

香港哮喘會 2012/13 年報

主席的話



親愛的哮喘會朋友：

大家好！實在感謝各執委、會員、友好及義工的支持，本會得以與大家經歷了豐富的一年！

過去一年，本會舉行了 56 項哮喘及過敏症教育活動，分別由本會的顧問醫生、護士團隊、物理治療師等向參加者直接面授，其中更得 14 間學校及機構的合作，使本會能接觸更多的家長、幼師、中小學老師、學生、長者及長者護理人員，提高他們對哮喘及過敏症的認識及正確的護理知識。

本會亦同時為會員提供多樣化的康樂及聯誼活動，希望能促進病友及家屬身心靈的健康、維繫會員間的友誼、在彼此扶持的路上彼此鼓勵。我們舉辦了 21 項會員活動，有地質生態文化之旅、行山活動、讚美操等，以凝聚病友恆心運動鍛鍊心肺功能；也有生死教育導賞、生命曙光視藝創作班，以促進會員間生命觀的交流及發揮藝術潛能，從中感受和體驗人生、大自然和創作力。

在倡導工作方面，本會完成了一項有關〈酒後與哮喘發作關係〉的調查，透過訪問 130 名香港哮喘病友，發現他們「酒後哮喘發作」的數字遠高於外國調查數據中的 3 成。為提醒哮喘病人及公眾人士，酒類包括紅酒、白酒、啤酒等酒精飲品對哮喘患者都是不適宜的，同時酒精類飲品為過敏病患者及哮喘病患者所帶來的過敏反應也理應正視。本會於去年的世界關懷哮喘日前召開了名為〈酒後哮喘風險高〉的新聞發佈會，並與香港的大學醫學院分享本會的研究結果，祈望此項研究對醫學界在研究控制哮喘病情帶來正面的啟示。

去年本會亦舉辦了兩項重點籌款活動——慈善高爾夫球賽及賣旗日，為本會帶來 137 萬元善款，全賴 1300 多名義工協力參與，加上各項義工活動、出版工作及支援服務等，本會累計活動達 132 項，會員人數達 1016 人，另有近 5,400 人願意透過電郵及短訊收取本會消息。

本會作為非牟利的病人自助組織，將繼續全心全意服務哮喘及過敏症人士。

謹祝大家

身心靈健康！生活愉快！

主席 陳永佳敬啟



簡史

香港哮喘會於1989年7月28日成立，乃非牟利及非政府資助的病人自助組織及慈善團體。成立初期，主要由一群熱心的胸肺科專科醫生、兒科專科醫生和哮喘病人及家屬擔任義工，拓展哮喘病友支援服務。

初時會址位於橫頭磡香港復康會內，主要服務包括舉辦病理講座和出版載有哮喘護理常識的會訊。長久以來本會獲得「香港胸肺學會」和「香港兒童呼吸病學會」的支持，委派胸肺科及兒科醫生出任醫學顧問，為本會提供專業意見。

鑑於哮喘亦為敏感症的一種，為滿足更多過敏症病人和照顧者的需要，自2004年開始本會提供過敏症支援服務，透過舉辦過敏症護理課程，包括濕疹、過敏性鼻炎、食物敏感等，提升病人和照顧者對病理的認識和護理技巧。2009年，本會在地政總署及「利銘澤黃瑤璧慈善基金」幫助下，於油麻地上海街402號成立全新的病人資源中心，為病人及家屬提供更貼身及多樣化的服務。

宗旨

香港哮喘會成立乃為協助哮喘患者及過敏症人士過正常人的生活，透過多元化病友支援服務，增進病友、家屬和市民認識病症成因及預防方法，並建立相互支援網絡，發揮會友間的互助精神。

服務對象

哮喘及過敏症病友與家屬

目標

- 為病友舉辦健康講座、工作坊、研討會等教育活動，增加護理知識
- 為會員提供溝通平台，彼此分享，互相支援
- 定期舉行康體及社交活動，擴闊生活圈子，促進身心健康
- 倡導市民大眾對此病的認識與關懷
- 關注病人福利及綠色議題，爭取合理權益

