香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2012年10月號

會訊 NEWSLETTER 68期

本會乃根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構　捐款$100或以上可將在課稅年度申請扣稅

醫學專題

- 轉季了，哮喘患者要自我醒覺！
- 成人哮喘有多種誘因
- 空氣污染增加兒童哮喘病發
- 呼吸系統竟有內窺鏡？

周年大會聚餐精彩花絮

活動預告

- 成人哮喘護理課程
- 會員分享會暨聖誕聯歡
- 一級山藝證書課程
- 地質之旅

呼籲：招募賣旗義工

香港九龍油麻地上海街402號地下　電話：2895 6502　傳真：2711 0119　電郵：hkas@hkasthma.org.hk　網址：www.hkasthma.org.hk

香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2012-2013年度執行委員會名單

執行委員會

主席	陳永佳	Mr. Wing Kai CHAN
副主席	陳沛田	Mr. Pui Tin CHAN
義務秘書	譚一翔	Dr. Alfred TAM
義務司庫	劉冰瑩	Miss Bing Ying LAU
執委	王佩儀	Miss Debra WONG
	李惠兒	Miss Susanna LEE
	馬維德	Mr. Victor MA
	張昌明	Mr. Eric CHEUNG
	陳潤偉	Mr. Gabriel CHAN
	陳麟書	Mr. Alan CHAN
	黃慕蓮	Dr. Maureen WONG
	楊國晉	Mr. Harry YEUNG
	鄭漢華	Mr. Eric CHENG
	鍾瑞祥	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 Respirology

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
唐慧貞小姐	Miss Mabel TONG
梁宗存醫生	Dr. Ronald LEUNG
梁慧思註冊營養師	Miss Winsy LEUNG
莊慧敏小姐	Miss Vivien CHONG
郭志豪先生	Mr. Joel KWOK
郭啟謙醫生	Dr. Henry KWOK
郭錦恩小姐	Miss Crystal KWOK
陳　亮醫生	Dr. Leo CHAN
陳兆麟醫生	Dr. Shiu Lun CHAN
陳念慈小姐	Miss 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	Miss 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	Miss 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	Miss 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
營運助理	徐偉斌先生	Mr. Andy CHUI
會計文員	唐阮紹嫻女士	Mrs. Emily Tong

機構會籍

鑽石會籍：美國默沙東藥廠有限公司

金會籍：阿斯利康（香港）有限公司

銀會籍：葛蘭素史克有限公司

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

各位哮喘會的朋友：

大家好。

新一屆執委會已於9月14日的周年大會中誕生，蒙各位錯愛，我被選為今屆執委會主席。在此我首先感謝上一屆主席譚一翔醫生及在他領導下的執委會各同事、醫學顧問、義工及其他支持哮喘會的人士所付出的時間、心力、精神、以至金錢，為哮喘及過敏症的病友作出貢獻，由於上述朋友過去十多廿年來對哮喘會的信任與支持，使得哮喘會會務發展神速。

今屆執委會的成員來自不同的背景，有病人、家屬、醫護人員，亦有從事教育、資訊科技、工程及商界的朋友，他們擁有不同的背景、經驗、知識和網絡，得以互補長短和互相造就的好處，彼此受益。我期望與新一屆執委攜手努力，繼往開來，在哮喘及過敏症的教育工作及病患朋友的服務上發揮所長。

最後再次提醒大家，10月27日為哮喘會九龍區賣旗日，我們需要很多義工的參與，現時的義工人數與我們理想的數目相距甚遠，在此呼籲各會員朋友，請你一同號召你的親朋戚友加入賣旗日義工行列。

順祝　安好

主席
陳永佳敬上

2012賣旗義工：最後召集

距離10月27日九龍區賣旗日不足一個月，我們需要更多更多義工朋友加入賣旗行列。按經驗，每一位賣旗義工平均籌得港幣200元，即可支付500張教育單張的製作成本。因此，每一位義工所付出的努力，至少可惠及500名病友及家屬。

賣旗日詳情

日期：2012年10月27日(星期六)
時間：上午7時半至正午12時
地點：九龍區
報名表格：可於本會網頁下載 www.hkasthma.org.hk
查詢或登記：2895-6532
聯絡人：Ken

