調節呼吸的節奏，從而達到精神和身體鬆弛的狀態。病人在日常生活中，如能擅於自我調節心理，對於內分泌和免疫功能的平衡，甚至對整體治療策略的療效，也有正面的幫助。

香港職業治療學會近年積極推廣一些身心運動—健身氣功，治療師亦將「健身氣功」應用於慢性肺病的治療方案上且漸見成效。「健身氣功」重視呼吸、意念以及強化臟腑功能，參與者在練習功法時著重「調身」、「調息」和「調心」，即透過身體的動作鍛練體魄，姿勢自然放鬆，呼吸協調以及誘導精神，從而改善體質及耐力，並且提高日常活動量。職業治療師亦鼓勵練功者要持之以恆，培養良好的運動習慣及興趣，建立信心及自主性，最終達致保健及自我管理的目的。

以下口訣，有助呼吸病的朋友掌握職業治療師所建議的「生活技巧」要訣：

注意呼吸和速度，平息氣喘靜心做
利用工具和佈置，避免費力生活易
放鬆身體除雜念，調節呼吸要鍛練
保持積極樂觀心，抗病能力自然增

中醫

看鼻敏感



鼻敏感早在二千多年前中醫專著《黃帝內經》中就有記載，叫“鼻鼽”，“鼽”這個字讀秋天的秋，字義為堵塞不通；還有一個叫法是“鼽嚏”，就是鼻塞不通，噴嚏連連之意，可見遠古對這個病的癥狀已有概括的瞭解。

中醫認為，鼻為肺竅，肺功能正常則嗅覺靈敏，而鼻敏感的發病原因是肺臟虛冷，治療自古沿用辛溫散寒，如用生薑，老蔥、芥末，胡椒，鼻塞不通用我們吃魚生常用山葵根wasabi通鼻是很多香港人的經驗，而我遇到這種情況是去打邊爐，辣火鍋再加上二包辣椒粉，熱熱辣辣地吃上一個小時，嚏涕全無。當然如頭脹、鼻涕量多色黃是有熱，要用薄荷、辛夷等來治療。

腎是通過經絡和鼻聯繫，腎主嚏（噴嚏），腎主納氣，腎不納氣，噴嚏頻頻；腎主水液，腎氣虛鼻水倒流、咳嗽、咽喉有異物感，所以如果清水鼻涕無故大量流出，是到了腎虧階段了，此時要用補腎治療。廣告天天賣冬蟲夏草可以治療鼻敏感其實有點兒小道理，因為蟲草可以補腎氣的，有提高免疫作用；如鼻敏感再久，中醫認為久病入絡，產生血瘀要活血治療，因為腺體增生了，活血化瘀使粗大的腺體收縮恢復。

其實目前治療鼻敏感最常用和最公認的方法是夏天天灸，冬天補肺補腎膏方治療。中醫認為皮膚是抵禦外邪入侵最外一層屏障，屬肺主管，所以肺氣虛弱最容易出現呼吸系統疾病如鼻敏感，天灸就是在一年中最熱也就是毛孔擴張最大的三伏天，用辛溫助陽的中藥如白芥子末等貼於人體皮膚穴位上，達到補肺氣並把體內的沉寒痼冷帶出體外從作用；而膏方是在一年中最冷脾胃吸收最好的三九天，通過內服比較長週期的補肺補腎中藥，增加免疫力和抵抗“外邪”的能力，來預防和治療鼻敏感，殊途同歸也。

香港哮喘會全新網頁

歡迎試用

Welcome to visit our website



本會新網站將於五月份的世界關懷哮喘日正式啟用，網站將會全面升級，提供更多更豐富的資訊。

新網站採用全新的版面，提供更清晰的活動、專欄概覽。新網站亦加入了與哮喘相關，常見的過敏症及胸肺病資訊。這些資訊同時提供了繁體中文及英文，方便居港的少數族裔人士及新來港同胞獲得相關資訊。

