

香港哮喘會通訊

一九九八年三月號第三十四期季刊
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

MAR 98 VOL-34



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

※本人願意加入哮喘會的義工工作

本人願意協助以下義務工作 ☐ 編輯 ☐ 籌辦活動 ☐ 郵遞通訊

☐ 其他 (請列明) _____

本人可抽空擔任義工的時間為 (請列明) _____

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

編者的話

醫學研究顯示，哮喘病的主要成因是和遺傳因素有關。今期醫學專欄邀請了吳國強醫生執筆書寫有關哮喘病與遺傳的關係，雖然一些病人是因為遺傳的因素而得病，但病人如果在日常生活中注意護理環境控制等，哮喘病發的機會便大大減低。

季刊內刊登的人物專訪很受讀者歡迎，今期我們專訪譚惠珠律師，內容講述譚惠珠律師留學時患上哮喘，有一段時期更需服食口服類固醇藥物控制病性，在訪問中譚惠珠律師娓娓地道出她患哮喘病的經歷，並和讀者分享她經醫生指示轉用吸入劑的成效。

哮喘病人和家屬都十分支持本會推行的各項哮喘病的推廣活動，在過去一年，本會先後舉辦多項活動及訓練、講座等，使病人能全面認識護理哮喘病的常識，亦使病人和家屬建立友誼，增加他們的自信心，面對哮喘病帶來的困擾。

本會極需要招募熱心會員參加義工工作，支持及協助哮喘會未來的工作，歡迎會員們推薦親友加入成為哮喘會會員及義工，讓我們一起在人生的「愛心信用卡」上添加更多美滿的積分。

目錄

醫學專題

哮喘與遺傳	4-5
-------	-----

焦點人物—譚惠珠律師	6-7
------------	-----

心聲—編輯的苦與樂	8
-----------	---

活出精彩—新任行政主任梁小芬	8
----------------	---

知多一點點

哮喘推廣活動—繪畫比賽得獎作品	9
-----------------	---

哮喘講座

活動預告	10
------	----

“希希琪琪”家庭漫畫	11
------------	----

活動花絮

義工招募—「愛心信用咭」積分優惠計劃	12-13
--------------------	-------

哮喘會贊助表格及贊助人名單	14
---------------	----

填色遊戲	15
------	----

廣告	16
----	----

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、梁少芬

插 圖：林德昇

翻 譯：伍黃穗儀

哮喘與遺傳

哮喘是常見的疾病，每當季節轉換時亦是哮喘復發的高峰期。哮喘病發的原因是氣管敏感性發炎所致。受到敏感環境的影響，部份人的氣管會收縮，加上內膜腫脹，分泌物如痰的增加，令氣道變窄，引致呼吸不順暢，特別是在呼氣時不能把積在肺部的空氣完全呼出，因此病人有氣促的感覺。嚴重的哮喘發作是會引致死亡。所以我們一定要認識哮喘病發的原因、徵兆及如何去預防，及早作出適當的治療。

哮喘的徵兆包括：經常咳嗽、呼吸困難，及有哮鳴的現象等。而其他敏感病徵往往也會同時發生，例如：眼敏感會經常眼紅、眼痕、眨眼等；鼻敏感，會經常流鼻水、鼻痕癢、噴嚏等，或會出風疹、濕疹。其實哮喘是過敏性反應現象之一。

哮喘病是可以遺傳的，有時是直接遺傳，亦有隔代遺傳，甚至近親遺傳。遺傳性哮喘是從父母親的染色體得來。一般人有三十三對染色體，他們決定我們身體的構造及各項功能。簡單而言，我們身上的染色體一半從父親得來，一半從母親，所以父母的影響是各佔一半。

研究發現，我們身體的第五對染色體擁有敏感性發炎的遺傳因子。所以當有過敏的人仕接觸到一些致敏原時會產生過敏的症狀。除了第五對染色體外，我們體內第十一對染色體與敏感性遺傳有莫大的關係。如果當我們遺傳了這些過敏性的染色體，很多時都會令我們產生過敏的反應。

