



- 
- 5月4日世界關懷哮喘日記者會直擊報導
 - 本會呼籲醫生定期監測哮喘病人肺功能
遵照「國際哮喘護理指引」診斷病情及用藥
 - 健康空氣行動我做起
 - 5月15日本會賣旗日盛況
 - 哮喘及鼻敏感護理班招生 ■ 水療班開班招生

2008-2010 年度執行委員會名單

執行委員會

主席	譚一翔醫生 Dr. Alfred Yat Cheung TAM	
副主席	陳沛田先生 Mr. Pui Tin CHAN	
義務司庫	黃文熙先生 Mr. Frank Man Hai WONG	
義務秘書	陳永佳先生 Mr. Wing Kai CHAN	
委員	陳駿先生 Mr. Chun CHAN	陳麟書先生 Mr. Alan Lun Shue CHAN
	陳艷媚博士 Dr. Esther Yim Mei CHAN	鄭漢華先生 Mr. Eric Han Wah CHENG
	鍾瑞祥先生 Mr. Mark Shui Cheung CHUNG	古惠珊醫生 Dr. Fanny Wai San KO
	李孟進小姐 Ms. Isabel Mang Chun LI	勞琛琛小姐 Ms. Susanna Sum Sum LO
	馬維德先生 Mr. Victor Wai Tak MA	吳詠思小姐 Ms. Wendy Wing Sze NG

醫學顧問 (排名依英文姓名先後)

香港胸肺學會 Hong Kong Thoracic Society

陳偉文醫生 Dr. Johnny Wai Man CHAN	朱頌明醫生 Dr. Chung Ming CHU
何重文醫生 Dr. James Chung Man HO	何湘霜醫生 Dr. Alice Sheng Sheng HO
古惠珊醫生 Dr. Fanny Wai San KO	林冰醫生 Dr. Bing LAM
林志良醫生 Dr. David Chi Leung LAM	利知行醫生 Dr. Chi Hang LEE
盧浩然醫生 Dr. Ho Yin LO	譚卓賢醫生 Dr. Cheuk Yin TAM
黃慕蓮醫生 Dr. Maureen Mo Lin WONG	易國生醫生 Dr. Wilson Kwok Sang YEE

香港兒童呼吸病學會 Hong Kong Society of Paediatric Respiriology

陳麗霞醫生 Dr. Grace Lai Har CHAN	周建偉醫生 Dr. Kin Wai CHAU
趙華強醫生 Dr. Wa Keung CHIU	周笑顏醫生 Dr. Siu Ngan CHOW
周博裕醫生 Dr. Pok Yu CHOW	韓錦倫醫生 Dr. Ellis Kam Lun HON
劉家輝醫生 Dr. Tony Ka Fai LAU	林萍醫生 Dr. Ping LAM
梁廷勳醫生 Dr. Ting Fan LEUNG	繆定逸醫生 Dr. Ting Yat MIU
吳國強醫生 Dr. Daniel Kwok Keung NG	黃達剛醫生 Dr. Steve Tat Kong WONG

榮譽顧問 (排名依英文姓名先後)

陳亮醫生 Dr. Leo Leung CHAN	陳念慈小姐 Ms. Amy Lim Chee CHAN
陳兆麟醫生 Dr. Shiu Lun CHAN	莊慧敏小姐 Ms. Vivien CHONG
葉秀文教授 Professor Mary Sau-man IP	郭志豪先生 Mr. Joel KWOK
郭錦恩小姐 Ms. Crystal Kam Yan KWOK	賴奇偉醫生 Dr. Christopher Kei Wai LAI
林華杰教授 Professor Wah Kit LAM	劉慕儀博士 Dr. Polly Mo Yee LAU
李大拔教授 Prof. Albert LEE	李惠兒小姐 Ms. Susanna Wai Yee LEE
利知行醫生 Dr. Chi Hang LEE	梁宗存醫生 Dr. Roland Chung Chuen LEUNG
梁慧思註冊營養師 Ms. Winsy LEUNG	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
唐慧貞小姐 Ms. Mabel TONG	黃永堅教授 Prof. Gary Wing Kin WONG
黃德如註冊中醫師 Dr. Louisa Tak Yu WONG	楊國晉先生 Mr. Harry Kwok Chun YEUNG
余宇超醫生 Dr. Donald YU	

