

香港哮喘會通訊

一九九七年六月號第三十一期季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

JUN 97 VOL-31



香港哮喘會

飛利浦空氣清新機，
可過濾 99% 空氣中微塵粒子，
有效改善室內空氣質素。



香港的空氣污染問題日益嚴重，令人擔心。因此要保持您和家人呼吸系統健康，減少空氣中污染微粒的流量，最有效和直接的方法，就是在家中及工作空間設置飛利浦空氣清新機。

飛利浦於 1996 年與 DN Acorn 市場調查公司，進行了一項醫生試用調查報告反應令人滿意。飛利浦一向了解顧客需求，更特備一套詳細關於空氣清新機的錄影帶。如欲查詢、索取調查報告結果及錄影帶者，請致電飛利浦顧客資訊服務熱線：2821 5345

特有四重過濾系統，可過濾99%引起過敏症的微粒

讓我們做得更好



PHILIPS

目錄

焦點人物

政壇、體壇的活躍份子 —— 陸恭惠	2-3
-------------------	-----

專訪

香港哮喘會主席 —— 郭志豪	6
----------------	---

醫學專題

皮膚測試	4-5
------	-----

心聲

媽媽不要怕	7
-------	---

活動預告	8
------	---

義工招募

知多一點點	10-11
-------	-------

編者的話：

本刊今期刊登了一項有關哮喘的問卷調查，調查結果有助本會及醫生更了解哮喘病人的需要，希望各位會員盡量抽空回覆。

執行委員會

主 席：郭志豪 財 務：李君達

副 主 席：張瑪莉 會計師：林德彰

秘 書：楊國晉

執行委員：黃傳發、陳兆麟、譚一翔、李志超、陳乃圭、陳念慈、

麥華章、陳永佳、李簡敏儀、容永祺

編 輯：陳乃圭、陳麗霞、陳麟書、蘇鈞堂、麥華章、陳婉儀、

尹婉萍、連瑞芳

翻 譯：伍黃穗儀

插 圖：鄧志豪、林德昇

政壇、體壇的活躍份子——陸恭惠

“我的肺功能較普通人弱，出入多塵、空氣污染的地方，容易引致皮膚敏感及鼻敏感。但是，每個人包括哮喘病人在內，都可以憑後天鍛練自己的身體，只要有恆心，便能夠改善個人的體質。”立法局議員陸恭惠說。

陸恭惠是香港政壇的活躍份子，給人的印象健康，充滿活力和魄力，在過去參與不少社區的事務及立法局釐定政策的工作。鮮為人知的是，小時候的陸恭惠卻是個哮喘患者。

她憶述小時候患的哮喘病並不算嚴重，每次哮喘發作，家人帶她看醫生後，只需兩三天便會痊癒。那時候，醫學界還未普遍採用吸入劑，所以是靠打針吃藥治療哮喘的。

陸恭惠說，父母從來沒有因為她患有哮喘，而過份禁制她的活動。相反，父母很鼓勵小時的她參與各類球類活動和戶外運動，希望她的身體鍛練得更強壯。家中的老工人從小照顧陸恭惠，經常提醒她要戒吃生冷的食物，在冬天又替陸恭惠結上厚厚的頸巾回校上課，生怕她著涼引致哮喘發作。

父母和家人的態度，令小時候的陸恭惠健康地成長，沒有哮喘病童的心理包袱。在她十多歲時，鄰居的小孩子因為急性哮喘發作而逝世。當陸恭惠從家人口中知道噩耗，感到十分詫異和難



過，幼小的心靈才知道嚴重的哮喘發作是會奪去人寶貴的生命。鄰居的小孩子自小和她稔熟，所以，朋友的死訊也令她傷心了好一陣子。

陸恭惠的哮喘病於十多歲時已完全康復，年青的她亦十分活躍，與朋友遠足、打球，甚至參加馬拉松跑步比賽，好像有用不完的精力。

“現代人因為生活繁忙緊張，減少了運動的機會，容易引致體質孱弱。我也曾認識一些二十歲出頭的大學生，步行樓梯也會氣促。”陸恭惠感嘆地說。

陸恭惠很珍惜自己的健康，無論工作多繁忙，每星期都會盡量騰出時間，約同朋友或單獨往郊外遠足，呼吸新鮮的空氣，接近大自然。但是，她也認識一些朋友十多年都沒有參予任何運動，身體經常出現毛病呢！