會徽意義

您能看透本會會徽的意義嗎？



本會會徽是由「A」字及「人」字演變而成，「A」字是哮喘英文Asthma的開首字母，「人」字帶出本會服務「以人為本」，而右邊綠色部分就是哮喘病人常用到的藥物吸入器，象徵哮喘病人及過敏症人士只要多認識藥物及治療方法，平時做好自我管理，一樣也可過正常人的生活。

2012-2013 年度執行委員會

陳永佳 (主席) 陳沛田 (副主席) 劉冰瑩 (義務司庫) 譚一翔 (義務秘書)
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

小組委員會

常設委員會

教育委員會

主席 陳沛田
委員 王佩儀 李惠兒 梁瑞平
黎秀慧

財務委員會

主席 劉冰瑩
委員 陳永佳 陳沛田 譚一翔

會員關係委員會

主席 鄭漢華
委員 陳麟書 鍾瑞祥

資訊科技委員會

主席 鍾瑞祥

出版委員會

主席 陳麟書
委員 李孟進 陳永佳
鄭漢華 鍾瑞祥

特設委員會

賣旗日委員會

主席 陳永佳
委員 王佩儀 李孟進 陳駿 陳潤偉
陳麟書 鄭漢華 鍾瑞祥

慈善哥爾夫日委員會

主席 陳文傑
委員 馬維德 梁宗存 陳亮 譚一翔

會址改善工程委員會

主席 鄭漢華
委員 陳麟書

核數師 匯領會計師事務所有限公司



醫學顧問

香港胸肺學會

古惠珊醫生	何重文醫生	何湘霜醫生	利知行醫生	易國生醫生	林 冰醫生
林志良醫生	陳 利醫生	陳偉文醫生	黃慕蓮醫生	盧浩然醫生	譚卓賢醫生

香港兒童呼吸病學會

古修齊醫生	周博裕醫生	周笑顏醫生	梁廷勳醫生	梁銀河醫生	陳善珩醫生
陳麗霞醫生	黃達剛醫生	黃德偉醫生	趙華強醫生	劉家輝醫生	韓錦倫醫生

榮譽顧問

何學工醫生	余宇超醫生	李大拔教授	周建偉醫生	洪之韻醫生	唐慧貞小姐
梁宗存醫生	梁慧思營養師	莊慧敏小姐	郭志豪先生	郭啟謙醫生	郭錦恩小姐
陳 亮醫生	陳兆麟醫生	陳念慈小姐	陳豔媚博士	黃永堅教授	黃德如註冊中醫師
葉秀文教授	葉遠芳醫生	鄺揚源醫生	潘綺紅小姐	賴奇偉醫生	蘇周豔屏太平紳士
蘇鈞堂醫生					

同工名單

中心主任	陳藝然 Cynthia
活動主任	招啟謙 Ken
活動幹事	宋子傑 Matthew
會計文員	阮紹嫻 Emily
營運助理	徐偉斌 Andy

本會乃社會福利署殘疾人士 / 病人自助組織資助計劃受惠機構之一，資助約佔本會實際開支兩成。為推行各項教育活動，本會每年均需努力向外籌款，如透過賣旗日、慈善高爾夫球日、擺放捐款箱及企業贊助等，以應付餘下八成開支，維持中心運作。儘管資源有限，我們一直努力為病友及家屬舉辦有益身心的活動。以下是我們過去一年的活動報告，假若你有任何意見或建議，歡迎與我們聯絡，推動我們更進一步。

教育活動

坊間普遍對哮喘病及過敏症存有錯誤的理解。本會定期舉行護理課程、專題講座及工作坊，期望為病友及家屬提供正確的病理知識，公眾人士也可了解哮喘病友及過敏症人士，消除歧視及誤解。



世界關懷哮喘日特別活動:

新聞發佈會 (酒與哮喘) 2012 年4月

2012年5月1日為世界關懷哮喘日，本會於4月30日星期一召開了名為<酒後哮喘風險高>的新聞發佈會，以提醒哮喘病人及公眾人士，酒類包括紅酒、白酒、啤酒等酒精類飲品對哮喘患者都是不適宜的，而酒類帶來的過敏反應也理應正視。這些呼籲是根據本會4月進行了一項訪問

130名香港哮喘病人的調查結果而發出的，香港哮喘病人「酒後哮喘發作」的數字遠高於外國調查數據中的3成。當日，有10位記者出席而於翌日各大報章皆有報導，以提高大眾對有關議題的關注。

專題講座 2012年5月

本會於5月19日也為會員舉行<酒與哮喘>講座，由黃慕蓮醫生主講，指出酒精對病情的影響。



肺病護理課程:

香港人越來越注重養生，當我們為降血壓、減糖尿或各種癌症憂心時，卻忽略了胸肺疾病已不知不覺地成為香港的頭號殺手！此課程讓參加者認識慢性阻塞性肺病、肺積水及睡眠窒息症等病的預防及治療方法。

成人長者常見肺病護理課程 2012年7月 4節課程共56人次出席



哮喘護理課程:

香港有10-15%市民有哮喘病，此慢性疾病為病友帶來生活上的困擾和不便。本會定期舉行成人及兒童哮喘護理課程，由醫生、護士、物理治療師、營養師及病友分享護理秘訣。課程著重知識和經驗的分享，參加者大多在參加後釋去疑慮，對控制病情更有信心。

成人哮喘護理課程 2012年11月

兒童哮喘護理課程 2013年3月 以上2個課程共8節、有226人次出席。



敏感護理課程:

香港有4成市民受鼻敏感困擾，大多數病人均會對此病掉以輕心。除哮喘及鼻敏感，濕疹及食物過敏亦困擾不少都市人。因患者之過敏性體質，可能同時出現多種過敏反應，而一般病人對反覆的病情都束手無策，這些課程正好釐清病症的成因及護理方法。

哮喘及過敏症工作坊 2012年4月

濕疹護理課程 2012年5月

中西醫角度看鼻敏感 2013年1月 以上課程出席共有110人次。

專題講座:

本會每年均與各學校團體及機構合作，安排顧問醫生及護士團隊到學校、機構及老人中心主講健康講座及工作坊，以增加家長、老師、學生、護理人員及長者對哮喘及過敏症護理的正確知識。

與學校及社福團體合辦的專題講座

	舉辦日期	參加人數
「氣喘喘－長者常見呼吸道問題講座」循道衛理藍田樂齡中心	2012年5月	50人
「過敏症講座」屯門特殊幼兒中心	2012年5月	35人
「認識哮喘及鼻敏感講座」加拿大神召會嘉智中學	2012年5月	20人
「運動與哮喘講座」香港體育學院	2012年6月	50人
「鼻敏感講座」路德會協同中學	2012年10月	400人
「幼兒哮喘及濕疹講座」翠林邨浸信會幼稚園	2012年11月	50人
「認識幼兒哮喘講座」中華基督教會香港區會全完幼稚園	2012年11月	50人
「哮喘、鼻敏感及濕疹講座」基督教中國佈道會聖道學校	2012年11月	30人
「呼吸道疾病講座」廠商會中學	2012年11月	150人
「運動與哮喘講座」樂善堂梁銶琚書院	2012年11月	150人
「哮喘及呼吸道健康講座」東華三院李嘉誠中學	2012年11月	150人
「呼吸道健康及感染講座」高福羅紀念學校	2013年1月	20人
「認識鼻敏感、濕疹及食物過敏講座」張振興伉儷書院	2013年3月	200人
「認識哮喘、鼻敏感及濕疹講座」道慈佛社楊日霖紀念學校	2013年3月	30人



治療班:

水療班自2009年開始定期為病人提供水療服務，在物理治療師帶領下，教曉病人利用水的浮力和阻力，配合浮泡器材進行水中運動，以改善肌肉力量、提升身體協調能力、訓練平衡及鍛練心肺功能。

