



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

71期

2013 年 11月號

會訊

NEWSLETTER



- 醫學專題
哮喘未控制、運動有問題
氧氣是否有益無害？
當腦退化遇上哮喘
哮喘患者的運動處方

■ 周年大會暨會員 聚餐精彩花絮

- 教育活動：
兒童哮喘護理小組、
成人哮喘護理小組、
運動班、讚美操、水療
中醫工作坊- 穴位按摩

- 會員活動：
手工藝班 --- 新春裝飾、聖誕裝飾花環
會員分享會 暨 聖誕聯歡
樂行大自然(望夫石) - 慈雲閣 至 紅梅谷、金督馳馬徑

■ 招募賣旗義工



香港哮喘會紀事 2013年5月至2013年11月

教育培訓

第二期伸展拉筋班 4/5、11/5、18/5
成人哮喘護理小組 8/5、15/5、22/5、29/5
氣管疾病防治 中醫工作坊 22/6
第10期強心肺水療班A班、B班 29/6、6/7、13/7、20/7
親子足球F班 6/7、13/7、20/7、27/7
親子足球G班 3/8、10/8、17/8、24/8
「哮喘及過敏兒。運動秘訣」工作坊 10/7
讚美操體驗班 13/7、20/7、27/7、3/8
香港專業教育學院(沙田)幼師培訓 3/8
中醫保健湯水工作坊 14/9
第1期「Fit出健康」運動班(初、中班) 24/8、31/8、7/9
第11期強心肺水療班 A及 B班 14/9、21/9、5/10、12/10
第2期「Fit出健康」運動班(初、中班) 19/10、26/10、2/11



健康講座

「世界關懷哮喘日」哮喘及過敏症公開講座 4/5
「世界關懷哮喘日」新聞發佈會 5/5
劉百樂中學「呼吸道健康與感染」講座 24/5
聖公會基樂小學「認識過敏症」講座 1/6
中華傳道會呂明才小學「認識哮喘、過敏症」講座 25/6
聖羅撒學校「兒童及青少年哮喘」講座 29/6
路德會啟豐學校「認識哮喘、過敏症」講座 8/7
可道中學(舊色園主辦)「哮喘、濕疹與運動」講座 9/7
中華基督教會基法幼稚園「鼻敏感及濕疹」講座 12/10



健康攤位

伊利沙伯醫院服務介紹攤位
12/4、17/4、26/4、10/5、15/5、24/5、7/6、19/6、21/6、12/7、17/7、26/7、
14/8、16/8、30/8、13/9、18/9、11/10、16/10、25/10、8/11、13/11、29/11
東區醫院20週年開放日及嘉年華 5/10、9/11

會員活動

日式冷麵班 8/6
義工XO醬班 11/5
會員分享會 15/6
地質生態文化之旅 20/10
樂行大自然 - 黃石家樂徑 26/10
第1期二胡初班及中班 3/5、10/5、17/5、24/5、7/6、14/6
第2期二胡初班及中班 28/6、5/7、12/7、19/7、26/7、2/8
第3期二胡初班及中班 9/8、16/8、23/8、30/8、6/9、13/9
第4期二胡初班及中班 27/9、4/10、11/10、18/10、25/10、1/11



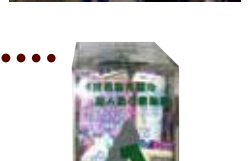
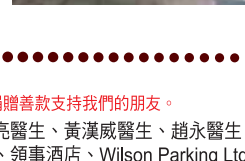
義工活動

2013醫院探訪隊--義工訓練 1/6
義工會議 25/5、26/7、17/8、14/9、12/10



會議

執委會會議 20/5、8/7、19/8、7/10
賣旗日會議 6/5、11/7、9/8、16/9、18/10
哥爾夫球日會議 24/5、10/10



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、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

若有興放置本會捐款箱人士 請致電 2895 6512 與曾先生聯絡



主席的話



各位哮喘會朋友：

大家好。

哮喘會的周年大會已於9月27日順利舉行，當日出席會員有近150人，由於節目豐富，大家又玩又食，十分高興。

會上選舉了2013-15新一屆執行委員會委員，我十分榮幸在10月7日的執委會中再度獲大家推選為今屆主席。

本人亦是哮喘病人，所以很明白哮喘病人個中經歷，在歡迎各位新舊委員加入執委會的同時，盼望與大家攜手在未來兩年付上心力，努力為哮喘病的朋友效勞。

其實哮喘會是屬於大家的，我希望在下一年度的會員大會上有更多的會員及病友出席，目前很多朋友都積極出席會員大會，但我更希望他們能參選成為哮喘會的執行委員會成員，承擔更多的職務和責任，使會務蒸蒸日上，期望各位的參與。

