



香港哮喘會

# 會員通訊

THE  
HONG KONG  
ASTHMA  
SOCIETY  
NEWSLETTER

季 刊

九三年九月號第十六期

SEPTEMBER 93  
VOL. 16

## 編者的話

每位哮喘病人哮喘發作時，氣喘難熬，都會盡快使用吸入劑控制病情，但家人和病者一旦慌張驚措，極容易疏忽安全守則，在使用吸入器時，把異物吸入肺內或胃部。今期醫學專欄向你提供防犯這類意外發生的方法。此外，另一篇文章「哮喘與氣管炎的關係」，深入淺出，介紹了兩種疾病不同的地方，讓病人瞭解自己的病源，達致最佳的治療效果。

## 哮喘與氣管炎的關係

在中國人的社會裡哮喘病是一種禁忌，很多病人或病童的家長對這個診斷都非常抗拒，但支氣管炎等的名稱則較易為人接受。而這兩病的病徵在某程度上又十分相似，所以一般病人對這兩種病都經常混淆或混為一談，其實這是兩種不同性質但有著十分密切關係的疾病。

在病理學的角度來說，哮喘是由於過敏性的氣管受到刺激而引起支氣管肌肉抽縮，支氣管內壁組織水腫，及氣管被黏液堵塞等病變。這些變化令到氣管收窄，而導致氣喘、咳嗽和呼吸有喘聲等的病徵。引起這些過敏反應的原因包括：煙塵、運動、病毒感染、氣溫變化等。至於氣管炎是下呼吸道受細菌或瀘過性病毒感染，以至氣管表面細胞脫落、支氣管壁水腫和氣管被壞死細胞及痰堵塞等病變。因為是下呼吸道感染，一般病童都會發燒、精神不振、咳嗽甚至呼吸有喘聲等病徵。由此可見這兩種疾病的病因是不同，但它們所引起的病徵卻十分相近。

在整個嬰兒期裡，最常引起氣喘的原因是下呼吸道受瀘過性病毒的感染，而以細支氣管炎（Acute Bronchiolitis）尤為普遍。經常引起氣管炎的罪魁禍首是（Respiratory

Syncytial Virus）或簡稱RSV病毒。這種病通常影響二至六個月大的小孩。在病發初期病童會有發熱、身體虛弱、沒有胃口等病徵；之後會出現咳嗽、氣促、氣喘甚至呼吸困難等的情況。大部份病童經過治療後都會完全康復。臨床經驗所得，細支氣管炎可能是導致兒童日後患上哮喘的原因之一。從各國研究所得，大約百份之三十曾經患過細支氣管炎的嬰兒，到兒童期會有復發性氣喘的問題。肺功測試更顯示這些曾患病的兒童的氣管內空氣流速受阻，及氣管有過敏反應，情形就有如哮喘病人一樣。病毒感染令兒童患上哮喘的原因到目前仍未清楚，可能是細支氣管受病毒感染所損，使支氣管壁更易為過敏性病源所影響。但更重要的是，只有小部份感染病毒的嬰兒會有細支氣管炎，而只是百份之三十之細支氣管炎患者日後才發展成哮喘病人。這一小撮的病人多數有其他敏感的病徵如：皮膚敏感、鼻敏感等；其家族裡或有敏感病的病歷。故此細支氣管炎，很可能只是哮喘病患者早期的徵兆，而隨著兒童的成長病情便慢慢發展成一般的哮喘病。所以很多人都有一種錯誤的觀念，以為哮喘是由於嬰兒時的細支氣管炎處理得不好所導致。

兒童在成長期中同樣是很容易受到過濾性病毒及細菌的感染，當他們的支氣管受到感染時所引起的咳嗽、氣促甚至氣喘等病徵是經常與哮喘病混淆，而需要醫生悉心的檢查和觀察才可以分辨真正的病源，然後對症下藥。一般來說這些由感染性支氣管炎引起的咳嗽是比較持續和不受天氣轉變或運動所影響，而這些病童亦經常會有發燒。醫生在檢查時會留意病童是否有其他敏感病的特徵；如眼睛痕癢、鼻敏感等，以決定病發與敏感的關係。治療方面，普通的咳藥水通常是可以控制了咳嗽，而不一定要使用止喘藥物；如遇上細菌感染則需要服用抗生素來清除感染。患有哮喘的兒童和其他小孩同樣會受過濾性病毒及細菌的感染，而這些感染更是經常誘發哮喘發作的因素。故此在治療時除了要控制感染外更要舒緩哮喘所引起的呼吸問題。

