



# 香港哮喘會

The Hong Kong Asthma Society

第二期

一九九〇年三月份

會員通訊 (季刊)

## 編者之話

我們第一期季刊，由於準備的時間較為倉卒，故此在很多方面都做得不太理想，在這第二期的季刊裏，我們希望做得更好，而事實上，這期的內容無論在形式或內容上，都比創刊號有所改進。

這一期醫學專欄的內容，可以說非常充實、範圍包括哮喘病可否根治和哮喘病者參與運動的問題，另外一篇有關類固醇使用法的文章，更可使大家對這藥物有些比較深刻的了解。

今年一月六日，本會的醫學顧問在灣仔的溫莎公爵社會大廈舉行了一次有關哮喘病的座談會，出席的會員非常踴躍，在會上提出了很多大家關心的問題，由於內容甚有實用價值，故此我們決定在這期刊出，以供讀者參考。

本會今年一月十三、十四兩日在太古城商場舉行的展覽會，本期也有報道。另外，會友們會留意到我們這期的「會員權益」專欄，刊出一些特惠的哮喘病者用品，以供會友選購。這一期我們更舉辦了一個你對哮喘病知多少的問卷，希望會友踴躍參加。此外，「會員心聲」專欄的內容，亦相當充實，更歡迎各位會友投稿，給我們更多的支持和鼓勵。

郭志豪



## 醫學專欄

### 哮喘病可否根治

由本會醫學顧問團提供

哮喘病患兒童的父母都十分關心他們的子女到甚麼時候才會完全消失哮喘病的症狀。相信一般人都體會到哮喘病發作時的苦況，但病患者父母所身受的壓力，可謂比患者有過之而無不及。每當兒女哮喘發作時，父母除了帶他們延醫治理外，還要不時在旁照顧，晚上亦要起牀看看兒女們是否安睡，哮喘有沒有再次發作。有時，整個星期亦沒有一個晚上能安眠熟睡；不獨體力透支，精神上的負擔亦很重。眼看自己致愛的兒女哮喘發作，內心非常難受。但除了觀察他們病情的發展及加以安慰外，所能幫到的其實很少。就算不是在病發時，平日見到自己的子女不能與其他兒童一般歡樂地遊戲或比賽時，便會產生自責的感覺——是否自己遺傳了這個病給自己的子女。一遇到天氣轉變時，他們又要擔心子女會否哮喘再次發作。所以哮喘病患者的父母都很想知道兒女們的哮喘病可否斷尾。其實，父母的擔心和憂慮，一般醫生都會瞭解得到的。

從本港的數字統計，兒童有百分之五以上是患有哮喘病。而成年人則只有百分之零點五。所以十個患有哮喘病的兒童，九個是會痊癒的。不過，很多時患者父母是過於心急：剛剛兒女們哮喘病才受到藥物控制時，他們便擔心要用藥多久？長時間服用是否有副作用或失效？及甚麼時候才能使兒女們的哮喘病斷尾等等問題。其實哮喘病是兒童慢性病之中，最普遍之一種。最重要的是在病發初時，能將病徵儘早控制，遵從醫生的指示去服用藥物，認識哮喘病的處理方法。我想大部份的父母都會同意我的說法：若然他們患有哮喘病的兒女能將病徵減少，令到他們不需時常缺課而又能夠經常參與校內



大部份患哮喘病的兒童到發育時候，大約十二、三歲左右哮喘病就會好轉甚至消失。

主席：梁展文 副主席：張瑪莉 秘書：利王星芬 財務：伍黃穗儀 法律顧問：冼少媚 會計師：林德彰

一個為哮喘病人而設的協會

舉行的活動；晚間不會不時咳醒或喘醒，他們的心理壓力已大大地降低。

治療哮喘的藥物除了可以緩解哮喘發作，預防的藥物亦會減低氣管的敏感度，致令症狀減少或消失，對於大部份患有哮喘病的兒童來說，哮喘病的消失只不過是時間性的問題，大多數兒童到發育的時候，十二、三歲左右，哮喘就會好轉，甚至消失。

## 類固醇之使用法

在治療哮喘病藥物之中，類固醇是佔有很重要的地位。但自從加拿大飛人莊遜於八八年南韓奧運會，因服食類固醇而被取消一百米金牌資格後，就引起很多人關注，擔心類固醇是否一種非常危險的藥物。

