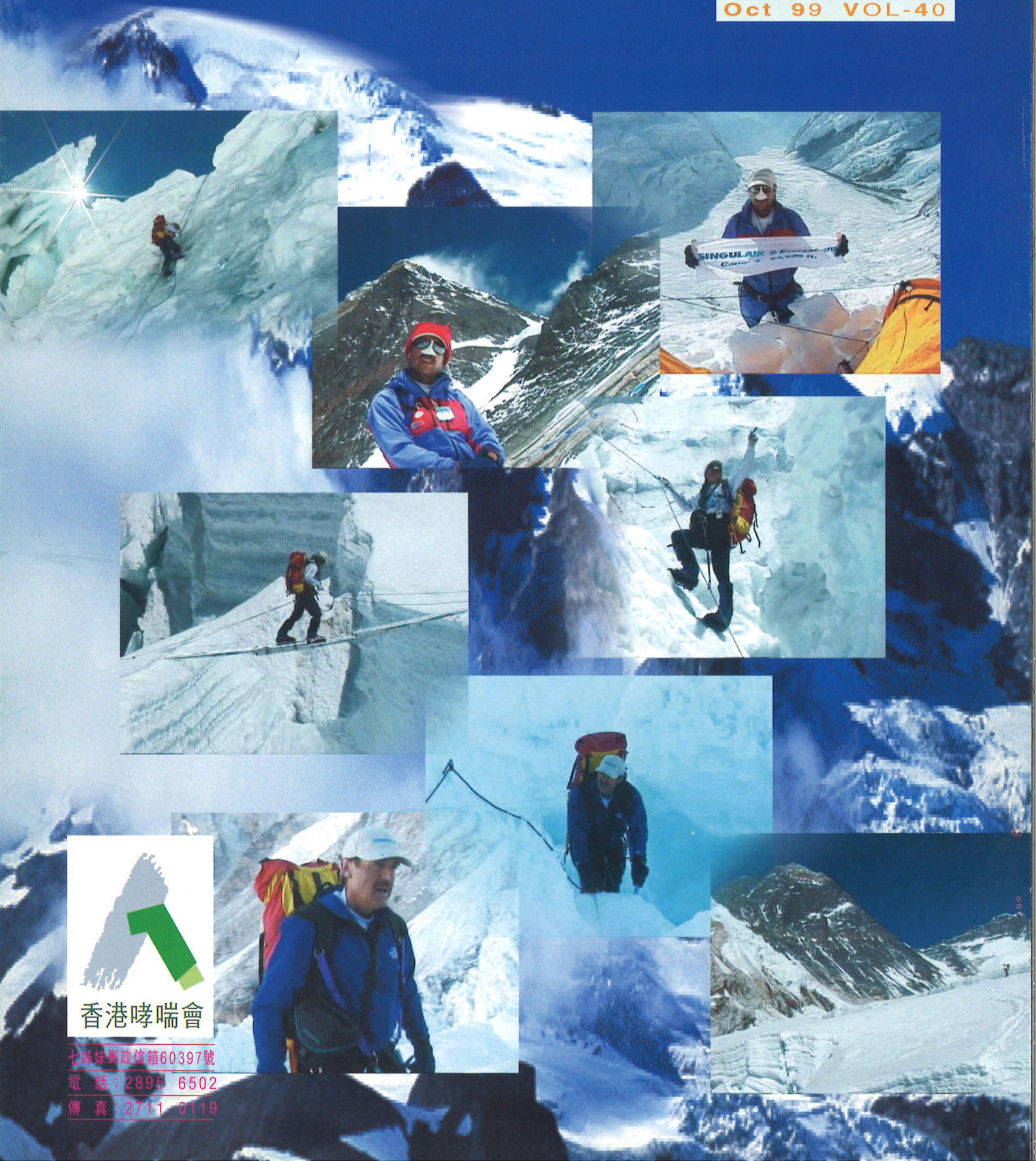


香港哮喘會通訊

一九九九年九月號 第四十期季刊
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

Oct 99 VOL-40



香港哮喘會

七姊妹郵政信箱60397號

電話: 2895 6502

傳真: 2711 0119

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。

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) _____

※請於適當之方格內加上✓號

※本人是 ☐ 患有哮喘 ☐ 患有哮喘者之親屬 _____ 關係(請列明) ☐ 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。

繳交會費通知

如會員尚未繳交會費，請盡快填妥以下表格，連同有關續會會費劃線支票，寄回香港哮喘會，七姊妹郵政信箱60397號。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，往九龍橫頭磡邨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

編者的話

吸入式類固醇噴劑是治療哮喘病的重要藥物。但是,不少哮喘病人懼怕類固醇的副作用,往往不遵從醫生的指示,定時用藥,延誤了病情。究竟使用吸入式類固醇噴劑是否安全呢?今期醫學專欄蘇鈞堂醫生和讀者細談「類固醇恐懼症」的問題。