雖然支氣管炎和哮喘病是兩種不同的疾病，但它們有著互相影響的關係。最重要的是家長們必需了解他們的小孩所患的病，而不要諱疾忌醫，抗拒哮喘病的診斷。或甚至不讓病童接受止喘藥物的治療，以為小童一旦服用止喘藥便無可避免地成為哮喘病人，這都是非常不智的做法。另一



方面，不是每次的哮喘病發或支氣管炎都是由細菌感染引起，因此不必要每一次都要服食抗生素，而事前是必需經醫生的診斷後才可使用。總括來說，哮喘是兒童期常見的慢性疾病，治療是需要家長們清楚了解這個病和耐心地與醫護人員合作以達至治癒的效果。

## 醫學專欄

### 怎樣防犯在使用吸入器時意外地吸入異物

在英國醫學雜誌九三年二月份刊登了一篇文章記載兩宗因使用吸入器而產生意外的個案。兩個個案皆因病者忘記在使用吸入器後套上護罩而引致。由於異物如細小的錢幣可藏於噴嘴內而不易被發覺，到再次使用吸入器時異物隨著病人的深呼吸而被吸入肺內或吞入胃裡，而導致病人需要

接受手術將異物除去。

使用吸入器將治療哮喘的藥物帶到病患者的細小氣管可以說是治療哮喘病的一個新里程碑。但使用吸入器是需要有高度配合的技巧，否則就難以達到預期的效果。由於藥物可以到達我們細小的支氣管，份量平均只是口服的百份之十，副作用亦因此而相應地減少。

由於吸入器嘴部的護罩很容易失掉，所以不論我們從手袋或衣袋拿出吸入器準備使用時，我們要把吸入器搖幾下，這樣除了可把藥物搖勻之外，亦可把意外地隱藏於吸入器噴嘴內的異物清除。此外我們亦要小心查看有沒有細小的異物匿藏於吸入器噴嘴不顯眼的地方。

噴藥後慢慢地深呼吸亦可減少將匿藏於噴嘴內的異物吸入肺內的機會。哮喘病患者應注意上述的安全守則，避免不必要的意外。



## 作為哮喘病人，你對本港的醫療服務有甚麼期望？

衛生福利司黃錢其濂最近公佈「促進健康諮詢文件」，擬訂出本港未來醫療服務的路向。香港哮喘會是病人互助組織大聯盟的其中一個會員組織，我們有超過千多名哮喘會員及其家屬，並希望藉著此機會搜集哮喘病人的意見，以便本會向有關當局反映。

這份醫療諮詢的文件，包括五個提議的方案：

### (1) 按百分率資助方法

建議採用按百分率資助方法，當局按劃一的百分率資助各類醫院的經營成本。取代目前以膳食掛鉤的計算方法。  
建議的資助額由百分之八十至九十五。舉例，急症全科病床收費，政府資助百分之九十五，每天收費由四十三元增至一百零五元。

### (2) 目標對象方法

#### (a) 公營醫院設半私家病房

建議增設半私家病房，每間可容納6至8名病人，裝有電視機和電話，並附有浴室。病人可選擇膳食，令有能力負擔的病人有更多選擇。  
假設政府資助百分之六十，急症全科半私家病房病床每天收費\$842元。

### (b) 逐項收費

當局建議的逐項收費，包括入院費、首次轉介專科診療所、專科診療所的藥費，急症室服務收費。

### (c) 豁免目標對象收費

- (i) 領取公共援助人士——完全豁免
- (ii) 領取傷殘津貼人士、70歲及以上領取高齡津貼人士，患慢性疾病的失業人士——部份豁免

### (3) 協調式自願投保方法

這方案設立一個架構，私營保險公司可以將醫療投保計劃呈交一個指定而可以是法定的機構批核，並為消費者提供質素保證，不過，任何人均不會被逼購買保險。

### (4) 強制式綜合投保方法

方案強制所有家庭必須加入醫療投保計劃，由政府或特別成立作為中央承保人的一個法定組織統管。

### (5) 編定治療次序方法

方案建議由醫院管理局及衛生署將病況與相配的療法排列優先次序，並根據現有的資源而撥款資助，病情列為較後處理的人士將會得不到治療，因為資源會集中用於治理病情列為較優先診治的人士。



