



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2011 年 2 月號

政府認可註冊慈善團體 稅務編號：91/3084

會訊
NEWSLETTER
63 期

- 關注港人肺健康
- 「肺要思量 — 吹遍全城大行動」精彩活動花絮
- 回應食物及衛生局《醫保計劃，由我抉擇》諮詢文件
- 全新「認識香港常見過敏症」護理課程正接受報名
- 招募5月21日賣旗日義工
- 會員優惠專區





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

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

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。踏入新一年，祝賀大家心想事成，身體健康！

提起「身體健康」，這是大家最常用的祝福語，人人啱聽，終身受用。但想有健康的身體，最重要是預防勝於治療。「香港哮喘會」作為一個病人自助組織，一直關注市民胸肺健康，去年10月至11月期間，本會聯同「香港胸肺學會」、「美國胸肺學院(港澳分會)」、「香港兒童呼吸病學會」及「香港醫學會」舉行「肺要思量—吹遍全城大行動」，為超過2,800名市民提供免費肺功能測試。初步結果顯示，超過一成測試者的肺功能不理想，需進一步檢查是否有潛在的慢性阻塞性肺病或其他呼吸道疾病。今期會訊亦報導「養肺」小貼士。

本會遷入油麻地會址不經不覺已超過一年，開展的服務包括哮喘及鼻敏感護理課程、哮喘用藥工作坊、新會員分享會、義工訓練、圖書借閱、醫療器材售賣等，粗略估計全年超過2,000人到訪。期待新一年將支援更多病友和家屬，繼續成為大家的溝通平台，分擔病患的憂與樂。

5月21日(六)是本會賣旗(港島區)的大日子，誠邀會員朋友協助賣旗工作，籌得款項將用於哮喘及呼吸道過敏症的教育工作。期待您的參與！

香港哮喘會主席
譚一翔醫生



義工招募

2011年本會獲社署允許於5月21日(星期六)上午在港島區賣旗籌款，今年目標是港幣 50 萬元。

為什麼哮喘會要賣旗籌款？

本會經費除了社會福利署每年不定額的資助外，主要是來自公眾捐款。為持續推行各項教育活動，本會每年均需努力向外籌款。

如何成為哮喘會賣旗義工？

行善最樂，我們希望能招募2,000名義工協助賣旗。
請即加入義工行列！

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
kenciu@hkasthma.org.hk
查詢：2895-6532招先生



病人資源中心

九龍油麻地上海街402號地下(港鐵站A1出口)

開放時間：

星期一至五

9:30 - 5:30

星期六

9:30 - 4:30

查詢電話
2895 6502



直擊 肺要思量 吹遍全城大行動

2010年被訂定為世界胸肺年，10月14日是全球肺功能日，也是全球首次舉辦「世界胸肺年」及「全球肺功能日」的大日子。除了世界各地響應這件盛事外，本會與「香港胸肺學會」、「美國胸肺學院(港澳分會)」、「香港兒童呼吸病學會」及「香港醫學會」亦攜手合作，在10月-11月期間於港九新界多個地點，免費為市民提供肺功能測試，呼籲市民關注肺健康。



為什麼要推廣肺功能測試？原來，每5分鐘，全球就有150人死於各式各樣可預防的肺病，實在令人惋惜。

很多市民只知量血壓關心心臟，卻不知道肺功能測試能有效預防胸肺疾病。測試者只要深呼吸後對準儀器大力吹氣，從吹氣流速及肺容量便可知道肺功能，假如結果不正常，由醫生再作進一步檢查。這種測試相對某些病如哮喘及慢性阻塞性肺病等，有時比X光照肺還要準確。透過測試，市民能及早發現有關肺病的潛在危機，從而進行治療，同時自身多注重健康、鍛鍊體魄、吸煙者應及早戒煙，使數以百萬計的病人於年長時免受長期病患之苦。

