

香港哮喘會通訊

一九九七年十二月號第三十三期季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

DEC 97 VOL-33

焦點人物：



香港哮喘會 是一個非牟利團體，目的是向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘病的常識。會員將定期收到本會編印的季刊及活動單張，並可以優先報名參加本會舉辦各項之康樂活動、醫學講座及自助小組活動。此外，會員亦享有福利，以特價購買季刊內列出之輔助儀器。

香港哮喘會會員申請表

姓名：_____ 先生 / 小姐 / 太太

性別：_____ 年齡：_____ 身份證號碼：_____

地址：_____

電話：(住) _____ (辦) _____

※本人是 ☐ 患有哮喘

☐ 患有哮喘者之親屬關係

☐ 其他 _____

※教育水平 ☐ 小學 ☐ 中學 ☐ 大學或以上

※本人願意加入香港哮喘會工作小組 ☐ 是 ☐ 否

新會員注意：

一月至九月入會者，會費將於該年底屆滿。

十月至十二月入會者，會費將於翌年底屆滿。

簽名：_____ 日期：_____

請填妥以上表格連同劃線支票港幣五十元支付“香港哮喘會有限公司”寄回香港七姊妹郵政信箱60397號。

如欲成為永久會員，可一次過支付二百五十元

※請於適當之方格內加上✓號

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，以特價出售給會員。

有意訂購者可聯絡永安公司

1) 尖沙咀麼地道六十二號經理室

電話：2723 2211 陳潔梅小姐 黃碧華小姐（店務襄理）

2) 太古城分行馬家樑先生或司徒巧雲小姐

電話：2885 7588

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 \$ 1,400
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 (1) Mini-Wright	HK \$ 130
	(2) Breath-Taker	HK \$ 150

目錄

新任主席的話	4
編者的話	5
醫學專題	
食物與哮喘	6-7
焦點人物	
何俊仁律師	8-9
心聲	
多一點關心，多一點信心	10
知多一點點	
哮喘推廣活動	11
家長徵文比賽冠軍	11
活動預告	12
活動花絮	12-13
“希希琪琪”家庭漫畫	14
哮喘會贊助表格及贊助人名單	15

執行委員會

主 席：陳乃圭 財 務：李簡敏儀

副 主 席：張瑪莉 會 計 師：林德彰

秘 書：陳永佳

執行委員：蘇鈞堂、楊國晉、李志超、郭志豪、李君達、鄭漢華、

賴奇偉、容永祺、陳麟書、黃傳發

編 輯：陳乃圭、陳麟書、蘇鈞堂、陳婉儀、尹婉萍、羅淑貞

插 圖：林德昇

新任主席的話

香港哮喘會的回顧

香港哮喘會已成立超過八年，很多新加入的會員都不太清楚我們成立的目的及過往的工作。被選為新一屆的主席，亦是成立會員之一，我在此再向各位會員重溫我們成立的原因及回顧過去八年的工作。

在七十年代及八十年代初，很多先進的國家均組織了非牟利的哮喘學會，教育病人及其家屬，使他們對這個病有更深入的认识，減輕因哮喘病所帶來之困擾。亦通過一些集體活動，使病人及其家屬有一個互相溝通的機會，令到大家更加明瞭哮喘病所會帶來之不便。香港胸肺學會有見及此，亦於一九八八年開始為香港哮喘病人籌辦一個互助組織，希望香港的哮喘病人亦能夠得到同樣的支援。得到香港葛蘭素公司的資助及經過一年多的籌備工作，香港哮喘會在一九八九年的秋天宣佈成立。除了向香港公司註冊處登記成立為一間有限公司外，並得到稅務局長批准，成為一間慈善機構，可向外界籌款。

香港哮喘會是一個以病人及其家屬為主幹的團體，其成立的目的如下：

- 1) 提供哮喘病的常識，使病患者及其家屬對哮喘病有更深的認識
- 2) 給與哮喘病患者一個互相溝通的機會
- 3) 舉辦有關哮喘病的學術講座及研討會
- 4) 組織適宜於患有哮喘病兒童的活動

我們的宗旨是協助哮喘病患者過著正常人的生活。

在過去的八年，我們舉辦了不少的活動，協助會員更加了解哮喘病及如何減少這個病帶來之困擾，大致上我們是達到原先所訂下的目標。

未來的展望

在過去的九個多月，我們的執委正忙於籌辦一個較大型的哮喘推廣活動。這個是香港有史以來最具規模的公開推廣哮喘活動，對象包括醫生，學校老師，哮喘病人及其家屬，傳媒與及所有香港的市民。其實這個推廣活動已在十月份展開，在上一期季刊我們已經有詳細的報導，雖然各位在收到這期的季刊時，我們重點的推廣活動（十一月份第三週）已舉行過，但整個推廣活動持續到明年的四、五月，希望經過這次推廣活動，除了哮喘病人及家人能得益之外，普羅市民亦能更加認識到哮喘病的嚴重性，將這個訊息傳送到本港衛生決策者的身上。