成人水療班	2012年5月、10月、2013年1月
親子水療班	2012年5月
4期水療班共有124人次參加	



護理運動班:

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。

減重工作坊	2013年1月	15人次參加
伸展拉筋班	2013年2月	45人次參加

提倡公眾健康生活的教育攤位

本會樂意為學校及團體主持健康攤位及進行健康測試，如監察哮喘的最高流速測試及肺功能測試等。亦會設計與生活息息相關如空氣污染及致敏源等趣味性攤位，藉此鼓勵大家留意周遭環境對健康的影響。

	舉辦日期	參加人數
「愉景灣復活節親子活動」健康攤位	2012 年 4 月	100 人
「珀麗灣社會日」健康攤位	2012 年 5 月	100 人
「全球肺功能日」健康攤位	2012 年 6 月	200 人



會員活動

本會舉辦多元化的康體及聯誼活動，既可鍛鍊病友及家屬身體，亦可維繫會員間的友誼，彼此鼓勵，積極面對病情。

新會員分享會	舉辦日期	參加人數
新會員分享會 - 情義兩心知	2012年6月	25人
新會員分享會暨聖誕聯歡	2012年12月	40人
<u>戶外活動</u>		
挪亞方舟一日遊	2012年8月	60人
地質之旅	2012年11月	40人
新春齋宴一日遊	2013年2月	43人
<u>行山活動</u>		
毅行小組東區自然步道	2012年4月	12人
樂行大自然南丫島	2012年10月	20人
樂行大自然馬屎洲	2012年12月	22人
樂行大自然青衣教育徑	2013年1月	19人
樂行大自然坪洲家樂徑	2013年3月	12人
<u>興趣小組</u>		
蕃茄雲耳健康飲食烹飪班	2012年6月	14人
生命曙光視藝創作班	2012年7,8月	60人次
親子足球班	2012年7,8月	34人
齊跳讚美操	2012年9,10月	72人次
珠飾班	2012年11月	7人
生死教育講座	2012年11月	10人
生死教育導賞	2012年11月	15人
烹飪班(白切雞)	2012年12月	13人
新春吊飾班	2013年1月	32人次
髮飾班	2013年1月	8人
烹飪班(日式XO醬)	2013年3月	17人
<u>會員大會</u>		
周年大會	2012年9月	168人



義工活動

本會有逾 30 名活躍義工，最年輕的有初中學生，亦有婦女、專業及退休人士。無分彼此，在多個崗位上努力推動會務。

義工每月例會及小組聚會

每月舉行的義工會議可讓義工了解本會方向及活動，預留時間參與籌備及實際推行活動，更可提出建議，發揮所長。本年共舉行8次會議及聚會共有160人次出席。

暑期義工訓練 2012年8月

為培訓生力軍，近年暑假均會舉行義工訓練，旨在提昇義工對哮喘病的認識，訓練包括聆聽及溝通能力、程序設計技巧、認識本會、認識哮喘病及自我管理，讓義工們嘗試籌劃活動及創作集體遊戲，4節訓練共有72人次出席。



進階義工訓練 2012年5月

義工參與教育活動時，有需要向病人或公眾講解基本哮喘病理和護理心得，當中溝通及用藥技巧均很重要。是次訓練針對義工能掌握家訪、醫院探訪及電話慰問技巧，堅固服務心志。3節共41人次參加。

倡導

2012年5月1日為世界關懷哮喘日，本會於4月30日召開了名為<酒後哮喘風險高>的新聞發佈會，以提醒哮喘病人及公眾人士，對酒類包括紅酒、白酒、啤酒等酒精飲品對哮喘患者都是不適宜的、而酒類帶來的過敏反應也理應正視。這些呼籲是根據本會於二零一二年四月進行的一項訪問了130名香港哮喘病人的調查，調查結果發現64%哮喘病人經常飲酒或會在喜慶場合中飲酒。在有飲酒的83位哮喘病人當中，56人(67%)病人會有程度不一的過敏反應，44人(即53%)酒後會有哮喘發作，其間若哮喘發作，9成案例會在飲酒後一個小時內發生，需即時使用氣管舒張劑或求診，這個「酒後誘發哮喘」的數字遠高於外國調查數據中的3成。此調查結果除召開新聞發佈會，讓記者於報章廣泛報導外，本會也與本港的大學醫學院分享有關研究結果，以呼籲作更深入的研究與分析，祈望此研究對醫學界研究如何控制哮喘病情帶來正面的啟示。



