



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

72期

2014年2月號

會訊

NEWSLETTER

■ 醫學專題

- 新一年 新目標 • 胸肺復康計劃 • 「重感冒」 • 成人會否有肺炎鏈球菌感染？
- 長者接種疫苗知多少？ • H7N9陰霾下的哮喘

■ 九龍區賣旗日精彩花絮

■ 泰國直擊報導

「港泰伙伴配對計劃」

■ 空氣質素健康指數

■ 活動預告

- 新春齋宴一日遊 • 2014免費肺炎鏈球菌疫苗注射 • 網頁聚焦小組(Focus Group)
- 兒童哮喘護理小組(家長組) • 第13期強心肺水療班 A班、B班 • 烹飪班 — 自家制烏冬
- 樂行大自然 — 長洲(芝麻坑家樂徑)、釣魚翁郊遊徑、河背水塘、八仙嶺自然教育徑



香港哮喘會紀事 2013年12月至2014年1月

教育培訓

「穴位按摩」中醫工作坊 14/12
讚美操體驗班 21/12、28/12、4/1
第12期強心健肺水療A班及B班 11/1、18/1、25/1、8/2

健康講座

青衣商會天水圍幼稚園「認識鼻敏感、濕疹、及食物敏感對兒童的影響及適當的照顧」
三水同鄉會劉本章學校「兒童及青少年哮喘」講座22/11
鄧麗君追夢60慈善演唱會記者招待會2/12
基督教康山中英文幼稚園「食物過敏及呼吸道健康」講座7/12

健康攤位

伊利沙伯醫院服務介紹攤位 20/11
「健康空氣行動」健康攤位 26/1

會員活動

樂行大自然---慈雲閣往紅梅谷 16/11
會員分享會暨聖誕活動7/12
樂行大自然---金督馳馬徑21/12
手工藝班 - 新春裝飾 17/1
樂行大自然---南塢山18/1
二胡班 初班、中班 19/11— 20/1
流感針疫苗注射優惠 16/12 — 30/1

義工活動

義工會議 11/1
義工團年飯11/1

會議

賣旗日會議 5/11
執委會會議 18/11、20/1



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

各位好！

農曆甲午馬年新春伊始，際此機會敬祝各位新春愉快，身體健康，馬年順景。

這期的通訊內容豐富，珠玉紛陳，再次多謝各位醫護「稿手」的辛勞，其中一篇是香港盛事馬拉松長跑。一如既往，哮喘會特別注意跑手健康狀態，如果你是熱愛運動的人，一定要留意。在此亦多謝眾編委們努力，他們功勞不容抹殺。

年初2014年1月，我和執委鍾瑞祥先生參加一個由「香港病人組織聯盟」舉辦的「港泰伙伴配對計劃」，並且前往泰國學習。雖然短短三天行程，獲益良多。在今期會訊中（第4至7頁），我把經歷與各位分享，其中泰國病人組織在政策倡議及參與程度、以至是泰國政府對醫療融資政策的付出，著實令我們讚賞，透過此次學習，也希望喚起大家對政府醫療政策的關注。

再次祝大家
身心康泰

經理的話

各位哮喘會的朋友、社區人士：

中國人有句諺語：「一年之計在於春，一日之計在於晨。」在此，先向各位拜年，祝賀各位新年快樂、心想事成、身體健康。

春天，亦是今財政年度的最後一季（至2014年3月31日），我們正安排2014-2015年度的服務及活動，你們有什麼意見都可向我們反映，另在3月1日及8日，中心又舉行網頁聚焦小組(Focus Group)，期望各位可以出席，給我們更多關懷。

3月底有一個兒童哮喘護理小組，向病友及家屬教育正確的護理知識。曾經參與加過護理小組的朋友都表示很有用，且對哮喘病更為認識，故我誠意邀請尚未參加過護理小組的朋友，請即報名。

曾浩華敬上

2014慈善高爾夫球日 約定你

除了賣旗日外，高爾夫是本會的另一項重要的籌款活動。我們曾於惠州棕櫚島高爾夫球會及香港粉嶺高爾夫球會舉辦了四屆高球會，參與球手眾多，令到本會有更足夠資源加強健康教育及病人支援服務。

2014年慈善高爾夫球日將於3月14日(星期五)假清水灣高爾夫球會舉辦，本會誠意邀請各界人士一同參與：包括參加球賽、現金、禮品的贊助、義務協助高爾夫球日的流程運作等，無任歡迎。

查詢及報名
2859 6212
(曾先生)

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





以人為本的

【港泰伙伴配對計劃】

泰國直擊報導

國際病人自助組織聯盟於2013年倡議一個「人本醫療的概念」，提倡及促進各國的醫療系統，而在系統以「人本」作為統攝醫療體系的重要考量，其着重點是要倡議在醫療體系中，治療是以病人的自主、自決、參與作為重點及依歸，而不是以專家的決定而去主宰治療，與此同時，更積極倡議在釐訂醫療政策及體系時，要有病人／病人組織的積極參與，致使病人的聲音得到聆聽，尊重和考量，令所制訂出來的政策和體系，能包含從病人身上的建議和看法，故此更能切合病人的需要。