除了致力於上述的推廣活動，未來的兩年，我們亦會用較多的資源去舉辦更多適合我們會員的活動。本會在十一月份將加聘一位兼職文員負責會務，使我們現任的行政主任可以全力投入為會員安排各項活動，我們亦希望有更多熱心的會員能參與及組織哮喘會所舉辦的各項活動。

在此謹祝各位有一個愉快的聖誕節及一個更加健康和進步的新一年。

編者的話

每逢秋盡冬來的季節，都是哮喘復發的旺季。病人或家長往往都以為是吃了一些生冷的食物而引致哮喘復發。本期的醫學專欄是由新加入會的醫學顧問莫恩榮醫生執筆，他詳細解釋食物與哮喘的關係。

本會與葛蘭威康聯合主辦的哮喘推廣活動亦包括出版了一系列有關哮喘病的資料。哮喘防治錦囊及哮喘問與答，中英均備，歡迎各位來電索取。以前向各位會員派發的七本教育小冊子。甚麼是哮喘，運動與哮喘等等，我們作了一些修改及從新印製封面。除了派發給新入會的會員，舊會員亦可聯絡本會的梁小姐或吳小姐索取。

新出版的希琪家旅，很受歡迎，上一期的答案我們今期用卡通及漫畫形式去作答，這期的內容更精彩，希望會友看完後提供解決方法，可用文字或漫畫敘述。

本年新加入的執委有四位，賴奇偉醫生是教育小組的組長，蘇均堂醫生是我們編輯的一份子。鄭漢華先生是活動小組的中心人物，當然是成為我們活動組的組長，亦負責推廣會籍及義工的招募。陳麟書是我們季刊的幫手，希望他們的加入，可革新未來兩年的活動。

新任主席陳乃圭醫生在週年大會發言



食物與哮喘

- 「醫生，最近我有些便秘，可否開一些瀉藥給我？」鄭小姐說。
- 鄭小姐是一位三十一歲的哮喘病人，她剛從普通科轉介到九龍醫院哮喘專科診所診治。
- 「記住多吃蔬果、多做運動，可幫助妳大便暢通。」我帶點自信地說。
- 「但是……」鄭小姐看來有些驚訝，「我是有哮喘病的，人人都說，那些生冷的食物，例如提子，會刺激氣管，引致哮喘病發。」
- 「刺激氣管？除非你吞錯格，把食物吞進氣管裡。」我半開玩笑地說。

在華人社會裡，多數人都認為飲食和身體健康有直接的關係：例如合桃補腎，西芹降血壓，咳嗽不能吃雞等。中醫更主張食療和戒口治病。所以我也不奇怪坊間流傳著哮喘病人不能吃這樣或那樣的食物。

敏感性哮喘的成因

現在讓我再次解釋敏感性哮喘的成因，探索它和食物的關係。當一位有哮喘傾向的人與某一致敏源長期接觸，她/他就會對此產生敏感，炎性細胞逐漸積聚到支氣管壁裡，當支氣管再次暴露於致敏源中，敏感性發炎就會發生，支氣管變得紅腫，肌肉收縮，分泌增加，病人呼吸困難而跟著哮喘病發了。所以，引致哮喘病，要有適當的種子（周圍環境包括致敏源）植在適合的土壤（哮喘遺傳傾向）上。為了身體的需要，人體內的一對肺不停地工作：吸入氧氣及排出二氧化碳，而支氣管壁可以說是廿四小時都和空氣接觸，病人因此容易對空氣中的致敏源產生敏感和及後接觸引致發病。這可解釋引致哮喘的致敏源大部份都是浮游於空氣中的粒子：例如塵埃、花粉、霉菌、貓狗毛等等。從口部進入的食物，經過腸胃道消化，再經由腸壁吸收進入血液，可算經過十萬八千哩才流到氣管壁，所以食物分子是哮喘致敏源的情況，並不普遍，例子包括牛奶、蛋、花生、蜂皇精等。因為食物在腸內消化，再經血液循環運行至