賣旗日的收入扣除行政支出後，將全數投放於病人資源中心及教育推廣。

請立即致電
2895 6532
查詢或登記
成為賣旗義工

病人資源中心

香港哮喘會為非牟利慈善團體，成立於1989年，是一個為哮喘和過敏症患者及其家屬提供服務的病人自助組織。

開放時間 ： 星期一至五　上午 9:30 - 下午 5:30
星期六　上午 9:30 - 下午 4:30
地址 ： 香港九龍油麻地上海街402號 (港鐵站 A1 出口)
傳真 ： 2711 0119
電郵 ： hkas@hkasthma.org.hk
網址 ： www.hkasthma.org.hk

新增服務：本會已訂閱兩份中文報紙，歡迎會員及街坊朋友來閱報或歇一會。另圖書閣有超過二百本圖書供會員免費借閱，歡迎查詢借閱守則。

查詢電話
2895 6502

香港哮喘會醫學顧問 何重文醫生

轉季了 哮喘患者要自我醒覺

對哮喘患者來說，除了致敏原外，還有許多因素會影響哮喘病情波動的，例如溫度及濕度轉變等。由夏天轉秋天入冬天，氣溫急速轉冷的轉季時節，哮喘患者更應按照醫生指示控制病情。

現時主要醫治哮喘的藥物包括抗炎藥物(包括吸入式類固醇、口服式類固醇和口服式非類固醇)、長效支氣管舒張劑及短效支氣管舒張劑等，各類藥物功效不同，部份有助快速紓緩病情、部份用以長期預防哮喘，也有混合兩類功能的藥物，另有白三烯受體阻斷劑，屬口服式非類固醇類藥物，全體都具有改善徵狀及防止哮喘發作的作用。

部份哮喘患者在轉季期間，見病情似乎未有發作，於是便自行停藥或減藥，這是不對的，因為當病情再來臨時，往往來得更為嚴重，臨床經驗指出，甚至曾有病人呼吸困難，需要緊急入院插喉。

哮喘病人宜在轉季期間，注意保暖；而年長或身體抵抗力較差的哮喘病人，應在由秋入冬這個流感高峰期間，接種流感疫苗，避免因感染流感而引起各類呼吸道併發症，導致哮喘惡化。

香港哮喘會執委 黃慕蓮醫生

成人哮喘的不同誘因

香港空氣污染嚴重，近年天氣更經常時冷時熱，令人容易生病。不過，如果發現咳嗽持續、呼吸時有鳴聲、容易出現氣喘，便要提高警覺，因為很可能是患上哮喘而不自知。

許多人認為哮喘是兒童病症，患者多數自幼年期開始發病，但這並不代表是兒童的「專利」，成年人亦同樣有機會患上哮喘。當中部份人曾於兒童階段發病，但一度停止出現病徵；另外亦有部份屬於新發個案。

成年人患上哮喘的原因不明，惟臨床上卻有一些觀察可作為參考，例如女性於更年期後較易患有哮喘，職業如於寵物店、洗衣店、化驗所工作，以及環境影響等都有機會引致哮喘病發。由於哮喘最常見的發作徵狀是「鳴、咳、喘」，鳴是指呼吸有「嘻嘻」聲；咳是持續咳嗽；喘是氣緊、無法回氣，容易被誤以為是普通疾病，如重感冒、慢阻肺病等，也有可能病徵並不明顯而被延遲就醫時間，所以市民應多加留意。

不過患者亦需小心了解哮喘真偽，因為有部份人在服食某些藥物後，會出現疑似哮喘徵狀，如服用血壓藥物可引致氣管收縮，引發氣喘及咳嗽；含有beta受體阻滯劑的(青光眼)眼藥水，亦有機會導致疑似哮喘徵狀，如有使用上述藥物時，謹記告知醫生。

至於治療成年人的哮喘方法，跟兒童一樣，不過，如果哮喘屬成年後新發個案，病情可能會較難控制。如發生在長者，在使用吸入式氣管舒張劑時，亦較多出現心跳加速、手震等副作用。