現時立法局的工作佔滿了陸恭惠大部份的時間，她預計在今年立法局的議席“下車”之前，她也騰不出太多空閒的時間做運動。但是七月之後，如果情況許可，她會抽出更多時間參與喜愛的體育活動。

談到香港的公共醫療服務和公眾健康教育，她認為現時政府大部份的資源均用作資助醫管局轄下的醫院，實際上政府亦應該提供更多資源，協助各區的診所推行健康教育工作，向市民廣泛宣傳“預防勝於治療”的訊息。

她記起幾年前，議員辦事處曾經舉辦有關藥物的研討會，邀請了專業的藥劑師參與討論，當中亦有病人分享使用



陸恭惠（右）與記者合攝。

藥物的經驗。她因此認識了一些出席的年老哮喘病人，發現他們完全不懂得正確使用預防和治療哮喘病的噴劑。這些病人每次從醫院取了一大包藥物和噴劑回家，不是把藥物丟在一旁，便是不遵從醫生的指示，自行決定用藥的劑量，妨礙了治療哮喘的效果。

社區的診所需要安排更多專業的醫生和護士，教導病人正確使用藥物的方法，長遠地說，推行此項政策，可以大大減少病人入院治療的次數，不但節省了每年政府負擔病人入院的龐大資助，亦使病人真正受惠，提高他們注意個人用藥習慣和加強他們預防疾病的意識。

陸恭惠比喻醫院用於治療病人的資源，猶如電腦的硬件，但是社區診所推

行的公眾教育工作，好比電腦的軟件，兩者相輔相承，同樣重要。

她希望將來香港政府在釐定未來的公共醫療政策時，能夠把資源平均分配到醫管局轄下的醫院及地區性的診所。

陸恭惠補充說要有效地向市民灌輸公眾健康教育的訊息，必須從推廣本港的兒童教育工作做起。香港地少人多，可以供市民運動的場地有限，兒童可以活動的空間也相對地減少。

她說在香港，家長都不會太熱衷鼓勵子女騰出更多時間參與體育活動，卻要求子女全副精神應付讀書和考取好成績。其實，她認為兒童應該在學校或者其他的運動場地多做運動，才能夠活躍健康地成長。

皮膚

珊珊今年十歲，患有哮喘病已經三年，近幾個月來不斷發作，經醫生查問她的病歷，發覺她最近養了一隻貓作為寵物，醫生於是建議她做一個皮膚測試，來測試她是否對貓毛敏感。珊珊和她的媽媽的心裡都有很多問題：例如：皮膚測試是什麼呢？做的過程是怎樣呢？什麼才是敏感反應呢？在做皮膚測試時，珊珊的媽媽便將這些問題提出。

皮膚測試是什麼呢？

皮膚測試是一個過敏的檢查。它主要的用處是輔助醫生診斷一些過敏的疾病如哮喘。但是，測試呈陽性反應並不等於被測試者患有哮喘。而在有些時候，皮膚測試是協助找出致敏的物質，例如對動物毛屑敏感，醫生就可以說服被測試者減少飼養寵物；而對花粉過敏的，醫生也可以幫助被測試者做一些脫敏的治療。

皮膚測試的過程是怎樣呢？

醫護人員會首先清洗測試的部份（通常會在左手或右手的前臂），然後就在前臂上做上記號，跟著就在記號上滴上各種致敏原，例如：塵埃蟎、貓毛、狗毛等。再用針輕輕把表皮挑起，如測試的那一些部位在10分鐘後出現類似蚊蟲叮咬的紅腫塊，即表示測試者對那些致敏原敏感。