身體各部，除引致哮喘外，食物敏感還可引致肚瀉、腸炎、風疹塊或紅疹、過敏性反應等，全部均可獨立或綜合發生。

病人和醫生合作

然則我們怎樣才能確定某種食物是哮喘病發的根源呢？這就需要病人和醫生合作。首先，如果病友懷疑某種食物，如花生，是導致他哮喘病發的誘因，他首先要做一個飲食日記，記錄起何時吃了什麼食物，在日記中他也寫下哮喘發作的時間及最高流速的變化，舉一例子，如果某人每次吃完花生後都病發，（須有客觀證據，如最高流速來支持），花生極可能是致病的禍首。醫生會從分析飲食日記中，找出食物的成份，如紅酒就包含酒精，防腐劑、色素等。加工食物皆有之味精；病人對紅酒有不良反應，可能是對它的防腐劑或色素產生過敏，而不是酒精本身有問題。面對結構複雜的食物，醫生會請教營養師或要求食物製造商提供資料，發現可疑的食物元素，醫生可給病人做皮膚測試或抽血做研究，以決定病人是否對那種食物元素產生過敏。最準確的當然是病人在實驗室環境下吃下有所懷疑的食物元素後，他的肺功能（包括FEV1 & PFR）在食下番茄都引致喘鳴，我特安排他做食物測試，結果她的肺功能（FEV1 & PFR）在食下番茄八小時內都沒有改變，而她亦沒有

感到不適，証明吃番茄和喘鳴只是時間上的巧合，並沒有直接因果的關係。

減低患哮喘的機會

雖然個別因食物引致哮喘病發的例子非常少見，但從宏觀角度觀看，整個社會的飲食習慣的改變，也影響了哮喘的發病率。香港13-14歲學童的哮喘發病率，在近5-10年間倍增，其中原因包括：生活習慣（家居及工作環境、日常活動、飲食）的改變、空氣污染等。我們有理由相信兒童飲食習慣的改變增加患哮喘病的機會；與10年前比較，現時小孩較少吃魚、新鮮蔬菜和生果，而多吃了罐頭、即食麵等的加工食物和快餐店的高鹽份的食物。最近流行醫學研究提供了一系列的線索：發現新鮮蔬果有助小孩肺部的成長，而多吃魚則減低患哮喘的機會，吃高鹽餐有可能增加哮喘死亡率等等。未來兩三年我們將會見到更多研究結果公諸於世，令我們更瞭解食物和哮喘的關係。

食物是人類賴以生存不可或缺的原素，對認正在發育的小孩來說，均衡的營養更為重要，所以我在此呼籲各位病友和家長們，除非証明某種食物真能引起哮喘，否則不要隨便戒口，並應多吃新鮮蔬果和魚類及避開加工食物。



何俊仁律師

訪問：羅淑貞

何俊仁律師每天要兼顧的事務繁多，既要為律師樓的工作勞心勞力，也要對民主黨的事宜妥加處理；事業、家庭和政治理想三方面都對何俊仁的心力各有要求，究竟忙碌繁重的生活對患有哮喘的他有什麼影響？

「盡量保持身體健康，若出現哮喘病發的跡象，便應立刻處理，不能讓病情惡化；通常我感到喉嚨痕癢，有點發炎的徵

象，便會服用合適的藥物，以免因病情惡化而誘發哮喘。」

何俊仁滔滔不絕的說著童年是患上哮喘的事情和如何處理病發的要點，盡顯他的流利言辭與條理，也令筆者得悉他對哮喘病的認識頗深。何對自己的病情頗為瞭解，對所用的藥物也有認識，也知道可如何幫助和照顧自己，能擁有這些正面而積極的態度，難怪他對哮喘病一事，心無耿耿，更數闖釣魚台，毫無懼色。

「到釣魚台時，我也隨身攜帶所需藥物，雖然船上的工作繁雜，令人疲累，但我沒有需要用上那些藥物。」

釣魚台之行雖然艱險，但勞碌的行程，沒有誘發何俊仁的哮喘病患，可是繁忙的生活，總會使人容易疲累，而睡眠不足和情緒轉變等，都可令哮喘患者較易病發。

「以前天氣轉變或吃生冷食物都會刺激氣管，誘發哮喘，但近年天氣轉變所帶來的影響也不大。」

也許何俊仁可和我們分享他照顧和「保養」身體的心得吧！

「每天十多小時的工作，趕乘車輛，來去匆匆，跑上跑下，已令我有適量的運動了！」

這種寓運動於工作的態度，既帶點幽默，又有點兒無奈。何俊仁補充說，「近七、八年雖已不用服食藥物，但仍然需要隔日吸噴霧劑一次，遇上工作繁忙緊張時，也會多用一、二次，而且必定隨身帶備噴霧藥，這類藥物效用快速，副作用也較少。」

除了接受適當的藥物治療外，何也著重保持運動。

「醫生說我的肺功能只有正常的百分之七十，但按時做適當的運動，就可加強心肺及肌肉的功能。工作雖然繁忙，但游泳和一些較簡單的呼吸練習，我也會盡量抽空做的。」

那就讓我們一起和何俊仁做些簡單易行的呼吸練習罷。



何俊仁每天花在律師行和政黨的時間甚多，身為民主黨黨員兼支聯會秘書，他近日正積極地爭取提名參選人大，出席記者會和公開論壇，接受質詢，繁忙的工作對他的哮喘病有沒有影響？究竟哮喘病會否給他帶來困擾？他如何處理大兒子的哮喘病？對父母們又有何忠告呢？