哮喘病人如果病情受到控制,可以和常人一般,過着健康活躍的生活。今期人物專訪的主角丹尼斯布朗醫生,就是一個正面的例子。他患有哮喘病十多年,今年五月成功地不使用氧氣,攀登了珠穆朗瑪峰,以毅力締造了一項創舉之餘,亦為哮喘病人帶來欣喜的訊息。

本通訊之版權屬香港哮喘會。通訊內容歡迎轉載,外間團體如需轉載,請聯絡2895 6502香港哮喘會或以書面通知「香港哮喘會」。



七姊妹郵政信箱60397號
電話: 2895 6502
傳真: 2711 0119

香港哮喘會

目錄	3
醫學專題	類固醇恐懼症 4-5
焦點人物	哮喘患者征服珠穆朗瑪峰 6-7
心聲	打字變成樂趣 8-9
活動預告	積極人生復康嘉年華 10 暢快個半天(宿營) 成人泳班 「健步行」訓練計劃 快快樂樂遠足樂 聖誕歡聚遊香港
知多一點點	哮喘常識講座 10
心聲	職員胡靜兒、蔡美琪 11
活動花絮	活動追蹤 11 「香港哮喘會」週年大會 12 賣旗日徽號設計比賽 13 賣旗徽號設計廊 13
希琪家庭漫畫	14
香港哮喘會贊助人名單	15
賣旗徽號冠軍設計——方國聰	16

執行委員會

主席: 陳麟書

副主席: 賴奇偉

秘書: 陳永佳

財務: 李簡敏怡

名譽法律顧問: 孖士打律師樓

名譽會計師: 摩斯倫會計師事務所

執行委員: 蘇鈞堂醫生、楊國晉、黃傳發、陳艷媚、陳婉儀、俞玉英、武嘉琪、
陳有卿、唐慧貞

編輯: 陳乃圭、陳麟書、蘇鈞堂、陳婉儀、羅淑貞、魏玉嫻、符玉珍、方碧儀

插圖: 林德昇、鄧志豪

翻譯: 伍黃穗儀

類固醇恐懼

目前治療哮喘病的重點，在於使用抵抗氣管壁發炎變化的藥物。

而類固醇可以說是這類藥物的「大亞哥」。它對哮喘病的顯著療效，

已有超過四十年的歷史了。可是各位可會想到，事實上很多人是抗拒使用它的，
到底是甚麼原因呢？

原來最初用來醫治哮喘病的類固醇是口服的。但使用了不久後，它的副作用就開始明顯了，包括肥胖、高血壓、抵抗力低、骨質疏鬆和令兒童的骨骼生長變慢，比正常人略矮。從此以後，世人就對類固醇產生了恐懼，有時寧願接受疾病的煎熬，也拒絕使用類固醇，而形成了「類固醇恐懼症」。

當部份病人拒絕使用類固醇時，聰明的讀者可有察覺得到，類固醇其實是蒙了不白之冤的。原來現時用來醫治哮喘病的類固醇，幾乎所有都不是口服式，而是吸入式的了。而吸入式的類固醇，會因為份量較輕，及當吸收入血液後會由肝臟化解及排出體外，而不會引致上述的副作用。在經過幾十年用在數以百萬計病人身上的臨床經驗，吸入式類固醇通常只會引起如受念珠菌感染而引起的喉嚨發炎，或聲音變沙啞等較輕微及容易還原的副作用。但長久以來，很多病人或醫生都很擔心吸入式的類固醇，會對兒童骨骼的生長產生不良的影響。而不少的醫學研究，也確實證明兒童在長期使用後，尤其是當每日使用超過四百微克時，可