長期服用類固醇（俗稱：激素或肥仔丸）是會導致很多嚴重的副作用，如骨質疏鬆、肥胖、高血壓、胃潰瘍、水腫等。在兒童方面，長期服用亦會影響兒童發育。

其實，類固醇之使用法是有多方面的。除了口服及靜脈注射之外，還有吸入的方法。吸入方法的優點是藥物可直接抵達細小的支氣管（病的根源）所以需要的份量是極少。例如用吸入器，一天的總份量只不過是一粒五毫克藥丸之十份之一，所產生的副作用可謂微乎其微。吸入的類固醇是一種預防的藥物，所以要按時使用才能得到預期的效果。現時流行的吸入類固醇只需每日吸服兩次，一早及一晚。所以病人可以放存藥物在家中，不必隨身攜帶。吸入的類固醇可以減低氣管的敏感度，防止哮喘發作，而且可減少氣管內發炎及腫漲。但吸入的類固醇沒有放鬆氣管平滑肌的功能，所以他們不能像支氣管舒張劑那般去緩解突發性的哮喘發作。很多病人因此而低估了吸入類固醇之效能，棄之不用。其實此觀念是不正確的。因為很多先進國家的哮喘病專家，都以吸入類固醇為醫治哮喘病的第一或第二線藥物。

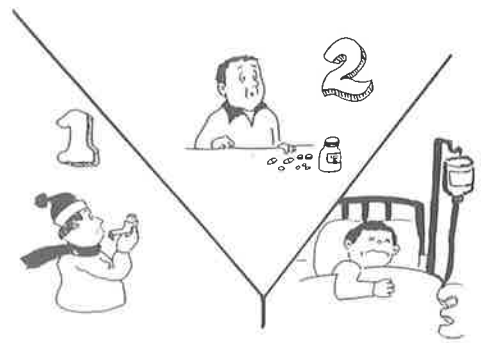
有一小部份病人，會因為使用吸入類固醇而引致喉部不適或聲綫沙啞；這些都是局部性問題。如病人有此情形，可在噴藥之後，用水清洗喉部，便能消除此反應。我們亦可以將吸入的類固醇噴入一些溶納器——如霧化器或儲霧器後，才把藥物吸入，這樣積聚於喉部的藥物便會大為減少，但直接入到支氣管藥物的份量則完全沒有減少。

口服的類固醇是一些後備的藥物。若然慣常用的藥物，如支氣管舒張劑及吸入類固醇皆不能將病徵控制，哮喘病發作得越益嚴重的時候，醫生就需要採用口服的類固醇去幫助控制哮喘病的症狀。通常於一、兩天內，口服的類固醇就會發揮功能；令到氣管對平日慣用的支氣管舒張劑回復反應。

嚴重的哮喘發作，如連續性的哮喘，病人往往需要入院治療，接受注射的類固醇。而患有慢性哮喘病的病人，一般藥物不能控制他們的哮喘時，亦有時需要長期採用口服的類固醇去減輕病徵。但最好他們能夠將份量儘量減少至每日不超過十毫克，或者隔天服用；這樣便可減少長期服用類固醇所引起的副作用。病人亦應該嘗試加吸入的類固醇去減少每日所需的口服類固醇份量。

其實一至兩星期的短期口服類固醇療程是非常安全的。病人是無需擔心會產生嚴重的副作用。比較懂得照顧自己的病人，很多時醫生亦會很放心給予他們一些口服的類固醇放存在家中，應付於病情轉壞時，就可先服用藥物，防止哮喘發作，然後才安排見他們的醫生。

既然我們知道長時間採用口服的類固醇是會引致很多嚴重的副作用，病人就應該問清楚醫生，在配給他們的藥物中，是否有類固醇的成份，因為這是病人應有的權益。



類固醇的使用法是有多面的，除口服靜脈注射之外，還有吸入的方法

# 哮喘學會學術講座

本會之第二次學術講座將移師到沙田地區舉行，是次之主題是「哮喘病所用的藥物」，屆時除有兩位醫生主講，亦會安排時間給與會員發問。因會堂坐位有限，是次講座亦需憑券入座，如欲索取入場券，請將填妥之附頁回條及回郵信封寄回本會，截止日期三月廿五日，先到先得。