# 醫療服務問卷調查

1. 你是否贊成以下方案：（請在適當的空格加上√號）

- a) 按百分率資助收費  贊成，本人贊成之百分率資助收費是：%  
 不贊成
- b) 設置半私家病房  贊成，本人認為政府應資助 %  
 不贊成
- c) 逐項收費  
    入院費  贊成  不贊成  
    首次轉介專科診療所  贊成  不贊成  
    專科診療所藥費  贊成  不贊成  
    急症室服務收費  贊成  不贊成
- d) 本人認為給予沒有能力負擔醫療費用組別人士資助應最低不少於 %
- e) 協調式自願投保方法  贊成  不贊成
- f) 強制式綜合投保方法  贊成  不贊成
- g) 編定治療次序方法  贊成  不贊成

2. 本人認為公營醫院改善給哮喘病人的服務，應實施以下措施：

- 增加哮喘專科門診   
增設哮喘專科護士   
加強急症室服務   
加強向哮喘病人宣傳知識   
提供免費最高流速計

其他：\_\_\_\_\_ (請列明)

歡迎會員填寫問卷後，於九月二十日前寄回「香港哮喘會有限公司」  
香港七姊妹郵政信箱60397號，以方便本會向衛生福利司表達意見。

## 請給予我們支持！

義務工作能帶給你滿足感，既能充實空閒時間，又能幫助哮喘會推行會務。

如果你有興趣擔任義工工作，請填妥以下表格，  
寄回香港七姊妹郵政信箱60397號「香港哮喘會有限公司」。

● 本人有興趣參與哮喘會義工工作。

姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：(住)\_\_\_\_\_ (辦)\_\_\_\_\_

我願意抽空出席以下義工服務（請在適當之空格填上√號）

於展覽當值  編輯工作  繪圖  聯絡

其他（請列明）\_\_\_\_\_

本人選擇之工作時間（請列明）\_\_\_\_\_

## 連環六格

哮喘對青少年成長的影響



1. 小孩出生後，患上哮喘，父母十分擔心。



2. 病童經常進出急症室。



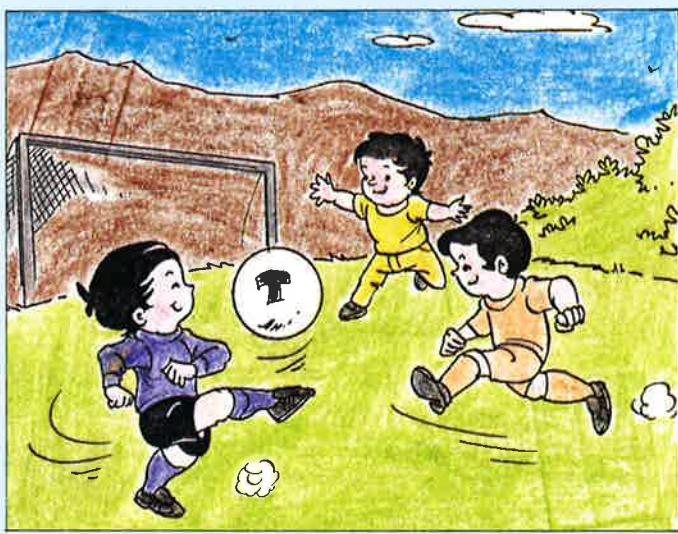
3. 病童不敢做運動，性格內向。



4. 病童怕同學取笑，不敢在學校使用吸入劑。



5. 病童及家長加入哮喘會，加深對這病的認識。



6. 病童身體漸漸康復，活潑成長，過正常人的生活。

# 講座撮要

## 哮喘對兒童及青少年成長影響講座

香港哮喘會是哮喘病人的自助組織，病人的參與，對推廣哮喘病的認識是非常重要的。哮喘會於八月十四日假荃灣大會堂展覽館舉辦了，一項名為「哮喘對兒童及青少年成長影響之講座」。

當天安排了數名家長，向會友分享照顧家中患有哮喘子女的心得和體驗，反應熱烈。

哮喘病患者家屬鍾太，有兩名子女患有哮喘。其大女兒正值成長期，開始抗拒使用哮喘治療藥物，以期望早日復完。鍾太唯有每天向女兒勸導，勸喻女兒服藥，以免哮喘病發時，難以控制病情。其小兒子活潑好動，沒有耐性聞氣，令鍾太太傷腦筋，幸好經過醫生指導，兒子開始接受定時用藥。