出版及支援服務

會訊

2012 年 6 月、10 月及 2013 年 2 月

每期會訊印刷量為 5,000 本，免費寄至會員、醫院、診所、全港幼稚園、小學、中學、病人自助組織、合作夥伴及圖書館等。



教育單張

本會修訂及重印了《過敏症是什麼？》、《兒童與嬰兒期的哮喘》、《長者與哮喘》單張，並推出本會首份《認識哮喘》的英文版，合共印數 200,000 份，供學校、醫院、診所及病人免費索取。



網上平台 - 電子通訊

本會透過網頁、e-News 及 facebook，將最新動向及教育資訊發放予會員及合作夥伴，而大家亦可利用此等渠道向我們反映意見。另設有網上哮喘控制測試，方便病人隨時監察控制哮喘。



熱線服務

在過去一年，逾 435 人曾致電本會查詢有關病症資料，本會職員耐心解答之餘，也會為他們寄上合用的教育單張，並鼓勵他們參加護理課程，提高對病理的認識。

伊利沙伯醫院當值服務

本會在 2012 年 2 月開始，再次開展醫院當值服務，每月兩次在伊利沙伯醫院的哮喘專科診所內擺設攤位，由義工為覆診病人介紹本會服務，共有 28 次出隊、26 名義工參與，281 人次受惠。



籌款活動

本會乃非牟利的慈善團體，除了獲社署不定額資助外，其他經費主要來自公眾捐款。為持續推行各項教育活動及營運病人資源中心，本會每年需努力向外籌募經費。

第3屆慈善高爾夫球賽 2012年4月

本次慈善比賽於粉嶺香港高爾夫球會舉行，有近90名球手出席。本會特別鳴謝冠名贊助商TCL通訊科技有限公司捐款30萬元及金贊助人顧明均先生捐款10萬元，是次活動共籌得款項94萬元。



港島區賣旗日 2012年10月

感謝會員、義工及友好的支持，有42間學校及機構積極派員參與，共約有1300名義工參與賣旗；更感謝市民慷慨解囊，籌得善款逾43萬元。



摘要

活動性質	活動數目	受惠/參與人次	參與義工人次
健康講座 / 護理課程 / 工作坊	37	1,862	42
水療班	16	124	3
健康攤位	3	400	6
會員分享會 / 會員大會	3	233	62
戶外活動 / 行山 / 興趣小組	18	510	100
義工訓練 / 例會	15	273	273
政策倡導	1	10,000	0
出版	8	215,000	30
支援服務	29	223,950	26
籌款	2	-	1420
總數	132	452,352	1,962

鳴謝

本會衷心感謝以下機構及人士於本年度給予的資助、捐款與支持！

政府及公共部門

伊利沙伯醫院
地政總署
社會福利署
食物及衛生局
香港吸煙與健康委員會
香港房屋協會
香港房屋委員會
博愛醫院
環境局
醫院管理局

專科醫學會

香港胸肺學會
香港兒童呼吸病學會
美國胸肺學院(港澳分會)
香港物理治療學會
香港胸肺基金會
香港醫學會

講員及導師

王佩儀姑娘、黃慕蓮醫生、
譚一翔醫生、劉家輝醫生、
李子純醫生、葉遠芳醫生、
洪之韻醫生、陳亮醫生、
黃德偉醫生、鄺揚源醫生、
陸志剛醫生、易國生醫生、
陳偉文醫生、何湘霜醫生、
李志良醫生、列碧琪姑娘、
汪慧敏註冊中醫師、
古修齊醫生、繆定逸醫生、
梁瑞平姑娘、周建偉醫生、
葉遠芳醫生、洪之韻醫生、
陳亮醫生、林志良醫生、
雲崇物理治療師、
麥敏如物理治療師、
鍾秉浩物理治療師、
Bryan Chung物理治療師、
劉錫明教練、黃瑞貞、
梁慧思營養師、陳永佳先生、
鄭漢華先生、張昌明先生、
袁太、
Connie Kwan、
Dr. Poon Yee Ling, Eligina、
Jenny Wong、
Joanne Law