世界各地的研究指出哮喘的成因與家庭歷史有密切關係。研究指出如果父或母有哮喘，其子女患哮喘的機會比一般人高，他們當中男童病發率亦比女童高。若父母患有哮喘時，男童患哮喘的機會接近百份之十九（19%），比其他兒童患哮喘的機會高出兩倍。而女童患哮喘的機會達百份之十二（12%）。而有遺傳性哮喘的病人其兄弟姊妹患哮喘的機會亦高達百份（8%）。所以你要認識到如因你有哮喘，你的後代及兄弟姊妹患有哮喘的機會是較常人為高。眾所皆知，遺傳並不是我們能選擇的，我們唯一能做到的是學習如何去防止遺傳性哮喘表現出來，因為後天的環境不同，表現亦會不一樣。如因照

作者：吳國強醫生

料得好，我們是可以防止遺傳性哮喘表現出來。當然，如果後天環境惡劣，產生哮喘的機會自然提高了。

所以當你發現自己有敏感現象時，包括：鼻敏感、皮膚敏感、眼敏感、親人患哮喘、甚至自己患有哮喘時，便應該設法去改善居住的環境去減低哮喘病發的機會了。所以後天環境的控制是很重要的，縱使這種遺傳性哮喘是不能由我們選擇，但只要適當的治療，照顧及避免了一些後天不利的因素，哮喘是絕對可以預防及控制的。我們建議以下四點去預防哮喘病發：

一. 少塵埃

當我們接觸到一些表面上是無害的物體時，例如塵埃蟎、貓毛等，亦會刺激到我們身體內一些發炎細胞，引起不正常的反應，避免或減少接觸這些我們敏感的物質，會對哮喘的治療及預防有很大幫助。塵埃蟎以進食人體新代謝脫落的皮屑而生存，溫暖潮濕而缺乏陽光的環境最適合牠們生長，所以我們應該保持空氣流通，家居整潔及室內乾爽，並且讓陽光曬進屋內，這些措施都能有效地減少塵埃蟎聚的數目，除此之外，用膠布包裹著床上用品亦有一定的作用。研究發現以上預防的方法能減低哮喘發作的機會。

二. 避免飼養寵物

以上提過動物毛會做成敏感反應，特別是小朋友年紀尚小時更加容易引起敏感出現，所以不要飼養寵物，如果飼養，也

不應該讓牠們上床，並要替牠們定時洗澡。

三. 家人不可吸煙、燒香

除上述的致敏原外，很多哮喘病的患者都會對香煙及拜祭香燭所產生的煙霧產生過敏的反應，誘發哮喘發作。研究發現，吸煙家庭兒童患上呼吸系統疾病遠比不吸煙家庭的兒童為多。所以家人應盡量避免在室內吸煙及燒香。

四. 多吃新鮮生果，蔬菜及魚類

多吃新鮮蔬果及魚類等都對保護氣管有很大幫助。除此以外，少吃太鹹的食物亦有幫助。每天做適量的運動亦會強身健體，能提高一個人的抵抗能力。

總括來說，正常人是不應該有過敏反應的現象，例如經常咳嗽、氣喘等問題。如果連續咳嗽超過三星期或者鼻出現問題超過三星期，甚至慢慢跑步亦會誘發氣管的問題時，很大機會是你的氣管有過敏的毛病，一定要去看醫生檢查清楚毛病的原因，到底是敏感性問題或是有其他更加嚴重的問題。對症下藥是非常的重要，絕對不可以自行去買止咳藥，因為市面上的止咳、傷風、化痰等藥物只對普通傷風有作用，但對敏感性的咳嗽，流鼻水，是無效的。

所以大家一定要小心記錄清楚病情、惡化的原因、好轉的原因等。

而家庭歷史，病況記錄，都可以幫助醫生斷症的。

譚惠珠律師

訪問：陳婉儀 陳麟書

譚惠珠大律師在80至90年代是本港政壇的活躍份子，是區議會、市政局、立法局及行政局公務繁忙的四料議員。面對充滿壓力和緊張的生活，她也曾兩度因哮喘病而入院治療。

「健康是無價寶。」這是譚惠珠大律師的深刻體驗。哮喘病發令她反省到要恰當地安排自己的生活和工作時間長，才可以在公務、個人業務、社交、身體健康等各方面取得適當的平衡。