中心職員

中心主任	陳藝然小姐 Ms. Cynthia CHAN	會計文員	阮紹嫻小姐 Ms. Emily YUEN
活動主任	招啟謙先生 Mr. Ken CHIU	活動幹事	宋子傑先生 Mr. Matthew SUNG

主席的話

各位哮喘會朋友，大家好！

首先宣佈一個令人振奮的消息：本年度的賣旗籌款已順利舉行，籌得善款共港幣58萬元。衷心多謝各位會員、義工、贊助機構、參與賣旗的學校團體及賣旗日籌委會，本會將籌得善款繼續推廣哮喘及過敏症的社區教育工作，讓普羅大眾及病人對此病有更多認識。

近年傳染病於校園盛行，由流行性感感冒、豬鏈球菌以及手足口病，都對學童健康構成嚴重威脅，因此哮喘會希望透過「健康校園」計劃，舉辦健康講座及工作坊，輔以實用教具，向幼稚園及小學師生家長傳達傳染病、過敏症及哮喘的訊息。歡迎有興趣推行「健康校園」的學校與我們接觸，一同為學童健康把關。

一年一度的周年大會暨會員聚餐將於9月10日星期五晚上舉行，懇請會員朋友撥冗出席，珍惜相聚時光。

祝大家 身體健康！生活愉快！

香港哮喘會主席
譚一翔醫生

譚一翔



溫馨小問答

香港哮喘會病人資源中心，如何幫到我？

位於油麻地上海街402號的病人資源中心運作超過半年，到訪朋友除可免費索取各類哮喘及過敏症的教育單張及影碟外，更可即場申請成為哮喘會會員。做會員可獲贈迎新禮品包，又可以優惠價錢報名參加哮喘會活動、護理課程、水療班、會員分享會、興趣小組、行山及戶外運動等。

這半年來有過700名會員朋友及市民入內參觀。熱切期待您的到訪！

我想監察哮喘病情，有什麼方法呢？

病人除了依照醫生指示服藥，亦可自行監控病情，了解自己是否已控制哮喘。我們鼓勵病友最少每月進行一次「哮喘控制測試」，病友只需登入本會網站，然後按「哮喘控制指數」藍色浮標，回答數條簡單問題，便可得知分數，顯示哮喘控制情況是否達標。病友更可於覆診時向醫生報告結果，從而調整藥物劑量。



現在已經超過三千多人使用網上「哮喘控制測試」，您也登入本會網頁 <http://www.hkasthma.org.hk> 試下免費測試啦！

「哮喘控制測試」
另有單張版 歡迎向本會索取

索取方法：

1. 親身前往本會病人資源中心
地址：九龍油麻地上海街 402號地下
開放時間：星期一至五 上午9時半至下午5時半
星期六 上午9時半至下午4時半
2. 寄上回郵信封（A4尺寸公文袋附有\$3郵票）
到上述地址，封面註明「索取哮喘控制測試單張」。

查詢：2895 6502 宋先生



電話：2895 6502

傳真：2711 0119

電郵：hkas@hkasthma.org.hk

網址：www.hkasthma.org.hk

地址：香港九龍油麻地上海街402號地下

機構會籍：

金會籍：阿斯利康(香港)有限公司 葛蘭素史克有限公司 美國默沙東藥廠有限公司

編輯：李孟進、陳永佳

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。

2010年5月4日

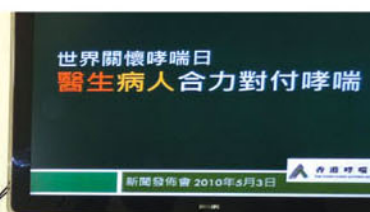
世界關懷哮喘日記者會

直擊報導

本會呼籲醫生定期監測哮喘病人肺功能 遵照「國際哮喘護理指引」診斷病情及用藥

由於最近有研究顯示本港部分醫生並未按「國際哮喘護理指引」診斷病情，甚至錯誤處方藥物。際此5月4日是世界關懷哮喘日，香港哮喘會提醒醫生必須遵照「國際哮喘護理指引」診斷、評估及監控病情，尤其不應單獨處方長效氣管舒張劑（LABA）治療哮喘，因LABA本身並無抗炎作用，必須與吸入式類固醇同時使用，醫生單獨處方LABA反增病人入院及死亡風險。另建議醫生應定期監測哮喘病人的肺功能情況。只看病癥評估病情，容易出現偏差；假若同時使用儀器監測病人肺功能，便更準確評估病情。

