

# 香港哮喘會通訊

一九九八年六月號第三十五期季刊  
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

JUN 98 VOL-35



七姊妹郵政信箱60397號  
電話：2895 6502

**香港哮喘會** 是一個非牟利團體，目的是向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘病的常識。會員將定期收到本會編印的季刊及活動單張，並可以優先報名參加本會舉辦各項之康樂活動、醫學講座及自助小組活動。此外，會員亦享有福利，以特價購買季刊內列出之輔助儀器。

### 香港哮喘會會員申請表

姓名：\_\_\_\_\_ 先生 / 小姐 / 太太

性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 身份証號碼：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：(住) \_\_\_\_\_ (辦) \_\_\_\_\_

※本人是  患有哮喘  患有哮喘者之親屬 \_\_\_\_\_ 關係 (請列明)  其他 \_\_\_\_\_

※教育水平  小學  中學  大學或以上

※ 本人願意加入哮喘會的義工工作

本人願意協助以下義務工作  編輯  籌辦活動  郵遞通訊

其他 (請列明) \_\_\_\_\_

本人可抽空擔任義工的時間為 (請列明) \_\_\_\_\_

#### 新會員注意：

一月至九月入會者，會費將於該年底屆滿。

十月至十二月入會者，會費將於翌年底屆滿。

簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

請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。

如欲成為永久會員，可一次過支付二百五十元。

※請於適當之方格內加上✓號

### 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) 尖沙咀麼地道六十二號經理室

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。

霧化水劑藥物用之氣泵	Medication Compressor	HK \$ 1,400
霧化器	Nebuhaler	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

## 編者的話

空氣污染和哮喘病有著密切的關係。室內的空氣污染，例如室內的致敏源—塵埃蟎、吸入二手煙與及煮食時所產生的氣體，接觸化學物品等，都會引致病人的支氣管出現過敏的反應。

今期的醫學專欄，陳乃圭醫生提供了給讀者處理塵埃蟎的有效方法，還有一些減低室內空氣污染的建議，很有參考的價值。「人物專訪」內容也很充實，歌星杜德偉患有哮喘病，但是病患並沒有限制了他的工作，相信大家都有興趣了解他如何兼顧唱歌、跳舞、演戲，及護理哮喘病的心得。

目錄	3
<b>醫學專題</b>	
室內空氣污染與哮喘	4-5
<b>焦點人物</b> 歌星杜德偉	6-7
<b>心聲</b> 給予老師多點支援 應付學童哮喘病發	8
<b>知多一點點</b>	9
<b>哮喘講座</b>	
<b>活動預告</b>	10
游泳訓練班	
香港哮喘會週年大會暨聚餐	
“希希琪琪”家庭漫畫	11
<b>活動花絮</b>	12-13
超動感運動日	
第一次當司儀	
給病患者的啟示	
漫步康樂徑	
<b>哮喘會贊助表格及贊助人名單</b>	14-15
<b>繳交會費通知</b>	

### 執行委員會

主席：陳乃圭

副主席：張瑪莉

秘書：陳永佳

財務：李簡敏儀

名譽法律顧問：孖士打律師樓

名譽會計師：摩斯倫會計師事務所

執行委員：蘇鈞堂、楊國晉、李志超、郭志豪、李君達、鄭漢華、賴奇偉、容永祺

陳麟書、黃傳發

編輯：陳乃圭、陳麟書、蘇鈞堂、陳婉儀、尹婉萍、羅淑貞、梁小芬、鄭漢華、魏玉嫻

插圖：林德昇、鄧志豪

翻譯：伍黃穗儀



七姊妹郵政信箱60397號

電話：2895 6502

## 室內空氣污染與哮喘

在過去的十多年，哮喘的診斷及治療都有很大的進展，但在香港及世界很多地方哮喘病患者仍然不斷上升。亦有不少人是死於哮喘病發。

很多傳染病(愛滋病例外)都隨著社會經濟發展及改善環境衛生而受到控制，但哮喘的病例反而跟著社會的現代化而有所增加。哮喘被形容為一種富貴病及先進病，這些形容是否恰當。