譚惠珠憶述自己早年在外地留學時，沒有小心打理自己的身體才患上哮喘病的。在六、七十年代，譚惠珠遠赴英國攻讀

法津。在大學三年級時，她租住屋子，那時因為欠缺經濟條件，她租住的地方衛生環境和設備都十分落後。在嚴冬季節，她需要付銀幣入煤氣機，才有暖氣溫暖自己的房間。入煤氣錶的錢布用光後，房間的暖氣便會停止供應。她便曾試過在晚上凍醒。大學時期的功課繁忙，再加上期感冒，令譚惠珠在那時開始患上呼吸道的疾病。

直至一九七四年，譚惠珠在香港執業為大律師。那時的她更是忙得不可開交。由於她是一個沒有家庭背景的大律師，每個法律業務的機會都是靠自己辛苦爭取得來的。她專挑一些被告人數目多的案子打官司，曾經試過自己代表十個被告人上庭，晚上經常工作至深夜，沒有充份的休息時間，以至抵抗力減弱，令到她呼吸系統的毛病更趨嚴重，有時喉嚨發炎厲害，她也沒法騰出時間延醫治理。

她成為四局的議員後，工作時間表更是排得密麻麻。「回想起來，在那段日子幾乎全部的時間都是放在公務上，日子忙碌得很，每天的生活彷彿都是別人控制了自己的時間。」譚惠珠感嘆地說。

由一九八五年至九零年，譚惠珠又經常穿梭於北京和香港兩地，參多予香港特別行政區基本法的草擬工作。她每月都需要到北京開會。北京的天氣乾燥寒冷，影響到她的哮喘病也時有發作。她笑說自己那時年輕，才三十歲出頭，對自己的哮喘絲毫沒有放在心上，一切都是工作至上。

整整五年，譚惠珠參與基本法的草擬工作，付上了不少的心力。在一九八九年及一九九零年，她便因為哮喘病而兩度入院。雖然，她每次只在醫院留醫兩、三天，但亦使她深深明白到健康已亮起紅色警號。

有一段時期，譚惠珠為了更有效地控制病情，遵取醫生的指示服食口服類固醇，即是俗稱的「肥仔丸」。服藥的副作用是臉龐變得又肥又圓，旁人驟看還以為她是發福不少了。

服食「肥仔丸」竟為譚惠珠帶來一件減肥做善事的佳話。一九九零年，前立法局議員黃匡源先生和譚惠珠打賭，如果她能夠在一年內減去二十多磅，黃匡源先生便會捐十二萬元給公益金。相反，若因譚惠珠在一年內未能成功減肥，她便會捐款五萬元給黃匡源先生指定的慈善機構。立法局議員彼此之間的戲言，迅即成了報紙的頭條及城中的話題。

當時，譚惠珠體重140多磅，賭注的目標是120磅。譚惠珠



譚惠珠律師工作勤奮

譚惠珠攝於1977年2月20日赤鱘角新機場降禮。



的朋友及各界人士都很支持她的善舉。那一年，無論她出席多隆重的場合，主人家如何大排筵席，都會特別為她預備一道減肥餐——煙三文魚及沙律。

在九一年八月，黃匡源先生遞交競選立法局功能組別的表格，也是譚惠珠接受上磅挑戰減肥成效的時刻。結果，譚惠珠不負眾望，經馬會的騎師磅量度，她成功減去了二十七磅，達到一百一十九磅的標準體重，還為公益金籌了十二萬的善款。她亦捐了五萬元給華東水災的災民。

這次的減肥，想不到還有小插曲。在九一年的十月，黃匡源先生和譚惠珠一起出席了公益金頒贈支票的典禮，在鄉村俱樂部大快朵頤，席上，韋基舜先生一句戲言「Meria，我打賭半年後妳不能保持現在的體重。」結果，譚惠珠再次接受挑戰。

她說停服口服類固醇後，以往肥腫的面龐亦纖瘦不少。在這段期間，譚惠珠並沒有單靠節食達到減肥的目的。她經醫生的指示，轉用吸入式的類固醇噴劑，既可以有效地控制病情，亦減低了因服食口服的類固醇（肥仔丸）而帶來的副作用。