新網站亦加入了很多新功能，如會員登入系統、即時空氣污染指數、討論區、搜尋功能等等，務求增加互動性。

a. 提供即時空氣污染指數，提示哮喘患者當日室外空氣污染的情況，以方便擬定出門的行程。

b. 滾動橫幅提示本會的重點推介。

c. 會員登入系統。會員可免費登記網上會員，登入後可進行互動，如留言及參與討論等。



g. 會員期待已久的活動花絮，讓您回顧過去活動的盛況



h. 新增討論區，會員可以參與專題討論，分享經驗。



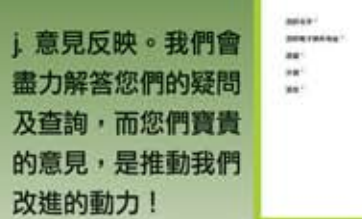
i. 媒體庫儲存大量有用資訊，您可以在這裡找到各種有用的資源，包括影片、單張及相片等。



e. 搜尋功讓您搜尋網站內的資訊，迅速獲得需要的資訊。



f. 提供英文、繁體及簡體中文的哮喘資訊，方便內地同胞及少數族裔人士瀏覽。



j. 意見反映。我們會盡力解答您的疑問及查詢，而您們寶貴的意見，是推動我們改進的動力！

k. 訂閱電子通訊，定期獲得本會最新資訊。

l. 一鍵分享功能，讓您輕鬆將喜歡的內容及活動分享到社交網站。

「世界關懷哮喘日」 哮喘及過敏症公開講座

上半部分

題目：氣喘喘 - 氣管過敏、哮喘、慢阻肺？

講員：黃慕蓮醫生

(香港哮喘會執委、呼吸系統科專科醫生)

下半部分

題目：過敏人士特別容易有哮喘？

講員：何學工醫生

(香港哮喘會榮譽顧問、兒科專科醫生)



日期：2013年5月4日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

地址：灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵

社會服務大廈202室(灣仔港鐵站B1出口)

對象：哮喘及過敏症人士、家屬及有興趣朋友

費用：全免

留位：2895 6502

成人哮喘護理小組



討論內容：

- 哮喘病理
- 誘發因素
- 治療方案
- 哮喘發作的處理
- 日常護理技巧
- 運動的秘訣
- 呼吸練習

日期：2013年5月8 - 29日(逢星期三。共4節)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：香港哮喘會

地址：油麻地上海街398號二樓(港鐵站A1出口)

講員：專科醫生、護士、物理治療師、哮喘會主席

對象：哮喘人士、家屬及有興趣朋友

費用：會員 \$120 | 非會員 \$240 | 綜援人士 \$60

查詢：2895 6502

第2期 伸展拉筋班

患有哮喘的朋友，因經常性哮喘發作，會令一些肌肉收緊，例如胸肌，因而影響身體姿勢，例如：寒背、頭部前伸、腰弧變得過平、後大腿肌肉收緊等。伸展運動針對以上各點，讓收緊的肌肉慢慢拉鬆，從而有助改善姿勢。

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：

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

日期：2013年5月4 - 18日 (逢星期六。共3節)

時間：下午3:30 — 4:15

地點：香港哮喘會

地址：油麻地上海街398號二樓 (港鐵站A1 出口)

導師：物理治療師

費用：會員 \$150 | 非會員 \$300

查詢：2895 6502

名額有限
報名從速

會員分享會



精彩活動：

趣味集體遊戲、經驗分享、茶點、抽獎

日期：2013年6月15日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

對象：本會會員及家屬

地點：香港哮喘會

地址：九龍油麻地上海街398號二樓 (港鐵站A1 出口)

費用：會員及3位家屬 每位\$20

查詢：2895 6502

烹飪班 日式冷麵

夏日將至，吃一碗自製冷麵會否頓覺透心涼兼火氣全消？佳哥親自教你如何利用蕎麥麵、天使麵及中國麵製作可口的消暑冷麵。



日期：2013年6月8日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：香港哮喘會

地址：九龍油麻地上海街398號二樓 (港鐵站A1 出口)