在10月14日本會舉行的新聞發佈會上，美國胸肺學院(港澳分會)會長黃慕蓮醫生指出本港三大致命肺病是慢性阻塞性肺病、肺癌、肺炎。預計10年後，慢性阻塞性肺病將會是全球第3大號殺手。肺病病徵是咳嗽、長期咳嗽、氣喘、氣促等，都是一些不經意及被受忽略的症狀。因此，我們致力推廣肺功能測試，希望提高市民及早正視肺部健康的意識，減低出現慢阻肺病的機會。

新聞發佈會上，我們邀請了南華會球員李威廉、文彼得、趙俊傑為市民示範肺功能吹氣測試，三位球員的肺容量都超過4.5公升，比一般成年男士3-4公升顯著優勝，相信與運動員勤於操練有關。當中以趙俊傑的肺容量達5.9升，是最厲害一位。





全球肺功能日

100%

肺要思量

吹遍全城大行動



肺要思量大行動 關注全城肺健康

「肺要思量一吹遍全城大行動」是大會口號，目的是提高市民「養肺」的意識，透過全港性「吹氣運動」推廣肺功能測試，鼓勵市民日後也要定期進行肺功能檢驗。

在車身上有一肺形的儀表板顯示一秒呼氣容積與最大肺活量的比例，若低於70%便可能是慢阻肺病的癥兆。在大會logo旁，更有一組像肺氣泡的圖案，每個圖案都與肺活量息息相關，寓意香煙及汽車排放的廢氣，都是損害肺功能的元兇。

流動測試車穿梭鬧市，免費測試肺功能

我們創新地將一輛中型貨車改建成為「肺要思量」流動測試車為。在10月-11月期間，經常停放在鬧市中或在附近街道中穿梭。車內設有三部手提式電子肺功能測試儀，由醫護人員及受訓義工操作，可於一小時內為超過30名市民進行測試。車內有大螢幕電視，循環播放肺功能測試教育短片，讓輪候測試的市民掌握測試概要。難怪流動測試車旁經常排了長長的人龍，有時又見市民在埋頭苦幹地填寫問卷！

這段時間它還走訪了粉嶺、元朗、屯門、荃灣、沙田、旺角、尖沙咀、紅磡、九龍塘、深水埗、觀塘、寶林、上環、灣仔、銅鑼灣等地區，為超過2,800名市民進行肺功能測試及完成問卷調查。



籌委會成員、哮喘會執委及職員合照

活動主要贊助商GSK上下一心出席開幕禮



足球先生陳肇麒及哥爾夫球手廖樂天



開幕禮嘉賓與籌委會成員於活動中留影



邱局長與余議員的肺功能及格嗎？

健康攤位深受大人小朋友歡迎



「肺要思量」開幕禮，局長嘉賓齊參與

肺功能測試車於10月16日率先在沙田啟動。環境局局長邱騰華、立法會議員余若薇女士、環境諮詢委員會主席林群聲教授、南華足球隊管理委員會主席羅傑承伉儷、足球先生陳肇麒及哥爾夫球手廖樂天先生出席開幕禮，並即場進行肺功能測試，當然，個個順利過關。

大會主席譚一翔醫生在開幕禮上表示：肺也有「年紀」，若不好好保養，肺的歲數會大過真實年齡，尤其是吸煙人士，肺部年齡會比一般人加快衰老兩倍。因此譚醫生呼籲大家為健康著想，盡早戒煙；而空氣污染亦是削弱肺功能的另一原因，政府有責任改善本港空氣質素，保障市民健康。余若薇議員則促請政府盡快為停車熄匙立法，並設定高水平的空氣質素指標。邱騰華局長則呼籲大家一同為改善空氣質素努力。