地點：沙田大會堂

日期：一九九〇年四月八日（星期日）

時間：下午三時至四時



## 醫學信箱

「醫學信箱」是歡迎會員詢問有關哮喘病的問題，來信經由本學會之醫學顧問團醫生作答。但為方便信件能從速處理，請各會員留意一般的哮喘常識亦可透過本學會所設的24小時熱線電話錄音講座及不時舉辦之研討會上，獲得答案。（來函請寄七姊妹信箱60397號）

## 學術講座問與答

由本會舉辦的首個有關哮喘的學術講座，於一九九〇年一月六日，假灣仔溫莎公爵社會服務大廈圓滿地舉行。共有二百多名會員及親屬朋友等到場參加聽講。

出席當日講座的多位顧問醫生除了講及關於哮喘病發作之處理方法外，並將會員在席間提出的問題一一作答。

鑑於會員反應十分熱烈，對講座主題甚感興趣，本會現將當日講座上由顧問醫生解答的問題，以問答形式擇錄如下，希望有助各位會員及錯過講座的哮喘患者及親屬朋友等，解答他們心中同樣的疑問。

①問：使用「噴霧式」劑藥的哮喘藥物，是否會產生與「口服」藥物一樣的不良反應？而使用噴霧劑藥的份量及次數應如何？

答：「噴霧式」劑藥之使用份量會比口服藥物為少。每次使用的份量約為口服之二十分之一。故此，噴霧劑藥是較口服藥物安全。因為所需的份量較少，藥物所產生的副作用亦相應地減低。使用噴霧劑，必須遵從醫生之指示。但若有需要時如哮喘病突然發作，將支氣管舒張劑的份量增加至一或兩倍亦會很安全。不過，若在份量增加後，仍沒有顯著效果的話，就必須延醫治理。

②問：哮喘患者是否需要戒口？

答：由於食物而引起哮喘病發作的例子並不常見。亦不能肯定那些食物會誘發哮喘病發作，而且對食物之反應是因人而異的，不過，患者及其家人若留意到某些食物對患者產生不適反應時，便需減少進食該種食物。事實上，患者亦需均衡膳食，不要偏食，便可吸收各方面的營養，鍛練強健的體格，增加身體的抵抗力便可使哮喘發作的次數減至最少。

③問：哮喘患者能否參加劇烈運動或比賽？有人說「游泳」可幫助哮喘根治，為何有些孩子會因為游泳引發哮喘？

答：有為數不少的頂級運動員是哮喘病患者。只要在運動或賽前做好預防，便可減少哮喘發生的機會。患者不應患有哮喘而有別於人。據統計，因運動而誘發哮喘病發作的例子，約為百分之六十至八十。表面上，哮喘患者在進行劇烈運動時，很容易會引發哮喘；因為運動時需要大量氧氣，令呼吸加速及用口呼吸。而乾燥的冷空氣會直接刺激支氣管。加上在運動場上，可能有草地及花粉等致敏原，令患者在運動時更易誘發哮喘病發。其實，患者可於運動前10分鐘，使用噴霧式劑藥，藥力能維持2至3小時；再加上事前充足的熱身，減少受涼機會，便可大大降低哮喘病的發作。「游泳」對哮喘患者來說，可算是一項極適合的運動。有些人因游泳而誘發哮喘，可能因為事前沒有用噴霧劑藥作好預防，或者熱身運動不夠，也可能在上水後沒有立即擦乾身體及穿上衣服保護。所以哮喘患者在游泳前，應注意下列幾點：

- (一)下水前使用預防藥物及作足夠熱身。
- (二)避免着涼——上水後立即擦乾身體及穿上衣服。
- (三)在冬季時採用室內暖水泳池。

④問：應否帶同患有哮喘的兒童晨運？

答：兒童在發育階段，是極需要運動幫助。

在運動前只要做好預防，百分之九十是可以防止哮喘發作。晨運是一種輕可的運動，大部份患有哮喘病的兒童都能適應。

⑤問：患者在病發時，應於那種情況下看醫生？

答：當患者在病發時出現以下情況，便應立即延醫治理：

- (一)呼吸困難、咳嗽，
- (二)行路時感覺胸翳；
- (三)使用哮喘藥後效果不明顯；
- (四)最高流速計的讀數突然下降。

⑥問：家人發覺患者睡時有氣速及哮喘聲音，應否將患者叫醒？

答：通常患者在入睡時是沒有問題的。但在熟睡後二至三小時後，便會發作。在此情況下，如患者仍然在熟睡中，家人亦不必將之叫醒。

⑦問：患者在服藥後出汗、手震、心跳及無食慾等情況，應否改服其他藥物？

答：一般人在患病時，食慾自然減低。服用哮喘藥物後出汗、手震及心跳，是藥物引起了副作用。患者可使用噴霧式劑藥，以減低副作用，及應與醫生商討是否應改用其他種類之哮喘藥。

