



會員通訊

THE
HONG KONG
ASTHMA SOCIETY
NEWSLETTER

香港哮喘會

季刊

九一年三月號第六期

MAR 91
VOL.6

編者的話

本會成立以來會員人數不斷增加，現已增至七百多人。本人希望藉此機會重申本會之宗旨。成立香港哮喘會，在於加深哮喘患者及其家人對哮喘病之認識，並通過對症狀之緊密監察及適當之藥物治療，使患者生活正常化。此外，本會亦組織聚會讓患者及家屬交流經驗以及增強患者之自助能力。

本期內容包括三篇由本會顧問執筆之文章，探討哮喘的煩惱、如何正確使用吸入器及食物過敏之問題，以及一篇讀者來信。這位讀者對患哮喘所採之積極態度，對本刊編輯委員的鼓舞很大，使我們更有信心協助本會開展工作。希望讀者繼續支持本會通訊。

此外，由於近期寫信要求電話徵詢之人數日增，本會醫學顧問難以逐一安排，日後將只答覆經由本通訊查詢之問題。

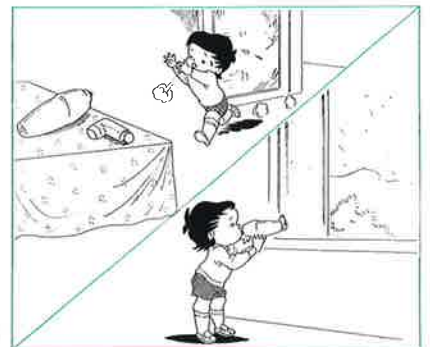
■ 郭志豪

專題探討

哮喘的煩惱

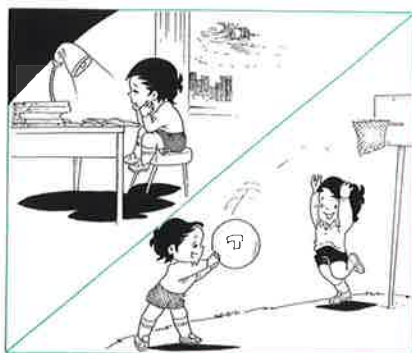
哮喘的特性是反復發作，尤其是在夜間。兒童患者的父母更得在晚間不時起牀，給兒女蓋被以免他們着涼，精神和體力上的負擔非他人所能了解。若然父母其中一人是哮喘患者，則其精神負擔更甚，可能會對遺傳了這種病給子女感到內

疚，因而過份呵護病孩，忽略了其他家庭成員，甚至會引起配偶的埋怨，還要擔心其他子女會否也患上此症。有些人更可能不敢生孩子。也有些患者患得患失，遊玩時不敢盡興，害怕病發。小部份患者家人則覺得這是一個負累。



其實患上哮喘並不是甚麼可怕的事情。哮喘是很普通的病，粗略統計，香港有百分之五以上的兒童患有哮喘。大部份患者病發率並不高。發育期後，哮喘病就會好轉，甚至消失。而成年人則只有百分之零點五是患者。患有哮喘，應保持樂觀心態，盡量去認識它。所謂知己知彼，百戰百勝。應該留心觀察，找出誘發因素並小心避免，按時找醫生檢查，若發病頻密，可是長期服用藥物，以減低氣管的敏感度，令症狀減輕。我們累積了世界

各地多年來對治療哮喘的經驗，知道長期服用適量的藥物，其效力是不會減低的，亦不會傷身，因此無需擔心藥物的安全性。



哮喘有遺傳的因素。近親中愈

多人有哮喘，下一代愈容易有哮喘病。醫學証明，餵養母乳達四個月以上的嬰孩，患上哮喘的機會減低，故應盡量母乳餵養。此外，應戒除吸煙習慣，因孩童吸了二手煙，會增加呼吸道的疾病。家有患者應積極地對待，切勿互相埋怨。