國際病人自助組織聯盟為進一步鞏固這個「人本醫療」的概念，建議一個「伙伴配對計劃」，由不同國家或地區的病人自助組織聯盟，與鄰近國家自行配對互作參考、學習、訪問及研討。

為此，香港病人自助組織聯盟有限公司(簡稱聯盟)，逐與泰國的病人互助組織聯盟配對，而展開今次「港泰伙伴配對計劃」之旅。其實，我覺得此項活動應正名為「港泰病人自助組織聯盟伙伴配對計劃」才對，但現時簡約後的名稱亦有簡約之美，但未能涵蓋整個活動的大概。



計劃內的活動

港泰在配對之後，最重要的活動有下列各點：

(1) 深入研討人本醫療的概念

無論在香港及泰國，病人自助組織先行籌組學習小組，深入探訪「人本醫療」這個概念，並探討在這個概念下各地的落實情況、問題和展望，為此聯盟先後組織了不同的研討會以宣傳、展述和研討，以期能深入地將這個概念廣泛地讓各病人自助組織的成員能掌握這個概念，從而進行深化。

(2) 配對組織的互訪

泰國的病人自助組織已於2013年12月4至7日到訪香港，由聯盟負責接待和安排參觀。

在接待方面，聯盟安排了一節研討的時間，分別由香港及泰國兩地的聯盟互相交換「人本醫療」兩地的情況、及兩地病人組織對這個概念在兩地的落實情況。同時，亦安排他們往訪醫院、診所、復康會的服務中心及到香港哮喘會探訪。

而香港聯盟在組織初期，因資源有限，在聯盟的成員只能有七個組織參與互訪，香港哮喘會有報名參加，最初以為各組織都會很踴躍報名，但最後只有五個病友組織參加，分別有再生會、香港哮喘會、香港強脊會、香港肝臟移植協會及聯盟的代表。每組織有兩人可以出席泰國訪問團。

(a) 行前準備

在往訪泰國前，各參與的組織要參加的活動有：

- (i) 協助接待到港訪問的泰國友好機構；
- (ii) 參與討論在香港的「人本醫療」的情況；
- (iii) 積極參與在泰的訪問及學習行程。

(b) 泰國行程

聯盟的代表團於2014年1月7至9日往訪泰國，行程由泰國的聯盟負責安排。三天行程緊密，包括拜訪當地的政府部門、訪問自助組織、探訪醫院等。在往訪政府部門中，他們安排了高規格的接待，由他們的Secretary for National Health Security 接待及講解他們全國醫療融資的體系，這位Secretary，相等於香港政府某一個局的常任秘書長。其他的訪問行程中，包括探訪基層醫療的服務單位、基層醫療的服務中心、探訪當地一些病人互助組織等。





行程中的特色

在探訪的過程中，我們看到泰國醫療體系中的特色。包括：

(1) 醫療融資

談到醫療融資，不期然使我想起香港政府的醫療融資這個議題，在香港雖然鬧得沸沸揚揚，但仍以「無疾而終」作結。

現在讓我們看看泰國的情況。泰國政府透過三個不同的政策致使泰國99%的人民，有足夠的醫療保障，以下表列三個融資方案的梗概。

計劃名稱項目	Civil Servants' Medical Benefit Scheme (CSMBS)	Social Security Scheme (SSS)	Universal Coverage Scheme (UCS)	總計
開始年份	1960' s	1990' s	2002	
受益群體	政府公務員及家屬及退休公務員	私人企業僱員	其他的人口	
涵蓋率	8%	15%	76%	99%
財政來源	政府撥款	三方供款，包括僱主、僱員及政府撥款	政府撥款	



從上表可看出泰國國民可享受的醫療服務的涵蓋面。雖然他們曾提及政府所付出的實際數額，但在缺乏與其他政府開支項目的比對下，實際的數額是沒有多大的意義。

最重要的是，泰國病人組織的朋友咸皆表示，他們現時的醫療融資制度，可以滿足病人的需要而又不會對病人構成很大的負擔，他們對這個制度表示滿意。

(2) 基層醫療

在參觀行程中，我們參觀了基層醫療單位的社區藥物站。



(i) 社區藥物站

在社區裡，他們設有社區藥物站，由政府部門設立，政府部門的社區醫生負責巡查、督導及培訓。

在社區藥物站，他們培訓了一些「基層醫療大使」，政府給予些微的津貼，而這些基層醫療大使則負責給予及派發一些藥物予社區內的坊眾，坊眾倘若有一些不太嚴重的疾病時，可向社區藥物站領取藥品治療。粗略觀察，社區藥物站中所提供藥品種類不太多，如咳藥水，一般損傷用的消毒藥水、感冒藥等數種。

在探訪過程中，負責那一社區藥物站的「社區醫生」，剛好到訪，並得悉該「社區醫生」每二周到訪一次，瞭解藥物的派發情況，來取藥的病人大概及藥物的流通及記錄等，同時亦得悉「社區醫生」工作包括訓練各社區藥物站的「基層醫療大使」，原則上「基層醫療大使」在未被任命前須要接受訓練，而每年又要再接受定時的更新培訓。