⑧問：哮喘患者有其他病時，應否停服哮喘藥？

答：通常哮喘藥與其他藥物一起服用時，很少會發生不良的反應。但患者應清楚自己所服用的哮喘藥物名稱及告知主診醫生所服用的藥物，以免重覆。

⑨問：哮喘與肺氣腫有什麼分別？

答：哮喘與肺氣腫是兩種不同的病症。哮喘是由於支氣管收窄，而肺氣腫則是肺部的氣泡受到嚴重損毀。

⑩問：哮喘是否由鼻病引起？

答：哮喘患者很多時都患有鼻敏感 或其他鼻病。而當鼻內之分泌由上呼吸系統經喉部流入下呼吸系統時，便會引起咳嗽，有時甚至誘發哮喘病發作。所以，如鼻病醫癒，哮喘之情況亦往往會改善。

⑪問：哮喘是否可以預防？有什麼藥物可根治哮喘？

答：哮喘是可以預防的。治療哮喘病的藥物，如吸入的類固醇，及色甘酸二納，都是預防的藥物，患者需要按時服用，才能夠得到預期的效果。

⑫問：哮喘是否因遺傳而來？隔代遺傳是否更為嚴重，會否日後會自癒？

答：哮喘主要因為支氣管比較正常人容易產生過敏反應。若家族成員中有過敏的病例，本身患有哮喘的機會是比一般人為高。病情的嚴重性，則要視乎患者本身的敏感程度而言，隔代遺傳是不會反映病情的嚴重性。

⑬問：有兒五歲，患有哮喘，是否能隨年齡增長，哮喘自然消失？作為父母能否幫助兒子根治哮喘？

答：據外國研究所得，兒童在14歲時若病情比較輕微或能受到控制的話，百分之五十可於達到21歲時不再發作或將病情減輕和改善。但較嚴重的患者，則視乎其病情進展及反覆發作次數而定。父母若能幫助患者減低病發機會，穩定病情使患者如常人一般生活往往亦能令病患者隨年齡之增長，改善哮喘病的病情，甚至使病不再發作，但暫時 西方醫學尚未發現有甚麼藥物及方法可根治哮喘。

⑭問：一般市面上有很多「中藥成藥」出售，例如：什麼「平喘藥」等，是否可靠有效？

答：相信部份中藥確對哮喘有效用的。但中藥的份量是比較難控制，其中更有多種家傳秘方，但本人對這些藥物沒有足夠的認識，不可妄下評語。





## 展覽會實況



本會於一九九〇年一月十三日至十四日，一連兩天，假太古城中心商場，舉行有關哮喘病的展覽。除圖片展覽外，本會當日並播放錄影帶，講解哮喘病的誘發因素，病發時之處理方法，測試哮喘的儀器及治療哮喘的藥物及吸入劑藥的正確使用方法等。到場參觀的市民及會員十分感到興趣，增加不少有關哮喘病的認識及瞭解。

## 會員權益

## 醫學用品

本會得到代理商之支持，會員現可以特惠價購買下列哮喘用品：

霧化器	Nebuhaler	\$40
儲霧器	Volumatic	\$40
小兒噴霧助吸器	Paediatric Aerochamber	\$110
最高流速計	Peak Flow Meter	
	Mini- Wright Peak Flow Meter	\$200
	Breath- Taker Peak Flow Meter	\$150