其後的一年只需多注意日常的飲食健康，便能夠保持標準體重。結果一年後她如願償，再次為公益金籌得十二萬元的善款。自此以後，她笑說再沒有公眾人士拿她們的磅數打賭。

減肥只是外貌上的轉變。自從譚惠珠因哮喘病入院後，她的人生觀也大大改變，更懂得珍惜自己的健康。

現在譚惠珠學懂平均分配自己的工作時間，讓自己在應付繁忙的公事之餘，還有休養生息的機會。她花三分之一的時間在公務，三分之一的時間研究法律，三分之一時間處理自己的工作。每年最少出外一個月旅行，空閒時要多陪伴母親……還有多要做運動，強身健體。

譚惠珠也注意個人飲食健康，避免嚴重的哮喘發作。出入冷氣房間，她會穿上厚厚的樽領毛衣及戴上披肩。除了生果外，譚惠珠很少吃冷凍的食物，避免氣管敏感。

為了保持身體健康，譚惠珠坦言近幾年她已沒有日以繼夜地埋首公務。但是，談起近年她的一些公務漸見成果，譚惠珠也不禁面露喜悅的表情。

由一九八五年起，她的公職和基本法便結下不解緣。在過去的十多年頭，她曾先後參予過草擬基本法，亦擔任過中華人民共和國香港特別行政區預委會和籌備委員會的工作。

她說能夠見證香港的平穩過渡，感到莫名的快慰。作為香港機場管理局的董事，她亦慶幸自己有份參予本港機場的籌建工作。她笑說赤角機場將於今年啟用，回想以往自己參予的公務都可以一一實現藍圖，心情更覺輕鬆。

談到護理哮喘病，譚惠珠給哮喘病人的忠告是要多做運動。她說很多人在年輕時，都忽視保持健康，又缺少運動，待年紀漸長後，才開始出現身體的各項毛病。她說早睡早起是強健身體的不二法門，還有最要緊的是「病向淺中醫」。



1997年10月27日譚惠珠在大會堂二十週年會慶致詞。



編輯的苦與樂——陳麟書

編輯這份工作一點也不容易，採訪、追稿、對稿、美術設計、印刷、郵遞等等，每項都要工作人員花很多時間，而最困難的就是我們編輯組是由義工組成，人手不足及非專業是我們困難及苦處，每期會訊完成寄出時是我們最開心的時刻，而那份成功感是我們每一個組員工作的支持，組員間相處熱誠是我們樂意參與。回想89年陳乃圭醫生邀請參與

編輯工作，沒想到不經不覺這份創刊時是黑白印刷，而粗糙刊物，轉變到現在這份精美彩色印刷刊物，當中是經歷過多位熱心的編輯義工及善長捐款而得來，希望將來能有更多會員參與及一同感受這份喜悅。

（現誠意邀請你們參加，給我們帶來更多新意念及方法，使這份刊物能更精彩）

活出精彩—— 梁小芬

我深信生命的每一天都是一份奇妙的禮物，所以我在「香港哮喘會」的電腦螢幕上打出“EACH DAY IS A WONDERFUL GIFT”，讓這句子在我忙碌工作的时候，常常有機會閃現在自己的眼前，提醒我珍惜天父所賜的每一天。

在「香港哮喘會」的服務轉眼已踏入第五個月，這份行政主任的工作崗位對我是一個很有意義的挑戰，因為在過往許多年的生活裡，自己任職商業機構的時間較長，主要更是從事廣告及市務等行業，與現時的工作性質有頗大的分別，但有一樣共通的是：我每天需要接觸仍然是很多人。

記得去年底當「哮喘知多少」的推廣活動進行得如火如荼之時，本港許多傳媒正廣泛報導哮喘病的成因，防治方法等，我每天接到很多諮詢的電話，有好幾次聽到憂心的父母親提及他們的年幼子女哮喘病發時的情況，擔心不知道怎樣幫助兒女走過這漫長的道路，我盡力鼓勵這些徬徨的父母不要灰心，只要有耐心地按照醫生的指示，讓小朋友定時定量用藥，哮喘的