天氣漸涼，氣溫變化亦大，大家宜小心保重加衣，以免影響病情。

祝好

主席
陳永佳敬上

經理的話



各位哮喘會的朋友、各位社區人士：

您們好，我是新到任職的經理曾浩華，大家可以叫我Gary。

我是一名註冊社工，早前的工作主要服務居住於社區的長者，處理他們及照顧者及長期病患者的護理照顧和社區資源等問題。對於哮喘會，我是一名新丁，請大家多多指教。歡迎各位到訪中心，與我傾談你的需要、或是致電我及中心的同工，分享你們的喜與樂、以及生活上遇到難題。

期望各位能從這份會訊中的文字、相片了解我們中心的目標、活動及服務。現階段，我正在認識哮喘會病人資訊中心的會務，例如跟進<<認識哮喘>>的少數族裔語言教育小冊子，連繫區內的團體及醫療團體，介紹及推廣中心服務等。

2013年，對我來說，是難忘的一年，因為我轉職來到香港哮喘會工作，與各位哮喘及敏感症病友同行，我盼望可以令各位掌握健康生活，增加大家自我管理的能力。

天氣漸漸轉涼，各位亦要做足預防措施，不要着涼呀！

祝
身體健康

經理
曾浩華敬上

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書圖供會員免費借閱，歡迎查詢借閱守則。

查詢電話
2895 6502





哮喘未控制 運動有問題

多份報章在10月14日報導：一名患有哮喘男子，在天氣轉涼及身體抱恙下出海暢泳僅兩分鐘，被發現遇溺昏迷搶救不治。香港哮喘會向其家人表達深切慰問。

在此，亦提醒各哮喘病友留意：哮喘患者，哮喘患者做運動之前，要留神天氣轉變，如果患有感冒或身體不適、或哮喘病情不穩定，都應避免劇烈運動，包括游泳。

話說回來，其實，哮喘朋友絕對適宜運動，但為甚麼很多病人都有愈運動愈喘的經歷，以致裹足不前呢？

正常人呼吸的時候，空氣經過鼻腔，變得濕潤和暖和。可是在運動期間，少不免用口呼吸，加上因要處理大量的空氣，吸入的氣體因而變得寒冷和乾燥。哮喘病人的氣管因為敏感，會因溫差或濕度的轉變，令到纏着小氣管的肌肉痙攣收縮，誘發哮喘，產生咳嗽、氣緊或喘鳴現象。

其實上述這些情況都是可以避免的：

- 運動前使用短效氣管擴張劑
- 熱身最重要，切不可減省
- 運動中途可重覆使用短效氣管擴張劑
- 運動不要急刹停，要慢慢來
- 避免在天氣太寒冷時，作劇烈戶外運動
- 空氣污染指數高的時候，同樣要避免
- 聽從醫生吩咐，定時使用哮喘藥物，不要自行減藥。

不要忘記，運動時出現氣喘，反映哮喘根本未受控制，這是需要調較藥物的其中一項重要指標。可惜哮喘朋友有時以為『近日哮喘沒有大發作』，於是興之所至，突然做些平日不會做的運動，誘發哮喘突發。

其實如果能夠掌握「哮喘控制如何才達標」的資料，便能提升敏感度，及早向醫生反映療理。哮喘能受完全控制，是指無發作、無礙日常生活、晚上無氣緊、早上無用多於兩次短效氣管擴張劑(一星期內)、及肺功能無減弱。所以不能單靠曾否發作，額外看醫生、看急症或入院來評估病情。

最後一提，就算你的哮喘能達到完全控制，感冒時也不要做劇烈運動，應該休息為上。因為過度的運動，對身體的免疫系統有負面影響。例如，好多人在馬拉松後，身體過勞，免疫系統受壓，都會生病。因此，生病就不要逞強，況且感冒會傳染人，還是在家休息吧