最近有調查顯示本港醫生的哮喘護理知識水平參差，部分未達「國際哮喘護理指引」標準，未能準確診斷哮喘病情；亦有受訪醫生在評估病情時，只看病癥作診斷，少有考慮肺功能情況；另45%及36%醫生會為成年及兒童患者單一處方LABA，違反美國食物及藥物管理局（FDA）及本港衛生署的建議。



港哮喘死亡率是芬蘭8倍

今日是「世界關懷哮喘日」，衛生署資料顯示，於08年，有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中七成為長者。香港哮喘會榮譽顧問黃永堅(圖)稱，本

港哮喘住院率是澳洲的3倍，死亡率過去十年，本港的哮喘死亡率並未有降低。提醒醫生應定期監測哮喘病人的肺病徵評估病情，容易出現偏差；測病人肺功能，能更準確評估病

網上版: www.am730.com.hk 手機版: n

空氣差 哮喘病情難控制

【本報訊】本港空氣污染問題嚴重，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

50萬哮喘病人 每年近百死

有不少人患哮喘，但大部分人都會忽視其嚴重性。香港哮喘會表示，本港有近50萬哮喘病患者，去年，每年平均有80至100宗因哮喘而引致死亡個案。

今日是「世界關懷哮喘日」，根據衛生署的資料顯示，2008年，在超過7500宗因哮喘發作引起的人入院及死亡人次，當中近四成個案的年齡是24歲或以下，另有91宗因哮喘而引致死亡的登記個案，當中7成為長者。

港哮喘死亡率 高加拿大八倍

【本報訊】本港哮喘死亡率是加拿大的八倍，衛生署資料顯示，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

世界關懷哮喘日 生病人合力對付哮喘

【本報訊】今日是「世界關懷哮喘日」，衛生署資料顯示，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

世界關懷哮喘日 生病人合力對付哮喘

【本報訊】今日是「世界關懷哮喘日」，衛生署資料顯示，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

港空氣差哮喘死亡率高

【本報訊】本港空氣污染嚴重，哮喘患者發病率隨之而增加。本港現約有四十至五十萬名哮喘患者，四分之一患者為十八歲以下；另外，每年有八十至一百人因哮喘死亡，死亡率比芬蘭高八倍。香港哮喘會指出本港哮喘情況近十年無明顯改善，空氣污染為其中一個主因，加上不少病人自行減用藥劑量亦令病情難以控制。

港哮喘病人死亡率高 氣管舒張劑必須與類固醇同用

【本報訊】衛生署公佈的資料顯示，於2008年，因哮喘發作引致的醫院病人入院及死亡人次共達7,500宗。據悉，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

世界關懷哮喘日 生病人合力對付哮喘

【本報訊】今日是「世界關懷哮喘日」，衛生署資料顯示，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

世界關懷哮喘日 生病人合力對付哮喘

【本報訊】今日是「世界關懷哮喘日」，衛生署資料顯示，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

世界關懷哮喘日 生病人合力對付哮喘

【本報訊】今日是「世界關懷哮喘日」，衛生署資料顯示，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

港空氣污染增哮喘死亡率

【本報訊】本港估計有40萬名哮喘患者，但患者對病情的控制普遍未如理想。不論是人院率或死亡率亦不少。香港哮喘會指出，空氣污染嚴重，醫生對治療哮喘的認識多差及病人未有定期覆診等，也是導致患者入院及死亡的原因。故提倡仿效芬蘭培訓哮喘專科護士，加強病人教育。

他指芬蘭的哮喘患者逾128萬人，較本港患者多三倍，但死亡率卻較低。

香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，本港哮喘住院及死亡率偏高，相信與空氣污染嚴重及醫生對治療哮喘的認識多差有關。又指不少國家近年在控制哮喘病發方面有進步，06年澳洲數字比較高八倍，而06年的芬蘭死亡率比較則高八

若會員朋友有任何疑難 歡迎致電 2895 6502 向本會職員查詢

【本報訊】本港哮喘死亡率是芬蘭的八倍，衛生署資料顯示，去年有91宗因哮喘而引致死亡的個案，當中7成為長者。香港哮喘會主席譚一翔醫生指出，哮喘病患者在惡劣天氣下，病情往往難以控制。