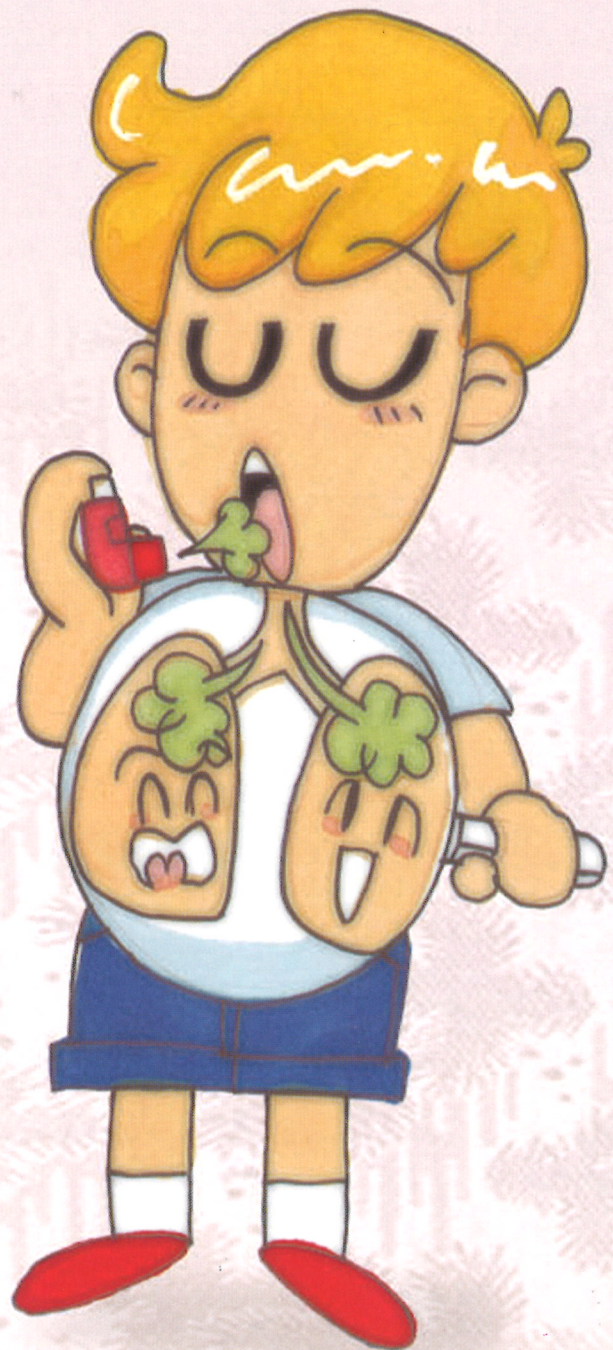
懼症

作者：蘇鈞堂醫生
屯門醫院兒科部主管醫生

令兒童體高增長變慢。但與此同時，也有研究發現接受過長期類固醇治療的兒童，在長大成人後，他們的高度卻不比沒有接受這種治療的人較矮。這些互相矛盾的醫學發現，一直都困擾著病人及替他們治療的醫生。而在疑團未釋前，很多人也在「類固醇恐懼症」影響之下，繼續拒絕使用吸入式類固醇，而令哮喘病不受控制，引致生活質素大降。

這個疑團，到最近有一些較突破性的發現。最近訪港的國際知名學者伯德信(Pedersen)教授透露：在詳細檢視他自己的研究對象，及其他有關研究後，他發現原來服用較高吸入式類固醇的兒童只會在開始治療的首兩年期間，對體高的增長構成影響。當治療持續時，體高增長速度是會回復正常的。而最後當這些兒童變成成人時，他們的體高是完全正常的。

換句話說，目前最新的醫學證據顯示，吸入式的類固醇在正常使用下，只會引起輕微及可以還原的副作用。它仍是治療哮喘病最有效藥物之一，有高療效低副作用的特點。但用與不用，最後還是交讀者自作明智的抉擇。



人物特寫



哮喘患者征服珠穆朗瑪峰

「哮喘患者不宜做劇烈運動。」這可能是不少人的見解。但是，哮喘病患者只要選擇適宜自己體質的運動，同樣可以和其他人一樣享受做運動的樂趣，參與各種有益身心的運動，甚至有輝煌的體育成績。



原居於非洲國家，現時生活在加拿大的丹尼斯布朗醫生(Dr. Dennis Brown)是一位普通科醫生。他熱衷攀山運動已有十年的時間。今年五月布朗醫生和其他十多個不同國籍的人士組成攀山隊伍，完成了攀登天下第一峰「珠穆朗瑪峰」的創舉。他在今年五月路經香港，「香港哮喘會」和布朗醫生做了一個專訪。

「珠穆朗瑪峰」海拔28,750呎高，相等於2,600層高的大廈，一直是無數攀山愛好者的挑戰目標。自1953年起，至今，約有800多人成功攀登「珠穆朗瑪峰」，而能成功攀登這個險峰的哮喘病人，更是寥寥可數。

布朗博士擁有豐富的攀山經驗，加上艱苦的鍛鍊，令他充滿自信心，他今次成功完成攀登珠穆朗瑪峰，在整個攀山過程中，完全沒有使用氧氣。要攀登千年冰封、空氣稀薄的險峰，對任何人士也是信心和體力的考驗，對哮喘病人來說，更是難得可貴的事情。

布朗醫生在91年及94年曾經兩次嘗試征服珠穆朗瑪峰，但兩次都因為同行者生病，而中途放棄計劃。

為了克服哮喘病復發的障礙，他在今次攀山前整整花了半年時間鍛鍊體能，在專業醫生的指導下，他在攀山前持續用了一個多月哮喘病的預防藥物，使自己的病情穩定下來。

在整個攀山過程中，布朗醫生克服了哮喘病的困擾，雖然在空氣稀薄的高山中攀爬，令他的哮喘病復發了十多次，但是總算





成功完成了這個創舉。

他最難忘的記憶是由在海拔26,000呎的Camp 4, 爬到目的地海拔28,750呎的South Summit那一段。那時候, 他發高燒, 落在隊伍的最後, 四週已找不到同伴的踪影。他要在冰凍漆黑的晚上, 沿著陡峭的雪山上匍匐前進, 彷彿到了生命的盡頭。布朗醫生想起家人, 心中煥起頑強的信念, 堅持一定要完成這段路程。他丟了繩索, 迷途於黑暗之中, 幸好有泛白的山脈和天空閃閃的星星為他導行。他屏住呼吸, 心中不斷叫自己冷靜, 最後成行摸索到繩索, 繼續匍匐前行。