孩子患有哮喘病，宜多作強身運動，如游泳、遠足等。鼓勵他們平日多溫習功課，不要考試才臨急抱佛腳，令精神緊張。

現今醫學進步，藥物亦改進了，很多，哮喘是可以控制的。

食物與哮喘

相信大家聽過不少關於食物與哮喘關係的談論。那些食物要戒口，那些可強身健肺……。聽後半信半疑，吃還是不吃，其實，因食物敏感而導致哮喘的例子並不常見，而且各人體質不同，不宜盲目附從。由食物敏感而導致哮喘發作，往往會同時引起其他過敏現象，如皮疹、反胃、腹瀉等。較易引起哮喘的食物及所含成份，計有牛奶、雞蛋、蝦、蟹、朱古力果仁、凍飲、酸性水果、防腐劑、人造色素等。有些患者則對亞士匹靈，止痛藥等過敏。患者宜留心觀

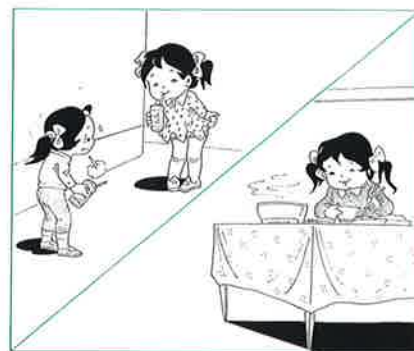
察，如果多次服用後都有不適現象，便不宜再吃，但不應隨便聽信他人意見，過份戒口，導致營養不良及養成偏食習慣。現時一般認為可以強身健肺的食療方也有多種，但有些價格高昂，且根據分析，其營養價值和普通食物差不多，至今仍沒有足夠的科學根據說明其療效，故祇宜作參考，不要盡信。

我們可將基本營養素分為五類：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素和礦物質。

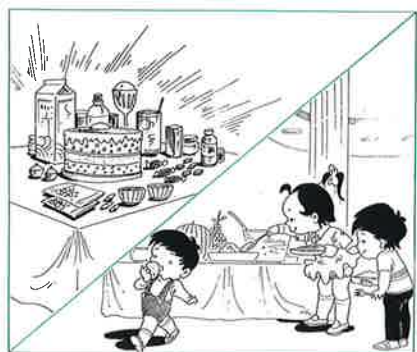
1. 碳水化合物提供人體所需的大部分能量，主要來自米、麥、馬鈴薯、糖果、果醬、餅乾、蛋糕、甜飲和水果。
2. 蛋白質能增強體質，主要來自牛奶、肉類、魚蛋和豆類。
3. 脂肪提供能量的功效，比碳水化合物為佳，並可增加食物的美味，還含有維生素A、D、E和K。脂肪可來自食物本身，也可

來自烹調的油類。

4. 維生素可促進人體機能發揮有效功能，但人體對維生素的需求量不大。有些人認為吃維生素越多，身體越健康，其實這個想法是不對的，過多的維生素是無效的。



5. 人體需要至少二十種不同的礦物質。有些需求量較大，如鈣、鐵。鈣是骨骼，牙齒中的重要元素，鐵是血液中不能缺少的成份。兒童或婦女較易缺乏這兩種礦物質。其他如碘、鉀、鈉、鎂、鋅等則幫助各種器官發揮功



能，它們的需求量較少，如能吃到多種多樣食物，便不會缺乏。

健康的身體，需要的均衡的營

養。沒有任何一種食物可完全滿足人體的需要。人體需要的各種營養，只能從許多種不同的食物中吸

取。各種食物所含營養素種類和份量有別，重要的是不要偏食。保持身體健康，便可對抗疾病。

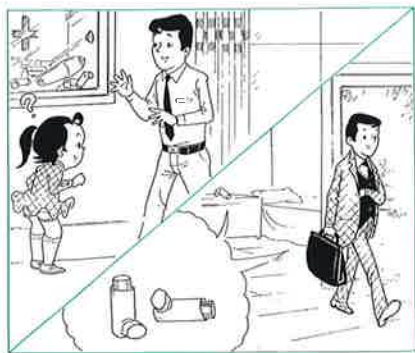
吸入器的使用方法

安全而有效使用的基本法則

- ✓ 依照醫生指示的份量使用。不要濫用吸入劑：否則你可能感到有副作用。另一方面，亦不要用量過低，你的醫生指定了一個安全的份量。
- ✓ 跟從以下提供的「一般指引」及「治療指引」。
- ✓ 假如藥物失效，應即聯絡你的醫生。

