

香港哮喘會 2013/14 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 61 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、教師、中小學老師、學生及照顧者，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 23 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以及從欣賞大自然的美景中，減慢緊張的生活節奏；也有生死教育導賞、手工藝班等，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，本會關注病友福利，為過敏症患者發聲，於去年 5 月尾去信食物及衛生局局長促請政府設立過敏症專科並加強培訓過敏症專科醫生，以使病人能適時用藥、及早治療，以防範病情惡化或成為哮喘。同時，藉世界關懷哮喘日的時機，本會接受多間報社訪問及召開記者招待會以發佈哮喘管理的知識，有效地傳遞知識給大眾。

去年 11 月本會亦進行了賣旗日籌款，共籌得 45 萬元善款，實有賴 1700 多名義工的協力參與，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 183 項，會員人數達 981 人，另有近 5,635 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。

2013-2014 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	周笑顏醫生	周博裕醫生	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	郭啟謙醫生	郭錦恩小姐	李志良醫生	汪慧敏註冊中醫師
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	倪珍莉醫生	陸志剛醫生	潘綺紅物理治療師
賴奇偉醫生	蘇鈞堂醫生	蘇周豔屏太平紳士			

同工名單

中心主任	陳藝然 Cynthia CHAN / 曾浩華 Gary TSANG
活動主任	招啟謙 Ken CHIU
活動幹事	宋子傑 Matthew SUNG
營運助理	徐偉斌 Andy CHUI
會計文員	阮紹嫻 Emily YUEN (部分時間)

本會乃社會福利署殘疾人士 / 病人自助組織資助計劃受助機構之一，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:

2013世界關懷哮喘日公開講座及新網站啟用

每年5月首個週二為世界衛生組織訂下的世界關懷哮喘日，旨在加強大眾對哮喘和相關呼吸道疾病的認識，2013年世界關懷哮喘日是5月7日。本會於5月4日(星期六)假灣仔溫莎公爵社會服務大廈舉行了兩場免費講座，題目是「氣喘喘-氣管過敏、哮喘、慢阻肺?」及「過敏人士特別容易有哮喘?」，分別由專

科醫生黃慕蓮及何學工主講及解答問題，共有85位病友及家屬出席。同日，也進行了新網站啟用禮，並由利銘澤黃瑤璧慈善基金的代表麥女士(Ms. Rosanna MAK)蒞臨主禮，藉增光寵。網站全面升級後，網頁提供更豐富的哮喘、過敏症及胸肺病資訊，並提供繁簡體中文及英文，以方便少數族裔人士及新來港同胞。



2013世界關懷哮喘日記者招待會

為提高大眾對哮喘及過敏症的認識與關懷，本會通過接受報社訪問及召開記者招待會，藉本年度世界哮喘日提醒哮喘病人必須切實控制好自己的哮喘病，同時促請家長多留意子女的過敏症狀、哮喘病情、以至兩者之間相互關係，並即時向醫生反映；另一方面亦促請政府加強過敏症專科培訓，以減輕病人困擾及提供早期治療，長遠而言減低政府在醫療方面資源負擔。有關發佈的資訊得到13間傳媒的刊登及廣泛報導，另有7間傳媒進行專題訪問，有效地傳遞知識給大眾。



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	2013年5月	4節課程共55人次出席
兒童哮喘護理聽講証書課程	2013年8月	教育學院幼師 63人出席



生活保健工作坊:

「調節生活有辦法」職業治療改善哮喘健康工作坊	2013年4月	58人出席
氣管疾病防治中醫工作坊	2013年6月	18人出席
「哮喘及過敏兒－運動秘訣」工作坊	2013年7月	7人出席
保健湯水中醫工作坊	2013年9月	12人出席