攀登高峰是挑戰人類生命極限的創舉, 過程中不乏危急的生命關頭。布朗醫生的隊伍, 也試過看見冰瀑布傾瀉在他們的眼前, 猶幸攀山經驗豐富的組員警告同伴, 說前面有危機四伏的冰瀑布, 著令隊員不可繼續前行, 恐怕所有隊大伙兒的生命堪虞。回想起來, 真教人抹一把汗。

踏上回家的歸途, 布朗醫生希望宣揚一個訊息給哮喘病人,



只要他們量力而為, 哮喘患者也可以參與各項有益身心的運動。

「每個人也有自己心目中的珠穆朗瑪峰, 只要努力, 就可以達到目標。」布朗醫生強調。

布朗醫生的兒子也有哮喘病, 但是十分酷愛球類運動。作為父親, 他亦經常鼓勵兒子參與運動, 不應該讓哮喘病侷限個人的發展。



撰稿：陳婉儀

打字變成樂趣

在香港，每個人的生活都很繁忙，你是否也希望找到一份有意義的義工工作，讓你於工餘時，貢獻自己的時間，服務社會，令平淡枯燥的生活，增添一份色彩？

Janet，魏玉嫻加入哮喘會成為會員已有七、八年的時間，參加本會的義工工作，卻只是一年多的事情。她很喜歡文字的工作，所以參加了哮喘會季刊的編輯工作。由於Janet的時裝生意經常要往返中港兩地，逗留香港的時間不穩定，她自言不可以騰出太多時間負責採訪、攝影的工作，所以選擇了協助打字的工作。

讀者每期收到的季刊，所有的稿件都是Janet負責中文打字的。Janet經營時裝生意，她在香港設計時裝款式，拿回內地生產，在東莞經營時裝批發生意。每星期她約有兩三天的時間在內地工作，其餘留在香港的時間，她需要料理的事情挺多，既要埋首設計時裝，也要陪伴丈夫和兩個兒子，還要協助季刊的中文打字工作，她對義工工作的熱誠，尤令人感動。

Janet以往也參加過「愛德循環」的護送服務，協助護送老人家到診所覆診。近年，她因為業務關係而停止了這份義工。Janet說哮喘會中文打字的義工工作，時間十分彈性，可以配合她



Janet 和兒子的感情融洽，最近一起結伴出外旅遊。

的工作時間表，所以幹得十分愜意。她表示每期收到精美印刷的季刊，便是她感到最滿足的時刻。

「我會很留意編輯如何將繪圖配合稿件的文字刊出。每次看見經過編輯部加工設計的季刊，總會有一份難以言喻的親切感。另一方面，我雖然看過所有初稿，但是文字配合彩圖、照片刊登後，效果截然不同，很有新鮮感呢！」Janet談起她當義工的感受，連旁人也可感染到她的喜悅。

丈夫雖然和她共聚香港的時間不多，卻很支持她的義工工作，連兒子也十分贊成她做義工，令她十分欣慰。「在兒子很小的時候，我便訓練他們獨立，也教導他們不要打擾我的工作。丈夫在香港診所的工作也很繁忙，所以一家人都習慣了這種生活的方式。」Janet說。

Janet的大兒子已經十八歲，小兒子也有十五歲，日常起居生活不需要她操心，她可以利用餘暇時間，做些自己感興趣的事情。

Janet回憶說她花了很多心力照顧幼時的兒子，所以在那時候參予義工工作簡直是奢想。大兒子小時候患有鼻敏感，經常打噴嚏，令她變得緊張萬分，以為自己的兒子也患有哮喘病。Janet的丈夫是醫生，介紹她加入哮喘會，讓她認識哮喘病人。Janet後來才知道丈夫的心意，是要提醒她別太神經質，擔心兒子的病情。

兒子長大成人，Janet感覺是時候發展她的興趣和事業。她在結婚前是一名X光技術員，嗶嗶出世後，她辭掉了工作。有一段時間，Janet學習插花班，提高自己的藝術修養。那時候，兒子還很年幼，她需要料理家庭，所以無法每天凌晨四、五時出門到花市買貨，因此打消了投資開花店的念頭。

其後，她開始在香港經營銷售化妝品生意，生意不俗，不過租金昂貴，後來她看準內地的市場，改為在內地經營化妝品的生意。

她在內地經營化妝品生意一段時間後，發覺內地的女士日漸留意時裝潮流，所以便轉為經營時裝批發生意至今。

她在香港參加過私人開辦的時裝設計課程，希望打好設計時裝的基礎，增強自己的自信心。閒來她愛翻看時裝書籍和閱讀心理書籍，瞭解消費者的心理和鍾愛的時裝款式。

Janet笑說她參予哮喘會的義工工作，也用得上設計時裝的經驗。她曾經協助本會設計葵青區哮喘病教育展覽的海報。Janet說那次的經驗很難得，雖然設計海報期間她遇到技術上的