一般指引

1. 學懂憑搖動吸入器而估計其內的液體份量，覺得低於半滿時，就要補充新藥劑，以確保有足夠供應。

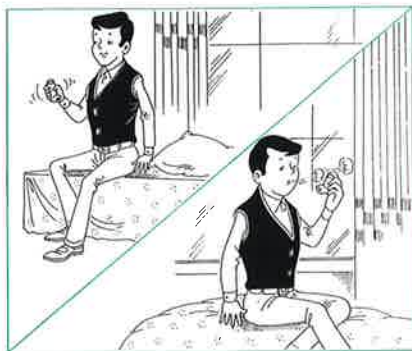


2. 保持口器清潔。
3. 由於藥物應在有需要時方便取用，可考慮購備兩副吸入器，一副攜帶於衣袋或手袋中以便日間使用，放另一副在浴室或臥室供夜間及晨起使用。

4. 使用吸入器之前先弄乾手，如用濕滑的手擠按吸入器，就有把口器撞到牙齒上的危險。
5. 某些吸入劑含有酒精(微量成份)；如欲避免使用此種產品應事先知會醫生。
6. 你的醫生可能輪流處方使用不同的吸入藥物。小心按照你所用每種藥物的特定指引去服用，每種藥物是不同的。
7. 把吸入藥劑放在兒童拿不到的地方——正如你放置其他藥物一樣。

治療指引

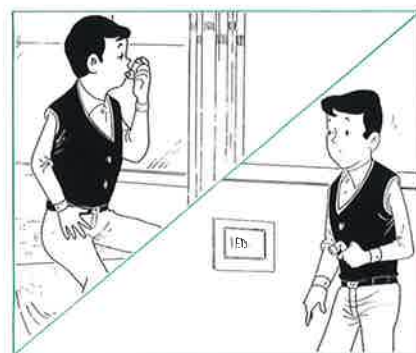
1. 持吸入器時，口器在下方。
2. 把容器搖動數次以混和成份。
3. 頭部挺直。
4. 照正常地呼氣，不要試圖把肺內全部空氣呼出來。



5. 張大口，持吸入器的口器離口部約半吋。(試對鏡練習這個位置)如口器需要支持，可讓它剛

好接觸口唇。

6. 開始慢慢而深深地吸氣的同時，擠壓吸入器的筒身以放出噴霧。
7. 深深吸入噴霧劑。



8. 試屏息約八秒。
9. 照正常地呼氣，然後繼續如常呼吸。
10. 重複吸入治療之前，等數分鐘，讓第一口噴霧開始打開你的氣道，這可令下一口氣更深入你的肺部。
11. 假如你的口腔或喉嚨有過多藥劑，則可能發生以下的副作用：心臟急跳，神經緊張，顫抖，口有藥味，喉間刺激。以



清水沖去或漱口除去剩餘藥劑，不要把水吞下。

特殊情況

☆ 假如你極度喘不過氣來，你可能無法使用吸入器，聯絡你的

醫生。

☆ 假如你發覺難以把吸入器的使用與正確的呼吸方式兩相配合，要求你的醫生安排實習。你的醫生亦可能指定你的吸入器加上新的附加物（「儲存格」或「隔開器」）以增加你治療的效用

，依從隨之提供的特定指引說明，小心切勿吸太多口。

☆ 假如你使用多於一個吸入器，使用次序及劑量要依照醫生建議。

講座答問

剛於二月二日在灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈舉行的學術講座已順利舉行。是次由林華杰醫生主講，講題為「觀察及控制病情對有效治療哮喘的重要性」。本期摘錄了當日部份問題以及顧問醫生的解答：