2012 九龍區賣旗日參與學校及機構

青年協會 (農圃道青年空間)
基智中學
聖母小學
中華基督教會銘基書院
中華基督教會灣仔堂基道小學(九龍城)
觀塘區家長教師會聯會有限公司
宏福中英文幼稚園
瑪利諾神父教會學校
馬鞍山康傑幼稚園
中華基督教會扶輪中學
將軍澳香島中學
青年學院(蘇屋)
德貞女子中學
香港業餘武術協會
聖公會諸聖中學
喇沙書院
世界龍岡學校劉皇發中學
聖傑靈女子中學
香港布廠商會朱石麟中學
五邑司徒浩中學
聖公會基孝中學
民生書院
香港遊樂場協會
德愛中學
聖安當女書院
余振強紀念中學
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
東華三院-服務中心
聖公會基福小學
天主教普照中學
石籬天主教中學
香港四邑商工總會黃隸珊紀念中學的
公益少年團
Amway Hong Kong Limited
港青基信書院
天主教伍華中學
禮賢會彭學高紀念學校
明華賢毅社
香港四邑商工總會黃隸珊紀念中學
中華基督教會何福堂中學
香港管理專業協會李國寶中學
銘賢中學
病人互助組織聯盟
五育中學
華德學校上午校
麗澤中學

長者安居服務協會
惠橋英文中學
觀塘官立中學
勞工子弟中學
港澳信義會慕德中學
天主教善導小學
American International School
九龍真光中學
東莞同鄉會方樹泉學校-家長教師會
可立中學
佛教大雄中學
觀塘浸信會幼稚園
聖羅撒書院

非政府機構 / 慈善團體

地球之友
病人互助組織聯盟
健康空氣行動
義務工作發展局

商業機構/主要捐款人

TCL 通訊科技有限公司
Wilson Parking Ltd.
天星小輪有限公司
尚健醫療器材公司
東亞銀行有限公司
金輝集團有限公司
阿斯利康(香港)有限公司
美國默沙東藥廠有限公司
香港上海滙豐銀行有限公司
陳澤儒先生
港鐵公司
雅各臣藥業有限公司
葛蘭素史克有限公司
顧明均先生

愛心大使

郭錦恩小姐

本會全體義工

傳媒朋友協助報導哮喘及過敏症健康教育活動，特此鳴謝。



讓我們攜手協助
哮喘及過敏症人士
過愉快的生活！

不論您是病人、家屬、
學生、在職或退休人士，
歡迎加入我們的義工團隊，
同為哮喘病及過敏症教育
工作出一分力！

哮喘會義工

方淑華	李婉武	張美鳳	廖莉玲
王少冰	李惠娟	張頌揚	鄧國偉
甘玉嬋	李麗珍	梁愛萍	蕭錦玲
余燕芳	周如隆	梁煥勤	賴雪影
余全基	周家誠	梁淑芬	謝秀芬
余麒麟	林德昇	麥凱盈	譚燕華
吳妙雲	袁慧儀	黃少娟	關展鏗
吳關勝	張小燕	黃瑞貞	關潤青
陳青嫩	陳綺華		



地址 香港九龍油麻地上海街 402 號地下
電話 2895 6502
網址 www.hkasthma.org.hk

傳真 2711 0119
電郵 hkas@hkasthma.org.hk

病人資源中心開放時間

星期一至五 上午 9:30 - 下午 5:30

星期六 上午 9:30 - 下午 4:30