「放鬆身體，慢慢進行深呼吸，幫助我們的肺盡量擴展，最好能練習用橫隔膜呼吸，每次兩、三分鐘便可。」

除了持之以恆的呼吸練習外，胸肺科醫生也建議何俊仁減肥，以減輕心肺的負荷。至於飲食方面，何沒有「戒口」，其他冷凍飲品等也無一定限制，但他卻提及哮喘患者應小心確定自己對甚麼食物敏感，了解有哪些禁忌，因為十年前他服用了某些藥物，差點兒使他沒命。

「那天因患上傷風，服食了亞士匹靈（按編者說——有大約百份之十哮喘病患者對亞士匹靈有過敏的反應），之後在灣仔進行有關基本法的演講。演講途中，我突然暈倒，呼吸極微弱，面色也轉藍了，幸好演講地點鄰近鄧肇堅醫院，友人立刻把我送到醫院。由於情況嚴重，我被送進深切治療部，醫生立刻為我插喉管，經過三次才成功，急救時也要用上呼吸機維持我的生命，由於呼吸機的泵力過大，引致‘爆肺’。」

雖然何俊仁輕描淡寫的道來，但從他的憶述中，卻教人感受到當時危急萬狀、分秒必爭的境況。幸好醫院就在附近，救援及時，何俊仁在生死關頭間闖過了去。

那次的事件令何俊仁注意到自己對甚麼藥物有禁忌，而他也提議哮喘患者要多留心敏感源；服用藥物前，最好先諮詢醫生有關事項，避免因藥物敏感而誘發哮喘。

何俊仁的家人全都有氣管敏感的問題，然而家人中，卻只有何患有哮喘。

「約四、五歲時，一次因患上感冒，咳個不停，醫生診斷後証實我患上哮喘，之後的病情時好時壞。雖然口服藥物和注射針藥有治療效用，但使用藥物後，整個人也感到不適。那時吃了生冷食物或遇上天氣轉變，都效易令哮喘發作。」

哮喘病發時若引致睡眠不足，何便會留在家中休息一、兩天，跑跳等活動也暫時停止，以免氣管受刺激而收窄，引致呼吸困難。

至於何俊仁的三個子女中，則只有大兒子患上哮喘。幸好何是「過來人」，故輕微的徵狀了令他注意到孩子患上哮喘的可能性，立刻延醫為兒子診治。

「大兒子兩、三歲時出現哮喘，要使用吸入劑，而家中也備有噴霧機，幫助他吸入藥物。兒子幼年時每年最少哮喘病發二至三次，在中國和加拿大時也曾因此而入院治療，但近年病況已有好轉，而這病對他的學業也沒有任何大影響。」



「仗義執言」何俊仁律師

何俊仁細心的建議，父母應多留意各種可誘發哮喘的致敏物質，特別是食物和藥物兩方面，而且應格外留心子女的呼吸是否有不正常的徵兆；若孩子染上傷風感冒等病，必須立刻治理，不能讓病情轉壞，因為很多時候，哮喘的發作都是由於呼吸道受感染而觸發的。

「雖然近年大兒子的哮喘病已有好轉，但他仍常帶備藥物。」

何俊仁再強調若學童病發，如情況緊急，校方應立刻通知家長和把學童送往醫院，接受適當的治療。當然，最佳方法是預先告知校方，讓校方和家長於照顧學童方面有更好和更密切的合作。



多一點關心，多一點信心

Ray

訪問：羅淑貞

「若果有關團體能向學校作推廣，讓老師、學生和家長對哮喘病有點認識，我們便可知道如處理病發的學童。」

Ray幼年時代已患上哮喘病。就如許多小孩和年青人一樣，Ray愛在炎炎夏日喝冰凍的開水和飲料，但這習慣常誘發Ray咳嗽。

「初時的病徵像傷風感冒，但服用咳藥水對減輕咳嗽毫無作用，後經醫生檢查診斷，才得悉患上哮喘。」

Ray皺著眉頭，細訴學生時代因哮喘病和病發而遇上的困難和問題。「每年冬天，特別是天氣突然轉涼的時節，便開始不斷咳嗽，通常四至五天後出現氣喘，病情嚴重時，少許步行也令人感到暈眩和呼吸困難，喘鳴聲很響，甚至有點兒窒息的感覺。」

雖然有些患上哮喘的學童仍能依舊上體育課和做運動，但Ray的學校生活卻因哮喘病而受到影響。

「由於哮喘不斷復發，加上冬天天氣乾冷，曾有一段時間我整個冬天也不能上體育課，除此以外，發病時不能上學，也妨礙了學習。為了避免誘發哮喘，我也不敢做劇烈的運動，因為這會令我頭暈和不適。」Ray把眉頭多皺一點，「少許步行也感到疲倦！」