氧氣

是否有益無害？

大家看電視常見到一些重危病人面上總掛上一個氧氣面罩，似得當病人有嚴重疾病時應該吸多一些氧氣，是這樣嗎？

眾所周知，人需要氧氣才能生存。正常人的血液含氧量（氧血紅素飽和度）為94 - 98%，急性缺氧可引至神志不清及昏迷；慢性缺氧則導致紅血球增多症、肺動脈高血壓及右心室衰竭。既然缺氧會對身體有害，那麼，給呼吸因難的病人多些氧氣，是否就最妥當。

原來，氧氣過多對身體有害無益。高濃度氧氣可令肺膨脹不全及引起急性肺損傷。若病人有慢阻肺病，吸入過量氧氣可令部份患者換氣不足，身體積聚二氧化碳，嚴重時導致病人昏迷。此外，心臟冠狀動脈也會受到影響。一項紐西蘭的整合分析研究顯示，當病人沒有缺氧時，提供高濃度氧氣會令病人的冠狀動脈收窄，流向心肌的血液流量減少達兩成，所以氧氣之使用，關鍵在於是否適量。

根據英國胸肺學會的指引，若病人的血液含氧量正常，在處理各種急病包括心肌梗塞、心臟衰竭、及急性中風時，是不需要例行使用輔助氧氣的。

那麼患有哮喘、慢阻肺病、或心臟衰竭病人可否自行租用家居氧氣機，以備氣喘發作時作舒緩症狀之需呢？大家要知道，有氣促症狀並不一定等同缺氧。患者氣促時，他的血氧含量仍可能是正常的，若果非缺氧的病人出現氣喘，即使提供氧氣他仍然會氣喘。即使身體真的缺氧而需要使用氧氣，病人亦很難憑感覺判斷氧氣流量是否足夠或過高。醫護人員處理急性氣喘，一般需要使用脈搏血氧儀，按測量的血液含氧量及病況調節氧氣流量。而家用氧氣的用途，乃是讓血氧量長期偏低者可以保持血氧量正常，而並非一件放在家中作搶救用途的急症室設備。

使用家用氧氣的慢阻肺病患者，除了遵照醫護人員指示按時定量使用氧氣外，切忌在使用氧氣時吸煙，因為氧氣助燃曾經有例子指病人因此燒傷面部及灼傷鼻孔內氣道要植皮插喉維持呼吸。



香港人口有不斷老化的趨勢，年齡超過60歲的市民在過去30年來由1981年的531,600（佔人口10.3%）增至2011年的1,351,000人（佔人口19.2%），升幅多於一倍。

這些長者之中，生活在社區的約有1.1%患上腦退化，而生活在院舍中的則高達30.7%有腦退化。同時，醫學研究發現60歲以上才首次發現哮喘的人約有3%。由此可見，長者同時患上腦退化和哮喘的情況，有可能會越來越普遍。

腦退化令長者難於學習新技能，偏偏，哮喘藥物大部分是吸入性，需要正確技巧吸入肺部。口服藥物不是用途有限，就是副作用過大。那麼，有什麼方法可以幫助腦退化的哮喘患者用藥呢？

當腦退化 遇上哮喘



1. 使用儲霧器，俗稱「豬嘴」

儲霧器的儲霧空間，令噴霧式的藥物能在空氣中懸浮較長的時間，讓長者有足夠時間吸藥，是最普遍採用的吸藥方法。

美中不足的是，使用儲霧器需要學習四個步驟：

接駁藥物
到儲霧器

按下
噴霧按鈕

把儲霧器
放入口中

深呼吸及
閉氣十秒

這些步驟會難倒部分腦退化病人，特別是中度以上的退化病人。所以不少病人需要照顧者代為操作。

2. 使用乾粉吸入劑

乾粉吸入劑使用步驟較少，同時無需手部動作與吸氣協調，有利腦退化的長者學習。不過，這類吸入劑需要病者有一定的氣力吸氣，步驟一旦出錯，可令吸入的藥量不足，在旁的照顧者比較難判斷吸入的情況。所以這類吸入劑只適合腦退化較輕微的患者。

3. 使用霧化器

霧化器能把藥物霧化，讓長者透過面罩將藥物吸入氣管，吸入量較可靠。不過霧化器的費用昂貴，大多依靠照顧者操作，霧化時更有機會散播病毒，所以自2003年後在本地已大大減少使用。