①本人患哮喘廿多載。而三歲半的孫兒在過去六個月，亦經常不停地咳嗽。醫生診斷，皆稱孫兒並非患有哮喘，但治療後病況未有改善。本人懷疑孫兒可能是患上哮喘，請問三歲半的幼兒是否可使用吸入器？貴會能否介紹專治哮喘的醫生？孫兒是否需要長期服用口服類固醇藥物？

●按閣下所述，貴孫兒可能是患哮喘。哮喘病發時，常導致氣管收窄，故需要使用氣管舒張劑藥物。為能正確診治，最好帶你孫兒到醫生處作仔細檢查，或根據林醫生在講座所陳述的各項測試作出鑑定。大部分的政府醫院皆有對哮喘病有研究的兒科醫生，可前往就醫，例如：

港島區：瑪麗醫院

九龍區：伊利沙伯醫院、

瑪嘉烈醫院／廣華醫院

聯合醫院／明愛醫院

沙田區：威爾斯親王醫院

屯門區：屯門醫院

大部分兒童都可使用吸入類固醇藥物，控制病情，只有少數（約三百份之一）需要使用口服類固醇藥物，但亦不需要終身服用。而約三份之一的三歲半哮喘孩童是懂得使用壓縮吸入器或電動霧化器。

②我兒子今年七歲，其哮喘病何時才能完全痊癒？他服用之“Becodisk”常引致喉部不適，怎樣才能避免？



●大部分兒童在成長後，哮喘病況便會改善。很多在發育後可完全不

需要長期用藥。不過，若孩童的哮喘病發在兩歲或以前，或者家族成員中有哮喘病歷，或患有其他敏感症如濕疹等，又或者病童沒有遵從醫生指示使用預防性藥物；其哮喘病便需要較長時間才能好轉。

值得注意的是：哮喘亦會於中年再度發作，所以必須教育孩子切勿吸煙及清楚認識哮喘病發時的徵狀。至於病發徵狀我們已於90年三月號的季刊中介紹。

Becodisk 是吸入類固醇藥物之一種。是有效的預防性哮喘藥物。但卻不能於病發時，幫助舒張氣管。如果兒童哮喘患者的病情未能受到控制，吸入Becodisk的時候，只會有百分之十的藥物可進入肺部。其餘百分之八十則集結於喉部，引致喉部不適。不過，患者可在每次吸藥後，以清水漱口，減低不適程度。此外，亦可選擇使用儲霧器吸藥。

③哮喘患者可否乘搭飛機？

●本會第三期季刊中曾經提出，一般來說，若患者病情受到控制，肺

部功能良好的時候，便可如常乘搭飛機出外。若然病況不穩定，便需要攜備氣管舒張劑藥物，最高流速計及其他應急藥物如加口服類固醇等和手提電動霧化器。



④可否講解有關類固醇之效用及副作用？

●我們曾於季刊第二期中討論過此題目。類固醇有多種使用方法——除了口服及靜脈注射之外，還有吸入的方法。哮喘病發時，口服及注射的類固醇皆能有效地減少氣管發炎和腫脹，以及放鬆氣管平滑肌。而吸入的類固醇則是一種預防性藥物，並不適用於舒緩突發性的哮喘發作。正確及定時使用吸入類固醇是可減低氣管的敏感度，防止哮喘病發。服用類固醇的副作用包括骨質疏鬆、肥胖、高血壓、胃潰瘍及水腫，並會影響兒童發育。長期服用類固醇的患者亦必須注意，突然完全停止服用該種藥物，亦是十分危險的。應常遵照醫生的指示用藥。至於短期（一至兩星期）採用口服類固醇，以舒緩病情的患者，無需擔心嚴重的副作用的。