患有哮喘病患者的陳小朋友，表示自己自幼有哮喘病，病發時非常辛苦，所以遇上在學校發作時，也不會怕同學取笑，拿出吸入劑使用。

另一位家長說，小兒子患哮喘，所以戒吃生冷食物，連同沒有患病的大女兒也被禁制這類食物。

哮喘會的顧問醫生於席上表示家長須鼓勵患哮喘的小朋友，定時用藥，但要尊重子女的獨立自主性，解釋不吸藥會導致病情惡化的原因，並獎勵培養子女服藥的良好習慣。此外，學校的老師也可以協助輔導患有哮喘病的學童，幫助他們克服困難。他們又強調，只要經醫生處方和指導，病童長期使用適當的吸入劑劑量，不會對身體造成嚴重的副作用，亦不會妨礙病童發育成長。



## 會員心聲

### 我的孩子哮喘發作

那是一個寒冷的秋夜，我第一次看見我的孩子哮喘發作。我在醫院當夜班後，回到家裡孩子已入睡。夜半菲傭慌張地把我從睡夢中叫醒，零晨五時我看見我最小的兒子一邊哭、嘔吐，同時呼吸困難。我是父親，也是醫生，那刻的情景真是痛苦的經驗。我連忙翻搜我的公事包，找尋可以控制哮喘的藥物，一面替孩子注射和安慰他平靜休息。複雜的情緒令我既悔疚又震怒。為何我沒有



在孩子入睡前看顧他，「能醫不自醫」，到我的孩子病發，我也一樣感到徧徨。這些混亂的思緒，許久以後才漸漸平復。幸好孩子四年內只試過三次輕微的發作，藉著治療藥物的幫助，我的孩子過著一般人正常的生活，而孩子的病歷，令我有更深的體驗，拉近了我和哮喘病人和家長的距離。

## 日營交通指示

鯉魚門公園在東區阿公岩及杏花邨之間，如果乘搭地下鐵路，可在筲箕灣站下車，轉乘的士便可到達公園，若步行前往則約需三十分鐘，如果乘搭任何往柴灣區的公共巴士、專線小巴或公共小巴，在柴灣道下車步行約十分鐘便可到達公園，非常方便快捷，途經柴灣道的巴士路線，計有：8、9、14、80、81M、82、82A、83、84、87、780及781號，還有隧道巴士106及606號。



香港哮喘會安排九月廿五日（星期六）乘風航之旅尚餘少量名額，歡迎會員報名。會員電話報名，聯絡8956502文小姐。收費五十元，大小同價。截止日期是一九九三年九月廿二日。

要學習航海技術，體驗海上生活，結交朋友，掌握基本航海知識，這是一個難得的機會，請踴躍報名。希望到時見到你啦！

# 歡迎加入成為新會員

加入香港哮喘會，你可和其他哮喘病患者及他們的家屬加強聯繫，分享護理哮喘的心得。每期收到的季刊刊登關於哮喘病的醫療常識，使你加深瞭解自己的病情，達到預防的目的。

假如你需使用哮喘病醫療用品，你也可以優惠價錢購買。我們定期舉辦專業醫學講座、運動日、研討會，讓會員認識哮喘病的治療和預防方法。

## 香港哮喘會會員申請表格

姓名：\_\_\_\_\_先生／小姐／太太  
性別：\_\_\_\_\_年齡：\_\_\_\_\_  
身份證號碼：\_\_\_\_\_聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

本人○患有哮喘○為患有哮喘者之親屬  
○其他／教育水平○小學○中學○大學或以上  
本人願意／不願意加入工作小組

填妥以上表格連同劃線支票港幣五十元支付「香港哮喘會有限公司」寄回香港七姊妹郵政信箱60397號，請勿郵寄現金。如欲成為永久會員，可一次過支付會員二百五十元，支付方法同上。

## 優惠會員服務

香港哮喘會為會員提供多方面的服務，現從外國訂購了一批適合哮喘病人所用的儀器，以特

價出售給與會員。有意訂購者可聯絡永安公司(1)油麻地分行陳毅然先生或梁婉詔小姐，電

7804341或(2)太古城分行黃秀珍小姐或譚美玉小姐，電8857588安排取貨。會員每人每年只限訂購各式用品一次。

霧化水劑藥物用之氣泵  
Medication Compressor  
霧化器Nebuhaler  
儲霧器Volumatic

HK\$765  
HK\$40  
HK\$40

小兒噴霧助吸器  
Paediatric Acrochamber  
最高流速計Peak flow meter  
(1) Mini-Wright  
(2) Breath-Taker