知道對那些致敏原敏感後，究竟我們可以做些什麼呢？

最有效的辦法是避免接觸那些致敏原。我們可以簡單介紹幾種常見的致敏原：塵埃蟎、寵物毛屑及霉菌。

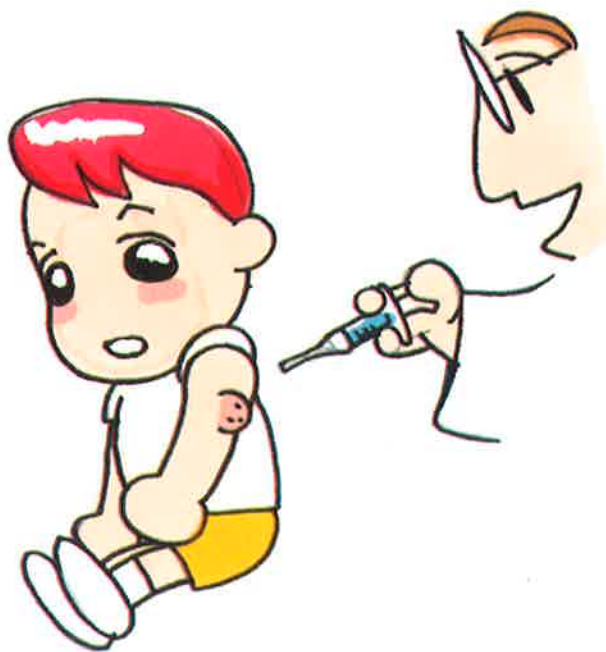
塵埃蟎是一種類似蜘蛛及扁虱的生物，肉眼是看不到的。牠以動物或人每日新陳代謝脫落的皮屑為食物。牠主要在床

墊、枕頭、寢具、地毯、柔軟的裝飾品及衣物中生長繁殖。牠的排泄物是最主要的致敏原。由於塵埃蟎很輕，所以容易漂浮到空氣中而致敏。

要減少對塵埃蟎的接觸，可以嘗試以下方法：

- 以攝氏55度熱水洗濯被單及毛氈等，因為此溫度的熱水可殺死塵埃蟎。
- 減少易積塵之物件如裝飾物、書本及掛牆物等。
- 清潔時使用濕布，可減少塵埃在空氣中飛揚。

醫護人員在病人身上先刺上針孔，再滴下藥水，測試病人皮膚對致敏原的反應。



測試

採訪：唐慧貞 賴奇偉

- 減少家中地氈之數量，過敏症患者應選用塑膠或木地板。

- 如使用地氈，應選擇短毛地氈。質料方面，人造地氈較羊毛地氈為佳，因可助減少空氣中之致敏感物質。

- 切勿於室內刷掃或抖動地氈，以免有更多灰塵飛揚於空氣中。

- 選用較輕之窗簾，以方便經常清洗。此外，不妨考慮改用捲簾或百葉簾。

病人應避免接觸致敏源，例如花粉、塵埃蟎，以免哮喘發作。



- 將濕度降低到相對濕度45%以下是消滅塵埃蟎最有效的方法之一。天晴時應將居室的門窗打開通風及晾曬床墊以保持乾燥。採用抽濕機亦可降低室內濕度，冷氣機的過濾網應常清洗或更換。

寵物毛屑由皮屑及毛組成，兩者都是致敏原。寵物例如貓、狗、龍貓等，是常見的致敏原。將致敏的寵物與病患者隔離，但時間要很長，因寵物尤其是貓的皮屑可以停留在室內的空氣及塵埃中長達幾個月甚至一年的時間。如病患者對寵物過敏，最好不要在家內飼養寵物。如果不可能的話，亦要盡量將寵物遠離睡房及經常把它們清潔。

霉菌最常見於積水地方如浴簾、窗台及地牢等。在潮濕及下雨天，霉菌最宜生長，對霉菌過敏的病患者的病徵更嚴重。要減少霉菌的生長，應注意以下幾點：

- 減少室內植物
- 經常清潔浴簾、浴室及潮濕的牆壁
- 用清水及漂白水的混合溶液消滅霉菌
- 浴室及潮濕的房間不應放置地毯
- 用防霉漆油代替牆紙
- 勿儲存舊書籍、鞋及床單
- 將室內濕度保持於50%或以下

究竟皮膚測試有沒有用處？

皮膚測試是一個過敏的測試，但結果只是代表被測試的人對某些物質有敏感的傾向，大約有40%的正常人會對皮膚測試呈陽性反應，但並不代表他們是對那些物質敏感，更不代表他們有敏感病，因為這些物質未必會對身體其他器官或腸道有任何影響。所以，除非有醫生的指示，不是每一個哮喘病人都需要做皮膚測試的。