中學時代的Ray，常攜帶噴霧吸入劑，以備應用，病發時也按照醫生指示，增加藥物的份量。由於咳嗽等症狀常會維持一至兩個星期，因此對Ray的健康也帶來影響。

幸好這段難受的日子只到初中階段，轉上高中後，Ray聽從醫生的建議，避免進行不適合他的劇烈運動，但游泳和踏單車等，只要保持比較緩慢的速度進行，仍可繼續參與。

除了日間的教師工作外，Ray亦在大學繼續進修。他明白



Ray 細訴學生時代因哮喘病和病發而遇上的困難和問題。

適量運動的重要性，因此每星期游泳二至三次，增強體魄，而且避免喝冰凍的飲品或接觸引起氣管敏感的致敏源。

Ray表示年多前遷到新界，居住環境和空氣質素都比市區的好。「也許空氣沒市區般污染，哮喘的徵狀明顯地減少了，身體也比以前好。冬天時仍間有咳嗽，但已沒有氣喘了。」

雖然Ray的哮喘病好轉了，但他對病情仍不敢掉以輕心，每次到外地旅行，他都備有治療藥物，而且對咳嗽和感冒等疾病也特別留意，以防因咳嗽而引發氣喘及其他問題。

中學時代因哮喘病而身受其苦，令Ray對如何協助病童有如下的意見，「學生應主動地告知校方和老師有關的病情，老師亦應對一些常見的疾病如哮喘等有多點瞭解，知道如何應變和有什麼緊急的措施，例如學生病發但沒有帶備藥時應如何處理等。」

近年患上哮喘的人漸多，兒童患者的百分率也上升超過百分之十。由於哮喘病日趨普遍，若病人能及早發現患上哮喘，接受治理，便可減少因這病而造成的永久胸肺損害。哮喘會近年正積極地推行各種活動，使市民對這病廣為認識。Ray對此也表示支持和關注。

「這有賴學校及有關部門的協力和安排，能有多一些推廣活動，使人們對哮喘病有多點認識，有多點應變信心，這對學生和老師都有正面的意義！」

哮喘講座

瑪麗醫院

課題：哮喘常識講座

時間：逢星期二下午二時三十分至三時三十分

地點：瑪麗醫院J座一樓病人資源中心

報名辦法：請於辦公時間致電28554511聯絡羅姑娘

九龍醫院

課題 (I)：哮喘病的護理

內容：與病者及家屬一起分享哮喘病的護理經驗和自我照顧方法

日期：一九九八年一月三日，一月十七日，一月三十一日，二月十四日，二月二十八日，三月十四日，三月二十八日

時間：上午九時三十分至十時三十分

地點：九龍醫院西翼低層專科門診部

報名辦法：請於辦公時間致電27627090聯絡蘇經理

課題 (II)：認識哮喘病

內容：介紹哮喘病成因，治療及預防方法

日期：一九九八年三月四日

時間：下午二時三十分至三時三十分

地點：九龍醫院西翼低層專科門診部

報名辦法：請於辦公時間致電27627090聯絡蘇經理

威爾斯親王醫院

課題內容：(1) 哮喘是什麼？(2) 哮喘用的藥物

(3) 哮喘的誘發因素 (4) 哮喘的鑑察方法

日期：一九九八年一月十日，二月十四日，三月七日，三月二十八日

時間：上午九時三十分至十一時三十分

地點：威爾斯親王醫院臨床醫學大樓八字樓肺功能檢驗室

報名辦法：請於辦公時間致電26322950聯絡唐姑娘或周姑娘，名額有限，先到先得。

屯門醫院

課題：哮喘的疑惑

內容：(1) 甚麼是哮喘 (2) 哮喘誘因 (3) 哮喘藥物

(4) 哮喘與運動

日期：一九九八年三月二十一日至四時三十分

時間：下午二時三十分

地點：屯門大會堂文娛廳

報名辦法：可親臨屯門醫院社區服務中心索取報名表格，或連同回郵信封寄屯門青松觀道屯門醫院行政部卓小姐收。

查詢電話24686020卓小姐，或24685366梁小姐。



知多一點點

徵文比賽

冠軍 區鳳蓮

嚴寒的冬季，氣溫驟降，帶給我不知名的恐慌，怕的不是寒冷，而是女兒的哮喘病發。這個晚上，我的恐慌果然到來，我假裝鎮定，給她「聞氣」，守候在她床邊，安慰她，可惜到了深夜，她的狀態並沒有好轉過來，喘氣還比前急促，我不再等了，立刻替她披上厚厚的外衣背她到急症室去。來到街上，路面一片靜寂，突然有一種孤寂無助的感覺，幸好這時出現一輛的士，我忽忽趕上去。那位司機是一位五十餘歲的男士，他快馬加鞭地把我們送到急症室，在那裡立即聞氣及休息，過了半小時，女兒的氣喘平穩了，隨即離開急症室，當我步出門外，見有一輛的士正在停泊著，車旁那人向我這邊揮手，啊！原來是剛才那位司機，他招呼我們上車後，還問候我的女兒，他說：「世上最偉大的是母愛，見你深夜背著女兒外出，想必是有問題，特地在急症室門外等候你們平安出來，我還拒載其他乘客呢！」他這番話仿似一股暖流直闖我心，猶如雪中送炭，先前那份孤寂無助的感覺也一掃而空。