「肺功能」打油詩，內容寓意深遠

黃慕蓮醫生將肺功能要點寫成打油詩，本會將它印製成單張派發給市民，加深市民印象之餘，亦希望大家能夠關注肺健康。



高人勁，女人少
長者愈老愈細小

我們的肺部是一個海綿狀器官，出生時已決定了所有氣管數目。肺氣泡雖不會變大，但數目會不停增長，直到成年人應有的數目。

各人的肺氣泡 / 肺容量：

高人 胖人 男多 年老	肺大 相同 女少 愈下	(指同等高度) (先天性)
----------------------	----------------------	------------------



有幾快，有幾多
肺功能常識要知喎

在兒童及青少年期，運動及充足的營養可提升肺功能。一個成年人大概有6億個肺氣泡，可以平鋪一個網球場；成年男性胸腔內可藏3至4支一公升大可樂。成年後，肺氣泡會逐漸失去彈性，肺活量會逐年遞減，每年大概喪失25-30毫升。**吸煙或其他疾病會加劇老化。**



一秒谷盡七成幾
太慢太少就唔受

肺功能是一個簡單的測試，主要量度呼氣的速度和總呼出量。正常人，可於一秒呼出總呼出量的七成多。如果FEV₁(一秒內呼氣容積)少於FVC(最大肺活量)7成，便有可能是阻塞性肺病，例如哮喘及慢阻肺病等；另外，FVC(最大肺活量)太少，也是不正常的。



煙咳久咳唔正常
慢阻肺病要思量

吸煙人士要注意：**煙咳、久咳可能已是慢阻肺病的早期病徵**，病發早期只能靠肺功能測試驗證出來，X光也不能檢查出來。由於肺氣泡的數目不少，儲備豐富，待氣喘「唔夠氣」的情況出現，可能已喪失近5成肺功能了。



哮喘痰多要注意
一吹再吹最合宜

若懷疑患上哮喘，肺功能測驗亦能幫助診斷。哮喘病人會有呼氣方面的困難，而在使用氣管擴張劑後，可紀錄到明顯的改善。此外，哮喘患者也要常常覆驗肺功能，以察療效及進展。



「吹遍全城大行動」
胸肺健康莫遲疑、莫遲疑

上天給我們一個很特別的構造：「肺量十足」；但喪失很多肺氣泡後就會出現「唔夠氣」的病徵，想補救可能已經太遲了。**所以要小心「養肺」，不要吸煙，減少空氣污染啊！**

肺測試程序： 測試只需 5-10分鐘，測試者只需緊記

「深深吸」

即深深吸氣

「急急吹」

用力且快速的將肺內
所有空氣吹至手提肺量計

「長長呼」

急吹後仍要將僅餘的氣體呼出，大約維持6秒，便為完成一次
測試，最後多做測試兩次，以取最佳吹氣成績

數分鐘的測試即可量度測試者的 FEV1（一秒內呼氣容積）和 FVC（最大肺活量）。假如 FEV1/FVC 的比例少於7成，表示他的呼吸系統出現阻塞，可能是慢性阻塞性肺病的徵狀。

肺測試結果

在「肺要思量－吹遍全城大行動」2,800名測試者當中，有一成朋友的肺功能未如理想，需由醫生進一步跟進。大家必須注意，如有吸煙習慣或經常吸入灰塵、香煙、廢氣和化學品等，患上慢性阻塞性肺病、心臟病、中風或肺癌的風險遠高於常人。關心你的胸肺健康，請你以身作則，並鼓勵親友定期進行肺功能測試。



醫生向市民講解測試結果

小朋友都參與測試呢！

需要定期進行肺功能測試的人士：

- * 有胸肺病的人士，例如哮喘
- * 有鳴喘、氣喘、上氣不接下氣、長期咳嗽等病徵的人士
- * 有吸煙習慣或有吸煙歷史人士
- * 長期曝露於受空氣污染的環境，例如經常接觸塵埃、煙霧、燃燒物等人士
- * 40歲以上人士