新任行政主任 梁小芬

病情是可以受到控制的，此外，有一件更重要的事，就是要努力協助他們的兒女過正常活躍的生活，不可因為患了哮喘病而畏縮，以致損失了許多活出精彩人生的機會！

生命的每一個階段都有不同的學習，從我們的「助人助己義工組」的成人義工身上，我看見了他們為「香港哮喘會」付出的努力，這群義工有些本身是哮喘患者，有部份是病患的父母，他們服務的熱誠及單純助人的熱心著實令我感動，因而我期望在前面的日子，可以吸納新的成員，使大家在義工組內彼此分享分擔，互助服侍，發揮活出精彩的潛能！

另一方面，我又從「香港哮喘會」的季刊感受到執委及編輯們的誠意，這本精裝的彩色製作實際上幫助了很多有需要的人瞭解哮喘病的各方面。還有「香港哮喘會」的一群熱心的顧問醫生，在各健康講座中不遺餘力的貢獻，匯集成一股力量，加強對哮喘患者及家人的支援。

長期病患的人生路上縱然有艱難挫折，但想到身旁有許多人願意伸出援手時，我盼望每一位患哮喘病的朋友也能夠積極面對自己的寶貴生命，讓我們與你一起活出精彩，衷心希望可以在下次的活動中看見你！

哮喘推廣活動——繪畫比賽得獎作品



公開組 冠軍—吳偉賢
主題：哮喘之我感

亞軍—曹惠霞
主題：戰勝哮喘我做到



亞軍—林凱寧
主題：戰勝哮喘我做到

中學組 冠軍—歐陽芳
主題：幫助哮喘患者



小學組 冠軍—麥珮情
主題：戰勝哮喘我做到



亞軍—ASHLEY LU
主題：幫助哮喘患者



季軍—張海琪
主題：哮喘之我感

哮喘講座

瑪麗醫院

課題：哮喘常識講座
時間：逢星期二下午二時至三時
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2855 4511聯絡羅姑娘

九龍醫院

課題(I)：哮喘健康講座
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：一九九八年四月十八日，五月九日，六月六日
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2762 7090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：一九九八年六月三日
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2762 7090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：一九九八年四月十八日，五月十六日，六月六日
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2632 2950聯絡唐姑娘或周姑娘，名額有限，先到先得。

社區健康講座

日期：一九九八年四月二十六日
時間：下午三時至四時三十分
地點：香港仔街坊福利會社會服務中心（待定）
報名辦法：有與趣者請致電2963 6733聯絡賴小姐



哮喘

「助人助己」義工組

日期：1998年、4月30日、5月28日（星期四晚）
時間：晚上7:00至8:00
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。

「偷閒加油站」

哮喘兒童與父母自助小組

日期：1998年4月30日至5月28日（逢星期四晚上）
時間：晚上7:00-8:00
地點：社區復康網絡—東九龍辦事處
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（家庭）
對象：6-11歲哮喘患者及家屬
備註：6歲以下哮喘兒童須父母一同參加
報名：2595 6502 梁小芬姑娘 / 吳卿綺姑娘
查詢：2549 7744 尹婉萍姑娘

「管你之道」

哮喘患者及家屬自助小組

日期：1998年4月27日至5月25日（逢星期一晚上）
時間：晚上7:00-8:30
地點：社區復康網絡—港島區辦事處
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：2895 6502 梁小芬姑娘 / 吳卿綺姑娘
查詢：尹婉萍姑娘 2549 7744

步行訓練計劃

日期：1997年4月1日至5月6日（星期三）
時間：晚上七時至八時半
地點：東九龍辦事處 / 市政局運動場
內容：體能測試、步行運動原則講解、步行訓練實習（由物理治療師負責）
對象：成人哮喘患者及有興趣以步行運動來鍛鍊身體
費用：50元正（完成六課者可獲證書頒發）
報名查詢：2549 7744 黃潔怡姑娘 / 尹婉萍姑娘
名額：20人，先到先得

「助人助己」義工訓練課程(II)