香港哮喘會義務秘書 譚一翔醫生

空氣污染

增加兒童哮喘病發

世界衛生組織正式確認，由汽車柴油引擎排放的廢氣，屬於致癌物，其毒害相等於吸煙，長遠會令肺癌風險大增。事實上，空氣污染一直是公眾健康的一大威脅，以空氣中的懸浮粒子為例，除可致癌，亦會對人體的心血管健康帶來負面影響，增加哮喘患者病發的風險。

誘發呼吸道疾病

早前有統計發現，在1982年至1996年間，本港兒童患哮喘的個案數量急升約55%，當中約三至五成個案的病因，相信與空氣污染有關。現時香港兒童哮喘流行率約10%，為世界華人地區較高者。有調查發現，當空氣污染物濃度上升10毫克，可增加哮喘患者入院人數2%至5%，空氣污染對患者的影響更可持續兩至五日。

除了哮喘以外，空氣污染間接誘發其他呼吸道疾病。當感染呼吸道誘發其他病徵時，醫療費用及兒童缺課率隨之上升。

當然，我們知道空氣污染是香港的「老問題」。一般市民即使意識到家居鄰近車來車往的馬路、每天往返學校、辦公室經過的繁忙街道，都屬空氣污染指數高企的黑點，但始終可憑個人努力作出的改變有限。因此，當局的各種遏止空氣污染措施更顯重要，例如限制柴油引擎車輛數目、鼓勵企業減低碳排放量等，都需要各界人士自律合作。

空氣污染新指數網上公布

按星島日報8月29日的報導，環保署現時使用的空氣污染指數（API）沿用多年，但指數只計算一項污染物過去二十四小時平均濃度，被批評不全面。環保署四年前委託中大和科大學者，設計更精確的「空氣污染健康指數」（AQHI），以過去三小時四種污染物濃度計算指數，能更實時地反映空氣質素。由於署方未有落實使用新指數時間表，學者計畫9月自行把AQHI上網，讓公眾監察本港空氣水平，促請政府以AQHI取代API。

科大霍英東研究院大氣研究中心和中大醫學院四年前受環保署委託，仿效加拿大計算「空氣污染健康指數」。兩大參考全港公立醫院急症室入院數字，並與二氧化硫、二氧化氮、可吸入懸浮粒子和臭氧四種污染物濃度作比對，計算因四種污染物疊加產生的額外入院風險，按風險定出最低「1級」至最高「10+級」指標，並以世衛的污染物濃度上限標準，將「7級」以上的污染物水平定為不可接受。AQHI因應風險分級，會建議市民和戶外工作者限制或減少戶外活動，避免影響健康。

科大霍英東研究院大氣研究中心主任劉啟漢指出，現行的API只量度二十四小時平均濃度，會出現平均十二小時的時差，公眾得知數據已無法判斷應否外出， 而且API以二氧化氮、二氧化硫、臭氧、一氧化碳和可吸入懸浮粒子五種污染物中，最高的一種污染物濃度去計算整體空氣污染指數；而AQHI以四種污染物過 去三小時平均濃度為準，能更全面反映各污染物對健康的真正影響。

以8月28日塔門一般監測站為例，下午二時，該站錄得API為一百二十九，屬於「甚高」，但按AQHI計算，因過去三小時臭氧平均濃度達到二百八十三點一，四種污染物造成整體的額外入院風險超過兩成，屬於最高的「10+級」，空氣污染水平屬「極高」。

劉啟漢解釋，因臭氧對人體健康有巨大損害，單是臭氧已「貢獻」十五個百分點的額外入院風險，令AQHI達到最高級。

劉啟漢表示，兩年前向環保署提交初步建議，最近亦已提交最後報告，希望環保署盡快以AQHI取代現行API。「兩大」於九月把AQHI上網，實時計算指數，供市民參考。環保署發言人表示，正研究建議，會配合更新空氣質素指標工作，盡早更新空氣污染指數系統

香港哮喘會醫學顧問 陳偉文醫生

呼吸系統都有內窺鏡？

很多人都聽過甚至接受過胃鏡和大腸鏡等內窺鏡檢查，但大家有否聽過呼吸系統的內窺鏡檢查呢?