成人及兒童肺功能公開講座

肺功能常識一向被大眾忽略，甚至以為肺功能測試等同「照肺」。11月13日下午，我們在理工大學舉辦「成人及兒童肺功能」公開講座，吸引超過160名朋友出席，當中不乏哮喘或其他肺病患者。

主講者香港胸肺學會會長譚卓賢醫生表示：一般人都不清楚自己的肺齡，假如肺齡比實際年齡為高，便需高度留意。目前，慢阻肺病被預測為10年後的第三大殺手，而肺功能測試卻可識別慢阻肺病患者，若能及早診斷，可避免病情惡化。

主講者香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，兒童肺部處於發育階段，胸肺疾病對其成長影響深遠，而吸煙是致病元兇，呼籲吸煙的家長愛惜自己身體及小朋友，盡快戒煙，免小朋友成長於一個充滿二手煙、三手煙的環境。

溫馨小問答：

若錯過免費肺功能測試，應往哪裡做測試呢？
一般公立醫院及私家醫院均有提供肺功能測試，詳情可向你的家庭醫生或專科醫生查詢。



眾志成城。衷心感謝

本會與香港多個醫學團體包括香港胸肺學會、美國胸肺學院（港澳分會）、香港兒童呼吸病學會及香港醫學會，一同主辦「吹遍全城大行動」。整個活動由構思、籌備至實行歷時大半年，如此盛大的活動，籌委會成員功不可沒。義工的投入和支持是不可或缺的，短短一個月內，我們便招募了120名來自不同醫院的醫護人員及香港專業教育學院學生負責操作肺量計；本會義工負責維持秩序。在此特別感謝尚健醫療器材公司借出手提式電子肺量計測試儀，並個多月來的技術支援。亦特別感謝葛蘭素史克有限公司及以下多間商業機構贊助，讓我們順利籌得所需經費，令整個行動順利完成。

贊助機構：

葛蘭素史克有限公司、美國默沙東藥廠有限公司、
德國寶靈藥廠、美國安利（香港）日用品有限公司、
阿斯利康（香港）有限公司、尚健醫療器材公司

支持機構：

香港物理治療學會、香港職業治療學會、衛生署控煙辦公室、
香港吸煙與健康委員會、健康空氣行動、地球之友、
香港專業教育學院（沙田）。





哮喘男女有別？

不知道你有否留意，如果你在互聯網上瀏覽，搜索查看「哮喘與兒童」的圖片，很多時，你都會看到小男孩，而不是小女孩在使用氣管擴張劑的圖片。

的確，按外國的統計，同年紀的男孩比同年紀的女孩，患哮喘的機會大2倍。但到青春期的情況會改變，按香港過往的求診或使用急症服務的次數，顯示少女患有哮喘的比例比男為多，因哮喘而引致死亡的個案也較多。

為何有這分別呢？遺傳差異可能是其中一個原因，有數個與哮喘有關的基因，只能在女性身上找到。另外，荷爾蒙也是關鍵，雌激素能擴張氣管，其週期性變化也有複雜及不同的影響。

所以，如果你是女性，你便要預計，在你一生中哮喘可能會有多姿多采的變化，更要留意以下情況：

經期前後：若哮喘控制情況變差，應向醫生提出，由醫生評估及調整治療方案。

懷孕期間：粗略而言，3分之1人的哮喘控制如常，3分之1人會變好，剩餘的3分之1會變差。重要的是，不可無故私下停藥。謹記哮喘發作的風險和對胎兒的影響遠超過藥物的副作用。況且，很多藥物都是安全的，適合懷孕使用。即使你屬於哮喘變壞的3分之1群，若醫生建議加強藥物，也可放心使用。好消息是，生產後，大部份人的哮喘都會改善，回復到未懷孕前的情況。