對病友而言，倘若病情輕微，在社區藥物站取得適合的藥物作治療後，便不需要舟車勞頓到醫院或診所看病，而病向淺中醫更是減少資源浪費的好方法，再者亦減少耗用醫療資源，包括醫生、護士及診所的資源，不失為節省資源的其中一個方法。

(ii) 社區健康站

我的小組被分派往參觀一個很細的社區健康站，這個健康站設在公路天橋的橋底，他們最主要目的是促進居民的健康，除了提供健康資訊包括講座外，還訓練義工在社區內探訪居民，關心居民的健康。最有趣的是，在這社區健康站內，有些義工會替居民提供另類治療活動，而這些活動有很多與我們的保健功夫差不多，例如刮痧，足底按摩，拉直脊骨運動等。即使居民沒有運動，在參與這些活動後，仍可有其他保健的意識及活動關注保障健康。

這對我們來說，雖然不新穎但卻又是創新的意念，在促進居民的健康而言，特別是基層的社區居民來說，是有很大的裨益。



(iii) 病人組織為醫院籌款

其後，我們參觀了當地一間醫院，分別在兩個部門看到當地病人組織協助醫院籌款活動。

第一，在醫院分科診所的等候大堂內，醫院容許病人組織在有計劃及有系統中售賣一些日常用品，如青草油、T恤、軟手抓球、草藥肥皂等非醫療用品，所得的利潤由病人組織捐給醫院作購買醫療器材或用品之用。

在另一個癌症放射治療診所內，又有病人組織在售賣一些由病人自製的飾物、花串、紀念品等。

表面看來，他們售賣所得收入並不多，但對病友而言，不失為一種回饋的行動。

(iv) 醫生自願加班工作

在所探訪的醫院中，我們被安排往診院的放射治療部，於癌症放射治療部有三位醫生，醫院並沒有安排醫生接待及講解，起先只由病友組織負責說明，但在參觀過程中，其中一位醫生行經我們走動的路線，其中一位帶領參觀的病友組織代表，把我們介紹給那位路過的醫生。

那位路過的醫生被我們的探訪感動，在得悉我們原來來自香港，更自動打開話匣子，原來他於二年前曾有三個月分別在瑪麗醫院及沙田威爾斯醫院的放射治療診所作交換學習醫生，對香港的癌症醫療有一定的理解和認識。

但最令我們佩服的就是這位醫生的服務精神，他們的放射治療診所，以前的等候治療期要排期二個月，他們覺得等候期太長對病人不利，於是主動商議自行每天加班四小時，如此一來，病人輪候期便縮短為一個月。

須知道縮短病人輪候期整個行動，表面上如他所說他們三個醫生自行加班，但仍要與護士、醫院當局、放射治療師、放射治療室等其他的醫療人員取得默契，而又能達致共識將治療的等候期縮短，真不是三言兩語所能盡錄，但在這位美女醫生靡靡道來時，卻不失她專業的風範，對病人關切之情溢於言表。

對我來說，雖不知香港醫管局高層有否時刻反省制度，我對泰方醫護人員愛護病人的精神和態度欽佩有嘉。

(v) 病人組織的參與

這次的訪問中，亦得悉他們的病友組織在政府政策釐訂時有很多參與機會，不單是在不同的政府諮詢組織有他們的代表，更重要是在法例上，訂明他們在社區及不同政府架構中都有法定地位。

他們其中最重要的武器就是他們的民選國會議員，病人組織可以約見他們的國會議員去表達他們的關注，更可以請求國會議員表達訴求。按泰國病人組織的朋友的分享，他們的國會議員很願意聽取他們的意見及協助取得應有資源。

這可能是他們民主政府良好表現的其中一項德政吧！

(3) 整體的觀感

香港位處亞洲的中心點，我們在醫療及藥物運用上都攀向世界尖端。但在這次探訪過程中看到不少非技術的環節是香港所沒有的。例如，我看到泰國醫療系統比我們強的一面，不是技術或醫療藥物頂尖的比併，而是人本及人性的另一層次。

很多時候，我們會太著重在技術或醫療藥品的層面，反而忽略了人本的醫療體系。此外，在匆匆的行程中亦體會到，人是不能坐井觀天的，在不遠的鄰居——泰國，就有我們所應及所能學效的地方，以往，我們往往跑去老遠歐美等國學習，但這次泰國之行，使我看到我們的鄰舍，一個以往不被看重的鄰舍，都有太多我們能學習的地方。期望政府當局及官員都能有著同樣赤子之心，向我們的鄰居借鑑。



香港哮喘會 病人自助組織創會會員

香港病人自助組織有限公司(簡稱聯盟)是國際病人自助組織聯盟的成員。香港病人自助組織有限公司的成員組織，全部來自長期病患者(除腎病科之外)的自助組織，共有43個病科，是香港唯一的及獨立的組織，旨在聯絡及支援各病人自助組織的機構。透過參與香港的聯盟，其實亦是間接參與國際病人自助組織聯盟。