日期：1998年4月2日至4月23日
時間：晚上6:30至8:30
地點：東九龍辦事處—社區復康網絡
報名查詢：梁小芬姑娘 2895 6502

超動感運動日

突破界限 積極參與

日期：一九九八年四月二十六日（星期日）
時間：下午二時至五時
地點：九龍旺角染布房街香港遊樂場協會麥花臣室內運動場（舊伊館）費用全免
目的：透過趣味性及群體活動，讓小朋友領略運動的樂趣及益處
節目內容：分組競技比賽、運動表演及示範、兒童遊戲閣（只級五歲以下兒童）、啦啦隊比賽、豐富禮物……等
評判：兒科醫生顧問、香港著名運動員
對象：16歲以下長期病患者及其家人（哮喘、糖尿病、癒風濕性關節炎、系統性紅斑線瘡、脊柱裂、地中海型貧血病及免唇裂顎）
截止報名日期：一九九八年三月三十一日
名額：500人（歡迎以家庭為單位參加）
查詢：2449 7744 吳姑娘 / 2895 6502（只限哮喘患者）



Illustrated by edmond lam 67



爸B
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。

希希 **琪琪**

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。

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。



9 嘩...呀! 哈...哈 哈哈.....

10

1 太好了! 爸B，我們到達了吉隆坡機場了!



2

噓! 琪琪，我們趕快到外面看看吧!

3 哥哥，你看這裡的天空白毛毛似的，好怪極了!



因為空氣污染的原故，一團團的塵霧正籠罩整個吉隆坡市，看起來白毛毛似的。

4

琪琪，我覺得有一點不對勁!



5

哥哥，這裡的空氣多麼污濁，你要關心身體呢! 聽聽媽媽話，定時用藥，防止誘發哮喘!

6

琪琪真囉嗦，我可使用吸入器嘛!



咳咳...咳咳咳.....

7

可是在吉隆坡的第一晚，希希已有喘醒的情況



8

第二天，貪玩的希希唔會破壞大家的旅遊興趣，又恐怕爸媽不讓他出外，沒有把自己的身體狀況老實地告訴爸爸媽知道。



希希感到身體不適，一家人決定返回酒店休息，可是希希用了舒脹藥後，情況仍未有改善，心急的爸B便到酒店的接待處尋求醫生的協助。

12

醫生診治後，認為是空氣污染令希希哮喘發作，需要到急症室開藥。



雖然希希的病情好轉，但爸B和媽媽卻十分擔心，正商量明天怎辦，該不該讓希希出外玩耍!

13



“希琪Family”家庭漫畫，又和你們見面了。希希、琪琪跟隨爸媽到泰國遊玩後，再到星馬旅遊。他們一家人到達馬來西亞首都吉隆坡，卻遇當地嚴重的空氣污染，令希希哮喘病發。希希的父母十分擔心，究竟他們會如何抉擇這次餘下的旅程呢？是提前回港？還是讓希希在當地接受醫生治療呢？聰明的讀者有沒有好的意見，提供給希希的爸媽呢？

歡迎你們將有創意的答案，傳真 27110119，或郵寄給香港哮喘會七姊妹郵政信箱 60397號，便有機會獲取精美禮品乙份。



活動花絮

2月9日香茗——多謝義工們過去一年對本會服務，
歡迎你們參加，詳情請參閱「愛心信用卡」！



本會主席幸運地獲得精美抽獎獎品一份



本會行政主任 Fanny 與兼職文員吳錦開



開心聖誕夜97年12月23日



快D同聖誕老人影番張相先



集體遊戲贏咗第一、豐富獎品齊齊分

「愛心信用卡」積分優惠計劃

(發揮潛能、助己助人、義工精神)

請踴躍參加「香港哮喘會」義工行列：

參加者只需平均每月利用1-2小時進行義工服務，便可在信用卡上添上積分，分數愈高，可得獎品愈豐富，包括：

「神仙的臉孔、天使的光環、菩薩的心腸、健康的心靈、強健的體魄、合作的精神……」

這項「愛心信用卡」積分優惠計劃，任何人士均可參加。另外，你每次推薦一位親戚、朋友、同學知己加入哮喘會義工行列，更可獲附加分數100分，以換取禮品。

「愛心信用卡」定期舉辦以下活動，可供男女老少自由參加，包括：

1. 策劃及協助推行各項戶外或室內活動：如康樂營、展覽同樂日、聯歡會、步行……等。
2. 季刊編輯、採訪、寫稿、插圖、郵寄……等
3. 不定期參加各項義工服務。
4. 其他活動，例如探訪醫院、帶領病人家屬分享小組