HK\$110  
HK\$200  
HK\$150

## 會員權益

你已加入成為哮喘會會員，掌握哮喘病症的資訊及護理方法。如果你有親朋戚友需要有關哮喘病的資料，歡迎來信向本會免費索取小冊子及海報。（大、小兩款）  
本人欲索取以下小冊子／海報

- 嬰兒和兒童期哮喘    哮喘藥物之一——  
體育運動與哮喘    哮喘藥物怎樣發揮作用  
最高流速與哮喘    哮喘藥物之二——  
哮喘——問與答    哮喘藥物問與答

- 哮喘是甚麼    海報一套  
姓名：\_\_\_\_\_    入會單張  
性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 身份證號碼：\_\_\_\_\_  
會員編號：\_\_\_\_\_  
通訊地址：\_\_\_\_\_  
聯絡電話：\_\_\_\_\_

## (1) 血壓高會否使成年人哮喘病惡化？

血壓高是不會令哮喘病惡化的，但治療高血壓的藥物中有一些藥物是會對部份哮喘病患者有壞的影響。如B受體阻滯劑（B-Blocker），一種常用降血壓的藥物對很多哮喘病人都很不適宜，用藥後往往使哮喘病情惡化。另一種降血壓藥－血管緊張素轉化酶抑制劑（ACE Inhibitor）會引致部份病人服用後有咳嗽的現象。如果病人不知道咳嗽是這種藥可引致的副

作用，還以為是自己的哮喘病不受控制或惡化。

在過去多期的季刊，我們都指出如要把哮喘病控制得好，病人一定需要與醫生衷誠合作，所以病人應告訴你的醫生，你患有什麼病及服食那幾種藥。而醫生方面亦應該告訴病人他們所處方的藥物名稱。這是病人應有的權益。

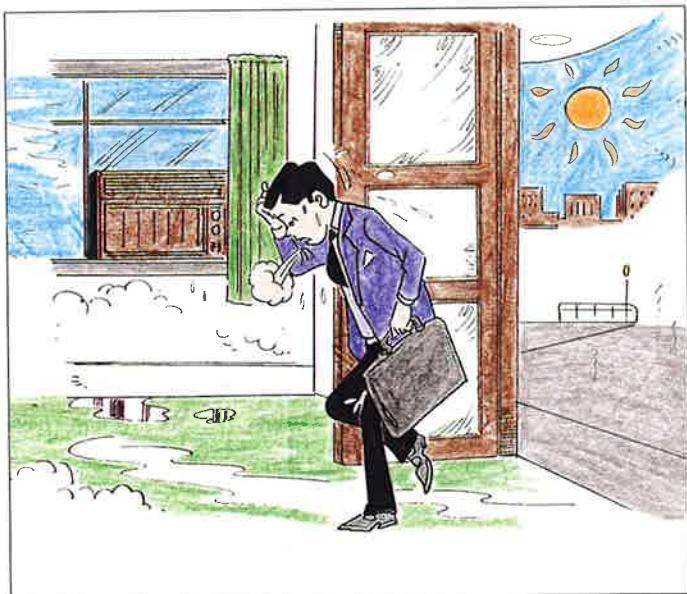
## (2) 冷氣是否適宜哮喘病患者？

多期前，我們已提及冷氣對控制哮喘病的好壞。吸入乾冷的空氣對部份病患者是會引發哮喘發作。但空氣調節可以降低室內的濕度而減低塵埃蟎的繁殖，對控制哮喘有極大幫助。

在炎夏裡，時常出入空調的地方是會較易著涼而引致感冒或呼吸道的感染。原因是當我們流汗時，汗的蒸發會將身體表面的溫度會因此而再下降。著涼會令一個人的抵抗力減弱，因而容易受到感染。呼吸道的感染往往會誘發病患者哮喘發作。所以很多哮喘病患者都會有這個誤解－冷氣是不適合哮喘病患者的。

## (3) 為什麼患有哮喘的兒童時常會有頭痛？

哮喘病本身是不會引致頭痛的，但服食茶鹼（Theophylline）的哮喘病兒童有部份是會有頭痛的現象。此外茶鹼亦會令部份兒童情緒緊張，不耐煩，甚至小便失控的情形。這種現象只發生於少部份服食茶鹼的兒童。如有此情形，應立即向醫生報告。醫生可從驗查血液茶鹼的濃度得知處方茶鹼的份量是否過高而加以調整。