香港哮喘會主席——郭志豪專訪

採訪：趙令金

永安百貨有限公司董事總經理、香港哮喘會執行委員會主席郭志豪，對推動香港哮喘會會務，向來不遺餘力。

郭氏坦言自己有一個患哮喘的兒子，知道外國有哮喘會的機構，也就很渴望香港有同類形的志願機構，為哮喘病人提供更多點資訊服務。於是找來一位認識的醫生、研究成立哮喘會的可行性。才知道已經有好幾位醫生組織了哮喘會，有了這個開始，郭志豪便加入了香港哮喘會，做了兩年副主席，直至當年的主席退休，自己才正式接任。

由於會章規條的限制，今年九月，郭先生或許便得卸任，到時，哮喘會便得另聘高明，繼續為哮喘會籌謀出力。

香港哮喘會在一九八九年成立，至今為止，會員數目一直徘徊七百五十至八百五十名之間，相對於世界其他小城市，人口比例低於香港，但會員的人數卻有過之而無不及。

哮喘會的成立，是希望透過會務把有關哮喘病的訊息傳播出去，為病者及其家屬灌輸正確的預防及護理哮喘病的常識。

香港哮喘會現時每年都會舉辦二十多次不同形式的活動，如講座、展覽、表演、醫學報告、康樂及體育活動。事實上，許多人都會有一個誤解，以為哮喘病患者不宜運動。其實適量的運動對哮喘患者反能帶來好的影響。一般乒乓球、游泳、羽毛球對患者的身心發展都有積極的意義。

今年，會方還會與著名的藥廠聯手辦一連串的大型活動，屆時會有多名醫生出席主講或參與，巡迴各學校講解有關哮喘的症狀及護理方法，讓更多老師及公眾人士了解哮喘病。

郭先生在訪問之餘，不忘呼籲更多人參與義務工作，唯有更多義工的參與，才能令活動順利展開。



郭志豪先生

現時哮喘會的經費，皆由藥廠、商業機構或個人所捐助。對於政府漠視哮喘會申請資助的要求，郭氏也感無可奈何。

“許多哮喘病人由於不了解自己的病況，一發病便到急症室求助，或往往因病而缺席不能上班，都在無形中增添了政府的負擔和支出。廣泛地把正確的哮喘病訊息宣揚出去，對整個社會都有好處。可是，有時我們連申請賣旗都不獲批准。”郭志豪說。

七月二十八日便是香港哮喘會成立的大日子，每年的這一天，會方都會舉辦慶祝活動，今年別有意義，希望屆時大家踴躍參加。



“媽媽不要怕！”

作者：羅淑貞

好的開始是成功的一半

樂知在預產期前五個星期出生，體重只有五磅半，幸好 Apgars Test 得十分滿分，而且之後出現的低血糖和黃疸等問題也很容易解決，沒有造成任何問題或大礙，令初任媽媽擔憂。

兩歲。樂知開始上學。忙碌的工作令人疲倦，而繁瑣的家務和看顧幼兒的工作一直延至十一時多樂知入睡了才能停下來。麻煩的是樂知病痛多了，年來沒有停止過見醫生和吃藥。不斷的咳嗽、喉嚨發炎、氣管發炎、發熱、不肯進食、嘔吐……等問題令照顧孩子的工作開始變成一場小型的“戰爭”，也令為母的擔憂受怕。

每個月樂知總有三份二的日子不能上學，往常的照顧方式和藥物都不湊效。醫生給服的“抗生素”幾無日無之，服用多了恐影響孩子身體；不服用又怕病痛由細菌引起；而醫生也沒有對我提出的問題細意解答，只道若不喜歡孩子服用“抗生素”便不要給孩子服，但責任要家長自負。我察覺抗生素和咳水對減輕或治療樂知的病沒有幫助，心裡開始不安。長輩和友人也開始提出各式的原因和治療方法，如服用川貝、珍珠末、穿有領衣服、長袖衫、不開冷氣、多做運動……等，語氣中更不無責怪之意，像是因為我照顧不週和太早把他往學校送，才令孩子生病，健康日差。若說這兩年多來我最感憂心和焦慮的事，那莫如樂知生病的這段日子了；既不知他生病的根由，也不知該用甚麼方法才能減輕或控制他的病情。心想試試親戚朋友的各式提議，又怕做不好反令孩子的病加深，那患得患失和咎悔的心情真非筆墨能形容。