若果你對「愛心信用卡」積分計劃仍猶疑不決，或希望知道多點有關本會或義工服務的資料，請填妥本頁資料，郵寄香港七姊妹郵政信箱60397號或傳真2711 0119或致電2895 6502香港哮喘會查詢。

本會工作人員將盡快與閣下聯絡。

香港哮喘會義工參加表格

姓名：_____先生／小姐／太太

性別：_____年齡：_____

地址：_____

電話：(住) _____

辦公室電話：(手提電話/傳呼機) _____

本人有興趣參加：（請在適當的方格內加上✓號）

1. 籌辦活動 ☐
2. 季刊 ☐編輯 ☐採訪 ☐插圖 ☐郵遞
3. 探訪醫院工作 ☐
4. 帶領病人分享小組 ☐
5. 其它活動 ☐（請列明）_____

本人經（姓名）_____推薦加入香港哮喘會，參予義工作。

推薦人會員編號：_____

註：歡迎各會員推薦親朋擔任香港哮喘會義工作，參予義工推薦計劃的會員，將在本會週年大會中獲頒贈精美獎品，以示鼓勵。

哮喘會贊助人名單

Mr Ronny Lee (Jet Tim Group)	Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd	CHENG YUK FAN	300
100,000.00 (首席贊助人)	10,000.00 (純鉑贊助人)	王桂英	200
Glaxo Wellcome China Limited	Rhone-Poulenc Rorer Asia Pacific Limited	FUNG PAK YUEN, PETER	1,000
55,000.00 (首席贊助人)	10,000.00 (純鉑贊助人)	CUKELL JANNY	2,000
Astra Pharmaceuticals (HK) Ltd	Zeneca China Limited	CHING HUNG FU	300
50,000.00 (榮譽贊助人)	10,000.00 (純鉑贊助人)	CHAN WAI YEE	50
Boehringer Ingelheim (HK) Ltd	Dr. Joel Kwok 5,000.00 (黃金贊助人)	TANG MEI CHUN	300
30,000.00 (鑽石贊助人)	Bouvier Co. Ltd 5,000.00 (黃金贊助人)	SIN WAI HUNG, VICTOR	150
Lee Man Chiu 30,000.00 (鑽石贊助人)	Li Pak Wing 5,000.00 (黃金贊助人)	CHEUNG LAI HING FLORCNCE	100
Baker Norton Asia Ltd	Woo Man Kai 3,000.00 (純銀贊助人)	LEUNG SUK CHING	250
10,000.00 (純鉑贊助人)	Michael Chuang (Lap Heng Co Ltd)	LEUNG CHEUK WA	500
Francis Ching (KPMG Peat Marwick)	3,000.00 (純銀贊助人)		
10,000.00 (純鉑贊助人)			
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd			
10,000.00 (純鉑贊助人)			

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。

繳交會費通知

如會員尚未繳交98年之會費，請盡快填妥以下表格，連同有關續會費劃線支票，寄回香港哮喘會，七姊妹郵政信箱60397號，以辦理九八年之會籍事宜。支票抬頭請寫「香港哮喘會」，會員年費五十元正，永久會員年費二百五十元正。

未有開設支票戶口之會員，可由即日起，往九龍橫頭磡宏禮樓地下哮喘會辦事處繳付現金會費，可獲發回收據，會員亦可將會費存入本會恆生銀行戶口262-280886-001，並記緊寄回銀行收據給哮喘會會址，收據背面請清楚書寫姓名、會員編號、年齡、電話、地址，以便本會發回正式之收據及寄發新會員証。

姓名：_____

會員編號：_____ 年齡_____

電話：(住)_____

(辦)_____

地址：_____

查詢詳情，請電2895 6502與本會職員聯絡

填色遊戲

歡迎參加（三隻小豬填色）比賽，優勝者將獲精美禮品壹份

請映印或剪出填色後寄回本會郵政信箱（香港七姊妹郵政信箱60397）



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