# 哮喘會日營

香港哮喘會定於十二月五日（星期日）舉辦日營，地點是香港柴灣道鯉魚門渡假村，時間是上午十時至下午四時三十分。費用四十八元，大小同價。包括燒烤費用。名額九十人，截止報名日期十一月三十日。日營裡亦會安排本會顧問醫生主持醫學講座。

設施包括乒乓球、壁球、羽毛球、小型網球、飛鏢、棋藝、滾球、射箭、足球、卡拉OK。（日營交通指示刊於第六頁）

## ★★★★★ 哮喘會鯉魚門渡假村日營 ★★★★★

### 報名表格

姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ (住) \_\_\_\_\_ (辦) \_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

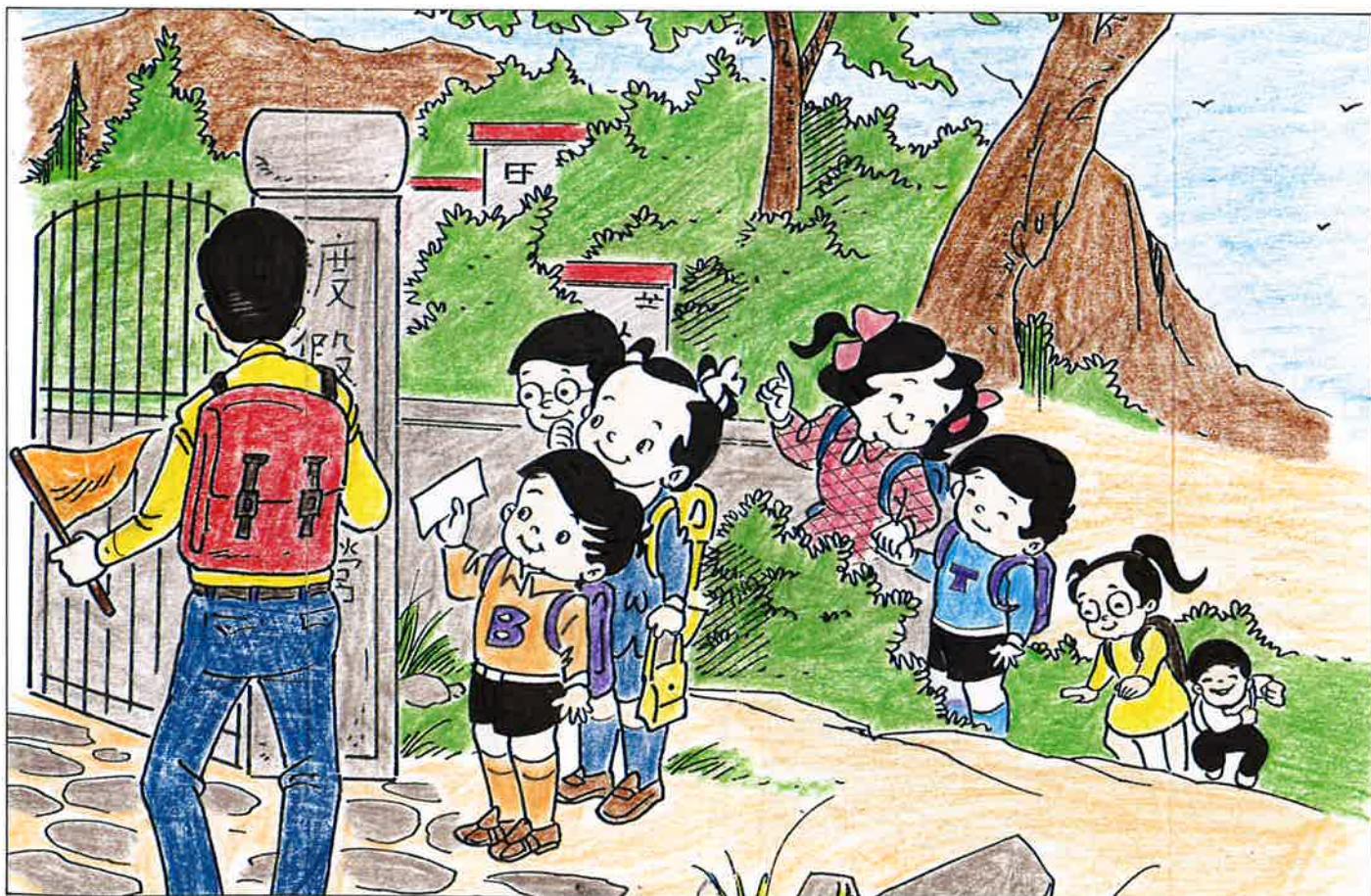
本人攜帶以下親友一同出席

親友姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

請填妥報名表格及附上有關費用之支票，郵寄本會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭為香港哮喘會。