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、機構主講健康講座及工作坊，以增加家長、老師、學生及照顧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
「呼吸道健康講座」劉百樂中學	2013 年 5 月 410 人
「認識過敏症講座」聖公會基樂小學	2013 年 6 月 65 人
「運動與哮喘講座」中華傳道會呂明才小學	2013 年 6 月 151 人
「兒童及青少年哮喘」聖羅撒學校	2013 年 6 月 150 人
「運動與哮喘講座」路德會啟豐學校	2013 年 7 月 60 人
「哮喘、濕疹與運動講座」可道中學	2013 年 6 月 150 人
「鼻敏感及濕疹講座」中華基督教會基法幼稚園	2013 年 10 月 70 人
「鼻敏感、濕疹及食物敏感講座」青衣商會天水圍幼稚園	2013 年 11 月 35 人
「兒童及青少年哮喘」三水同鄉會劉本章學校	2013 年 11 月 250 人
「食物過敏及呼吸道健康」基督教康山中英文幼稚園	2013 年 12 月 15 人
「食物過敏」保良局唐乃勤初中書院	2014 年 2 月 200 人
「鼻敏感講座」匡智翠林晨崗學校	2014 年 3 月 40 人
「認識敏感症講座」大埔禮賢會幼稚園聯校	2014 年 3 月 200 人



水療班:

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、訓練平衡及鍛煉心肺功能。

成人強心肺水療班 2013年6-10月, 2014年1-2月 共204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。

第二期拉筋班 (兩班) 2013年5月 三次課程共57人次參加
第一期Fit出健康運動班 (初、中班) 2013年8、10、11月 六次課程共128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
家晴軒「燃點希望嘉年華」	2013年4月	60人
東區醫院20周年嘉年華	2013年11月	200人
「健康空氣行動」健康攤位	2014年1月	70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	2013年6月	12人
新會員分享會暨聖誕聯歡	2013年12月	13人
<u>戶外活動</u>		
地質生態文化遊	2013年10月	41人
新春齋宴一日遊	2014年3月	42人
<u>行山活動</u>		
毅行小組麥理浩徑一段	2013年4月	16人
樂行大自然黃石家樂徑	2013年10月	18人
樂行大自然慈雲閣往紅梅谷	2013年11月	19人
樂行大自然金督馳馬徑	2013年12月	10人
樂行大自然南望山	2014年1月	9人
樂行大自然長州	2014年2月	8人
樂行大自然釣魚翁旅遊徑	2014年3月	23人
樂行大自然河背水塘	2014年4月	22人
<u>興趣小組</u>		
談生說死	2013年4月	15人
生死教育導賞	2013年4月	15人
英語國際音標拼音課程	2013年4,5月	64人次
二胡班(初班、中班)	5月至翌年3月	370人次
親子足球班	2013年7,8月	88人次
齊跳讚美操	2013年4,7,12月	168人次
烹飪班(日式XO醬)	2013年5月	12人
烹飪班(日式冷麵)	2013年6月	20人
烹飪班(自家制烏冬)	2014年3月	15人
新春裝飾手工藝班	2014年1月	8人
<u>會員大會</u>		
周年大會	2012年9月	144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130人次出席。

醫院義工訓練 2013年6月

為培訓生力軍，本會舉行義工訓練，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等，以致他們無論在醫院或社區，均能介紹哮喘病管理的知識，此次培訓有12位新力軍出席。



倡導

去信促請政府增撥資源成立過敏專科

本會關注病友福利，於 5 月尾去信食物及衛生局局長促請政府設立過敏症專科並加強培訓過敏症專科醫生，以使病人能適時用藥及早治療，以防範病情惡化成為哮喘。在信中，也指出香港過敏症專科醫生的比例為 1:875,000，遠遠低於美國水平，政府應全面檢視在港過敏症醫療服務的資源情況。雖然食物及衛生局局長於 6 月回覆認為他們已很好運用有限的公共資源為各種過敏症患者提供適切的服務而沒有意向作其他回應，本會相信有關的促請是能為過敏症患者發聲，幫助推動政策改變。