長期使用吸入的類固醇亦不會引致上述的副作用，故成為醫治哮喘的第一或第二線藥物。部分病人吸藥後喉部不適或聲音沙啞，可以

清水漱口或改用儲霧器吸藥，減輕此類不良反應。

⑤我兒十歲，哮喘病始於四歲。我擔心兒子的肥胖是由於服用了類固醇，曾向醫生查問，但未有答覆。有什麼方法可測試兒子是否曾服用類固醇？

●其實是有不同方法去測試的，若你有懷疑的話，可帶兒子到醫院請教兒科醫生。一般來說服用類固醇引起的肥胖和普通的肥胖是有分別的。前者是肥而矮；而後者則是肥而高。其他的分別可以在身體檢查時察覺得到。有需要時，醫生更可以進行檢血和X光檢查去確定病人曾否服食類固醇藥物。有一點要補充的是，長得矮，不一定是受類固醇藥物的影響。嚴重而治理不當的哮喘病，也會影響發育及身高，適當地使用吸入類固醇，反可以令病者長得高一點。



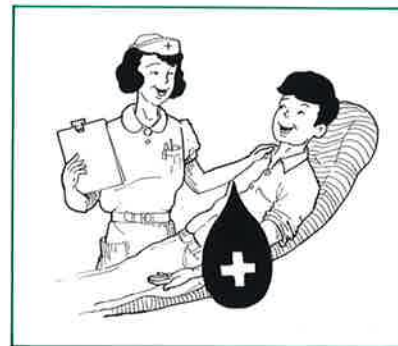
⑥哮喘藥物會否影響血壓？

●長期服用類固醇是會對血壓有影響的。反過來，患者若同時患上哮喘及高血壓，一定要留意治血壓的藥物會否使哮喘病惡化。在覆診血壓病時，要告知醫生自己的哮喘病況，因為某類治血壓藥物如

“beta-blockers”是會對哮喘病有不良影響的。

⑦我是哮喘患者，可否捐血？

●我們一再強調，哮喘並不是傳染病。本會目標之一是鼓勵大家正確認識哮喘病及排除諱忌。閣下是可以如常人般捐血救人的。



⑧請問“Intal”與“Pulmicort”有何分別？

●它們有相同之點亦有相異之處。兩者皆是吸入的預防性哮喘藥，能減低氣管的敏感度，防止哮喘發作。

化學上的分別是：“Intal”即“Sodium Cromolycate（色甘酸二納）”。經過多年使用，證明十分安全，對病情較輕的兒童患者，尤其有效。而“Intal”亦如其他預防性的哮喘藥一樣，需要經過數星期吸用，才能發揮最佳效用，無論身體狀況是好是壞，都要定時用藥。

“Pulmicort, Becotide 及 Beloforte”皆是吸入的類固醇藥物。對於病情較重的患者來說，它的預防效用比“Intal”更顯著。

很多醫生處方時會同時採用此兩種藥物，待患者病況好轉，便只採用其中一種。

活動快訊

香港哮喘會於本年二月二十六日晚上假座富都酒店龍騰閣酒家舉行春茗。出席者包括正副主席梁展文先生及張瑪莉小姐與各執行委員，加上其他義務工作人員等。

在晚宴之前，由梁主席向各位作簡單的致詞，他首先向各出席者致衷心的謝意，多謝各位在過去一年為本會作出的努力及支持，並希望各位在以後的日子裏繼續支持本會的會務。隨即向大家舉杯祝酒，並拍照留念，現場洋溢一片熱鬧的氣氛。

最後，梁主席特別向郭志豪先生表示謝意，多謝他經常撥出會議場地予本會使用，並代安排是次令各人十分滿意的晚宴。

隨後各嘉賓便開始享用佳餚，晚宴約在晚上十時十五分左右結束。



梁展文先生(左一)向在座各位敬酒



副主席張瑪莉(右一)百忙中也抽空出席



本會秘書利王星芬女士(右二)也來了



陳兆麟醫生(最前者)及譚一翔醫生(左二)



看他們多高興!林華杰醫生(右二)與其他義工一起欣賞當晚拍的照片



郭志豪先生(後排左二)與陳乃圭醫生(後排左三)和編輯會各成員



會員權益

澄清 啓事

近月來有一間命名為「香港哮喘服務學會」的公司屢次在明報週刊及明報刊出有關哮喘講座之廣告。因為其公司的名稱與本會極之接近，經調查後發覺「香港哮喘服務學會」並未有向政府的公司註冊處及商業登記處辦理登記手續。本會之法律顧問已去函向其負責人提出抗議，並勸喻他們不得再次以此名稱在報紙或雜誌刊登同樣廣告，誤導市民及影響本會的聲譽。