對於上述用品之使用法，可請教你的醫生。會員可致電熱綫5643575 訂購。會員每年每人可購買各式用品一次，以上特惠只供會員享有。

# 運動與哮喘



劇烈的運動往往會誘發哮喘發作

健康的體格是每一個人都希望得到的。除了要有足夠營養外，適當的運動亦十分重要。但哮喘患者往往因為運動會誘發哮喘發作，而不敢放膽地去做運動。所以，患有哮喘病的兒童大多數是文質彬彬，比一般兒童柔弱。由於運動會誘發哮喘的原故，所以他們很害怕與其他兒童一起遊戲或比賽，怕一旦在玩耍時，哮喘突然發作，被其他小朋友取笑，視之為怪物。就算參與球賽，他們大都是擔當一般比較少走動的位置，例如：足球隊中的守門員。其實，此種孤立及恐懼心理，都是不必要的。因為哮喘發作，只是一種敏感反應，而並非一種傳染病，所以一同遊戲，並不會把哮喘傳染別人的。

那麼，那一類運動是比較適合哮喘病患者？

游泳是一種最適合他們的運動，可能是有足夠濕度的關係；游泳是很少會誘發哮喘發作。游泳是一項十分有益身心的運動，因為四肢運動量很平均，而且不易導致創傷，適合任何年紀的人。目前，香港亦有很多暖水泳池，喜愛游泳的人仕，一年四季都不用間斷。其實，有很多奧運獎牌得主，特別是在游泳項目方面，都是哮喘病患者；所以哮喘病患者的父母，不用擔心他們的子女是不適宜做任何運動。當然，他們的父母不可期望過高，因為並非每位有哮喘病的兒童都能夠訓練成為奧運獎牌得主或香港代表隊的成員。但若他們的子女都能夠與其他同學一起運動及參與一些球賽，又或者能成為班代表；我想他們的父母已經覺得十分安慰。

對於哮喘病患者比較難適應的運動是長跑，尤其是在寒冷及乾燥的天氣下進行；此外，單車比賽及劇烈的球賽，如足球等亦言。但他們並非絕對不能參加此類運動。若他們的病情比較控制得好而穩定，對於一般不需要太大體力的運動亦能應付自如的話，他們亦可嘗試一些比較劇烈的運動。但在運動前，首先要用一些預防的藥物：如支氣管舒張劑及色甘酸二納，加以足夠的熱身運動，才可參與正式的比賽。做好這此防禦的準備，很多時他們都能避免了運動所引起的哮喘發作及創傷。

年紀比較大的患者及患有慢性哮喘病的病人，因體能不足或肺功能不足夠應付劇烈的運動，除了游泳之外；他們亦可嘗試一些較為輕可的運動，如遠足、晨運、耍太極等都是有益身心及強身健體的運動。

總括而言，運動對於任何年紀的人仕都是非常重要的。哮喘患者亦不例外。他們可以選擇適合他們的運動，持之以恆，鍛練好強健的體格，享受人生的樂趣。



游泳是最適合哮喘病患者的運動

一個被衆親友認爲無法長大，只會帶來不幸及負累的嬰孩在一個嚴寒的平安晚上跑到這個充滿痛苦的世上。他是一個患有哮喘而又滿頭都是紅腫及膿瘡的孱弱嬰孩，沒有人願去觸摸他，去親親他，除了，除了他的父母，他的父母用萬般的愛及耐性將他養育長大。

急証室是他常到的地方，醫院是他的另一個家，這一個孱弱的嬰孩，沒有人想到他能生存至今，他，他就是我，很不容易地才渡過這三十寒冬。回想往時，最難受的就是被同學及師長，朋友視作是病夫，常說：「可憐！可憐！」那種滋味在一個好勝的兒童心內是多麼的難受，這哮喘病令我要用八年時間完成中學階段。而體育科更是我從未上過的，但這八年我卻只有不足四年時間在學校，而且這段時間卻是最難忘的。畢業後，我很高興能找到一份安定的職業與及哮喘病發病及入院率大大降低。

我知道我一定要繼續進修，大學學位或許是奢望，但專上程度卻是我能達到的，終於用了七年時間拿到三張專業證書。

這時我內心裏有很大的爭戰，我要找尋一條出路來表達自己的願望，我不想成爲政府職務內一個三等主義者。( 等放工，等出糧，等退休 )，我要使人知道一個患有嚴重哮喘病的人是 useful，是充滿前途的，只要有信心，有鍥而不捨的精神，從失敗中求勝，是不難得到的。