停經後：婦女患哮喘的風險比停經前的可高達2倍。重要的是，有些從來未患哮喘的婦女，可能會在停經後有首次喘鳴的現象。而停經後的荷爾蒙替代療法 (Hormone Replacement Therapy) 可能會增加哮喘風險至21%，如果荷爾蒙替代療法的成份中只有雌激素，那風險更推高至50%。



回應

食物及衛生局 《醫保計劃，由我抉擇》 諮詢文件

撰文：本會義務秘書 陳永佳



食物衛生局於二零一零年十月發表了一份名為《醫保計劃，由我抉擇》的諮詢文件。文件中提出以(i)輔助融資，(ii)自願參與，(iii)更多選擇，(iv)持續保障及，(v)保障消費者權益作為釐訂政策的標準。

醫療融資

文件中開宗明義指出，現時提出的辦法，是鼓勵私人透過購買醫療保險，故此在有需要使用醫療服務時，那些已購有私人保險的人士，便可以不用依賴公營的醫療服務而轉用私營的服務，於是產生了分流的作用，使公營的服務減少負擔。這個考慮，的確可以起著分流的作用，但對整體醫療融資的解決辦法卻可以說是毫無幫助，正如該報告書內的附件所說明，外國的經驗顯示，就算在有大比例有購買私人醫療保險的地區或國家，在二者並存的情況下，國民整體的醫療費用並不會縮減，而公營系統的醫療開支亦不會因之而減少，故此，此建議對醫療融資的角度而言，根本毫無幫助。

對病人而言

目前，病患者所需要的治療，包括門診、手術和住院三方面。而大多數病患者都是以門診為主，手術和住院為次，而現時所建議的醫療保險只包括手術和住院，對一般需要門診服務的病人來說，保障則付之闕如。特別是患有長期病患及需要門診服務的人士尤其沒有幫助。

保險條款的內容

除了一些集體式或個別的保單，否則市面上絕大多數的個人醫療保險，若要包括門診其保費相對很貴，同時在住院及手術賠償方面，保單的附件是醫療保單的精髓，但亦是往往被忽略的部份。現時政府未能規管保單附件的賠償條件，這對消費者而言根本是毫無保障；倘要鼓勵市民去購買一些沒有說明如何保障甚或不知如何保障的保單，以乎有欠公平。

能否互補效益？

醫療保險是否有成功，端賴能否收到「互補效益」的效果（Mutuality）。現時政府建議將這些保險交給私營市場去經營。須知道在私營市場，保險公司能否繼續存留於市場上，最重要的決定因素是能否盈利，雖然政府在報告書內提及將醫療保險市場規範化和將盈利上限規限，但實際的情形是，私營市場上，各保險公司的行政維持和經營成本其實並不平宜，這在現時強積金被人詬病的事實中可反映。

再者市面上已有不同的保險公司承保各類醫療保險，各公司在市場的佔有率亦不同，沒有一兩間佔較大比率，故此每間公司的行政費不會因此而下降，這對消費者而言，絕非一個好的保障。若要有好的效果，「互補」是非常重要的，現時分散的市場絕不能達致「互補」好效果，除非政府能成立一個非牟利的機構，包涵所有醫療保單，否則一定不能達到這個「互補」的作用。但現時政府的提議似乎沒有考慮到這個意願及計劃。

政府規管的能力

政府在若干年前立法推行「強制性公積金」計劃，這本來是一件值得支持的舉措，卻因政府沒有承擔遭糟蹋了：即政府將普羅大眾「保本養老」的公積金，交由私營市場由私營的公司各自去經營，結果就是各人戶口內所有的積蓄，除了自己和僱主的供款增益之外，其餘的增益包括利息和投資回報大部份是負增長，再加上私營市場經營者的高收費，令除了經營者外每一個參加者都成為這個制度的受害人。這個慘痛的教訓，到今天仍然歷歷在目。若然再將醫療保險交私營市場去經營，不知又會出現多少個受害人。