香港哮喘會是聯盟成員之一，打從1993年聯盟成立伊始，我們是創會會員，算算，已有二十年了。



新一年 新目標 「我要控制好哮喘」

農曆新年剛剛過去，在這乍暖還寒的日子，比較容易患上感冒，哮喘病患者更應小心。在新的一年，哮喘病者亦可為自己身體訂下一些新目標，例如「我要控制好哮喘」。

很多朋友已哮喘了一段時間，身體可能作出一些適應和調整，因而沒有察覺甚至忽略了某些症狀，更加不會向醫生提出。

我們要明白怎樣才算是良好的哮喘控制，在最新的「全球哮喘創議組織」(Global Initiative for Asthma, 簡稱GINA) 指引中提到可從以下5方面評估哮喘控制:

- 日間沒有症狀/發作(即每周兩次或以下)
- 日常活動沒有受限制
- 夜間沒有症狀或醒來
- 沒有需要用舒緩型藥物(每周兩次或以下)
- 肺功能：最高呼氣流(PEF) 或第一秒呼氣量(FEV1)正常



如達到以上全部條件就顯示哮喘能控制，如在過去的4周中，有以上任何一項未能達到，就顯示哮喘只是部份被控制，如有三項未能達到即顯示未能控制哮喘。

合適的哮喘藥物可以有助哮喘控制，而藥物大致可分為控制哮喘藥和快速舒緩藥，現時已有一些效能很好的控制藥，如吸入式類固醇、口服「白三烯素受體阻斷劑」、長效吸入支氣管舒張劑。哮喘患者應多留意自己的症狀及諮詢醫生，讓醫生跟據病人的情況而處方控制藥物。



胸肺復康計劃



一大清早就見到貴叔拿着份早餐走進病房東張西望。他問我亞旺是否因為氣促，昨天入了院，因亞旺致電給他叫他代買一些日用品及早餐。貴叔告訴我；他早上回到醫院，是因為要參加胸肺復康病人互助委員會的會議，下午還會到病人資源中心當義工，順便替亞旺向義工組告病假。此時，胸肺復康計劃護士陳姑娘經過，見到貴叔就很驚喜地說：「亞貴，快些去給你的會友鼓勵支持，告訴亞旺在家裏要持續使用家居氧氣，才能改善他的活動能力及氣促情況。他最近新裝置家居氧氣機，但覺得不方便，經常沒有使用。我剛和他傾談了他的病情及替他做了評估及肺活量測試。」

貴叔和亞旺都是獨居的慢性阻塞性氣管病患者，他們分別於二至三年前參加了醫院安排的胸肺復康計劃。作為一個胸肺科護士，很高興見到貴叔及亞旺能夠於參加胸肺復康計劃後，病情得以控制、病友間能夠互相扶持及可以積極參與醫院的活動。

胸肺復康計劃是由一組有專業知識的醫療成員組成，包括醫生、護士、物理治療師、職業治療師、營養師及醫務社工等，根據個別病者的情況，透過準確診斷、治療、教育及鼓勵，穩定生理和心理上的病變，使病者在生理和環境上的限制內，發揮出至高的功能，以增強自我照顧能力及減少入院機會。

參加胸肺復康計劃是需要經過醫生的轉介，對象主要為慢性阻塞性氣管病及其他慢性肺病病者，並要求他們要積極及主動的參予，如有家人及親屬的支持更佳。復康計劃是按照患者需要而度身訂造一套實際及可行性目標，所以參加者要接受評估包括有：吸煙習慣、氧氣及藥物應用、肺功能、家居環境、日常生活操作能力及情緒狀況等。而訓練內容包括有：知識講解、反吸煙運動、藥物應用(包括噴劑)、日常應付氣促技巧(如噤唇呼吸)、節省體力方法、運動訓練、家居氧氣治療、均衡飲食和社會資源等。參加者於訓練期間及完成後，須接受評估及跟進以監察治療效果。並鼓勵他們參加胸肺復康病人互助會，從而得予同行者互相鼓勵與支持。



馬拉松、有風險、勞心傷肺勿輕視 損關節、多感冒、運動過度變糟糕

近來跑馬拉松是城中大熱，當中醫學風險不可不知。首先是關節勞損，每次着地，身體都會接受到比體重兩、三倍高的衝擊力，磨損膝頭腳跟。下山時，肌肉受損的情況尤甚，溶解的肌肉會釋出過重的肌肉蛋白，嚴重時可堵塞腎小球致腎衰竭。此外運動員也有其他的皮膚問題：如起水泡、乳頭刮損紅腫、皮下層出血、指甲變形、香港腳等。