哮喘用藥工作坊之 「錯用哮喘藥增加死亡風險？」

為了令哮喘病人全面認識他們服用中的藥物，香港哮喘會於3月27日舉行了「哮喘用藥工作坊」，由主席譚一翔醫生詳細介紹各類抗炎藥物、舒緩藥物及混合式藥物的功效。譚醫生提醒病人不要貪圖方便，只使用長效氣管舒張（LABA）對付哮喘，更不應因個人喜好隨意加減藥物，徒增入院及死亡風險。



藥廠代表為出席朋友及會員
介紹各樣藥物的正確用法



親子水療班

水療課程逐漸大眾化，由以往只針對醫療肌肉筋骨創傷，到現在流行的水中健體訓練，可見水療的認受性提升了許多。本會定期舉行水療班，讓哮喘病人藉水療鍛鍊心肺功能。

參加四月份親子水療班的一對母子，亦曾參與2009年度的親子水療班。該名母親表示水療課程中的伸展運動有助兒子放鬆肌肉，增強心肺功能，對患上哮喘的他好有幫助，因此他們繼續參加水療課程。至於其他學員，都分別患有輕微哮喘及鼻敏感。

課程預告：

2010年8月

親子水療班

2010年9月

成人水療班

(詳情請看第13頁)



除了伸展及浮力運動，導師加插一些輕鬆環節，例如由兩名家長面對面伸出雙手形成橋狀，小朋友們於「橋」下繞圈走，這小遊戲既可達到親子效果，也可鍛鍊小朋友下肢肌肉。

導師鼓勵參加者，只要有合適環境，就可練習伸展動作，持之以恆，對身體有益。

成人哮喘護理課程

大多數朋友當知道自己或家人患上哮喘病時，都會感到徬徨及迷惘，不理解此病的成因、治療及護理方法。本會定期舉行不同專題的護理課程，與病人深入分享護理秘訣。經專家講解後，病人大多能釋去疑慮，對控制病情更有信心。

四月開課的「成人哮喘護理課程」，本會邀請到呼吸系統專科賴奇偉醫生、伊利沙伯醫院呼吸科資深護師列碧琪姑娘、大埔醫院物理治療師鍾秉浩先生、本會執委亦是哮喘病人陳永佳先生擔任講員。

讓我們重溫課堂重點，掌握哮喘護理之道

1. 多理解哮喘成因和醫理方法
2. 明瞭各種藥物之功用和配合之道，不要自行加減藥物
3. 改善家居環境，勤清潔，減少接觸致敏原
4. 每日早晚使用最高流速監測肺功能
5. 每月使用哮喘控制指數 (ACT) 監控病情
6. 與醫生制訂哮喘應對計劃
7. 定期覆診、與醫生合作
8. 請做適量運動鍛鍊身體
9. 運動前緊記先吸入舒張劑及做充足的熱身，能有效預防哮喘發作



課程預告：

2010年9月 哮喘及鼻敏感護理 基礎班
2010年11月 哮喘及鼻敏感護理 進階班

4月16日 宣道會葉紹蔭紀念小學 家長講座

得到張校長及黃主任協助，本會為天水圍區的小學及幼稚園學生家長主講哮喘講座。當日哮喘會榮譽顧問蘇鈞堂醫生詳細介紹哮喘病成因及治療方法，提醒家長，只要對哮喘病有正確理解，用藥恰當，哮喘病絕不可怕。

蘇鈞堂醫生亦鼓勵家長多用濕布及吸塵機清潔家居，避免使用雞毛掃，致塵埃飛揚，更易誘發哮喘。



5月8日 基督教服務處 Cheer Centre 南亞裔家長講座

多謝Cheer Centre邀請，讓本會可以為印尼及尼泊爾家長講解照顧哮喘病童的秘訣。與香港文化非常不同，參加的婦女，需得到丈夫的首肯，才可以參加這次講座，尤其是跨區活動，她們可以坐車由土瓜灣來到觀塘參加講座，更是難得。當中最深刻，是見到一位婦女拿出兒子使用的哮喘藥物，未發問前已經忍不住哭了出來，可見她對兒子患上哮喘病的擔憂及壓力，在此多謝哮喘會醫學顧問趙華強醫生當日細心回答這位婦女問題，期待本會日後可繼續服務不同群體。