困難，要請教artist提供意見，但是首次設計的海報，總算順利印刷完成，令她開心了好一陣子。

參加哮喘會的工作，也令她認識了不少的哮喘病人，彼此志同道合，成了好朋友。「我們每兩月才召開一次編輯會議，但深厚的友誼便是這樣不知不覺地建立起來。看見其他負責編輯工作的哮喘病人幹得這樣起勁，他們同樣也有家庭的負擔，我也變得更投入參予協助打字的工作。」



活動預告



暢快個半天(宿營)

日期：一九九九年十月二十三日至二十四日(星期六至日)
集合時間：十月二十三日下午二時
離營時間：十月二十四日下午二時
地點：曹公潭戶外康樂營
內容：小組分享、集體遊戲、燒烤、營地康樂設施、小組分享.....等
對象：哮喘患者及家屬

成人泳班

日期：一九九九年十一月一日至二千年一月十日(逢星期一、十二月二十七日除外)
時間：晚上七時至八時三十分
地區：九龍公園室內泳池
內容：透過運動練習，加強患者對預防哮喘發作的認識及鼓勵患者培養運動的習慣
對象：18歲以上的哮喘患者
費用：全免

「健步行」訓練計劃

日期：一九九九年十一月十三日至十二月十八日(逢星期六)
時間：下午三時至四時半
地區：灣仔運動場
內容：體能測試、步行運動原則講解、步行訓練實習
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

快快樂樂遠足樂

日期：一九九九年十一月十四日(星期日)
時間：上午九時正
地點：沙田坳至大埔公路(九龍水塘)(暫定)
目的：透過日常的步行運動、促進患者健康，並使各會員之間互相認識及勉勵
內容：遠足、野餐

聖誕歡聚遊香港

日期：一九九九年十二月十九日(星期日)
時間：上午九時正
地點：虎豹別墅→蓬瀛仙館(午膳)→樹屋田莊(暫定)

以上各項活動如有查詢，歡迎致電：2895 6502。



知多一點點

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：有興趣者請到瑪麗醫院A座日間醫療護理中心
報名辦法：請於辦公時間內致電 2855 5797 聯絡羅姑娘

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：一九九九年十月二日、十一月六日、十二月四日
時間：上午十時正
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。



本會職員胡靜兒（Crystal）（右）和蔡美琪（Maggie）

合作無間胡靜兒（Crystal）

各位會員，你們好！我是香港哮喘會的新同事胡姑娘。雖然我在哮喘會工作的日子尚短，但我接觸過很多熱心的義工朋友。在各個大型的活動中，例如：週年大會、游泳班、水上活動同樂日……等，他們都能助我一把，又為我提供不同的寶貴意見，使我在整個適應及工作過程中，變得暢順，並且令我覺得義工們的投入及參與，是必不可少的一部份。我很珍惜與各位義工之間的關係。希望在未來的日子，我們可以有更緊密的合作。謝謝！

大家庭的一分子蔡美琪（Maggie）

轉眼間，在哮喘會工作已有一個多月的時間，對我來說，可算是一個新嘗試及新挑戰，因為現在的工作和我以往在紡織業的相比，性質相當不同。

雖然新上任，只有短短的一個月時間，但對我來說，這份工作很有意義。還記得，在七月初所舉行的週年大會，我也有參與其中，這次也是我第一次接觸各執委、會員及義工，當日看見各執委及顧問醫生的投入參與，各會員玩得興高采烈，各義工的熱心，真令我感到哮喘會像個大家庭，十分融洽。

而當中，在游泳班，看見會員積極的參加，我也體驗到各哮喘患者，也不會因為患了哮喘病而畏縮，反而更想尋求方法來強壯自己的身體，這一點真令我欣賞。而這群參加者的家長更盡力去使他們的孩子活著正常活躍的生活。

真的希望，在未來的日子，各會員也能在活動中彼此認識、溝通及分享，互相支持。

活動追蹤

亞超

上次提到英姐和成哥兩人口沫橫飛，話傑出哮喘學生得獎者嘅提名人應似港姐般有獎，這個提議引來其他讀者加入，話要獻計，亞超當然拍手叫好，無任歡迎。今屆的選舉提名由九月開始，評審則於千禧年舉行。講開又講，如果你認識嘅學生、親戚朋友或子女在品學上有優秀表現，便應立刻提名他們參選，讓他們有一個難忘的千禧年。

亞超雖然未有子女，但非常樂於參加其他活動。經亞超努力下，已徵得十幾名親友幫手，支持一月份嘅賣旗日同相關的籌款項目。至於每年都舉行嘅同樂日，聽講亦已經開始籌備，一連串節目，令各委員同義工都忙碌非常，會議開極開唔完。

上次成哥話不能將旗仔設計得獎作品公開，引到英姐怨言不絕。今期正式公佈設計比賽結果，各位可以在封底看到冠、亞、季軍的設計，聽講仲會訪問冠軍的設計心思同見解添！





週年大會 樂也融融

香港哮喘會已於1999年7月11日(星期日)下午二時半,假卜維廉賓館咖啡室舉行執行委員會週年大會。當日招待了約120多名會員。會員享用了豐富的下午茶餐,更有機會和本會新一屆的執行委員認識,氣氛十分融洽。小朋友們獲得幸運抽獎禮品,更顯得雀躍。而當日亦順利選出香港哮喘會1999-2000年度執行委員。名單如下:

主席:陳麟書先生

副主席:賴奇偉醫生

義務秘書:陳永佳先生

義務司庫:李簡敏怡女士

蘇鈞堂醫生

楊國晉先生

黃傳發先生

陳艷媚小姐

陳婉儀女士

俞玉英小姐

武嘉琪小姐

陳有卿小姐

唐慧貞小姐



逾百名會員參加當日的週年大會,氣氛熱鬧。



本會執委陳永佳先生擔任週年大會的司儀。



本屆新加入的執行委員—俞玉英小姐。



週年大會得以順利完成,真的要多謝各位義工一整天的辛勞。

賣旗日「旗仔設計比賽」

香港哮喘會將於2000年1月29日(星期六)舉行賣旗日, 籌備的工作正進行得如火如荼。

本會從數百份的旗仔設計中, 挑選出冠、亞、季軍及優異獎五名。

得獎名單如下:

冠軍: 方國聰 (可獲書券港幣二千元正)

亞軍: 陳佩娣 (可獲書券港幣一千元正)

季軍: 莫綺婷 (可獲書券港幣伍佰元正)

優異獎: 鄭航玲 陳晶 麥銀燕

潘芷盈 葉曼婷

(各得精美禮品乙份)

得獎者將獲專函通知。香港哮喘會將邀請得獎者出席頒獎儀式, 典禮日期及詳情將容後公佈。



冠軍作品: 方國聰 年齡: 25歲

「賣旗旗仔設計廊」

讀者請一起來欣賞得獎旗仔的設計, 以及作品蘊含豐富的心意。



季軍作品: 莫綺婷 年齡: 15歲

創作概念: 手是指除了要用心關懷別人, 還要有實際行動表達關懷。

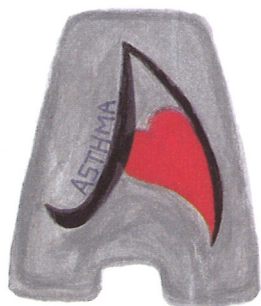
亞軍作品: 陳佩娣

年齡: 17歲

創作概念: 旗中的A字代表香港哮喘會及哮喘病人, 而旗中的心形代表關心和愛心。作品的意思是香港哮喘會和哮喘病人同樣備受關注和愛護。



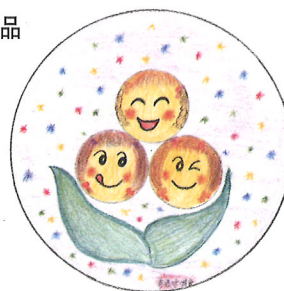
潘芷盈作品



葉曼婷作品



陳晶作品



麥銀燕作品

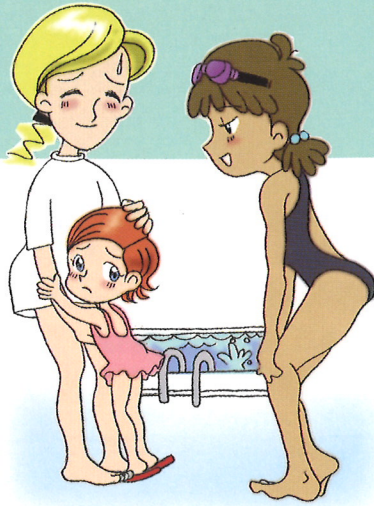
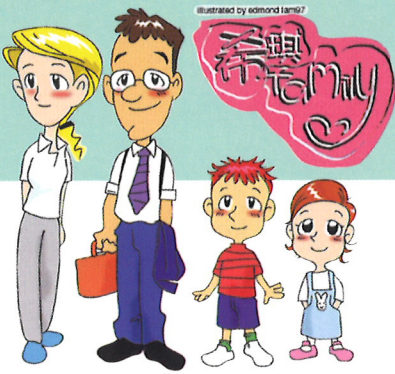
鄭航玲作品



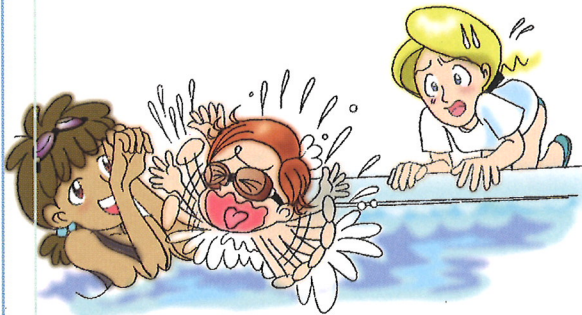
琪琪

CHAPTER#13

學游泳



1. 媽媽在暑假裏讓琪琪參加由哮喘會與市政局合辦的游泳訓練班。在第一天，琪琪不願下水，只顧抱著媽媽不放。最後在教練循循善誘下，琪琪才願意習泳。



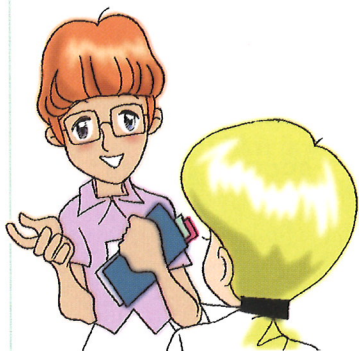
2. 每當教練姐姐把琪琪推出一點，琪琪便怕得像快要淹沒似的，亂叫、亂哭。在池邊的媽媽心裏十分焦急，嚇得要死似的。