優異獎 劉滿書

期待了六年，終於得償所願，一索得男。原來單調的生活變得多姿多彩，所謂「有幸與有不幸」，孩子帶來的歡樂轉眼間被徹夜不眠的疲累所代替，皆因我兒欠缺了母體所給予的先天性免疫能力，不時患上感冒。雖然未足月，但已開始要見醫生叔叔了。

還記得那天小兒剛開心地學習使用學行車，直到晚上開始哭啼不絕，憑著幾個月來的經驗，我們知道病魔迫近了。半夜驚醒過來，發覺他鳴喘聲不斷，同時又發高燒，在無計可施下，唯有到醫院求診。在反覆治療期間，知道他除了哮喘外，更引致開發性肺炎，欲哭已無淚的我，就這樣與他在院中靜靜地渡過我的生日。幸而，得到院中醫生及護士的悉心照料，約兩星期後，我便帶回這「瘦小」的孩子回家。

在這繼後的五年內，小兒雖然常有哮喘發生，但從醫生、護士及社區復康網絡工作人員幫助及指引下，我已領悟到關於季節性病發、如何做預防工作及教導小兒使用氣管舒張儀器之竅門。這幾年常處於備戰狀態的我，已懂得「兵來將擋、水來土淹」的方法來解決小兒的哮喘問題。

活動預告

「偷閒加油站」

哮喘兒童與父母自助小組

日期：1998年3月5日至4月9日（逢星期一晚上）

時間：晚上7:00-8:30

地點：伊利沙伯醫院——病人資源中心

內容：「孩子患有哮喘令你（父母）束手無策嗎？父母感到憂慮和困擾嗎？」透過小組中互相幫助、鼓勵及練習，加深孩子、父母對哮喘的認識和了解

費用：\$50（每家庭）

對象：6~11歲哮喘患者及家屬

備註：哮喘兒童如果於6歲以下，而父母亦有興趣參加也可以報名孩子必須與家長一同出席小組活動

報名：2895 6502 梁姑娘/吳姑娘

查詢：2549 7744 尹姑娘

「管你之道」

哮喘患者及家屬自助小組

日期：1998年3月2日至3月30日（逢星期四晚上）

時間：晚上7:00-8:30

地點：伊利沙伯醫院病人資源中心

對象：18歲或以上哮喘患者及家屬

內容：「如何有效預防哮喘發作？哮喘令我好困擾？」這些問題，可以透過自助課程內的討論及練習，一一解決！

費用：\$50（每人）

報名：28956502梁姑娘/吳姑娘

查詢：尹姑娘25497744

※以上兩個活動是與伊利沙伯醫院病人資源中心合辦

「助人助己」義工小組

日期：1997年12月30日及98年1月20日及2月17日（星期二晚）

時間：晚上七時至八時

地點：東九龍辦事處

內容：活動籌劃及執行

對象：哮喘患者及家屬

費用：全免

備註：歡迎新義工加入「助人助己」小小大家庭，請踴躍支持。

漫步康樂徑

日期：1998年1月11日、時間：上午九時開始

2月21日、3月14日 地點：家樂徑（待定）

內容：透過步行活動練習，促進患者健康；並且透過定期聚會，使參加者可以互相認識

對象：哮喘患者及家屬

費用：全免

開心共聚家庭日營

日期：1998年2月15日 時間：上午10:00~下午4:00

地點：西貢戶外康樂活動中心

內容：享用營地康樂設施及集體遊戲

費用：每位45元（包括車費及膳食）

全動感哮喘同樂日

哮喘會於十一月二十三日在九龍公園舉行「家庭同樂日」，是日到場的嘉賓眾多。人靚歌甜的陳奕大姐姐與小朋友們合唱一曲，贏來滿場掌聲；區瑞強為到場市民獻上名曲，娓娓動聽；而譚慧珠、曾志偉與程介南也和市民分享對哮喘病的心得或意見，他們都表示哮喘病乃普遍的疾病，只要患者遵照醫生指示用藥，控制病情，便可過著正常健康的生活；保良局李城璧中學亦派出銀樂隊演奏，令會場氣氛更趨熱烈。