另外，跑馬拉松時，腸道的血液供應可減少達八成，三至八成的人會有種種的腸胃不適，包括作嘔作悶、痾嘔肚痛等，加上撞擊力，更有人會有上或下腸道出血。

年輕運動員運動期間猝死的風險，比常人高兩倍，主要是患先天隱性心臟病不自知的原故。炎熱的天氣、過量但不適當的水份補給，引致鹽份過低也不妙。撇除這方面，恆常適量的運動雖然可以減低死亡風險2、3倍，但馬拉松亦有機會令心臟勞損，總體死亡風險反而增加7倍。要知道劇烈運動令心肌呈發炎情況，血流不敷應用，令心臟短暫受損，長年累月的艱苦鍛煉，雖可磨練意志，但有研究指出，超過100場出賽紀錄的健兒中，有過半數的心臟也留有疤痕，在老鼠的實驗中也如是。

除了心臟，馬拉松也會影響正常人的肺部。劇烈運動時，肺部要處理澎湃、比平日多5倍的心臟血液輸出，換氣的表層若不能保持乾爽，肺氣泡便會像滲透水份的海綿一樣，產生肺水腫及氣喘。美國2012年研究，在26名馬拉松健兒當中，一半人賽後20分鐘確有此現象，5份1人屬嚴重，令肺片花白，1小時後肺水腫仍未能散去，女士尤甚，但與比賽所需時間無關。

劇烈的運動，也會削弱免疫系統功能，期間3-12小時的空窗期，令身體容易受感染，在馬拉松比賽後3天內，有很多運動員都會有感冒。

總括而言，運動要適宜。美國心臟協會2012年建議運動時間是，一星期5次、每次30分鐘中等程度的帶氧運動。若果平時唔郁，假日「一鋪清袋」式的運動習慣其實很傷身，甚至適得其反！更遑論那些缺乏事前準備、臨事上陣跑馬拉松的市民呢！





成人會否有肺炎鏈球菌感染？

最近有報告指兩名小朋友因受肺炎鏈球菌感染而死亡，這消息實在叫人感到十分傷感。其實肺炎鏈球菌除了會感染小朋友外，感染亦會在成年人發生，長者和有長期病患的人仕會較一般健康的成年人容易受感染。

肺炎鏈球菌是細菌，有超過90種血清型。肺炎鏈球菌常見於健康人仕的鼻及咽喉，尤以兒童較為普遍。其傳播途徑主要是接觸到患者咳嗽和打噴嚏而產生的飛沫，與患者有親密接觸或觸摸被這細菌污染的物件，都有可能受到感染。



肺炎鏈球菌是引致中耳炎和肺炎的常見病原體。此細菌亦可引致侵入性肺炎，也可入侵腦膜（引致腦膜炎）和血液（引致敗血病），導致嚴重甚至致命的疾病。最常見的成人肺炎鏈球菌感染是肺炎，患者可有發燒、呼吸急促、發冷和帶痰的咳嗽的徵狀，嚴重者可能會出現呼吸衰竭及其他並發症。在一般情況下，合適的抗生素如青黴素可治療肺炎球菌感染，但抗藥性肺炎鏈球菌的出現令治療更加困難。要注意的是成人肺炎亦可因其他細菌或病毒感染做成，單靠病徵不一定能判斷導致肺炎的細菌或病毒的身份，肺炎患者要盡早求醫，醫生會視乎病情去判斷藥物的處方和進一步檢查的需要。

抗藥性肺炎鏈球菌的出現令預防變得更為重要。保持身體健康，如避免吸煙，有充足的休息和運動會有助減低感染的風險。此外，注意個人衛生，勤洗手及保持雙手清潔，保持室內空氣流通，當有呼吸道感染的徵狀時戴上口罩，都有助於防止感染擴散。接種疫苗也可預防肺炎鏈球菌感染，美國疾病預防控制中心疫苗接種諮詢委員會2013年的指引指出65歲以上的長者應接受23價肺炎鏈球菌疫苗（PPSV23），19歲以上的成人如有一些特別影響肺炎鏈球菌免疫力的病，如喪失脾狀功能，腦脊液滲漏，或有植入人工耳蝸等，如以前沒有接受過13價（PCV13）或23價（PPSV23）肺炎鏈球菌疫苗，應先接種13價疫苗，在至少8週後再接種23價疫苗，請與你的醫生相量那一種疫苗適合最你身體的狀況。



長者 接種疫苗知多少？

肺炎球菌（又稱肺炎鏈球菌）可透過飛沫或接觸患者口鼻分泌物而傳播。患者一般只會患上竇炎和中耳炎，但亦可導致嚴重的侵入性肺炎球菌疾病。長者較易因感染肺炎球菌引致嚴重疾病，入院和死亡的風險較高。

長者若患上流感，亦有較高風險出現嚴重併發症。



肺炎球菌疫苗 / 流感疫苗

肺炎球菌疫苗

23價肺炎球菌多醣疫苗（肺炎球菌疫苗）能有效預防23種血清型的肺炎球菌，在健康的成年人中，這疫苗對預防侵入性肺炎球菌疾病的效用高達50—80%。肺炎球菌疫苗十分安全。