2013世界關懷哮喘日記者招待會

藉世界關懷哮喘日的時機，本會接受報社訪問及召開記者招待會以發佈哮喘管理的知識。有關的資訊得到 13 間傳媒的刊登及廣泛報導，另有 7 間傳媒進行專題訪問，有效地傳遞知識給大眾。



出版及支援服務

會訊

2013 年 4 月、11 月及 2014 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

本會有多款單張，包括《認識哮喘》、《過敏症是什麼？》、《兒童與嬰兒期的哮喘》、《長者與哮喘》等，供學校、醫院、診所及病人免費索取。而《認識哮喘》這本小冊子除有中文版及加印英文版 500 本外，本會同時將它翻譯成印地語(Hindi)、尼泊爾語(Nepali)及巴基斯坦語(Urdu)，合共印數 24,000 份，使居港的少數族裔人士也可獲得哮喘病護理資訊。



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。另設有網上哮喘控制測試，方便病人隨時監察控制哮喘。網站去年全面升級，提供更豐富的資訊，同時提供繁體简体中文



及英文，以方便少數族裔人士及新來港同胞。

查詢服務

在過去一年，逾 3120 人曾致電或親臨本會查詢有關病症資料，本會職員耐心解答之餘，也會為他們提供合用的教育單張，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

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 18 次出隊、6 名義工參與，180 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。

九龍區賣旗日 2013 年 11 月 23 日

感謝會員、義工及友好的支持，有40間學校及機構積極派員參與，共約有1700名義工參與賣旗；更感謝市民慷慨解囊，籌得善款逾45萬元。



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	34	2,380	34
水療班	24	204	3
健康攤位	3	330	6
會員分享會 / 會員大會	3	169	54
戶外活動 / 行山 / 興趣小組	20	983	58
義工訓練 / 例會	9	142	142
倡導	9	10,000	11
出版	48	256,800	21
支援服務	32	22,482	6
籌款	1	981	1,700
總數	183	294,572	2,035

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
東區醫院
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、
何學工醫生、盧浩然醫生。
列碧琪姑娘、陳永佳先生、
韓錦倫醫生、何湘霜醫生、
洪之韻醫生、馬子軍醫生、
韓錦倫醫生、黃德偉醫生、
徐梓筠醫生、梁銀河醫生、
張昌明校長、鄭漢華先生、
鐘金帶老師、劉錫明教練
梁慧芬校長、李豔婷醫師、
陳美玲醫師、
Dr. Joshua Wong,
Dr. Lee Qun-ui,
Dr. Lilian Lee,
Dr. Wong Oi Yin
Ms. Chan Kwan Ting,
Mr. Bryan Chun(物理治療師)
Mr. Chung Ping Ho (物理治療師)
溫崇先生(物理治療師)
朱慧羽女士(職業治療師)。

2013 九龍區賣旗日參與學校及機構

十八鄉鄉事委員會公益金社中學
大安參茸葯行
大埔禮賢會幼稚園
中華基督教會基智中學
及時雨信貸有限公司
天恩堂中醫藥公司
伊利沙伯中學
佛教大雄中學
李錦記
亞洲婦女協進會油麻地頤老中心
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

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
香港鄧麗君歌迷會
讚美操協會

商業機構/主要捐助人

顧明均先生
TCL 通訊科技有限公司
永傑集團有限公司
美國默沙東藥廠有限公司
阿斯利康(香港)有限公司
葛蘭素史克有限公司
萌蒂(香港)製藥有限公司
盧森堡大藥廠有限公司
尚健醫療器材公司
雅各臣藥業有限公司
東亞銀行有限公司
香港上海匯豐銀行有限公司
港鐵公司
金輝集團有限公司
陳澤儒先生
新剛優品企業有限公司
無限極(香港)有限公司

擺放捐款箱診所/機構

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.

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