那天的早上不是個好開始。樂知嘔奶和不斷哭叫說心口痛。我匆匆由工作地點趕回家裡把樂知送往急症室，醫生給了點化痰藥便把我們打發走。兩天後樂知再因心口痛被送到急症



活潑可愛的樂知。



作者（右一）與家人合攝。

室，這次的醫生細意地給他作檢查，又安排他即時照肺，之後便將他轉介到急症室的兒科處，經診斷後確定樂知患上哮喘病。初聽“哮喘”兩字，心裡禁不住有點緊張，因為身邊的親戚朋友都沒有患上此病，也不知應怎樣照顧哮喘病人。但能知道孩子的病因和病情豈不更好？這時我的心反能安定下來，鬆了一口氣，因為只要對症下藥，孩子的病情必能穩定改善過來。

樂知吸用噴霧式的哮喘藥，病情很快便給控制下來。兩星期後我更收到哮喘會的季刊，知悉患者和家屬可得到各式支援和服務。為了多一點認識哮喘病，我積極地閱讀各種資料和刊物，希望對這病的預防和護理有更深和更多的瞭解，也加入了哮喘會成為會員。患者和家屬不單可從各項活動中得到更好的支持，擴闊生活圈子，更可參與義工行列，受與施並行。

從季刊中得知游泳對患者的好處，樂知參加了游泳班，我又和幼兒院的老師簡單地交待了樂知的情況，好讓校方協助照顧；至於家居方面，保持清潔和減少絨毛玩具等都是簡單和易於執行的；食用方面，我也開始留意樂知會否對某些食物敏感。現在樂知的病情已受控制，食慾和健康比前好多了，我對照顧哮喘患者也更有信心。