年屆65歲或以上長者，若從未接種；或在65歲前曾接種一次，並相距多於五年，須接種一次。

曾患侵入性肺炎球菌疾病、免疫功能受損、患有慢性病或植入了人工耳蝸的人士在首次接種五年後，可考慮再接種一次；不建議任何人士接種多於兩次。

流感疫苗

年屆65歲或以上的長者除了要接種一次肺炎球菌疫苗外，還須每年接種流感疫苗。

肺炎球菌疫苗安全嗎？

流感疫苗和肺炎球菌疫苗可同時接種，但必須在不同部位注射。

如何安排接種疫苗？

年屆65歲或以上的長者而又從未接種肺炎球菌疫苗，到張貼「長者疫苗資助計劃」標記的私家醫生診所，可獲一次性資助接種。

領取綜合社會保障援助、持有有效醫療費用減免證明書或患有長期健康問題而在公營門診接受治療的長者，亦可到衛生署或醫院管理局指定診所免費接種。

誰人不適宜接種疫苗？

接種疫苗後曾出現嚴重過敏反應；正接受化療或電療。
詳情請向醫生查詢。



H7N9

陰霾下的哮喘

隨着本地確診出有人染上H7N9的個案，患者於日前死亡，全港對H7N9的關注迅速升溫。有證據顯示，假如患上流感時，能在48小時內接受抗病毒藥物，治療效果會較佳。另外，有部份抗病毒藥物可誘發哮喘，故不適合哮喘患者。

讓我們一起提高對流感的警覺，小心預防，以免H7N9或其他流感，有機可乘，造成危險。

媒體再度注目國內的雞隻有否帶有病毒，亦會關心鄰近城市有沒有出現大規模爆發。眨眼間，香港就像籠罩着一股H7N9的陰霾，大有山雨欲來的預感。

相比普通市民來說，哮喘病人更應該提高警覺。雖然哮喘病人並不比其他入容易患上感冒，若一旦患上，出現嚴重併發症的機會甚至死亡風險都會大大增加。

即使是病情較輕，或者已受控制的哮喘患者，也未必能幸免於這些風險。筆者特別呼籲哮喘病人，要做足準備功夫，預防流感，有效的建議包括：

- 1) 所有六個月以上的哮喘小童及成人患者，都應該考慮接種季節性流感疫苗。

疫苗是最具針對性及重要的預防方法，可有效減少患上流感的機會。哮喘患者要特別留意，他們應該接種注射式的疫苗。相反，吸入式的減活疫苗有可能引發哮喘，並不適合。假如是小孩或者是65歲以上的長者，應考慮同時接種肺炎鏈球菌疫苗，減少肺炎機會。流感疫苗和肺炎鏈球菌疫苗可同時接種。

- 2) 注意個人衛生，減少流感散播，有病時應減少外出。

咳嗽或打噴嚏時，最好用手或紙巾遮掩口鼻。常洗手，特別是咳嗽或打噴嚏後，及觸摸眼、口、鼻之前。

- 3) 與醫生一起訂立哮喘應對方案。爭取最佳的病情控制，並在病況轉差時，及早提升治療。

- 4) 出現流感徵狀時，盡早求醫，尋求適切治療。

九龍區 賣旗日精彩花絮



義工們有個人的、亦有是由學校、團體、公司組成的，十分努力賣旗

今年度的九龍區賣旗日已經於2013年11月23日(星期六)上午順利舉行。當日天公做美，天朗氣清，在1700多名熱心義工分佈九龍半島各區上努力為本會賣旗、勸捐。連同金旗善款，是次賣旗日共籌得超過45萬元。所得的善款會繼續投放於健康教育的推廣及病人資源中心的運作。本會謹向所有「出錢、出力、出心機」的會員、友好團體及機構、中、小學、大專院校致以最衷心的謝意。





參與賣旗及認捐金旗的學校及機構：(排名不分先後)

十八鄉鄉事委員會公益金社中學、大安參茸藥行、大埔禮賢會幼稚園、中華基督教會基智中學、及時雨信貨有限公司、天恩堂中醫藥公司、伊利沙伯中學、佛教大雄中學、李錦記、亞洲婦女協會油麻地頤老中心、東華三院群芳啟智學校、迦密主恩中學、香島中學、香港管理專業協會李國寶中學、香港聾人協進會、陳東岳測量師行有限公司、富豪九龍酒店、渣打銀行(香港)有限公司、無限極(香港)有限公司、紫雲間沁怡護養院、匯基書院、新生命教育協會呂郭碧鳳中學、聖公會九龍灣基樂小學、聖公會基愛小學、聖公會梁季彝中學、聖公會蔡功譜中學、聖公會諸聖中學、聖芳濟書院、瑪利諾中學、廠商會中學、德信學校、德貞女子中學、默沙東藥廠、藍田聖保祿中學、醫匯818、觀塘官立小學、Eco Power O/B HappySky International Company、Giant Fortune Ltd.