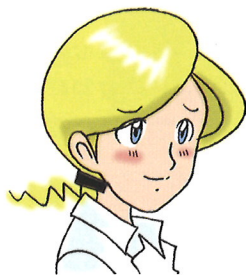
3. 媽媽在池邊不時叫著琪琪，教練怕影響學員的進度，使用較重的語氣要求琪琪的媽媽離開。



4. 媽媽十分氣惱，於是向香港哮喘會的社工 Crystal 姐姐投訴。



5. Crystal 姐姐耐心地向媽媽解釋，如琪琪過份倚賴她，她便無法學懂游泳。



6. Crystal 姐姐還讓媽媽在泳池的遠處偷看琪琪上課。



7. 這時，媽媽才醒覺，自己過份緊張女兒。原來沒有自己在旁，琪琪也能靠浮板，游泳起來。

本集完

編者按：天下父母都非常緊張自己的兒女；但有時，太過份緊張孩子或害怕孩子受傷，在孩子遇到困難時，過早給他們援助，孩子不單不能面對困難，還會哭起來，希望博取父母的安慰。長久下去，孩子便會變得倚賴父母，而且自我解決困難的能力也會降低。其實父母應給孩子多一些空間及和鼓勵，好讓他們衝破恐懼，學習新事物，這足使他們受用終生。

Allan Chan 27/9/99

香港哮喘會

香 港 哮 喘 會 贊 助 人 名 單

以下是香港哮喘會由九九年六月一日至九月十四日止的贊助人名單，謝謝您們慷慨捐助！

首席贊助人

Astra Pharmaceuticals (HK)Ltd \$100,000.00

榮譽贊助人

香港教師學院幼師校友會 \$90,000.00

Glaxo Wellcome China Limited \$55,000.00

純鉑贊助人

聖恩幼稚園家長及教師 \$32,000.00

黃金贊助人

Lee Yee Lam \$5,000.00

其他贊助人

陳淑美校長	\$300.00
胡炳惠校長	\$300.00
教育出版社有限公司	\$300.00
A.I.A. 優越區MEN組	\$300.00
真光幼稚園	\$300.00
永耀校服製衣廠	\$300.00
BUYER FOOD SHOP	\$200.00
張綺芳校長	\$200.00
鄭文龍校長	\$200.00
天天攝影器材有限公司	\$2,000.00
周世強先生	\$1,500.00
姜渭榮先生	\$500.00
羅達雄牧師	\$500.00
劉明基校長	\$500.00
盧羨桂校長	\$500.00
萬月娥經理	\$500.00
大中出版社有限公司	\$400.00

李鳳鑾校長	\$200.00
李惠芳校長	\$200.00
梁以托校長	\$200.00
廖鳳香校長	\$200.00
黃劍廷先生	\$200.00
元朗東莞同鄉會王少強夫人幼稚園	\$150.00
阮坤儀校長	\$100.00
覃天送校長	\$100.00
伍細綿校長	\$100.00
黃有頤校長	\$100.00
蔡愛連校長	\$100.00
德恩幼稚園	\$100.00
查理斯中英文幼稚園	\$100.00
梁志援先生	\$1,000.00
陸趙均鴻博士	\$1,000.00
羅澄波校長	\$500.00
關文權先生	\$500.00
張帝弼校長	\$500.00
楊毓照校長	\$400.00
強記貿易公司	\$300.00
黃劍廷先生	\$300.00
牛津大學出版社(中國)有限公司	\$250.00
元朗信義會生命幼稚園	\$200.00
黃寶怡校長	\$200.00
珈琳中英文幼稚園暨幼兒園	\$200.00
順興印刷有限公司	\$100.00
聖馬提亞堂尚珍幼稚園	\$100.00
Lam Pui Fun Ada	\$550.00
黎創華	\$100.00
梁國強	\$300.00
Chan Kit Fong	\$100.00
Bonnie Wong	\$250.00
Chan Wai Hung	\$100.00
廖英	\$100.00
Yau Yuen Ling Kitty	\$500.00
郭錦容	\$200.00
葉柏均	\$100.00
Wu Siu Wai Anthony	\$200.00
Tambunting Paz	\$150.00
Law Wai Fong	\$200.00
Howna Ltd	\$300.00
Wong Yiu Shing	\$100.00
Mr. Li Chung Man Kevin	\$400.00
Ms Man Yuet Lai	\$100.00
Ms Wong Ching Ping	\$100.00
Ms Cheung Yu Tai Angela	\$100.00
Ms Man Hung Wai	\$100.00
Fan Yin Ping	\$100.00
李仲文	\$60.00
Chu May	\$50.00
薛源敏	\$100.00
FREDERICK H FOSTER	\$500.00
NIP KWAK HING	\$300.00
WINNIE LUI WING CHAU	\$500.00