4. 口服藥物

部份藥物如白三烯素抑制劑等，是口服的哮喘藥物。一般可用作改善哮喘控制。可惜如果單獨使用，效果較差，療效稍遜於標準的吸入性治療。所以只適合哮喘病較輕的病人。

5. 簡化藥物組合

腦退化的病人記憶力有限，藥物的組合應該力求簡單，例如盡量減少用藥次數及減少吸藥工具的種類等等，方便病人或照顧者跟從指示。

6. 照顧者協助用藥

腦退化初期，照顧者只須提醒病人用藥及從旁指導便可。隨着腦退化加深，病人會越來越難單獨吸藥。照顧者可透過霧化器或儲霧器，直接幫助病者吸藥。

簡單而言，腦退化的哮喘病人在用藥上需要特別留意。醫生和照顧者需要互相配合，選擇適當的方式幫助病人用藥。讓我們一起關心身邊的哮喘患者，尤其是腦退化的哮喘患者，給他們多一點的關心和支持。



哮喘患者的 運動處方

醫學研究顯示，經常運動對控制好哮喘非常重要，有些患者擔心運動會誘發哮喘病發，其實只要配合得宜，風險便可以大大降低。



適合成年哮喘患者的運動處方包括：

每星期最少累積150分鐘的中等強度帶氧運動：如急步行、跳舞等，另每星期最少有兩天的肌肉強化活動：如橡筋帶、啞鈴鍛鍊等。如你已經很久沒有做運動，應循序漸進。先做較為輕鬆的運動，在數個星期甚至數個月後才開始增加運動量。此外，運動時應避免一些容易誘發哮喘的環境：如乾燥、寒冷的天氣或污染的空氣。如有需要，請根據醫生的指示於運動前十五分鐘，使用吸入型的氣管擴張劑來預防運動誘發的哮喘。

除肢體運動外，正確的呼吸運動對治療哮喘亦有幫助。部份哮喘患者可能出現呼吸過速、焦慮等情況，物理治療師會因應個別情況作出針對性的運動處方，包括教導患者呼吸協調運動及呼吸肌肉訓練，要強調使用鼻孔及橫膈膜肌肉調控呼吸，以較慢的呼吸頻率和較長的呼氣時間。這些方法均有助減少過度換氣及過度充氣的現象，並加強呼吸肌肉的力量，抵銷因病患及藥物帶來的肌力損失，同時亦有助減少氣喘徵狀和提高運動量。

個別患者，如存在某些風險因素，未能跟從上述運動模式，或遇上以下的情況，建議先徵詢醫生或物理治療師作進一步診治：

有哮喘的病徵：如喘鳴、咳嗽及呼吸困難等，但從沒有接受過醫治
哮喘病徵有惡化的情況：

- 包括近一星期於日間出現多過兩次或
- 近一星期多過一晚出現胸悶、喘鳴或咳嗽的情況，或
- 最近出現體力下降並有活動限制、或
- 最近需要使用急救氣喘藥多過兩次
- 有其他心腦血管疾病的風險因素或病徵如心絞痛等

2012-2013年度周年大會 暨會員聚餐精彩花絮

飲杯、飲杯！
祝各位會員及家人身體健康



香港哮喘會一年一度周年大會暨會員聚餐已於2013年9月27日（星期五）假潮庭匯酒樓順利舉行，超過160名嘉賓及會員參與，氣氛好熱鬧。

周年大會由主席陳永佳主持及作報告過往一年的工作、之後到各委員會主席報告、義務司庫劉冰瑩公告2013-14年度委任滙領會計師事務所有限公司 (World Link CPA Ltd.) 為核數師，隨即選出新一屆執行委員會委員。

今次周年大會中，有5名執委在執行委員會中改選，分別為剛卸任的陳永佳、陳沛田、譚一翔、陳麟書及鄭漢華，結果全部高票當選。至於執行委員會的主席、副主席、義務秘書的職務，在稍後的10月7日執行委員會會議中互選產生，有關新一屆全體執委名單見本書封底內頁。