「支氣管鏡」是呼吸系統科醫生最常進行的內窺鏡檢查，那是一條約五毫米直徑的軟管，經局部麻醉的口腔或鼻腔進入氣管和支氣管，醫生藉此檢視呼吸道的影像，觀察有沒有異常病變，例如腫瘤、發炎或血液等；亦可抽取分泌液及拑取組織作細胞、病理或微生物分析。最常用在有咳血和不正常肺部X光影象的病人身上。

近年引進的「支氣管鏡超音波檢查」，乃經支氣管鏡抽取肺部附近的縱隔和肺門淋巴腺作組織化驗的方法。除了給予肺癌和淋巴病變患者多一個診斷途徑外，亦省卻了傳統上需全身麻醉的手術。

「內科胸腔鏡」是另一個近年引進的檢查，醫生會以局部麻醉經皮膚和肋骨間的胸壁引入內窺鏡至胸腔，以檢查胸膜和肺部表面。它主要是用作診斷肺積水的病源，給予那些在抽取積水甚至胸膜組織化驗後也未能得到答案的病人，是一個直接檢查胸腔的「微創」選擇。它亦可用作進行肺膜黏合手術，以減低癌症病人肺積水的復發機會。

儘管以上都是較安全的檢查，但仍有一定的潛在風險，尤其患有心臟、呼吸病或腎病等長者，可向醫生查詢以評估風險及實際檢測需要。

2012 暑期義工訓練 活動花絮

哮喘會除了專注健康教育工作，亦積極培訓義工，實踐助人自助的精神。因此本會於每年暑期都開辦基礎義工訓練，讓病友、病友家屬及公眾人士在同一平台上互相分享，彼此加深認識和了解。基礎義工訓練共4節，課程內容包括認識本會、基本哮喘病病理及藥物應用、團體建立和程序設計等。課程完結前的攤位製作，是考驗學員彼此的合作性及程序設計技巧運用。他們的作品很有心思，我們一同透過相片回顧訓練的精彩時刻。

佳哥教授哮喘護理貼士

3位資深義工細訴服務時的點點滴滴

考驗學員的合作，閉眼用繩砌出「星」

學員嘗試模擬設計「嘉年華會」的活動程序

學員的精心傑作，左起「哮喘會時光隧道」、「認識致敏原」及「最高流速計之發射站」攤位

如何成為哮喘會義工？

成為義工的手續非常簡單，大家可於本會網頁登記成為義工，或親臨本會登記。本會的各項教育活動、會員活動及文書工作均有賴義工朋友支援。請立即行動，攜手協助哮喘及過敏症人士愉快地過生活。

義工登記連結：
http://www.hkasthma.org.hk/db/d3.asp
查詢：2895 6502

直擊報導

會員及嘉賓反應熱烈，座無虛席！

2011-2012 年度 周年大會暨會員聚餐精彩花絮

一年一度哮喘會周年大會暨會員聚餐已於9月14日假潮庭匯順利舉行，共有近160名嘉賓及會員出席，氣氛熱鬧歡騰。

周年大會由上屆義務秘書陳永佳主持，經上屆主席譚一翔醫生及各小組委員代表報告過去一年的工作綱領後，大會通過議程中各項提案，並順利選出新一屆執行委員。

今屆的執行委員會選舉與以往有點不同，分別有「選舉」出來的執委，亦有「委任」出來的執委。想知道多一點，就要留意以下的解說。

會員賴坤鴻題字贈送哮喘會

執行委員會組成

根據本會章程第39-45條，管理及控制本會事務之權力將賦予執行委員會，其成員人數最多為15名。執行委員會不少於70%成員由病人、病人家屬及公眾人士組成，另不多於30%由醫護人員擔任，由會員在周年大會中選出。在周年大會後的首次會議中，執行委員會成員將互選出主席、副主席、義務司庫及義務秘書，其任期至下屆周年會員大會止。根據本會章程第53條，執行委員會成員任期為兩年，任何執行委員會委員不得經由選舉連任超過三屆。