費用：會員及3位家屬 每位\$20 | 非會員 \$40

查詢：2895 6502

義工家誠



的感言

不經不覺，我在哮喘會做義工的日子已經踏入第五個年頭。回想2008年暑假，因為興之所至而報名參加義工訓練。當日，我只是希望學習有關做義工的技巧。那時候，我的義工經驗尚淺，大多是賣旗和義賣。義工訓練吸引我的原因是能夠令我作出突破，可以參與更多不同的義工服務。猶記得完成訓練後一段時間，便獲邀請參與義工會議，討論各樣義工服務。雖然我甚少發言，但是出席會議也能樂在其中。

談及日常的義工服務，我會協助處理簡單的文件、整理物資及信件。這些工作都看似簡單，實際上需要不同義工參與，才可以完成的。最初，每一項工作對我來說都是新挑戰。時至今日，我面對這些「新挑戰」已變得駕輕就熟。

在哮喘會服務期間，最難忘的經驗是在2010年我第一次擔任旗站站長的時候。因為我是第一次在賣旗活動進行的時候，以一個非賣旗義工的身份參與義工活動。在收集旗袋的時候，看見由年幼學生到活潑長者義工努力賣旗後交還旗袋的笑容，自己也感到一份喜悅。別人的喜悅，也是我繼續做義工的動力。

在這五年內，看見哮喘會的會址由藍田搬往新蒲崗，隨後再搬至油麻地。哮喘會有了新會址，我十分高興。無論合作過還是未合作過的義工，我跟他們每一位也相處得很愉快。我喜歡這裡的義工服務氣氛，經常充滿笑聲。今年有幸成為服務時數最高的義工之一，我當然感到喜悅。可是，我認為時數其實不代表甚麼，只要努力付出過的義工，也值得嘉許。當初加入義工的目標是尋求突破、擴展視野，如今也能達到。我今後仍然會繼續積極參與哮喘會的義工服務。

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(苦蔞鹼、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，消除各種難聞氣味，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。

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

\$298

原價 \$350

數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$1,607

原價 \$1,890

數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$124

原價 \$155

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，將藥物妥當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，即表示過度用力，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
\$100
原價 \$118

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、口用噴霧器、鼻用噴霧器、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協會之推廣，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 2013年2月至2013年4月

教育培訓

第一期伸展拉筋班 2/2、16/2、23/2

兒童哮喘護理課程 6/3、13/3、20/3、27/3

第9期強心肺水療班 A班、B班 6/4、13/4、20/4、27/4

「調節生活有辦法」職業治療改善哮喘健康工作坊 23/4



健康講座

張振興伉儷書院「認識鼻敏感、濕疹及食物過敏」講座 6/3

道慈佛社楊日霖紀念學校「認識哮喘、鼻敏感及濕疹」講座 15/3



健康攤位

伊利沙伯醫院服務介紹攤位 20/2、22/2、8/3、13/3、12/4、17/4、26/4

家晴軒「燃點希望嘉年華」 20/4

會員活動

新春一日遊 24/2

樂行大自然 - 坪洲家樂徑 2/3

烹飪班 - 自家製日式XO醬 2/3

生死教育 - 從墓葬看人生 12/4、13/4

讚美操之初體驗 6/4、13/4

毅行小組 - 麥理浩徑一段 14/4

英語國際音標拼音課程 19/4、26/4、3/5、10/5



義工活動

義工會議 9/3

會議

執委會會議 25/2、8/4

賣旗日會議 18/3

網站會議 9/3

活動會議 19/2



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、蘇淳義醫生、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

家長/監護人姓名: _____ 簽署: _____

與申請者之關係: _____ 電話: _____

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,寄回香港九龍油蔴地上海街402號地下香港哮喘會。

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: _____