即使大人們吃雪糕、飲汽水，只要媽咪戴太提醒七歲的肇峰：「喂！吃生冷凍嘢會哮喘，你怕唔怕食藥水呀？」患有哮喘的肇峰便會乖乖地聽話，不再貪吃。

肇峰今年讀小二，歲半時發現有哮喘。戴太帶他看醫生，醫生們只說是氣管敏感，直至肇峰往瑪麗醫院求診，醫生方斷症肇峰是患有哮喘。

幼稚園時肇峰的情況最壞，經常都缺課，升了小學，肇峰也試過在學校發作，咳得厲害時還嘔痰，又流鼻血。戴太話：「如果他病發不上課，我便會在家替肇峰補習，讓他可以追上同學仔的功課。」

提起在學校哮喘發作，肇峰頑皮地聳聳肩說：「唔開心，好尷尬，咳到條校服褲污糟晒。」但是，身體復原時，肇峰和普通小孩子一樣扎扎跳，愛打籃球，乒乓球、繪畫和玩機械人。

雖然戴太說肇峰至今還未試過進急症室或住院，但肇峰每次必定是發高燒、感冒、氣喘，試過最高紀錄發高燒一百零四度，氣喘時VV聲，令戴太十分擔心。

遇著肇峰發病，戴太和丈夫會校定鬧鐘晚上起床，看看肇峰有沒有退燒和繼續氣喘，晚上九時前仍未退燒，便會帶肇峰往醫務所打退燒針和聞氣，控制病情。

現在肇峰漸漸長大，懂得自我照顧，和聽醫生吩咐，準時用藥，這一兩年發作的次數也減少了。肇峰每三個月往公共醫院覆診，每天用飛碟型的吸入劑和噴鼻劑，鼻敏感，常打噴嚏的毛病也好轉了。

戴太話最近醫生說可慢慢替肇峰減藥，令她大為鼓舞。醫生教肇峰使用最高流速計，如果情況穩定，肇峰可以吹到二百至二百五十度的度數，度數跌到一百五十，戴太便會特別留意肇峰，囑咐他準時用藥和注意身體健康。

戴太明白清潔的家居和適當的運動，都可幫助肇峰。最近的一個暑假，醫院的醫生安排肇峰往戴麟趾康復中心，接受水療。不過，戴太不會游泳，暑假後要得丈夫有空，才能陪伴肇峰游泳。

戴太兩夫婦都出外工作，為了更好地照顧肇峰，還僱請了菲傭，執拾清潔家居，照顧肇峰起居飲食。

最近，肇峰家裡添了一個小弟弟，現在三個月大。戴太發覺小弟弟容易發燒，常打乞嚏，也有流鼻水，情況和小時的肇峰差不多，甚至吃的藥物也和肇峰一樣，只是份量不同，令她開始憂慮，小弟弟也有機會患上哮喘。

戴太由醫生介紹，一年多前加入了哮喘會，因為家裡有孩子要照顧，所以戴太出席哮喘會的活動不算頻密，曾經參加過兩次本會主辦的講座，和會員茶聚。經常收到哮喘會的刊物，內容資料詳盡，也令戴太多點了解肇峰的病情。

「我最大的心願是希望肇峰長大後會好轉，小弟弟也健康成長。」戴太說。這一兩年，肇峰高了，也變得強壯。起初個子矮小的他在班裡坐在前排，現在已經可以坐到後排，令她感到很欣慰。

# 暑假游泳班

「每次都要坐地鐵，轉火車再行十分鐘先到，我住在柴灣，但是我覺得有價值，我的女兒，有游水的期間就不會喘，氣都可以不用聞。但係去年冬天，我怕她游水會受涼，不准她再游，結果入咗兩次醫院！所以我好希望暑假泳班之後可以再攬，因為大部份的小朋友夏天身體都較好，真正需要運動是在冬天」，這是一位參加游泳班的家長的心聲。