倘學校及機構有興趣舉辦
類似哮喘及呼吸道過敏症
講座，歡迎與我們聯絡。
查詢：2895 6502 陳小姐

健康空氣行動 世界衛生日啟動禮



藉著是次活動，我們希望更多市民認同爭取清新空氣的迫切性，為香港和下一代營造健康的生活環境。

空氣污染除了令香港失去藍天白雲，更嚴重影響市民健康。越來越多醫學研究指出，污染的空氣令哮喘病人及患有呼吸道疾病的市民病情惡化。

應健康空氣行動邀請，主席譚一翔醫生出席了4月10日於銅鑼灣白沙道舉行的世界衛生日啟動禮。支持單位包括衛生署防護中心、灣仔區議會、香港科技大學、鄰舍輔導會及健康空氣大使張敬軒。歌手張敬軒本身患有哮喘，他表示香港空氣污染令他的病況轉差。譚醫生同意空氣污染確會令哮喘病人病情惡化，間接提升求診個案，增加醫療負擔。

小市民力量看似有限，但只要齊心努力，仍可為爭取清新空氣出一分力。以下是一些建議：

節約用電

發電廠是本港主要的空氣污染源，排放超過89%的二氧化硫、70%的二氧化碳及44%的氮氧化物。節約用電有助減低空氣污染。

多乘坐公共交通工具

交通工具是香港第二大的空氣污染源，多乘坐公共交通工具可減少整體廢氣排放。

停車熄匙

若須駕駛私家車，請記緊停車熄匙。

減少抽煙 最好戒煙

1天少抽1支煙，每人每年減排二氧化碳370克。

為自己及下一代著想，最好盡早戒煙。

倡議政府訂立最高的空氣質素指標

聯手促請政府盡快訂立與世界衛生空氣質素指標看齊的相關指引，以示政府改善空氣質素的決心，為市民健康把關。



本會攤位遊戲鼓勵參加者將玩具錢幣擲入象徵本港三類最普遍的污染來源：發電廠、汽車及香煙。

2010 九龍區賣旗日



籌備工作於1月展開，由宣傳至整理旗袋，均有賴各義工及籌委積極參與

每逢星期六或星期三早上，在大街小巷，都會遇到義工提著旗袋親切地向路人賣旗。賣旗活動已成為不少慈善團體（特別是小規模的）主要收入來源，不論分區還是全港賣旗，投入的人力、物力及時間均超乎想像。

剛過去的5月15日是本會賣旗日。承蒙近60個團體，超過2,500名義工積極參與，縱使當天較早時段下大雨，仍無阻義工的投入，更要感謝踴躍捐款的市民及所有購買金旗的善長，讓本次活動籌得善款逾58萬港元。

市民所捐出的善款將用於推廣哮喘及過敏症的社區及病人教育工作，本會謹向各善長人翁致以最衷心的謝意。



今年的旗袋額外縫上一個膠套，方便賣旗義工存放旗子，甚獲好評



特別鳴謝 以下機構及人士鼎力支持賣旗籌款活動（排名不分先後）：

協助賣旗及認捐金旗的機構和學校

九龍真光中學
中華基督教會銘基書院
五邑司徒浩中學
石籬天主教中學
宏福中英文幼稚園
保良局唐乃勤中學
香港青年協會賽馬會農圃道青年空間
浸會大學附屬學校王錦輝中學
喇沙書院 - 公益少年團
華德學校上午校
聖保祿中學
瑪利諾神父教會學校
德蘭中學
麗澤中學
American International School

提供協助的銀行及機構

天星小輪有限公司
香港房屋委員會

贊助機構

企家發展有限公司 (YOU.C1000 健康飲品)
葛蘭素史克有限公司 (好立克糖)

大埔禮賢會幼稚園
中華基督教會銘賢書院
天主教普導小學
地利亞修女紀念學校 (利馬寶)
明愛專業及成人教育中心
香島中學
香港管理專業協會李國寶中學
將軍澳香島中學
惠僑英文中學
聖公會基孝中學
聖若瑟英文中學
福建中學
慕光英文書院
觀塘官立中學
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd

東亞銀行有限公司
香港義務工作發展局

阿斯利康 (香港) 有限公司 (消毒濕紙巾)
德魯會計師行事務所 (義務核數)

中華基督教會深愛堂幼稚園
中華基督教會灣仔堂基道小學 (九龍城)
世界龍岡學校劉星發中學
佛教大雄中學
東莞同鄉會方樹泉學校家長教師會
香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
香港聖人協進會
康傑中英文幼稚園暨幼兒中心
港九潮州公會中學
聖公會諸聖中學
聖羅撒書院
福建中學附屬學校
樂善堂小學
觀塘浸信會幼稚園
The Y.W.C.A. Hioe Tjo Yoeng College

香港上海匯豐銀行有限公司
港鐵公司

美國默沙東藥廠有限公司 (袋裝紙巾)

五育中學
可立中學
佛教孔仙洲紀念中學
炎亞綸中文網
香港布廠商會朱石麟中學
浸信會愛群社會服務處
勞工子弟中學
港澳信義會慕德中學
聖安當女書院
葛量洪校友會黃埔學校
德貞女子中學
樂善堂余近鄉中學
觀塘區家長教師會聯合有限公司

香港房屋協會

賣旗日委員會：陳永佳先生 (主席)、鄭漢華先生、鍾瑞祥先生、李孟進小姐、勞琛琛小姐、陳麟書先生、陳駿先生

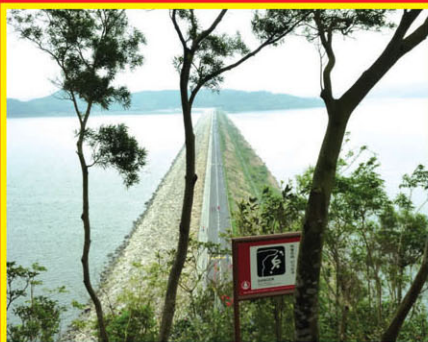
賣旗日團體參與獎：觀塘浸信會幼稚園 (幼稚園)、華德學校上午校 (小學)、慕光英文書院 (中學)

個人金旗捐款獎：王道源先生、譚一翔醫生、Mr. Bernard Tsui

樂行大自然 4月18日

今次的行山路線是適合一家大細的大尾督家樂徑，路段雖僅長1公里，但沿途可欣賞到船灣淡水湖及八仙嶺等秀麗景色，實在值得一遊。雖然當天下了點毛毛雨，但無損會員雅興，大家一邊行，一邊找尋自己的“生肖”來拍照，為行程添上不少趣味。

最有特色莫過於路段標記棄用數字，而是用十二生肖來表示



夜釣墨魚 6月19日

雖然釣墨魚活動已經流行了十多二十年，但依然是香港人的心水暑期活動。一到六月，大家便蠢蠢欲動，哮喘會也不例外，一早召集會員朋友在這夜出發，到將軍澳對開的西貢水域一顯身手。經船家簡介釣墨魚的原理及使用八爪鉤的方法後，大光燈一開，各會員便急不及待的領取魚排在遊艇兩旁垂釣。經過一番人魚苦鬥，收穫尚算豐富。



大光燈是釣墨魚必備工具，魚排上的螢光膠珠，經大光燈照映下，便「化身」成魚鱗閃閃的小魚，讓墨魚誤會為可口的晚餐而游過來。

新會員分享會之午間茶聚 6月19日

新會員在茶聚時分享了他們的病況，當中有退休人士、家長及職青。有會員自患上哮喘後體重下跌，開始參與本會課程；亦有家長分享照顧患病子女之道，建議大家多游水，可明顯改善哮喘病情。主持人兼執委華哥讚揚各病友都積極面對，並願意與其他人一同分享。本會將繼續舉辦更多分享或聯誼活動，藉此連結更多朋友，合力對抗哮喘和過敏症。



船家在歸途前將新鮮的墨魚烹調給我們享用，讓我們一嘗鮮味。



第三期 強心肺水療班 現已招生

課程特色

利用水的浮力和阻力，配合浮泡器材進行水中運動，讓朋友嘗試在陸上較難做到的活動，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。