周年大會後，聚餐立即開始，席間有遊戲節目及抽獎環節，會員都玩的很投入及非常開心。大家可以在這些圖片中分享當晚聚餐時歡樂景況。



負責招待來賓的義工們



義工，有勞你們無私付出



各執委匯報過往一年的會務



執委與義工帶領遊戲，帶動熱鬧氣氛



恭喜恭喜，
幸運兒抽得大獎
空氣清新機



會員賴坤鴻題字
感謝本會



豐富的抽獎禮物，
如果我係幸運兒
就好喇

睇下邊個甘Lucky



陳永佳主持及
作過往一年的
工作報告



義工協助執行委員會選舉



會員及嘉賓反應
十分熱烈、非常熱鬧

哮喘會賣旗

點止籌款咁簡單

香港哮喘會執委
楊國晉

義工
Harry
感言

『早晨，請支持香港哮喘會，買支旗啦！』

『先生／小姐，請支持我地向哮喘及敏感患者提供教育服務！』

『小朋友早晨，多謝你幫助哮喘患者過正常生活！』

以上是我近年來在香港哮喘會賣旗日講得最多的開場白，當日標對象在準備零錢時，我不時會做跟進的溝通：香港哮喘會已成立超過二十年，積極向哮喘及敏感患者提供教育服務，使他們能過正常生活；或順便做哮喘會的認知度調查：你有聽過哮喘會嗎？

對香港哮喘會來說，賣旗日是一個一對一與市民大眾宣傳哮喘病和協會的機會，讓更多人認識哮喘病及擴大香港哮喘會的影響力。賣旗同時能促進大家一齊關心哮喘病及以捐款表示支持，增加社會的正能量。

近年的賣旗除了義工、中學生個人外；還出現很多小孩子及家長組成的愛心家庭單元，他們比起個體戶更努力向市民募捐。這身教言教的意義很大，當愛心家庭單元成功賣出第一支旗時，小孩與家長因首次找到“小成功”而很開心激動，對小孩而言，這可能是影響他一生的最重要體驗，有助於日後養成主動關心身邊弱勢群體、樂於伸手助人的行善者。

在香港的賣旗活動，中學生一直都是中堅份子。大部份中學都願意組織、派出同學協助各慈善團體完成賣旗工作；參加賣旗的同學更可獲得一份服務社會的証書，這被視為認可的獎賞更會鼓勵同學們持續關心社會有需要幫助的人士。

作為哮喘會的執委，賣旗日是讓我們齊心協力，向友好勸捐和促進凝聚力的好機會。透過向相識的學校約同學參與、向朋友發出金旗認捐；這都是朋友間相互聯絡、問候的最佳時刻。

只要我們好好規劃，賣旗日將成為協會與社會各界的重要活動之一，同工們、努力吧！

尋找
2013
各路賣旗英雄

詳情請瀏覽本會網頁
www.hkasthma.org.hk
或致電2895 6502與
本會職員聯絡。



賣旗籌款是一項極為艱巨的工程，需要大量義工協助。

本會今年已是連續六年抽中在分區賣旗，因此，哮喘會呼籲會員和你們的親友大力支持，加入2013年11月23日（六）九龍區賣旗義工的行列，為哮喘及過敏症的教育工作出一分力，今年度善款將主力用於準幼師、準社工及長者照顧護理員的培訓工作，讓他們日後踏入職場，能了解學生及服務使用者的哮喘情況。

今年籌款目標為50萬港元，而截止10月底，我們招募的義工人數尚欠1,000多人，請你立即聯同各路賣旗英雄登記，協助賣旗籌款。



活動預告

成人哮喘護理小組

小組內容：

- 哮喘病理知多少
- 藥物知多少？
- 敏感原的認識與環境的控制
- 物理治療與哮喘
- 如何適應哮喘對日常生活的影響

日期：2013年12月4、11、18日
2014年1月8、15日（逢星期三。共5節）
（由於2013年12月25日及2014年1月1日為公眾假期）
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：香港哮喘會
地址：油麻地上海街398號二樓（港鐵站A1出口）
講員：醫生、護士、物理治療師、哮喘會喇主席
對象：哮喘人士、家屬
費用：會員 \$120 | 非會員 \$240 | 綜援人士 \$60



兒童哮喘護理小組(家長組)

小組內容：

- 哮喘病的認識
- 哮喘藥物的認識及應用
- 致敏原的處理與最高流速計之應用
- 呼吸練習與運動
- 中西角度看哮喘

日期：2013年11月22、29、
2013年12月6、13、20日
（逢星期五。共5節）
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：香港哮喘會
地址：油麻地上海街398號二樓（港鐵站A1出口）
講員：醫生、護士、物理治療師、中醫、哮喘會喇主席
對象：照顧哮喘兒童的家長及家屬
費用：會員 \$120 | 非會員 \$240 | 綜援人士 \$60