開幕禮後，各嘉賓與市民都踴躍參與攤位遊戲，而會場中亦設有展板，介紹哮喘病的資料，得各到場者的讚賞和支持。

義工們熱誠使會場充滿著溫暖及歡欣。



搞笑高手曾志偉一本正經地指揮樂隊表演

認識哮喘知多少？記者招待會



主席陳乃圭醫生，GlaxoWellcome負責人高丙誠先生、亞洲女子三項鐵人

伊絲活及游泳好手李繼賢，一同放出氣球（像徵哮喘病人脫離哮喘病的困擾）



伊絲活及李繼賢示範使用最高流速計



活動花絮



新任哮喘會主席陳醫生與GlaxoWellcome負責人高丙誠先生及嘉賓譚惠珠女士及程介南先生冒著微雨欣賞表演節目



表演嘉賓區瑞強與陳奕小姐一同欣賞表演節目



表演嘉賓陳奕小姐帶領一班小朋友



陳醫生及高丙誠與眾嘉賓作遊戲示範



哮喘會週年大會



新舊委員大會照



上任主席郭志豪先生頒獎



週年聚餐



各位會員，“畫中意”的卡通漫畫已和大家見面了好一段日子。由上期會訊開始，我們已刊登全新版的“希希、琪琪”家庭漫畫。讓我們介紹一上希希琪琪的家庭成員。

媽咪

小時患有哮喘，誕下兒子後，不藥而癒，所以對患有哮喘的希希十分緊張，是一位細心的家庭主婦。

爸爸

從事室內設計工作的爸爸，性格樂天，開朗，做事卻有點粗心大意。

希希

小學四年級男生，兩年前發現患有哮喘。有小聰明、外向，可是愛搗蛋的他常給別人麻煩。

琪琪

小學二年級女生，常為哥哥分擔心事，十分了解哥哥，是一位活潑可愛的小女孩。

前文提要：希希一家乘飛機到泰國旅行，在飛行途中，開心忘形的希希突然哮喘病！

1 機長，乘客中有一位小孩哮喘病發，但他忘記帶藥物，而機上又沒有哮喘藥，情況危急，我們怎麼辦呢？



我們可用播音系統廣播，看看機上有没有乘客是醫護人員，然後請求他的協助

2

希希，忍耐一會兒，機長正替我們想法子，真希望能找到一位醫生！



4 兩分鐘後，有一護士和醫生到達機長室，並向機長說明情況——廣播找尋出乘客中有没有攜帶支氣管舒脹劑的吸入器。



5

緊張……擔心……



6

太太，我有多一個未用的吸入器，請快點給你的孩子使用！



3 各位乘機，本機內有一小孩哮喘病發，現急需醫生的協助，若你是一位醫生，請盡快聯絡空中小姐，病人正等待你的援手。



9

最後醫生告訴希希，外遊時，記緊把哮喘藥放入隨身行李內。



未完待續

上期刊登希琪Family漫畫說到希希乘機出外旅行時，忘記隨身攜帶支氣管舒脹劑的吸入器，病發而不知所措。今期得到小朋友陳樂知提供解決方法。經醫生詳閱及提供意見後，刊登出解決方法。上期漫畫提供正確和有創意答案得獎者陳樂知。