謹在此再向各會友鄭重聲明，「香港哮喘服務學會」在外的一切活動與本會完全無關。

優惠會員服務

香港哮喘會為會員提供多方面的服務，現從外國訂購了一批適合哮喘病人所用的儀器，以特價出售給與會員。有意訂購者可聯絡永安公司(1)油蔴地分行陳毅然先生或蔡新先生，電7804341或(2)太古城分行黃秀珍小姐或黃瑞文小姐，電8857588安排取貨。會員每人每年只限訂購各式用品一次。

霧化水劑藥物用之氣泵 Medication Compressor	HK\$765
霧化器 Nebuhaler	HK\$40
儲霧器 Volumatic	HK\$40
小兒噴霧助吸器 Paediatric Acrochamber	HK\$110
最高流速計 Peak flow meter (i) Mini-Wright (ii) Breath-Taker	HK\$200 HK\$150

*適用於Ventolin及Bricanyl藥物；使用方法及詳細情況可請教你的醫生。如欲購此產品者須致電8956502鍾小姐

《醫生按語》：

使用霧化水劑藥物(聞氣)較容易將藥物吸入肺內，療效甚高。唯使用份量為吸入器的一次噴出量之幾十倍，所以非必要時，使用吸入器比較安全。病者亦避免因過份依賴霧化氣泵而忽略或延誤其它必需的緊急藥物治療。

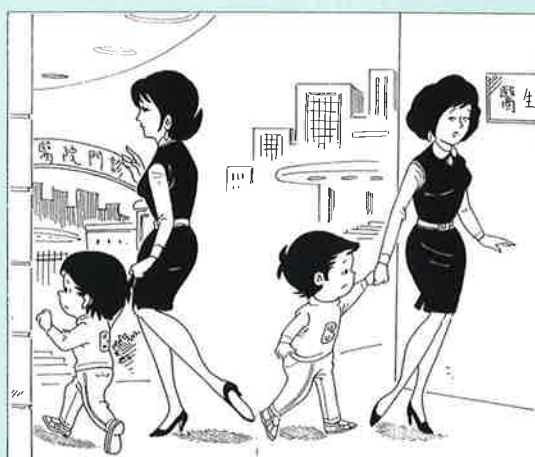
連環六格



1 小兒患哮喘



2 全家都憂慮



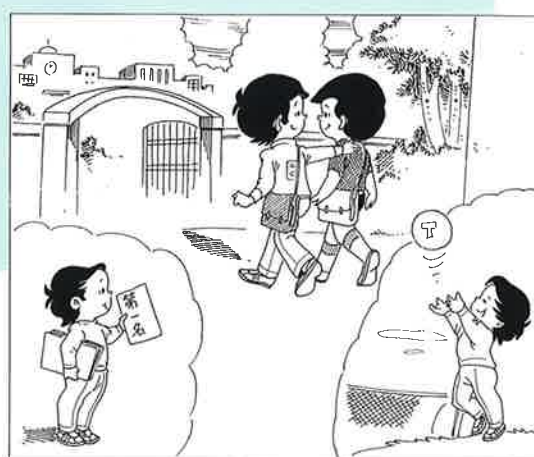
3 到處訪名醫



4 宜用預防藥



5 定期吸服後



6 健康病患除，生活正常化

多一點關懷 明天會更好

打開信箱，收到了香港哮喘會90年9月第4期會員通訊，急不及待地在地鐵內翻閱。放工回家，吃過晚飯，又進房間繼續未看完的部分。令我感受最大的是讀者來函，我甚至哭了起來，對作者的感受，我給予十二分同情；可慰的是作者終於渡過了悲苦的童年，堅強地面對挑戰。