誰說那天確悉樂知患上哮喘不是另一個好開始呢？積極地面對和幫助患者才是正確的態度，清楚了解病因和照顧的方法才能令我們減少憂慮，這對患者和家屬而言都是好的事啊！



活動預告



“管你之道”哮喘患者及家屬自助課程

日期：5/6，12/6，19/6，26/6（逢星期四晚上）

時間：晚上：7：00-8：30

地點：香港復康會社區復康網絡——港島區辦事處
北角電器道231-233號城市醫療保健中心2/F10號室。

對象：18歲或以上哮喘患者及家屬。

內容：“如何有效預防哮喘發作？哮喘令我好困擾？”這些問題，可以透過自助課程的討論及練習，一一得到解決和答案。

費用：\$ 50（每人）

報名查詢：吳姑娘

2549 7744 尹姑娘

“偷閒加油站”哮喘兒童與父母自助小組

A班

日期：14/7，21/7，28/7，4/8（逢星期一晚上）

時間：晚上7：00~8：30

地點：香港復康會社區復康網絡——東九龍辦事處
（橫頭磡村宏禮樓地下。）

B班

日期：19/7，26/7，2/8，9/8（逢星期六下午）

時間：下午2：00~4：00

地點：香港復康會社區復康網絡——港島區辦事處
（北角電器道231-233號城市醫療保健中心21/F10號室）

內容：“孩子患有哮喘令你（父母）束手無策嗎？父母感到憂慮和困擾嗎？”透過小組中互相幫助、鼓勵及練習，孩子、父母對哮喘的認識和了解。

費用：\$ 50（每家庭）

對象：6~11歲哮喘患者及家屬

備註：1. 哮喘兒童如果於6歲以下，而父母亦有興趣參加，也可以報名。孩子必須與家長一同出席小組活動。

報名及查詢電話：2549 7744

吳姑娘、尹姑娘

水上活動家庭樂

日期：8月31日（星期日）

時間：上午9：00-下午4：00

地點：西貢創興水上活動中心

內容：獨木舟、舢舨、彩艇、水上單車、射箭。

費用：\$ 40（每人，包括膳食，不包括飲料）

備註：由於名額有限，每患者只可以連同不多於3位家庭成員參加，報名後經抽籤決定是否能夠參加。

報名：2895 6502 唐姑娘

查詢：2549 7744 尹姑娘

游泳班

成人泳班

日期：15/7~4/8（星期一至五）

時間：晚上8：00~9：00

地點：黃大仙摩士公園泳池

對象：18歲或以上哮喘患者

費用：全免

孩子泳班

日期：15/7~4/8（星期一至五）

時間：下午5：00~6：00

地點：黃大仙摩士公園泳池

對象：6至11歲或以上哮喘患者

費用：全免

備註：1．此活動由於名額有限，故參加者需要透過抽籤以決定是否可以成功參加。

2．此活動是與市政局合辦。

報名：2895 6502 唐姑娘

查詢：2549 7744 尹姑娘

香港復康會社區復康網絡 香港哮喘會 合辦 義工招募

招募一

香港哮喘會的辦事處，已搬往香港復康會社區復康網絡——東九龍辦事處。為了更有效地處理會務，加強會員對哮喘會的了解，故此現誠邀有興趣可抽空參與的會員，成為負責會務的義工。

時間：逢星期一、三、五（上午或下午）

地點：香港復康會社區復康網絡——東九龍辦事處

招募二

為了令更多患有哮喘的朋友，可以獲得更多有關哮喘病類活動及資訊性的資料，從而增加對哮喘和香港哮喘會的了解；以及加強患者間互相鼓勵，現誠邀會員成為宣傳及探訪組的義工。

A 活動宣傳小組

時間：上午10：30~11：30（逢星期一）

地點：醫院專科門診部

B

時間：上午11：30~12：30（逢星期六）

地點：醫院專科門診部

C

時間：上午10：30~11：30（逢星期四）

地點：醫院專科門診部

報名：2895 6502 唐姑娘

查詢：2549 7744 尹姑娘



葛蘭素——康威有限公司 香港哮喘會 合辦推廣活動

香港哮喘會將於今年六月起舉辦多項哮喘病的推廣活動，目的是針對學校的老師、病人和家長，加深他們對哮喘病的認識，並教導他們正確使用治療和預防哮喘藥物的常識。在未來擬舉辦有關哮喘病的教育活動包括：

1. 六月份

本會的顧問醫生將於今年六月份探訪沙田的中學，並與區內多間中學合辦哮喘病常識講座，對象主要是向教師，特別是體育老師以及家長們介紹各類的哮喘病藥物，並與教師討論學童在校內哮喘發作的正確處理方法。

此外，亦會向到場的教師派發問卷，搜集他們對講座的意見，並探討在學校內添置治療哮喘儀器的可行性，以應付學童在校內急性哮喘病發作。

2. 九至十一月份

本會將舉辦一連串以醫生為對象的研討會及講座，向專業的醫生介紹治療和預防哮喘病的藥物，又會派發香

The Hong Kong Asthma Society 香港哮喘會 Donation Form 捐款表格

Our company would like to be a patron for 1997 at the following level:

本人/本公司樂意成為 貴會1997年贊助人並願意捐款如下：

- | | |
|--|-------------------------------|
| ☐ Honorary Patron | 榮譽贊助人 (HK \$ 50,000.00 港幣五萬元) |
| ☐ Diamond Patron | 鑽石贊助人 (HK \$ 30,000.00 港幣三萬元) |
| ☐ Platinum Patron | 純鉑贊助人 (HK \$ 10,000.00 港幣一萬元) |
| ☐ Golden Patron | 黃金贊助人 (HK \$ 5,000.00 港幣五千元) |
| ☐ Silver Patron | 純銀贊助人 (HK \$ 3,000.00 港幣三千元) |
| ☐ Other (Please Specify) 其他金額 (請註明)
(HK \$ 港幣 _____ 元) | |

- ☐ The name _____ should be used for the acknowledgement at the above patron in the newsletter.
上述贊助人請以 _____ 之名義刊登於會員通訊內。

- ☐ My/Our donation is to remain anonymous.
本人/本公司不欲公開贊助人身份。

Name 姓名：_____

Title 職銜：_____

Company 公司：_____

Address 地址：_____

Tel. 電話：_____ Fax. 傳真：_____

Signature 簽署：_____ Date 日期：_____

Note: Please make your cheque payable to "The Hong Kong Asthma Society" and mail it along with this form to P.O.Box 60397 Tsat Tse Mui Post Office, Hong Kong. Donations of \$ 100 or more are tax deductible upon production of receipt.