執行委員會選舉

今屆共有9名候選執委被提名，全數高票當選。在周年會員大會隨後的首次會議中，新一屆執行委員會成員隨即召開會議，根據本會章程第57條所賦予的權力，即時邀請剛卸任的陳永佳、陳沛田、陳麟書、鄭漢華及譚一翔加入執行委員會出任空缺，任期一年。另新一屆亦順利選出陳永佳擔任主席，有關全體執委名單請見右頁。由於上述5名執委的任期為一年，下屆的周年大會將進行改選，請各位會員密切留意。

我們希望透過嚴格執行本會章程的各項選舉細則，建立健康的更替制度，新舊執委互相交接，資深執委傳遞經驗，新執委帶來創意，一同在哮喘及過敏症的教育工作及病患朋友的服務上發揮所長。

周年大會過後便是聚餐、遊戲和抽獎環節，各會員都滿載而歸。希望大家來年繼續支持哮喘會，令會務蒸蒸日上。

接待來賓的義工朋友

大家聚精會神地聽主席報告過去一年的工作

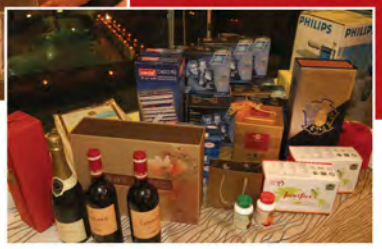
會員朋友不論男女老幼都俾面出席呢

優秀義工得主：(右起) 周家誠、梁煥勤，由副主席陳沛田頒獎致敬

考你對哮喘會的認識，答中有獎。

大獎是由 Celki送出的空氣清新機，恭喜恭喜!

抽獎禮物豐富，你又抽中什麼呢?



義工們，過去一年辛苦你們了

2012-2013年度執行委員會名單

主席： 陳永佳　　副主席：陳沛田

義務秘書：譚一翔　　義務司庫：劉冰瑩

執委： 王佩儀、李惠兒、馬維德、張昌明、陳潤偉、陳麟書、黃慕蓮、楊國晉、鄭漢華、鍾瑞祥

活動預告

手工藝珠飾班

入秋了，哮喘病人常會帶備披肩，保護氣管，以免著涼。若嫌素色披肩單調沉悶，不妨DIY為披肩加添閃閃發亮的珠片，成為別具一格的小手工。

日期：2012年11月10日(六)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：香港哮喘會活動室
地址：九龍油麻地上海街398號二樓 (油麻地站A1出口)
導師：資深義工 黃瑞貞
材料費：會員及3名親友 每位$10 ｜非會員 $20
查詢：2895 6502 報名表格可於本會網頁下載

助您有效控制哮喘病情及應付突發情況！

成人哮喘護理課程

課程內容：

- 成人哮喘病理及病徵
- 治療方案
- 藥物分類及其副作用
- 飲食須知
- 哮喘發作的處理
- 日常護理技巧
- 改善家居控制哮喘
- 運動與哮喘

日期：2012年11月3、10、17、24日 (星期六。共4節)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：香港哮喘會活動室
地址：九龍油麻地上海街398號一樓 (港鐵站A1 出口)
講員：專科醫生、護士、物理治療師、營養師
對象：哮喘病人及家屬、有興趣人士
費用：會員 $120 ｜非會員 $240 ｜綜援人士 $60
查詢：2895-6502 報名表格可於本會網頁下載

第7期強心肺水療班

適合患有呼吸道、支氣管疾病及哮喘病病友參加。
歡迎照顧者與病友一起報名。照顧者學懂秘訣後，
日後可自行與病友反覆練習。

日期： 2012年10月6、13、20、27日 (星期六。共4節)
時間： 下午2:40 - 3:30 (2:15 集合)
地點： 九龍亞皆老街147A九龍醫院復康大樓
導師： 物理治療師
對象： 病友及其照顧者
費用： 每位：
會員 $360 | 非會員 $580 | 綜援人士 $180
二人同行 85折