雖然我不是哮喘病患者，但我是一位哮喘病童的媽媽。我兒子一歲多時，被診斷為哮喘兒，回想他患病初期，大約兩星期就發病一次，看著兒子痛苦的情境，我甚至懷疑是否可以把他養大。當時，我整個人就生活在痛苦和歇斯底里中；一方面延醫診治，一方面想盡辦法減輕他的痛苦，如頻頻給予溫水，以枕頭墊高他的上半身等。有時他半夜吵鬧，我更徹夜不眠地抱著他。有一次他感染肺炎及哮喘病發入院，我更曾三日三夜沒有回家：日間上班，晚上到醫院陪夜，



抱著他踱步「聞氣」。

我也曾想過：為什麼會有一個哮喘病兒呢？兒子給我的痛苦和勞碌太大了！但這個念頭只是一閃即逝。

孩子有什麼過錯呢？他出生不久，還未領略到世界的美好，就要嘗盡折磨，而我——孩子的母親，就有責任去照顧他，愛護他，給他精神上的支持。

我本身是一個護理工作者，唸書時教師亦曾講授過這種疾病，但沒有真正接觸過，就只知道這種病是慢性氣管阻塞病之一，屬敏感性，病發時，主要靠藥物治療，亦有預防性藥物治療。

在一個偶然機會，我知道香港新成立一個哮喘會，我便立即參加了，並出席了座談會，認識到預防

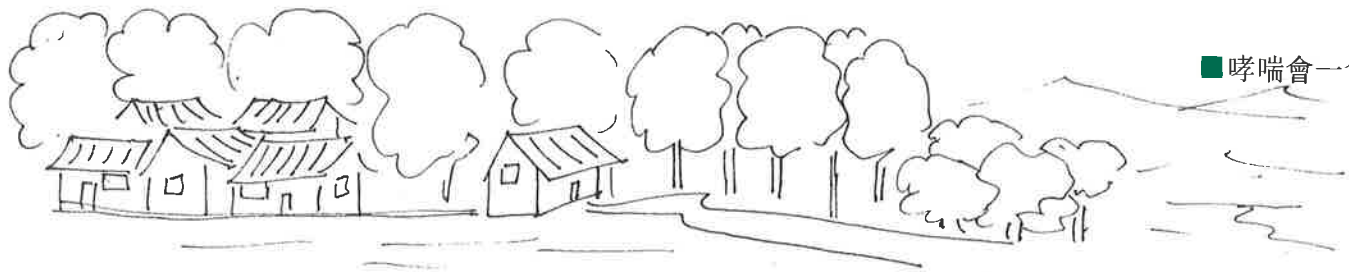
性藥物對這種疾病的重要性。

去年，小兒在一位仁心仁術的醫生悉心治療下，持續採用預防性藥物之後，至今已有大約半年沒有病發了，看到五歲的兒子現在過著開心而正常的生活之餘，又怎能不想到感謝哮喘會這班熱心的工作者呢！



各位，可能你們想不到你們給予病者及其家人的幫助會是這麼大的吧！孩子病況仍未有好轉的父母：堅強些吧！就將痛苦當作激勵，在身心力竭之際，緊記給予自己適當的鬆弛，理護孩子之餘，尚要留意自己的健康！

■哮喘會一會員



讀者來函

類固醇和腎上腺素有何分別？類固醇是否就是「肥仔藥」？

類固醇的英文是STEROID 或 CORTICO STEROID。供口服的類固醇藥物，如經長期服用，會引致肥胖，所以常被稱為「肥仔藥」。但供吸入的類固醇藥物則不會致肥，所以不應稱之為「肥仔藥」；且此類屬預防性藥物，可以減低氣管的過敏性，因而能減少哮喘發作的次數。但哮喘一旦發作，它卻不能即時令氣管擴張。腎上腺素之英文為ADRENALINE。它的作用在於擴張氣管，所以屬應急性之藥物。但近年人們已較少採用腎上腺素作為氣管舒張劑，因目前已有其他副作用較少的同類藥物面世。



一般都說，哮喘是因對某些物質敏感而誘發的，那麼理論上應是避免接觸該等物質便不會發病。但有沒有完全沒有誘因而經常發喘的呢？

完全沒有外在誘因便會發作的哮喘是有的。此種情況的患者，通常是在成年後才發病的。而在孩童年代便開始發病的哮喘，則多是受外在致敏物質刺激而起的。這些患者往往對多種物質有過敏反應，要完全避免接觸這些物質是非常困難的。