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 1999 and donate HK\$ _____

本人 / 本公司樂意成為 貴會1999年度贊助人並願意捐款港幣 _____ 元

The name _____ should be used for the acknowledgement 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 : _____

We will acknowledge your donation in our newsletter as follows:

我們將會在本會的會員通訊致謝 閣下的贊助如下：

Premier Patron	首席贊助人	HK \$ 100,000.00 or above	港幣十萬元或以上
Honorary Patron	榮譽贊助人	HK \$ 50,000.00 or above	港幣五萬元或以上
Diamond Patron	鑽石贊助人	HK \$ 30,000.00 or above	港幣三萬元或以上
Platinum Patron	純鉑贊助人	HK \$ 10,000.00 or above	港幣一萬元或以上
Golden Patron	黃金贊助人	HK \$ 5,000.00 or above	港幣五千元或以上
Silver Patron	純銀贊助人	HK \$ 3,000.00 or above	港幣三千元或以上

Note : Please make your cheque payable to "The Hong Kong Asthma Society Ltd." 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“香港哮喘會有限公司”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。

本會將於會員通訊內，鳴謝各捐款贊助人

★榮譽贊助人、鑽石贊助人、純鉑贊助人

(連續刊登兩期季刊鳴謝啟示)

★黃金、純銀贊助人

(刊登一期季刊鳴謝啟示)

香港哮喘會「徽號設計」冠軍得獎心聲

訪問：林望殷

「我認為設計最重要的是簡單，直接的表達，使人容易明白。」方國聰——「2000年哮喘會賣旗日」旗仔設計比賽冠軍得主娓娓道出他的創作概念。「除了這點外，還要切合主題，表達愛心關懷的感覺，更要運用色彩，帶出2000年節日氣氛，令整個構圖更美，效果更鮮明，更引人注目。」在這小小的賣旗徽號中，要表達的東西如此豐富，確實相當困難，但他卻能做到了。

在其作品中，最注目的就是「香港哮喘會」的標誌。「今次我用了哮喘會的標誌作設計藍本，原因是突出它的主角地位，故不能用其他設計掩蓋，然後再加入其他元素，從而帶出更多意思。」繼而，他運用紅色絲帶及三個紅心構成了「2000」年的圖案，簡單直接又富動感的表達了「2000年賣旗日」的主題，帶出節日的色彩及愛心洋溢之感。此外，他又採用了粉紅色作賣旗徽號的主要顏色，不但顏色奪目，更令人們感受到溫馨的暖意。

方國聰以前曾在觀塘一所學校修讀過設計課程，故要時常交功課及報告，他過往也有參加過不少設計比賽。所以今年才二十五歲的他，在設計方面可謂「經驗老到」。

可是如何的「經驗老到」，也會遇上困難。他不諱言在設計時，因旗仔面積細小，要在極有限的空間表達多層意思，還要做到吸引的效果，確實有一定的困難度。所以他也用了不少的時間構思，才完成這份作品。他笑言遞交作品也因難重重。他用了「山長水遠」來形容由他的元朗居所到樂富社區中心遞交作品的路程，他到達哮喘會中心時，中心已過了開放時間，惟有將其「心血結晶」從中心門縫放入，幸好「皇天不負有心人」，他並沒有白費心機，還獲得是次旗仔設計比賽的冠軍殊榮。

現於一所學校做文職工作的方國聰，暢談他得獎的感受時，說他及其家人並非哮喘會的會員，那麼他又從何得知有此比賽呢？「因為我是在學校的圖書館工作，在一次無意間翻閱貴會的季刊而得知的。」所以他便參賽了。

要設計出令人滿意的作品，靈感相當重要。據方國聰所說，最重要的是別給自己太大壓力，否則靈感便會局限於框框之中，當心情放鬆，一切靈感便會隨之而來，創作空間亦得以擴闊。「當然細心觀察身邊的一切事物，尤其重要，它不但能給你更多的創作概念，也能啟發你的思維，有利於設計。」同時，他表示擁有一個私人天地及寧靜的環境，令他情緒放鬆，靈感也就應運而生。而他的私人天地就是其浴室。「我是在洗澡時想到如何設計這徽號的！」就是這樣的靈光一閃，便造就了這個冠軍。

「愛心旗仔」已經準備就緒，香港哮喘會的義工們及執委們，已全力投入籌備二千年一月份的賣旗活動，願讀者也不吝嗇你的愛心，趕快投入賣旗義工的行列。

香港哮喘會賣旗義工報名熱線 2895 5602 正等待你的來電！



方國聰（圖左）對美術設計有濃厚的興趣。