**小班上課
名額有限
額滿即止**

親子班

日期：8月7、14、21日
時間：星期六下午5-6時 共3堂
費用：會員優惠 \$800兩位
非會員 \$1,200兩位

成人班

日期：9月4、11、18日
時間：星期六下午5-6時 共3堂
費用：會員優惠 \$400 一位
非會員 \$600 一位

對象：哮喘病友或鼻敏感人士
地點：香港復康會適健中心室內暖水水療池
地址：九龍藍田復康徑7號地下 (港鐵藍田站D1)
導師：資深物理治療師

2009 / 10年度周年大會暨會員聚餐

本會謹定於2010年9月10日(星期五)舉行周年大會暨會員聚餐，藉此良機加強會員間的聯繫，增進彼此友誼。

周年大會：晚上7:00 - 7:45

會員聚餐：晚上7:45 - 9:30

地點：香港九龍窩打老道23號城景國際二樓水晶殿(油麻地港鐵站A2出口)

聚餐費用：會員及三名親朋

每位\$98 (其後每位\$220)

單車地質生態遊

近期熱門生態旅遊莫過於探索香港地質公園。今次我們別開生面，選擇踏單車及步行進入馬屎洲。先在太和火車站附近租用單車，然後踩入三門仔，再步行到馬屎洲，走過極具特色的天然橋樑-連島沙洲，再觀賞有2億年以上歷史的沉積岩，了解香港地質生態。

日期：10月24日(星期日)

時間：上午10時至下午2時

集合：太和火車站

費用：會員及3位親朋 每位\$20 / 非會員\$40

另請預備少量金錢租用單車及午膳



2010義工訓練

現誠邀有心人士參加「2010義工訓練」為踏上義工之路作好準備

本會是為哮喘和過敏症患者及家屬提供服務的病人自助組織，亦是非牟利慈善團體。我們各項活動，包括舉行各類型會員活動、專題講座、健康攤位、醫院諮詢服務等，都極需要義工參與及支持。無論您是病友、家屬、學生或公眾人士，歡迎您加入我們的義工行列，您更可以號召朋友一同參與，共享助人之樂！

費用全免

訓練目的：

透過課堂、小組討論、練習、實踐和分享，讓學員掌握哮喘及過敏症基本知識，理解病友及其家屬需要；並學會基本聆聽與溝通技巧和加強籌劃活動的能力。鼓勵學員學以致用，積極投入會務，回饋社區，發揮助人自助的精神。

精彩訓練內容：

1. 認識義務工作概念
2. 認識哮喘及過敏症
3. 認識自我、團隊溝通
4. 聆聽與溝通的藝術
5. 遊戲帶領及活動程序設計
6. 攤位遊戲設計大比拼
7. 實習機會

日期：2010年7月31日、
8月14、21、28日(星期六)
時間：下午2:30 - 5:30
對象：15歲或以上 學生、病友、家屬
或有興趣人士
地點：香港九龍油麻地上海街398號二樓
香港哮喘會活動室
費用：全免
查詢：2895-6502 招先生 / 陳小姐

報名表格下載

請到本會網頁 www.hksthma.org.hk

出席4堂並在年底前服務達4小時之朋友，可獲頒贈義工訓練證書

服務命名比賽

為幫助哮喘及過敏人士改善家居環境，減低受致敏原刺激的機會，本會將聯絡各大供應商，為會員朋友提供健康產品訂購優惠。此服務尚未正式命名，現誠徵有心人為它起一個既合宗旨又有新意的名字。

豐富獎項

獎狀及精美禮品包總值港幣 500元。

比賽條款

- * 凡參加此比賽即視同承認本簡章之各項規定。
- * 參賽「名字」必須是原創。
- * 每位參賽者最多可投三個「名字」。
- * 逾期遞交，恕不受理。
- * 如違反任何比賽規則，將被取消參賽資格。
- * 得獎「名字」版權屬香港哮喘會，本會有機會採用得獎「名字」為服務名稱而毋須事先通知或繳付任何費用予參賽者。
- * 香港哮喘會擁有隨時修改比賽規則而無須事先公佈。如有任何爭議，本會保留最終決定權。
- * 如有任何查詢，請電郵予：hkas@hkasthma.org.hk