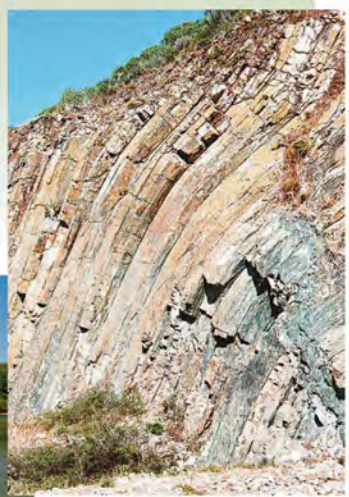
查詢: 2895 6502　報名表格可於本會網頁下載

地質生態文化之旅

油麻地 > 北潭涌 > 白沙澳 > 南山洞 > 荔枝莊 > 西貢午膳 > 海下灣海岸公園 > 坐快艇觀賞珊瑚群及海洋生物 > 油麻地

今年地質之旅加入陸路原素。
先乘旅遊車由油麻地哮喘會出發，到國家地質公園了解褶曲岩及石英脈等岩石特色，再參觀白沙澳、南山洞及荔枝莊古舊村落，沿途欣賞各種植物及紅樹林生態環境。中午於西貢市中心午餐，再前往海下灣海岸公園，乘坐街渡觀賞珊瑚群及海洋生物，亦會介紹海岸地貌如潟湖及沙堤的形成、香港植物及灰窟的歷史。全程由專業生態導遊講解。

日期：2012年11月18日 (星期日)
時間：上午 8:45 - 下午 5:30
集散：油麻地上海街402地下哮喘會 (油麻地站A1出口)
費用：會員及3名親友 每位 $230 | 非會員 $280 | 綜援會員 $140 費用已包街渡及豐富午膳
查詢：2895 6502　報名表格可於本會網頁下載



活動預告

樂行大自然

橫行南丫島—索罟灣往榕樹灣

南丫島是香港第三大島嶼，只要約30分鐘船程，就可到達索罟灣或榕樹灣。這次我們從索罟灣出發，經南丫島家樂徑到蘆鬚城泳灘、洪聖爺灣及榕樹灣，全程約5公里。沿途可欣賞港島南及大灣景色，亦可按個人體力參觀風采發電站，近距離觀賞發電大風車。榕樹灣有各式茶座及小吃，參加者可在這裡悠閒地享用午餐。

日期： 2012年10月14日 (星期日)
時間： 上午10:00 -下午1:00 (10:20開船)
集合： 中環民光街中環4號碼頭
費用： 會員及3位親朋 每位$10　非會員 每位 $20 船費自付
查詢： 2895-6502 報名表格可於本會網頁下載

樂行大自然

馬屎洲自然教育徑

原定5月出發的路線，因天雨而取消。由於眾多會員對此路線深感興趣，我們決定在12月8日再次召集大家向馬屎洲進發，盼望當日有合適的天氣。馬屎洲屬香港地質公園範圍內的其中一個陸上景點，路線有著各式地質生態景觀，如連島沙洲、石英脈等，亦可欣賞到三門仔的宜人景色，全程約3公里。

日期：2012年12月8日(星期六)
時間：上午9:00-下午1:30
集合：港鐵大埔墟站集合
費用：會員及3位親朋 每位$10 | 非會員 每位 $20
查詢：2895-6502　報名表格可於本會網頁下載

免費索取 健康教育單張

本會印有以下健康教育系列單張
歡迎醫院、診所、學校、機構及市民免費索取

1. 認識哮喘 (繁／簡)
2. 認識哮喘教學版 (繁／簡)
3. 長者與哮喘
4. 兒童與嬰兒期的哮喘
5. 懷孕與哮喘
6. 體能活動與哮喘
7. 職業性哮喘
8. 過敏症是什麼
9. 做個醒目的家長

遠足體驗

一級山藝證書課程

去年舉辦的一級山藝證書課程反應良好，今年再接再厲，繼續鼓勵病友和家人朋友一同學習遠足技術，培養身心、鍛鍊體魄，並學懂如何與大自然共融。

二人同行，每位減收學費 $50。

精彩內容

- 遠足裝備的認識和選擇
- 遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念
- 野外環保意識及郊野公園守則
- 地圖閱讀、指南針運用
- 旅程策劃、山野安全