附註：請填妥表格，連同抬頭“香港哮喘會”劃線支票寄交香港七姊妹郵政信箱60397號。憑捐款港幣一百元或以上之收據可申請扣減稅項，所有捐款人均獲發回收據。

港哮喘會印製的哮喘病人“教育指南卡”，加強醫生向病人灌輸正確處理哮喘病的方法。

目前，哮喘病人的“教育指南卡”在世界各地均已被廣泛採用，例如在英國、美國等地都有不少的哮喘病人利用指南卡監察自己哮喘病的病情。因此，本會將致力在香港向醫生及病人推廣這方面的教育工作。

3. 十至十一月份

秋季天氣轉涼，哮喘病人最容易在這些季節出現嚴重的哮喘發作。香港哮喘會將於十至十一月份期間，加強到各區的中小學及幼稚園，向老師、家長及學生們宣傳如何護理哮喘病。

4. 十一至十二月份

香港哮喘會舉辦的一系列宣傳哮喘病的活動，已進行得如火如荼，本會將於十一至十二月份舉辦“哮喘日”，以攤位遊戲及嘉年華會的形式，並藉著傳媒的推廣，在社區內廣泛地向公眾人士介紹哮喘病的成因，預防和治療方法。

目前，哮喘病是本港最普遍的慢性呼吸系統疾病之一，估計全港約有二十多萬人患有哮喘病，所以這類教育性的活動，有助提高病人和公眾人士更關注哮喘病患者的需要及加強他們對此病的認識。

香港哮喘會和葛蘭素——康威有限公司聯合主辦以上的活動，查詢詳情，可電2895 6502香港哮喘會。

香港哮喘會於1-2-97至8-5-97接受之捐款名單。謝謝！

Public

10.02.97	Chan Wing Tee	500.00
14.02.97	Wong Chi Choi	100.00
05.03.97	葉柏均	100.00
13.03.97	Lo Sui Kay	300.00
01.04.97	黃桂卿	50.00
25.04.97	Mann Julia	200.00
	Watt Yin Ping	100.00
	林群娣	250.00
08.05.97	Yum Wing Wah	200.00
	郭賢新	150.00
	楊詠雪	500.00

Exco member donation campaign

26.03.97	Michael Chuang (Lap Heng Co Ltd)	3,000.00 (純銀贊助人)
	Dominic Cheung	1,000.00
	Wong Shuk Han (Chase Manhattan Bank)	200.00
03.04.97	Francis Ching (KPMC Peat Marwick)	10,000.00 (純鉑贊助人)
	Kong Wing On (On Hong Ning Drug Co)	1,000.00
09.04.97	Hui Check Wing	500.00
17.04.97	Li Pak Wing	5,000.00 (黃金贊助人)
	Lachman Narain	2,000.00
	Woo Man Kai	3,000.00 (純銀贊助人)
25.04.97	寶途集團國際	1,000.00
	Lee Man Kai	30,000.00 (鑽石贊助人)
01.05.97	Shiu Wai Sung	1,000.00
08.05.97	Chan Wai Lan	900.00

Pharmaceutical Company

10.02.97	Astra Pharmaceuticals (HK) Ltd	50,000.00 (榮譽贊助人)
13.02.97	Boehringer Gngelheim (HK) Ltd	30,000.00 (鑽石贊助人)
20.03.97	Baker Norton Asia Ltd	10,000.00 (純鉑贊助人)