Memorigin Watch Company Ltd.、Pfizer Corporation Hong Kong Ltd

空氣質素健康指數

什麼是「空氣質素健康指數」？

環境保護署(環保署)為向市民提供更適時及有用的空氣污染資料，已於2013年12月30日推出空氣質素健康指數 (Air Quality Health Index, AQHI)，以取代空氣污染指數 (Air Pollution Index, API)。空氣質素健康指數告知你由空氣污染引發的短期健康風險，以便你能採取預防措施，保障健康。空氣質素健康指數以1至10級及10+級通報，並分為以下五個健康風險級別。

健康風險級別	低	中	高	甚高	嚴重
空氣質素健康指數	1 2 3	4 5 6	7	8 9 10	10+

環保署每小時通報在一般和路邊監測站錄得的空氣質素健康指數(即“一般空氣質素健康指數”和“路邊空氣質素健康指數”)，同時我們亦會提供空氣質素健康指數的預測，以便在嚴重空氣污染情況出現前向你作出預警。此外，環保署也會向易受空氣污染影響的人士(例如兒童、長者和心臟病或呼吸系統疾病患者)提供健康忠告。

「空氣質素健康指數」是如何計算的？

空氣質素健康指數是以4種空氣污染物[即臭氧、二氧化氮、二氧化硫和粒子(可吸入懸浮粒子/微細懸浮粒子)]的3小時移動平均濃度所引起的累積健康風險作為計算基礎。每種污染物的風險系數均來自本地的健康研究。

下圖顯示空氣質素監測站的位置：



我應參考那一個空氣質素健康指數？

空氣污染對健康的影響，視乎各空氣污染物的濃度及暴露時間的長短而定。短時間處於中高等污染水平的環境一般不會引致嚴重的健康問題。

由於「一般」空氣質素健康指數代表我們大部分時間所接觸的空氣污染，因此與大部分市民較為相關。「路邊」空氣質素健康指數則與那些每天連續數小時留在繁忙街道的人士相關。

現時，環保署設立了12個一般空氣質素監測站及3個路邊空氣質素監測站。這些監測站的數據分別用以通報一般空氣質素健康指數及路邊空氣質素健康指數。你可以參考下表內相應的監測站所錄得的空氣質素健康指數：

「一般」 空氣質素監測站	設置監測站地區的特點	可代表的地區
1. 中西區	市區：人口稠密兼有商業發展的住宅區	中西區,灣仔,南區（視乎所在位置）
2. 深水埗	市區：人口稠密兼有商業發展的住宅區	深水埗,油尖旺,九龍城
3. 東區	市區：人口稠密的住宅區	東區,南區（視乎所在位置）
4. 觀塘	市區：人口稠密兼有工商業發展的住宅區	觀塘,黃大仙
5. 葵涌	市區：人口稠密兼有工商業發展的住宅區	葵青
6. 荃灣	市區：人口稠密兼有工商業發展的住宅區	荃灣
7. 大埔	新市鎮：住宅區	大埔,北區（包括上水及粉嶺）
8. 沙田	新市鎮：住宅區	沙田,西貢（包括將軍澳）
9. 東涌	新市鎮：住宅區	離島
10. 元朗	新市鎮：住宅區	元朗（包括天水圍）
11. 屯門	新市鎮：住宅區	屯門
12. 塔門	郊區	

我怎樣可獲得 有關空氣質素健康指數的資料？

環保署會在報章、電台和電視台定期通報有關空氣質素健康指數及其預報的資料，市民亦可透過以下途徑獲得最新資訊：

- 環保署空氣質素健康指數網頁 <http://www.aqhi.gov.hk>
- 空氣質素健康指數智能手機應用程式 (可在上述網頁下載) (包括iPhone版及Android版)
- 空氣質素健康指數桌面電腦警示小精靈 (可在上述網頁下載)
- 空氣質素健康指數熱綫 2827 8541

資料來源：環境保護署



活動預告

新春齋宴一日遊

又到春節時間，今年我們繼續安排齋宴一天遊行大運。早上先到東涌古炮台遊覽，中午到寶蓮寺午膳。然後到大澳品嘗茶果及漁村風光，最後到迪欣湖公園，欣賞園內美景。

日期：2014年3月2日(星期日)

集合時間：上午9:15 - 下午4:45

集合地點：油麻地上海街402號地下 香港哮喘會

費用：會員及3位親朋 \$170 | 非會員 \$200

報名及查詢：2895-6502



2014免費肺炎鏈球菌疫苗注射

美國輝瑞科研製藥廠將捐出200支預防肺炎鏈球菌疫苗(13價肺炎球菌結合疫苗)于聯盟病友，並會提供免費注射。活動現正接受報名，詳情如下：

日期：2014年3月1(星期六)

時間：上午10時 - 下午1時30分

地點：香港哮喘會(九龍油麻地上海街402號地下-近港鐵站A1出口)

對象：本會會員及會員家屬 **

注射方式：註冊醫護人員到場注射疫苗

費用：全免

截止報名日期：2014年2月19日(星期三)