理論課

日期： 2012年11月21日、11月28日 (星期三)
時間： 晚上7:30 - 10:00
地點： 哮喘會

實踐課

日期： 2012年11月25日、12月2日 (星期日)
時間： 早上9:00 - 下午5:00
地點： 荃灣或大埔郊區

費用:	會員	非會員	綜援人士
單人 (每位)	$250	$350	$150
二人同行 (每位)	$200	$300	$100

全程出席、完成行程及符合課程要求者(必須16歲或以上)
可獲發香港攀山總會一級山藝證書

導師： 何偉明先生
香港攀山總會二級山藝註冊教練

查詢：2895 6502
報名表格可於本會網頁下載

活動預告

懷念戰友 Kitty

撰文：同工 KEN

賣旗日將至，又是整理旗袋之時，腦海自然浮現義工Kitty (蕭錦玲) 的身影… …

過往兩屆的賣旗日，Kitty都是籌備過程中的一位主力，由打電話給學校、整理旗袋及擔任站長等角色，她都親力親為，力求完善。由於她在哮喘會擔任義工已有近廿年的光景，她樂於把自己經驗與其他義工分享，好讓大家在服務過程中互相交流，起著傳承作用。

記得我初來哮喘會工作時，Kitty曾耐心指導我處理賣旗文件的技巧，她那熱誠與嚴謹的態度一直影響著我。

今天步上三樓儲物房看到一袋袋旗袋時，腦海中又再閃著一幕又一幕Kitty與一眾義工在這裡辛勤地工作的畫面，揮之不去。

雖然 Kitty 因胃癌不治終於在 9月 2日離開我們，但Kitty的精神及其招牌笑容長存於我們的心中。

Kitty，願您主懷安息，我們永遠懷念您！香港哮喘會也忘不了您！我們也期盼她的另一半華哥及其家人可以節哀，重拾心情向前行！

We miss you

健康飲食烹飪班
皮爽肉滑白切雞

白切雞是粵菜的傳統菜色之一，在廣東、廣西、海南等各地都十分常見，亦是廣東燒味的其中一種。煮法是把雞宰殺後以蒸熟或以熱水浸熟而成，過程中不加入香料，或只使用很少的調味，目的是讓雞的自然鮮味盡量顯露。

如何用最簡單的方法做出最滑嫩的白切雞？
完成後又應如何將它解體擺盤？

日期：2012年12月1日(星期六)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：香港哮喘會活動室
地址：九龍油麻地上海街398號二樓 (油麻地站A1出口)
導師：識飲識食的佳哥
費用：會員及3名親友 材料費 每位$20 ｜非會員 $40
查詢：2895 6502 報名表格可於本會網頁下載

會員分享會 暨 聖誕聯歡

日期　：2012 年 12月15日 (星期六)
時間　：下午 2:30 - 4:30
精彩活動：趣味集體遊戲、經驗分享、茶點、抽獎
對象　：本會會員及家屬
地點　：香港哮喘會活動室
地址　：九龍油麻地上海街398號二樓 (油麻地港鐵站A1出口)
費用　：會員及3位家屬 每位$20
查詢　：2895 6502 報名表格可於本會網頁下載

哮喘會網站革新
意見收集表

本會現正努力改善網頁質素及內容，歡迎會員朋友在10月31日前給予寶貴意見，一同為哮喘及過敏症的教育工作及病友服務出一分力。

1. 閣下對現時哮喘會網站的設計滿意嗎? ○滿意 ○不滿意
(請將 閣下之意見填於下表)

_____

_____

2. 閣下對哮喘會現有的資訊內容滿意嗎? ○滿意 ○不滿意
(請將 閣下之意見填於下表)

_____

_____

3. 閣下認為有甚麼資訊可以新增至哮喘會網站? (請將 閣下之意見填於下表)

_____

_____

提供意見人士資料 (自願填寫。有關資料僅供本會與提供意見人士聯絡之用)

姓名 _____

聯絡電話 _____

電郵 _____

請將此意見收集表於10月31日前
以下列方法寄回香港哮喘會。
郵寄：香港九龍油麻地上海街402號地下
傳真：2711 0119
電郵：andychui@hkasthma.org.hk