下期預告：希希到星馬泰時遇到空氣污染而病發。

哮喘會贊助人名單

Dr. Joel Kwok	5,000.00	Lu Suk Ching Wendy	500.00	Lau Hoi Ching	200.00
So Wai Man	2,000.00	Shieh Wai Lap	400.00	Tang Kwok Wah	200.00
Leung Chi Yin	1,000.00	Yuen Wai Han	380.00	Ho Siu Fong	200.00
Tam Yuet Har	1,000.00	Leung Kit Yee	380.00	Chu Lai Yee	200.00
Hui Chuen Yick	1,000.00	Cheng Pak Yung, Alfred	300.00	Wong King Chi, Patrick	200.00
Hemcsh Kapadia	1,000.00	Wong Pik Yung, Eliza	300.00	Lung Siu Lin	200.00
Ng Siu Ling	1,000.00	Ng Kei Wah	300.00	Tam Wing Fat	200.00
Wong Pui Wa	1,000.00	Wong Wing Tim	300.00	To Po Ngan	200.00
Yuen Che On	1,000.00	Wong Tung Tung	300.00	Fung Oi Ho, Joanna	200.00
Louey Pak Hin Raymond	600.00	Ng Wai On	300.00	Ng Yik Siu	200.00
Loo Sau Fong, Susan	500.00	Wong Kit Ling	300.00	Lily Chan	200.00
Hind Corporation	500.00	Lau Wing Chi	300.00	Mr. Hung	200.00
Tam Man Chi &		Chan Hak Chun	300.00	Chan Lai Ying	200.00
Wong Yim Chun, Agnes	500.00	Shim Kit Ho	300.00	Ah Yeung Sau Mui	200.00
Chan Chau Cheong	500.00	Wong Sau Lai	300.00	Chow King Shing	200.00
Mok Yuen Man, Ritta	500.00	Kong Kan Fai	300.00	Pishu, H. Khemancy	200.00
Chan Chi Yan	500.00	Ma Hoi Shan Jill	300.00	Chan Suet Wa	200.00
Cheung Lai Man	500.00	Wong Lai Fong	300.00	Agnes Sau San Lau	200.00
Wong Mei Chu, Anne	500.00	Chan Wai Ping	300.00	Ma Yuk Lan	200.00
		Yip Chi Ho, Connie	200.00	Mui Kam Chuen	200.00
				Lee Shuk Ling	200.00
				Lee Wai Kwan, Alice	200.00
				Lee Miu Yee	150.00
				Fung Kit Yee	150.00
				Wu Sui Kwong	150.00
				Kwan Yuk Lan	100.00
				Judy W.F. Ng	100.00
				Junny So Ching-sum	100.00
				To Chi Keung	100.00
				Wong Kwok On, Sammy	100.00
				Chiu Mei May	100.00
				Kong Siu Tong	100.00
				Wong Wai Ping	100.00
				Chan Sin Ching	100.00
				Yip Chi Lam Jim	100.00
				Unknown	100.00
				Lee Suk Wah	100.00
				Unknown	100.00
				Angeline Koh	100.00
				Ho Wai Yee	100.00
				Wong Yuk Wan	100.00
				Wong Sau Ping	100.00
				葉栢均	100.00
				Chin Siu Ching	100.00
				Noted Investments Co. Ltd.	100.00
				Cheuk Min Min	100.00
				Lo Sau Lan	100.00
				Tsui Tung Nei Antonia	100.00
				Mrs. Norma Kwok	30.00

The Hong Kong Asthma Society 香港哮喘會

Donation Form 捐款表格

I / Our company would like to be a patron for 1997 at the following level :

本人 / 本公司樂意成為 貴會1997年贊助人並願意捐款如下：

- ☐ Premier Patron 首席贊助人 (超過HK \$ 50,000.00 港幣五萬元以上)
- ☐ Honorary Patron 榮譽贊助人 (HK \$ 50,000.00 港幣五萬元)
- ☐ Diamond Patron 鑽石贊助人 (HK \$ 30,000.00 港幣三萬元)
- ☐ Platinum Patron 純鉑贊助人 (HK \$ 10,000.00 港幣一萬元)
- ☐ Golden Patron 黃金贊助人 (HK \$ 5,000.00 港幣五千元)
- ☐ Silver Patron 純銀贊助人 (HK \$ 3,000.00 港幣三千元)
- ☐ Other (Please Specify) 其他金額 (請註明) (HK \$ _____ 港幣 _____ 元)

- ☐ The name should be used for the acknowledgement of the above patron in the newsletter.
上述贊助人請以之名義刊登於會員通訊內。

- ☐ My / Our donation is to remain anonymous.
本人 / 本公司不欲公開贊助人身份。

Name 姓名：_____ Title 職銜：_____

Company 公司：_____

Address 地址：_____

Tel. 電話：_____ Fax. 傳真：_____

Signature 簽署：_____ Date 日期：_____

Note : Please make your cheque payable to "The Hong Kong Asthma Society" and mail it along with this form to P.O.Box 60397 Tsat Tze Mui Post Office, Hong Kong.

Donations of \$ 100 or more are tax deductible upon production of receipt.

附註：請填妥表格，連同抬頭“香港哮喘會”劃線支票寄交香港七姊妹郵政信箱60397號。憑捐款港幣一百元或以上之收據可申請扣減稅項。所有捐款人均獲發回收據。

TOTAL 31,740.00

Celki

尚健醫療 家用胸肺科器材的專科公司

CELKI THE HOME RESPIRATORY CARE PRODUCT SPECIALIST

全面哮喘護理 *Asthma Management*

(一) 診斷 Diagnosis



肺功能測試儀 Spirometer



(二) 治療 Therapeutic

藥物化霧器 Medication Compressor



儲霧器 ACE Spacer



後備氧氣瓶
Oxygen Cylinder

(三) 輔助治療 Supportive Therapy



醫療用HEPA空氣清新機
Medical Grade HEPA Air Cleaner

(四) 監察 Monitoring



最高流速計
Peak Flow meter



九龍荔枝角長順街20號時豐中心1樓104室
Rm.104, 1/F, Premier Centre, 20 Cheung Shun St.
Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel.: (852)2332 3366
傳真 Fax: (852)2744 2313
電子郵件 E-mail: celki@netvigator.com



ISO 9002: 1994
Certificate No: CC496