500億元的政府預留款

政府在上次的施政報告中已公開宣佈預留500億作此計劃的預留款，但在施政報告中沒有說明這500億預留款的具體使用或規劃的辦法。然而在這次諮詢文件中，政府仍然未有具體說明這500億預留款的用途，似乎傾向將部份的款項作為資助有意購買私人醫療保險的人士。倘政府如此做法，則是資助個人購買醫療保險，即是將資助的款項間接轉移至保險公司，這種做法令人有利益輸送之嫌。

正如上段所言，這預留的500億應該由大眾決定其用途。與此同時是否應考慮將該筆預留款，用於扶助弱勢社群、長者、低收入人士又或作為推行基層醫療的工作呢？

基層醫療

過往多份報告書，都有提及要提高基層醫療，但這份報告書只集中如何促進私人醫療保險，對如何提升基層醫療保險則未有具體說明。須知道假若基層醫療照顧妥善，基本上很多病人的病情不單可以改善，更因此減少對醫療服務的需求，包括住院和手術等。再者基層醫療若果做得妥當，更能改善市民整體的健康，對提高健康的水平及照顧長者更具效益。

塵封二十年？

一項研究指出，生活於公路50米直徑範圍內，患上哮喘或其他過敏症的機會急升六倍，這正是大部份香港市民每天面對的困局。每一下呼吸，不知有多少懸浮粒子和二氧化硫由鼻孔入侵至我們的肺氣泡。肺氣泡受損會直接損害肺功能，情況難以逆轉，猶如慢性自殺。當我們歸咎汽車和發電廠排放廢氣時，似乎忽略了香港沿用的空氣質素指標，原來已是1987年的產物。空氣質素變化與社會發展息息相關，為何空氣質素指標卻一直未有更新，塵封超過二十年？



本會響應地球之友發起的行動、並與健康空氣行動一同於去年11月30日往申訴專員公署申訴，要求撤查環境局失職事宜，冀望局方盡快回應。

根據達理指數計算，香港去年頭11個月因空氣污染而提前死亡達780人。可見更新空氣質素指標的迫切性和嚴重性。哮喘會主席譚一翔醫生指：「空氣質素指標是一把重要的尺，用以量度我們目前的空氣質素，現時的指標實屬寬鬆，應予收緊。若然連量度的尺也沒有，政府又如何『保障公眾健康』？」

哮喘會主席譚一翔醫生、地球之友及健康空氣行動代表於申訴專員公署表達對更新空氣質素指標的訴求。

回應環境局《香港應對氣候變化政策及行動綱領》公眾諮詢

全球暖化加劇，加上沿海太多高樓大廈阻擋海風流動，我們真切感受到香港夏天一年比一年熱。本會現有以下建議：

- * 政府應集中發展太陽能、風能及其他再生能源，不宜依賴高風險的核能
- * 環境局應致力與各部門合作，加強監管地產發展商、中電、港燈及巴士公司，以達致減排目標
- * 期望政府停止和禁止於沿海範圍建築高樓大廈
- * 加快建設單車徑及單車泊位，讓市民大眾踏單車上班
- * 呼籲會員朋友，不論在辦公室及家中，應盡力節能

呼籲當局不會以經濟為理由及藉口，否決各界提出的減碳策略。

活動剪影

義工團年晚宴

2011年1月14日晚上，香港哮喘會多位執委與一班新知舊雨的義工朋友合共 28人聚餐，名義上說是團年飯，實情是感謝義工們這麼多年來對我會的不離不棄。本會會員關係委員會主席鄭漢華說：「在這個現實社會，我們的義工服務團一直以來都互助合作，至為難得。期望這團隊日後有更多新血加入，並把這種關愛精神發揚光大。」

餐桌上除了有說不完的話題外，還有禮物及抽獎，飯後仍有部分朋友依依不捨，另起爐灶去卡拉 OK 繼續盡興。



活動剪影

哮喘及鼻敏感進階課程

部份病友常問：「除了藥物，哪些日常食物可對抗哮喘和鼻敏感？」或是「中醫及另類療法對減輕病情有效嗎？」本會日前舉辦『哮喘及鼻敏感進階課程』就飲食、中醫學及另類療法三方面，請來專業人士與學員一同探討。