終於在一九八八年初我下了很大決心放棄這份人們認爲優閒，有固定收入，又不怕會被解僱的職業。跑到這個充滿挑戰的商界打滾，花了兩年多時間，雖然手裏沒有一點積蓄，但我卻擁有國內一間傢俱廠的股權及決策權，在香港我是一間小型有限公司股東兼董事經理，雖然這一間有限公司，資金短缺，年資短，但展望將來，我卻很有信心必有成就。

希望各哮喘同道，要努力向前，不要自憐，盡己所能，無愧於心，成功不難成爲你囊中物。但記緊要孝順父母，養育真不易，切莫做隻忘恩的燕子。



## 歡迎投稿



## 24 小時電話講座服務

本學會已於八九年十二月開始加設一條電話熱線：「8113285」，爲會員提供廿四小時之電話錄音學術講座服務。主題每月更換一次，請留意會員通訊的公佈。

電話講座專題：

九零年三月 —— 如何預防哮喘

九零年四月 —— 最高流速計

九零年五月 —— 噴霧劑與口服藥比較

詢問有關哮喘病資料及入會手續，可致電哮喘電話熱線：5 643575

( 星期一、三、五、下午三時至六時，將由專人接聽，其餘設有電話錄音 )

執行委員：陳兆麟 陳乃圭 錢黃貴蘭 何楊鳳珠 郭家明 郭志豪 潘岳權 譚一翔 曹陳艷章 楊國晉 溫楊金輝

## 歡迎閣下加入成爲我們的一份子



# 附 頁

爲了各會員更爲投入及參與，請填妥此附頁各項及回條寄回本會「香港郵政信箱60397號」  
會員姓名 \_\_\_\_\_ 會員號碼 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齡 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

## 你對哮喘知多少？

- |                                       | 對                        | 否                        |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 香港哮喘會是一個以哮喘病患者及其家屬爲主幹的組織           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 目前香港有百分之二十兒童是患有哮喘病                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 患有哮喘病的兒童，男性比女性爲多                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 香港最常見的致敏原 ( Allergen ) 是塵埃及塵埃蟎     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 哮喘病是有遺傳因素                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 食物的敏感常導致哮喘發作                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 皮膚試驗 ( Skin Test ) 可以作爲哮喘的診斷       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 氣管過敏是哮喘病之主要特徵                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 脫敏 (Desensitization) 注射對於治療哮喘是很有效的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 哮喘病患者在夜間常有咳嗽                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 成年的病患者是不會因運動而誘發哮喘發作               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 氣候的轉變常導致哮喘發作。                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 吸入的類固醇是治療哮喘發作最有效的藥物               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 抗生素是治療哮喘必用的藥物                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 哮喘的病情是極之不穩定時好時壞                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

本會將頒贈紀念品一份給與最高分數的五位會員。

## 學術講座回條

- 本人欲索取「哮喘病所用的藥劑」講座入場券壹／貳張  
請刪去不適當部份及連同回郵信封寄回 \_\_\_\_\_

# 徵詢會友意見

## 體育活動

本會將於今夏嘗試舉辦一些體育活動給與會員或其子女（患有哮喘病者）如對以下的項目有興趣，請在空格上劃上 ✓ 以便我們安排。屆時將有本會的顧問團醫生在場協助，亦會有物理治療師指導會員正確的呼吸運動及賽前應做的熱身運動。

1. 游泳
2. 乒乓球賽
3. 體操
4. 足球技術訓練
5. 五人足球賽

## 小組研討會

如受會員歡迎，本會將試舉辦地區性小組研討會，每次三十人左右，除給與會員有一個互相溝通的機會，屆時亦會有我們的顧問團醫生出席，解答問題，有意參加者，請寄回下列回條以便安排。

請選擇適合的時間

- 週日（一至五）晚上
- 週末（六日）
- 願意為該區召集人
- 有地方可作三十人左右集會用。

## 徵求義務工作者

自上期季刊發出後，本會收到不少會員來函，願意抽出寶貴的時間為本會擔任義務工作。對於會員的熱心支持，本會之執委謹在此致謝。但我們仍然缺乏下列專長人士，凡有興趣參與義務工作，請填妥下列表格，寄回本會。



本人有志參與哮喘學會之義務工作：

可抽出之服務時間範圍 \_\_\_\_\_

專長： 編輯工作，  翻譯，  美術，  攝影