小女現年六歲，自兩歲起已患有哮喘，每年之發病次數數以十計。遵照醫生囑咐，定期服用藥物後，情況仍不見有大改善，使本人十分擔憂，請貴會給本人提供一些關於預防或對付哮喘的指導。

令千金的哮喘病可能比較嚴重，但不需太擔心。她目前服用的藥物藥性比較溫和，若轉用療效適當之預較佳之藥物，如吸入用的類固醇，病情應可有明顯之改善。
(見第四、五期及今期講座答問)



五歲的兒童可以用最高氣流計嗎？
可以的話，那個讀數才算正常呢？

一般來說，五歲的兒童是可以用最高氣流計的，但個人的正常最高氣流量因人而異，主要受身高、性別等因素影響，最好還是請教你的醫生。



香港哮喘會會員通訊 ■ 九一年三月號第六期 ■ 主席 • 梁展文 ■ 副主席 • 張瑪莉 ■
秘書 • 利王星芬 ■ 財務 • 伍黃穗儀 ■ 法律顧問 • 冼少媚 ■ 會計師 • 林德彰 ■ 執行
委員 • 陳兆麟 陳乃圭 錢黃貴蘭 郭家明 郭志豪 潘岳權 譚一翔 曹陳艷璋
楊國晉 鄒美玲 鄧淑媚 ■ 編輯 • 郭志豪 陳乃圭 蘇鈞棠 曾英美 梁其汝
李鏡華 楊智人 陳麟書 ■ 美術編輯 • 吳淑芳 ■ 插圖 • 吳漢清 鄧志豪 楊美儀

「你對哮喘知多少？」問答遊戲III

除了幫助你對哮喘病有更深入的了解，你更有機會獲得精美紀念品，名額十二位。

今次的問題只有十條，若果你從未參加，今次的得獎機會更不能錯過，

從速選擇正確答案，並連同後面附頁資料一併寄回本會即可。

- | | 是 | 非 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ① 常用的哮喘西藥只可治標外，是否能預防哮喘發作 | ☐ | ☐ |
| ② 香港患有哮喘的孩童，大多數會對塵埃蟎敏感 | ☐ | ☐ |
| ③ 吸入的類固醇，是治療急性哮喘發作的有效藥物 | ☐ | ☐ |
| ④ 吸入的類固醇，是預防哮喘發作的有效藥物 | ☐ | ☐ |
| ⑤ 長期使用吸入的類固醇，會令哮喘病更加嚴重 | ☐ | ☐ |
| ⑥ 食物敏感是導致哮喘發作的主要因素 | ☐ | ☐ |
| ⑦ 塵埃蟎喜歡在潮濕及溫暖的環境下生長 | ☐ | ☐ |
| ⑧ 當哮喘病情不穩定時，測量記錄會顯示出，早晚之間
的最高流速數字有大起大降的現象 | ☐ | ☐ |
| ⑨ 心跳、手顫是吸入類固醇引起的副作用 | ☐ | ☐ |
| ⑩ 哮喘病是可以傳染的 | ☐ | ☐ |

附 頁

請填寫有關項目，連同回郵信封寄回本會香港七姊妹郵政信箱60397號收。

姓名：_____ 會員編號：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

繳交年費事項

本會1991年度會員年費仍為港幣五十元。尚未繳交年費的會員，請以劃綫支票寄回香港七姊妹郵政信箱60397號收，抬頭寫「香港哮喘會有限公司」90年10月後入會的，今年不需繳交會費。

☆請勿郵寄現金。

刊物索取

本人欲索取慢性阻塞性肺病病人如何應付日常家居操作小冊子一本。

☐

招募義務工作者

本人有志參與哮喘學之義務工作：

姓名：_____ 年齡：_____ 電話：_____

可抽出之服務時間範圍：_____

本人專長：編輯☐ 劃版☐ 繪畫☐