備註：結合疫苗採用最新疫苗技術，結合了新的蛋白載體，能製造更強抗體及促成免疫記憶，提供長效保護。



** 各位會友如符合以下情況，可參加是次注射活動：

- 年齡50歲或以上
- 以前從未接種過13價肺炎球菌結合疫苗
- 如曾接種成人23價肺炎球菌多醣疫苗，可於5年後補種一針13價肺炎球菌結合疫苗

* 若有以下其中一種情形，將**不適合**接種肺炎球菌結合疫苗：*

- 發燒或嚴重感冒者，應延遲注射日期
- 於5年內(2008-2013年內)曾接種23價肺炎球菌多醣疫苗
- 孕婦或哺乳期間之女士

名額有限 先到先得
(本會保留最終決定權)
查詢/報名：
2895 6502 曾先生

網頁聚焦小組 (Focus Group)

各位有沒有經常瀏覽香港哮喘會的網頁資訊呢？哮喘會的網頁自2013年5起有所升級，提供更多更豐富的資訊。

為了解各哮喘會網頁使用者，對網頁的意見，整合使用者要求(User Requirements)。本會誠意邀請各哮喘會網頁使用者，包括執委、義工、會員等，出席2014年3月份的2場聚焦小組(Focus Group) [兩場內容一樣，只需出席一次]

日期：2014年3月1日(星期六) 或 2014年3月8日(星期六)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：香港哮喘會活動室

地址：油麻地上海街398號二樓

報名及查詢：2895-6502

名額有限
請即報名





活動預告

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：2014年3月31、
2014年4月7、14、28日
2014年5月5 (逢星期一。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）

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13期強心肺水療班 A班、B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4月26日、5月3日、10日及17日(星期六)

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



烹飪班 — 自家制烏冬

烏冬冷、熱食均極具風味，熱量亦較低，可以作為健康的主食。佳哥親自教你如何親手制作出烏冬麵。

日期：2014年3月8日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

導師：識飲識食的佳哥

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





活動預告

樂行大自然 — 長洲 (芝麻坑家樂徑)

長洲的芝麻坑家樂徑，座落長洲東面海旁，於1998年12月建成，主要由花崗石建成，由於外形看似縮小了的長城，又名「小長城」。遠望沿海風光，沿岸奇石嶙峋，令人目不暇給。

日期：2014年2月23日 (星期日)

時間：上午9:30 - 上午12:00

集合：中環5號碼頭

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 — 釣魚翁郊遊徑

本次路線將行走釣魚翁郊遊徑之最後半程，約3公里，簡單易行。由清水灣巴士站起步，途經蝦山篤及大廟坳，以布袋澳為終點。沿途三面環海，可俯瞰清水灣鄉村俱樂部的全貌，果洲群島、火石洲及糧船洲等風景。

日期：2014年3月22日 (星期六)

時間：上午9:00 - 中午12:00

集合：寶琳港鐵站票務處

費用：會員及3位親朋 每位\$10 | 非會員 每位 \$20



樂行大自然 — 河背水塘

全程約4公里，路線平坦易行，亦有樹木成蔭。走至水壩，波平如鏡的碧綠水塘即展現眼前。河背水塘屬灌溉水塘，為附近農戶供應灌溉用水；其面積雖小，卻盡顯山光水色之美，曾獲選為香港郊野十景之一。

日期：2014年4月12日 (星期六)

時間：上午9:00 - 中午12:00

集合：錦上路港鐵站C出口

費用：會員及3位親朋 每位\$10 | 非會員 每位 \$20



樂行大自然 - 八仙嶺自然教育徑

全程約4公里，路徑位於八仙嶺郊野公園。途中可俯瞰船灣淡水湖一片湖光山色。這是全球首個在海中興建的水塘，在1968年竣工，其後加高堤壩，水塘容量達二億三千萬立方米。此湖原本是吐露港北面的海灣，早在唐朝已盛產珍珠。

日期：2014年5月18日 (星期日)

時間：上午9:00 - 中午12:30

集合：大埔墟港鐵站票務處

費用：會員及3位親朋 每位\$10 | 非會員 每位 \$20



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：_____

空氣消毒淨化液 220mL

數量：_____

空氣消毒淨化液 補充裝 500mL

數量：_____

會員優惠

\$128

原價 \$160

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：\$ _____

會員優惠

\$187

原價 \$220

成人 \$ _____
兒童 \$ _____

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病情，在使用儲霧器時會聽儲霧器活門的聲響，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。



儲霧器專用面罩(成人/小童)

儲霧器專用



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
\$100
原價 \$118

數量： _____ 金額： _____
成人 \$ _____
兒童 \$ _____
會員優惠
\$74
原價 \$88

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，適合一家庭使用。

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）



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
\$578
原價 \$680

數量： _____ 金額： _____
\$ _____
會員優惠
\$1,105
原價 \$1,300

儲霧器 (連專用面罩)



儲霧器



成人 數量： _____ 兒童 數量： _____
金額： _____
會員優惠
\$280
原價 \$330

成人 數量： _____ 兒童 數量： _____
金額： _____
會員優惠
\$155
原價 \$182

■ 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： _____

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。

總金額：

\$ _____

簽署

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

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
李德康醫生	Dr. Tak Hong LEE

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

銀會籍：葛蘭素史克有限公司、阿斯利康(香港)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)
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：_____) ☐ 否
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)

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262-280-886-001，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：_____