以下問卷，有助更加了解哮喘病人需要，請抽空回覆，於六月三十日前回覆之會員，可獲贈精美相架一個。

哮喘問卷調查

姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____

1. 你是否哮喘病患者？ ☐ 是 ☐ 否

若你自己本身並非哮喘病者，請回答問卷B組問題：

2. 你患有哮喘病多久？ _____年_____月

3. 你是否需要每天服用/使用控制哮喘之藥物？ ☐ 是 ☐ 否

4. 你經常使用/服用的哮喘藥物是：

☐ a. 吸入劑（用口吸入藥物）

（metered dose inhaler）

☐ b. 口服藥丸或藥水

☐ c. 兩者都有

☐ d. 其他：_____

5. 使用吸入劑時，是否需要輔助器具（如儲霧器）？ ☐ 是 ☐ 否

6. 在使用吸入器時，你有否感到有困難？ ☐ 有 ☐ 否

7. 你是否肯定自己已使用吸入器的方法正確？ ☐ 是 ☐ 否

8. 你會否擔心由於使用吸入器的方法不正確而影響病情？ ☐ 有 ☐ 否

9. 若果有需要在公眾場所使用吸入器，會否感到尷尬？ ☐ 有 ☐ 否

10. 若果可以選擇，你會否寧可使用口服藥物而避免使用吸入器？ ☐ 會 ☐ 否

B組－若果你自己並非哮喘病患者，請回答下列問題：

1. 那哮喘病人（下稱為《他》），患有哮喘病多久？ _____年_____月

2. 他是否需要每天服用/使用控制哮喘之藥物？ ☐ 是 ☐ 否

3. 他經常使用/服用的哮喘藥物是：

☐ a. 吸入劑（用口吸入藥物）

（metered dose inhaler）

☐ b. 口服藥丸或藥水

☐ c. 兩者都有

☐ d. 其他：_____

4. 使用吸入劑時，是否需要輔助器具（如儲霧器）？ ☐ 是 ☐ 否

5. 在使用吸入器時，他有否感到困難？ ☐ 有 ☐ 否

6. 你會否擔心他的哮喘病情會由於使用吸入器的方法不正確而影響？ ☐ 有 ☐ 否

7. 若果有需要在公眾場所使用吸入器，他會否感到尷尬？ ☐ 有 ☐ 否



患有哮喘的小朋友也需要正常運動，父母不應禁止。



可以選擇適合自己體能的活動，如游泳、乒乓球、緩步跑。



運動前，先熱身。



參與運動，擁有正常生活，生活愉快。

遷址啟事

由The Asthma and Respiratory Foundation of New Zealand所舉辦的所有活動，已於一九九六年五月，從Auckland遷往Wellington的總部處理。

所有參加該會舉辦的Asthma Education Correspondence Course的人士，請將習作寄往新地址。封面請註明 "Correspondence Course"，如有任何查詢，亦請與總部聯絡。

聯絡地址：

KAREN FALCONER
ATTENTION: CORRESPONDENCE
COURSE ASTHMA AND RESPIRATORY
FOUNDATION OF NZ
P.O. BOX 1459
WELLINGTON
TEL: 04 4994592
FAX: 04 4994594

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，以特價出售給會員。

有意訂購者可聯絡永安公司

1) 尖沙咀麼地六十二號經理室

電話：2723 2211

陳潔梅小姐 黃碧華小姐（店務襄理）

2) 太古城分行馬家樑先生或司徒巧雲小姐，

電話：2885 7588

安排取貨。會員每人每年只限訂購各式用品一次。

雾化水劑藥物用之氣泵

Medication Compressor HK\$ 1,400

雾化器

Nebuhater HK\$ 40

儲霧器

Volumatic HK\$ 40

小兒噴霧助吸器

Paediatric Acrochamber HK\$ 110

最高流速計

Peak flow meter

(1) Mini-Wright HK\$ 130

(2) Breath-Taker HK\$ 150



尚健醫療器材公司

CELKI MEDICAL COMPANY

由

尚健醫療器材公司

GlaxoWellcome

葛蘭素威康

葛蘭素威康香港（葛蘭素威康中國有限公司支部）

合作

哮喘 資訊 教育 服務



內容包括：

- 認識哮喘。
- 誘發哮喘物質和避免方法。
- 哮喘藥物。
- 噴霧器、儲霧器、化霧器原理和使用方法
- 病情監察，使用最高流速計。
- 病情惡化徵狀，處理方法。
- 哮喘病發，如何處理。
- 明白醫生、醫護人員設計的治療方案，與醫護人員討論。

以上項目，與醫療有關之資料，蓋由合資格之醫護人員審核或講授。

● 查詢請致電或親臨： ●

胸肺及敏感護理中心

尖沙咀彌敦道 100 號東英大廈 308 室

電話：2366 0707

克服哮喘—追求更高生活質素...