梁慧思營養師指出，現代人的進食模式一般未能符合三低一高，即低油、低鹽、低糖、高纖維的原則，以致身體機能每況愈下，甚至百病纏身。均衡飲食有助吸收某些重要元素，增加身體抗敏能力。因此營養師建議我們按照食物金字塔的份量比例進食，並需學習「營養標籤」以選擇健康食物。

西醫和中醫及另類療法是否可以同時治療抗敏及有效，仍是未有結論的爭議。譚一翔醫生表示西方醫學有其局限性，所以其他療法一直存在。我們對中醫及另類療法可持開放態度，唯需留意是否有科學化驗證以了解其實際功效。



活動預告

「認識香港常見過敏症」護理課程

敏感、哮喘、濕疹及食物過敏困擾不少都市人，當中以鼻敏感最為普遍，而同時患哮喘及濕疹更是不足為奇。一般病人對反覆的病情束手無策。因此本會開辦以下課程，歡迎患者及家屬參加，以釐清上述病症的成因及護理方法。

課程內容：

* 一般過敏症的成因和預防 (必修課)

* 鼻敏感、哮喘、食物過敏和濕疹的病理、藥物和護理要訣 (選修課)

日期：2011年2月19日至3月19日 (逢星期六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：香港哮喘會病人資源中心活動室

地址：香港九龍油麻地上海街398號2樓 (油麻地港鐵站A1出口)

查詢及報名請電
2895 6502

日期 / 時間	課程主題	講員	
2011年2月19日 (六)	認識過敏症 (必修)	免疫及過敏症專科	鄺揚源醫生
2011年2月26日 (六)	鼻敏感 (選修)	耳鼻喉專科	許由醫生
2011年3月5日 (六)	哮喘 (選修)	香港哮喘會醫學顧問	黃慕蓮醫生
2011年3月12日 (六)	食物過敏 (選修)	瑪麗醫院兒科	何學工醫生
2011年3月19日 (六)	濕疹 (選修)	聯合醫院兒科	陸志剛醫生
費用	會員	非會員	綜援人士
同時報讀5課 (可獲75折優惠)	每課 \$40	每課 \$80	每課 \$20
	每課 \$30 (共\$150)	每課 \$60 (共\$300)	每課 \$15 (共\$75)

新春齋宴懷舊之旅

屏山文物徑 > 龍山寺 (齋宴午膳) > 鐵路博物館 > 嶺南之風園林

藉新春佳節，哮喘會帶大家往新界懷舊一番。

今次先到屏山文物徑了解一下典型中國建築，領略新界傳統的生活面貌，然後到位於粉嶺流水響的龍山寺品嚐齋宴。飯後到法定古蹟鐵路博物館參觀蒸汽火車頭、古董車卡、電氣化火車車廂等，之後再到古色古香的「嶺南之風」公園遊覽。

日期：2011年2月20日(星期日。初十八)
時間：上午9:30至4:30
集合及解散：九龍塘火車站理想酒店
費用：會員及三位親朋 每位 \$100
第五位親朋及非會員 \$130



樂行大自然 - 金督馳馬徑

北角寶馬山 > 金督馳馬徑 (小馬山段) > 畢拉山石礦場 > 沿畢拉山道轉入金督馳馬徑 (跑馬地段) > 黃泥涌峽道

金督馳馬徑～當年港督金文泰策騎馳騁的古老山徑。輕鬆易行的路線適合一家大細參與，既可一面欣賞港島郊野風景，亦可回望市區高樓林立的維港景色。

日期：2011年3月19日(六)
時間：上午9:30至 下午1:00
集合及解散：銅鑼灣港鐵站
費用：會員及三位親朋 每位 \$10
第五位親朋及非會員 \$20