結果公佈

- * 評審及公佈日期：2010年8月中。
- * 得獎名單將於本會網頁內公佈，另有專人通知得獎者。

截止日期

2010年 7月 31日

投稿方式

電郵：hkas@hkasthma.org.hk
傳真：2711-0119
郵寄：九龍油麻地上海街402號地下

服務命名比賽報名表格

參加者姓名：_____

年齡：_____

聯絡電話：_____

電郵：_____

聯絡地址：_____

建議「名字」：_____

會員優惠

藥物儲霧器 在使用氣化吸入器時，病人有時會在「按藥」和「吸藥」的協調動作上遇到困難，儲霧器正好助您克服此困難。病人在使用此款儲霧器時，若吸藥時過度用力，即有響聲提示，另有吸氣活門設計，容易清洗及更換，亦可輔以面罩使用

藥物儲霧器 會員價：\$74 原價：\$88



最高流速計 會員價：\$187 原價：\$220



病人平日在家也可使用最高流速計簡易測試自己的肺功能，一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。

面罩 會員價：\$74 原價：\$88



輕巧手臂式3AG2全自動電子血壓計

會員 7折

原價：\$678



歡迎到本會或尚健醫療選購

本會地址：九龍油麻地上海街402號地下

開放時間：星期一至五（上午9時半至下午5時半）

星期六（上午9時半至下午4時半）

香港哮喘會紀事 2010年3月至6月

教育培訓

- 哮喘用藥工作坊 27/3
- 成人哮喘護理課程 23/4, 30/4, 7/5, 14/5
- 親子水療班 10/4, 17/4, 24/4
- 成人水療班 5/6, 12/6, 19/6
- MSD 寄送教育單張計劃 18/6

健康校園計劃

- 新生家長分享會~孩子咳嗽、感染、過敏：你能預防及控制
- 馬鞍山康傑幼稚園 15/6
- 青衣康傑幼稚園 18/6
- 鴨脷洲康傑幼稚園 28/6
- 小西灣康傑幼稚園 30/6



健康講座

- 生活情報健康講座~鼻敏感與哮喘多面睇 6/3
- 天水圍宣道會葉紹蔭紀念小學家長講座~認識哮喘 16/4
- 基督教服務處 Cheer Centre~哮喘護理講座 8/5

健康攤位

- 世界衛生日~空氣污染與健康社區教育計劃啟動禮 10/4
- 大埔禮賢會幼稚園暨大埔浸信會幼稚園連頭塘分校~健康幼稚園繽紛嘉年華 24/4
- 家晴軒~你我發揮正能量嘉年華 26/6



新聞發佈會

- 錯用哮喘藥添死亡風險 7/3
- 世界關懷哮喘日~呼籲醫生病人合力對付哮喘 3/5

會員活動

- 春茗 9/3
- 樂行大自然家樂徑 18/4
- 新會員分享會 19/6
- 夜釣墨魚 19/6



義工活動

- 義工會 6/3, 9/4, 4/6
- 賣旗日準備 22/4, 23/4, 7/5, 8/5

籌款活動

- 九龍區賣旗日 15/5

會議

- 執委會例會 16/3, 27/4, 9/6
- 賣旗日會議 2/3, 30/3, 19/4, 4/5, 29/6
- 健康校園會議 18/3
- 專業關係會議 30/3
- 合作社會議 12/4, 11/6
- 財務會議 2/3, 29/3
- 中心活動會議 29/5
- 病人互助組織聯盟會議 25/5
- 國際社工會議探訪活動 12/6
- 受資助機構企業管治研討會 24/5, 31/5
- 對抗氣候變化聯盟會議 12/4, 28/5
- 立法會~汽車引擎空轉(定額罰款)條例草案委員會會議 7/6



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擺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
趙永醫生
健匯中西藥房

李永健醫生
盧柏參醫生
莊生中西藥房

李國祥醫生
賴奇偉醫生
華富中西藥房

殷錦新醫生
譚一翔醫生
鴻運大藥房有限公司

梁宗存醫生
蘇淳養醫生
味之麗日本餐廳

陳真光醫生
梁智宏醫生
Wilson Parking Ltd.

陸偉亮醫生
天福大藥房

黃漢威醫生
尚健醫療器材公司



歡迎各界醫生及零售店

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

會員申請表格

個人資料 (*此欄必須填寫)

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。

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: _____

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「香港哮喘會有限公司」、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。

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「香港哮喘會有限公司」) 支票號碼: _____
Crossed cheque (No. _____) payable to "The Hong Kong Asthma Society Limited".
 直接存入「香港哮喘會有限公司」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: _____