第3期「Fit出健康」運動班

患有哮喘的朋友，因經常性哮喘發作，會令一些肌肉收緊，例如胸肌，因而影響身體姿勢，例如：寒背、頸部前伸、腰弧變得過平、後大腿肌肉收緊等。伸展運動針對以上各點，讓收緊的肌肉慢慢拉鬆，從而有助改善姿勢。對愛好運動人士來說，伸展運動是一個既簡單又有效的動作，有助於提升運動表現，減少軟組織損傷，並減少肌肉酸痛。而一般的文職人士或家庭主婦都應每日定時進行一些簡單的伸展動作，以減低受傷、勞損的機會。

拉筋的好處：

- 改善和維持良好姿勢
- 增加肌腱及關節的柔軟度及活動幅度
- 減低肌肉繃緊所引致的疼痛
- 預防及治療肌腱損傷
- 提升運動表現等
- 預防運動創傷，如肌腱拉傷、撕裂



名額有限
報名從速



日期：2013年11月30至12月14日（逢星期六。共3節）
費用：會員 \$150 | 非會員 \$300

會員分享暨聖誕聯歡

日期：2013年12月7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
地址：九龍油麻地上海街398號二樓
（港鐵站A1出口）
費用：會員及3位家屬 每位\$20



第12期強心肺水療班

適合患有呼吸道、支氣管疾病及哮喘病友參加。
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：2014年1月11日至2月8日（逢星期六，共4節）
時間：A班 - 下午2:30 - 3:15
B班 - 下午3:15 - 4:00
地點：九龍亞皆老街道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
查詢：2895 6502 報名表格可於本會網頁下載



手工藝班 - 聖誕裝飾花環

普天同興的聖誕節，當然少不了亮麗的聖誕裝飾。
今年聖誕一齊來做裝飾花環，佈置家居增添氣氛！

日期：2013年12月10日(星期二)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：香港哮喘會
地址：九龍油麻地上海街398號二樓 (港鐵站A1 出口)
費用：會員及3位家屬 每位\$30 | 非會員 \$80



手工藝班 - 新春裝飾

傳統揮春佈置莫過於：全盒、年吉、年花等？
有沒有突破傳統之餘又能增加春節氣氛的選擇？

日期：2014年1月17日(星期五)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：香港哮喘會
地址：九龍油麻地上海街398號二樓 (港鐵站A1 出口)
費用：會員及3位家屬 每位\$30 | 非會員 \$80



樂行大自然 — 望夫石 (慈雲閣往紅梅谷)

古老傳說 — 望夫石，相信大家都有聽過。
但除了遠觀，有沒有走近看看？
這次我們由慈雲山出發沿途經過衛奕信徑，
然後到達望夫石，最後到紅梅谷作終點

日期：2013年11月16日(星期六)
時間：上午9:30 - 上午12:00
集合：黃大仙港鐵站
費用：會員及3名家屬每位 \$10
非會員 \$20
(費用不包括公共交通費用)



樂行大自然：金督馳馬徑

北角寶馬山 > 金督馳馬徑 (小馬山段) >
畢拉山石礦場 > 沿畢拉山道轉入
金督馳馬徑 (跑馬地段) > 黃泥涌峽道

金督馳馬徑～當年港督金文泰策騎馳騁的古老山徑。
輕鬆易行的路線適合一家大細參與，
既可一面欣賞港島郊野風景，亦可
回望市區高樓林立的維港景色。

日期：2013年12月21日(星期六)
時間：上午9時30分至下午1時
集合：銅鑼灣港鐵站E出口地面等
費用：會員及3位親朋每位\$10
非會員 每位 \$20



「穴位按摩」中醫工作坊

什麼是穴位按摩？
和針灸有什麼不同？
如何用簡單的穴位
按摩舒緩病徵？

日期：2013年12月14日(星期六)
時間：下午3:00 - 4:30
主講：博愛醫院中醫師
地點：香港哮喘會活動室
費用：會員及家屬 全免 | 非會員 \$50



第四期讚美操體驗班

讚美操結合優雅的舞蹈及呼吸運動，
使全身的筋骨舒展，出汗排毒，鍛鍊身體。

日期：2013年12月7日至
2014年1月25日
(逢星期六，共6節)
(12月14日暫停一次)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：哮喘會活動室
導師：讚美操協會導師
費用：會員全免



書籍：

治療圖文手冊 (附 DVD)