毅行小組 - 鶴藪水塘

粉嶺 > 鶴藪水塘 > 流水響水塘

路線約長5.5公里，行程屬普通至中等難度。將經過鶴藪水塘及有香港小桂林之稱的流水響水塘、觀景台觀賞山林美景、山火瞭望台了解漁護處為防止山火而加設的各種設施。

日期：2011年4月17日(日)
時間：上午9:30 至 下午1:00
集合及解散：粉嶺地鐵站
費用：會員及三位親朋 每位 \$10
第五位親朋及非會員 \$20



親子足球訓練班

香港奪得東亞運動會足球比賽冠軍後，學習足球風氣更加盛行。足球除了訓練團隊合作，更是一項有益身心的帶氣運動及親子活動。本會將於暑假期間舉辦親子足球訓練班，對象是6歲至18歲的病友及其家屬。報名詳情，請密切留意哮喘會網頁。



產品	原價	會員優惠	數量	金額
 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。	\$678	\$475	_____	\$ _____
 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。	\$220	\$187	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。	\$88	\$74	_____	\$ _____
 面罩 (成人 / 兒童) 儲霧器專用	\$88	\$74	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)	\$698	\$559	_____	\$ _____
 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)	\$1,800	\$1,360	_____	\$ _____
 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)	\$680	\$578	_____	\$ _____
 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)	\$1,300	\$1,105	_____	\$ _____

總額

\$ _____

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 _____

姓名 _____ (先生 / 女士 / 小姐)

會員編號 _____ (如適用)

電話 _____

電郵 _____

簽署

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

查詢電話
2895 6502

取貨地址：香港九龍油麻地上海街402號地下 (油麻地港鐵站A1出口)
 辦公時間：星期一至五 (上午9:30 - 下午5:30) 星期六 (上午9:30 - 下午4:30)
 付款方式：請在提取貨物時以現金付款 (本會只收港幣)

填表日期

香港哮喘會紀事 2010年10月至12月

教育培訓

哮喘及鼻敏感護理課程進階班 19/11, 3/12, 7/1

健康講座

教區勞工牧民中心 (南亞裔家長) 12/10

路德會呂祥光幼稚園 30/10

保良局方譚遠良(慈雲山)幼稚園暨幼兒園 6/11

深水埗惠橋英文中學 9/11

成人及兒童肺功能健康講座 13/11

安利 香港空氣質素與健康講座 18/11

真理浸信會恩典幼稚園 20/11

善一堂安逸幼稚園 25/11



會員活動

萬宜地質之旅 10/10

單車地質生態遊 24/10

樂行大自然 香港仔水塘 20/11

毅行小組 衛奕信徑第5段 18/12

新會員茶聚 暨 聖誕聯歡 11/12

免費肺功能測試 20/11 - 18/12

毅力12 愛心跑 31/12



義工活動

義工會 8-9/10, 25/11, 10/12

對外聯繫

CCCC全球行動日「水浸眼眉」遊行活動 10/10

自助組織研討會 23/10

HK Allergy Convention 27-28/11

「醫保計劃 由我抉擇」立法會特別會議 11/12

回應《香港應對氣候變化政策及行動綱領》公眾諮詢 31/12



會議

執委會例會 13/10, 23/11

教育委員會會議 19/11

慈善高爾夫日籌款委員會會議 16/12

會址改善工程委員會會議 2/10, 10/11



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
華富中西藥房

殷錦新醫生
譚一翔醫生
鴻運大藥房有限公司

梁宗存醫生
蘇淳義醫生
味之屋日本餐廳

陳真光醫生
梁智宏醫生
Wilson Parking Ltd.

陸偉亮醫生
天福大藥房

黃漢威醫生
尚健醫療器材公司

歡迎各界醫生及零售店 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。

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: _____