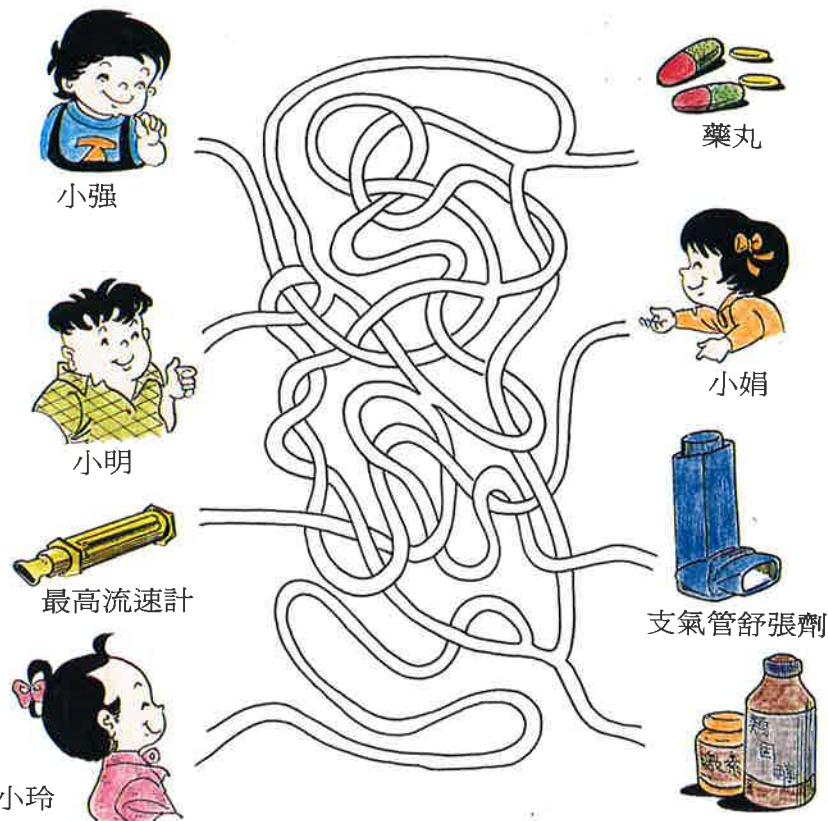
是次游泳班有超過二十位年齡由六歲到十一歲的小朋友參加，三位教練把他們分為三組，根據各組的情況教一些入門的技術，其中一位女教練對我們說她在體育學院也碰到不少有哮喘的學員，因為他們的醫生都鼓勵他們學游泳。當我問她有沒有試過有學員習泳時有哮喘發作，她則表示試過有呼吸不暢順，但上水稍作休息便恢復正常，她更表示有哮喘的學員並不會影響游泳的成績。

游泳班將於八月底結束，最後一堂教練會替學員考試，能夠游二十五米，可以報名參加體育學院的改良班（LEVEL 2），新班九月開課，每期兩個月。而未能游二十五米的學員可參加初班，開課日期同上。如果會員有任何問題，可以直接查詢香港體育學院，電話6051212



## 有獎遊戲

小強暑假學游泳，醫生說每次運動前都要吸兩下藍色氣霧劑（支氣管舒張劑），請你幫小強找藍色氣霧劑。



請填妥以上圖畫，於信封背後寫上個人姓名、會員編號、聯絡電話、地址，寄回本會，可獲精美獎品乙份。

### 歡迎投稿

哮喘會會員通訊是你熟悉的園地，我們歡迎你踴躍投稿。若你是哮喘病人，在個人成長方面，有深刻的體驗，曾勇敢面對病魔的纏擾；若你是哮喘病童的父母，從摸索中學習照顧患病的子女，讀者們都希望知道你的心聲，讓他們能夠認識一些「同病相憐」的會員，互相交換心得。投稿請寄「香港哮喘會有限公司」，香港七姊妹郵政信箱60397號。

### 出版委員會

香港哮喘會會員通訊・九三年九月號第十六期。  
主席・郭志豪・副主席・張瑪莉・秘書・楊國晉・財務・伍黃穂儀・法律顧問・倫龐卿・會計師・林德彰。  
執行委員・陳兆麟、梁展文、郭家明、鄧淑媚、鄒美玲、曹陳艷璋、譚一翔、黃少榮、李君達、郭李宛群、尹惠玲・編輯・尹惠玲、陳乃圭、李山河、周鎮邦、蘇鈞堂、  
馮靜儀、陳婉儀・插圖・鄧志豪、吳漢清