網上填寫：本會網頁 http://hkasthma.org/db/news-show.asp?refno=331

哮敏店 會員專區

本會會員於本會購物出示會員卡，可獲85折優惠。
傳真：2711 0119　電郵：hkas@hkasthma.org.hk

優惠訂購表

指式脈搏血氧儀 Prince-100

NEW

利用發光二極管，發出紅光和紅外光，透過手指皮膚和肌肉骨骼組織，精確檢測人體血氧飽和度，一指檢測，方便易用。

數量：　金額：$

會員優惠 $678 原價 $798

指式脈搏血氧儀 Prince-100I

透過手指皮膚和肌肉骨骼組織，檢測人體血氧飽和度及脈搏參數，同時加配外置軟探頭，適合不同人仕使用。

外置軟探頭

NEW

數量：　金額：$

會員優惠 $1,188 原價 $1,398

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。

數量：　金額：$

會員優惠 $475 原價 $678

最高流速計 (成人 / 兒童)

病人平常在家，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。

數量：　金額：
成人 $
兒童 $

會員優惠 $187 原價 $220

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。

數量：　金額：$

會員優惠 $74 原價 $88

面罩 (成人 / 兒童)

儲霧器專用

數量：　金額：
成人 $
兒童 $

會員優惠 $74 原價 $88

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）

數量：　金額：$

會員優惠 $559 原價 $698

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）

數量：　金額：$

會員優惠 $1,584 原價 $1,980

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）

數量：　金額：$

會員優惠 $578 原價 $680

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）

數量：　金額：$

會員優惠 $1,105 原價 $1,300

治療圖文手冊

(附 DVD)

食物過敏　會員優惠 $55 原價 $65
數量：

鼻敏感　會員優惠 $58 原價 $68
數量：

濕疹　會員優惠 $62 原價 $72
數量：

金額：$

■ 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：

■ 總金額：$

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會整體推廣，若閣下不欲收到上述資訊，請來函通知本會。

填表日期：

尚健醫療購物優惠
本會會員於尚健醫療購物出示會員卡，可獲85折優惠。查詢：2915-3388
分店位置：http://www.celki.com/contact_us.aspx?id=123

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）
付款方式：請在提取貨物時以現金付款 (本會只收港幣)

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)

香港哮喘會紀事
2012年5月至9月

教育培訓

成人水療班 26/5, 2/6, 16/6, 30/6
親子水療班 26/5, 2/6, 16/6, 30/6
哮喘及過敏症小朋友運動秘訣工作坊 5/7
成人長者常見肺病講座 10/7, 17/7, 24/7, 31/7

健康講座

中華基督教會香港區會屯門特殊幼兒中心「過敏症」家長講座 22/5
加拿大神召會嘉智中學「認識哮喘及鼻敏感」學生講座 29/5
香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校「哮喘及食物過敏發作處理」老師培訓工作坊 15/6
香港體育學院「運動與哮喘」教練培訓工作坊 21/6

健康攤位

伊利沙伯醫院服務介紹攤位 6/6, 20/6, 11/7, 25/7, 8/8, 22/8, 5/9, 19/9
世界肺功能日健康攤位 17/6

會員活動

新會員分享會 9/6
健康飲食烹飪班 30/6
生命曙光視藝創作 21/7, 28/7, 4/8, 11/8
親子足球訓練 7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8
挪亞方舟一日遊 19/8
周年大會暨會員聚餐 14/9
齊跳讚美操 8/9, 15/9, 22/9

義工活動

義工會議 28/7, 29/9
義工訓練 4/8, 11/8, 18/8, 25/8

會議

執委會會議 8/6, 20/7, 27/8, 14/9
賣旗日會議 15/8
網站會議 3/8

鳴謝

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、李永健醫生、李國祥醫生、梁宗存醫生、陳真光醫生、陸偉亮醫生、黃漢威醫生、趙永醫生、
盧柏參醫生、賴奇偉醫生、譚一翔醫生、蘇淳養醫生、梁智宏醫生、尚健醫療器材公司、領事酒店、Wilson Parking Ltd.

歡迎各零售店及醫務診所　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

香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

☐ 新會員　☐ 續會　會員編號：_____

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。

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」、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。

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

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」) 支票號碼：_____

Crossed cheque (No. _____) payable to " The Hong Kong Asthma Society ".

☐ 直接存入「香港哮喘會」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：_____

本會乃根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構　捐款$100或以上可將在課稅年度申請扣稅