食物過敏

數量：_____

會員優惠

\$55 原價 \$65

鼻敏感

數量：_____

會員優惠

\$58 原價 \$68

濕疹

數量：_____

會員優惠

\$62 原價 \$72

金額：\$ _____

空氣淨化儀器：

NEW 空氣消毒淨化液

只供外用，不得口服；
放置兒童不能拿到處。
兒童必須在成人指導下
使用。主要成分：植物
提取液(苦蔘鹼、留蘭
香)及去離子水。



空氣消毒淨化液 28mL

數量：_____

會員優惠

\$22 原價 \$28

空氣消毒淨化液 220mL

數量：_____

會員優惠

\$128 原價 \$160

空氣消毒淨化液補充裝 500mL

數量：_____

會員優惠

\$260 原價 \$325

金額：\$ _____

NEW 空氣防疫噴霧機

可以調設多種時段，每天
24小時不停運作，可殺滅
空氣中的細菌和病毒，有
效防止交叉感染的同時，
亦能分解空氣中的甲醛和
苯等致癌物質，清除各種
難聞氣味，提升室內空氣
質素。需配合『空氣消毒
淨化液』使用。



數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$298

原價 \$350

NEW Golf Ball空氣消毒淨化器套裝 (送淨化劑乙件)



將貝達安空氣消毒淨化劑放置在哥爾夫型空
氣消毒淨化機內，於正常的室內溫度下，能
有效釋放抗菌分子，能消滅細菌和病毒，消
除各種異味和分解空氣中的甲醛，苯和
TVOC，對人類和寵物無不良影響。

數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$1,607

原價 \$1,890

NEW 空氣消毒淨化劑



可放於 Golf Ball 空氣消毒淨化器內使用；也
可以單獨放置於鞋櫃，衣櫃內，淨化劑被解
封後會慢慢自然揮發，抑菌去味。

數量：_____ 金額：\$ _____

會員優惠

\$124

原價 \$155

監控儀器：

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，即顯示肺功能顯著弱，應立即求診。



數量： 金額：

成人 \$

兒童 \$

會員優惠

\$187

原價 \$220

指式脈搏血氧儀

Prince-100

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

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

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，適合不同人士使用。



數量： 金額：

\$

會員優惠

\$1,188

原價 \$1,398

輔助儀器：

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儲霧器活門的聲音，即示過度用力，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

\$100

原價 \$118

儲霧器專用面罩(成人/小童)

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

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

■ 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 _____

閣下之個人資料只用於香港哮喘會整體推廣，若閣下不欲收上述資訊，請來函通知本會。

填表日期：_____

簽署

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） 辦公時間：星期一至五（上午 9:30—下午 5:30）
付款方式：請在提取貨物時以現金付款（本會只收港幣） 星期六（上午 9:30—下午 4:30）

香港哮喘會

2013-2014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	Dr. 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 Respiriology

古修齊醫生	Dr. Don KOO
周笑顏醫生	Dr. Siu Ngan CHOW
周博裕醫生	Dr. Pok Yu CHOW
梁廷勳醫生	Dr. Ting Fan LEUNG
梁銀河醫生	Dr. Theresa Ngan Ho 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
韓錦倫醫生	Dr. Ellis HON

榮譽顧問

何學工醫生	Dr. Marco HO
余宇超醫生	Dr. Donald YU
李大拔教授	Prof. Albert LEE
李志良醫生	Dr. Chi Leung LEE
汪慧敏註冊中醫師	Miss Hui Min WANG
周建偉醫生	Dr. Kin Wai CHAU
洪之韻醫生	Dr. Emily HUNG
倪珍莉醫生	Dr. Jenny NGAI
唐慧貞小姐	Miss Mabel TONG
梁宗存醫生	Dr. Ronald LEUNG
梁慧思營養師	Miss Winsy LEUNG
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
陸志剛醫生	Dr. David LUK
黃永堅教授	Prof. Gary WONG
黃德如註冊中醫師	Miss Louisa WONG
葉秀文教授	Prof. Mary IP
葉遠芳醫生	Dr. Ada YIP
鄺揚源醫生	Dr. Adrian WU
潘綺紅物理治療師	Miss Priscilla POON
賴奇偉醫生	Dr. Christopher LAI
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

經理	曾浩華先生	Mr. Gary TSANG
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。

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：_____ (日) _____ (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。

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

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」、或將款項存入本會恆生銀行戶口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。

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」恆生銀行帳戶 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：_____