在一九九五年，環境保護署公佈了香港的空氣污染指數，大大地提高了市民對環境污染的警覺性，社會亦更關注空氣污染的問題。同時傳媒亦廣泛報導空氣污染與多種疾病的密切關係。在嚴重空氣污染的日子，患有哮喘及慢性阻塞性肺病的病人病情可能突然惡化。吸入污染的空氣，亦會引致心臟病發或中風。外國醫學雜誌亦曾報導居住於空氣污染的城市是會縮短壽命。所以室外的空氣污染已成為公眾敵人，但對室內空氣污染的禍害就鮮為人知道及關注。其實哮喘病的上升與室內空氣污染有很大的關連。

大部份落後國家的哮喘病發率都較低，這可能因為經濟條件較差，家居佈置都會比較簡單，而交通沒有那麼發達，大部份人都要走路返工及上學，所以人們逗留在戶外的時間較多。可能是這種生活習慣，多運動，多吸取新鮮空氣，窗戶常開，患上哮喘的人亦較少；相反地，香港在過去的二、三十年間，經濟發展迅速，人們的生活質素不斷改善，以車代步已極之普遍，標準的辦公室及課室都設有空調，就算是公屋的居民大部份也有空調的設備。家裡有各樣先進的電器及電子遊戲機，人們逗留在家裡的時間也越來越長，受到室內空氣污染的影響亦較大。

究竟室內空氣污染是什麼一回事，一個佈置豪華舒適的居所亦可能危機四伏。以下是幾種常見導致室內空氣污染的源頭：

### 1. 室內致敏原 - 是引致哮喘的主要原因

包括了塵埃蟎，動物毛髮，貓的唾液，蟑螂，真菌及霉菌。雖然我們不能看見這些微生物，但是大量及持續吸入這些致敏原是會令我們氣管及支氣管產生過敏現象。哮喘是可以遺傳的，如果你或你的配偶有哮喘的話，就更加要做一些防禦措施，特別是在嬰兒時期，避免孩兒因吸入過多上述的致敏原而患上哮喘。

### 2. 吸煙及二手煙

香煙所產生的煙霧含有數千種的化學物，包括會引致肺癌的焦油及一氧化碳等。吸煙除可引致支氣管炎、肺氣腫、肺癌、心臟病等外，亦會引致我們的支氣管有過敏反應。吸入二手煙亦有同樣的反應。

兒童經常吸入二手煙，亦會有較多的機會患上呼吸系統的感染及敏感。

### 煮食時所產生的氣體

當煮食時，燃料如煤氣、石油氣、火水等在燃燒時會產生對我們身體有害的氣體，例如：

#### 一氧化碳：

吸入過量的一氧化碳會使人體缺氧，腦及心臟是最受影響的器官。

#### 二氧化氮：

吸入過量的二氧化氮會引致我們有氣促的感覺，亦會刺激我們的眼、鼻、咽喉，亦會損害到我們的肺功能。

未完全燃燒的燃料，會產生更多上述有害的

撰文：陳乃圭醫生

氣體，亦會產生一些懸浮粒子，吸入了會損害到我們的肺組織。

## 化學物體

甲醛 (Formaldehyde) 是室內常接觸到的化學物品，因為很多建築材料，木製成品，傢具，黏膠，香煙及燃料都含有這種化學物體。蒸發在空氣中的甲醛是會引起眼、鼻、支氣管敏感，頭痛及身體疲倦。其他化學物體，如一些殺蟲噴劑亦會增加室內的污染。

## 怎樣減低室內空氣的污染

我們經常保持室內空氣流通是最直接減低室內空氣污染的方法。但是現代化城市人的生活不論在冬天或夏天，都有緊閉窗戶的習慣，所以室內空氣流通的日子實在不太多。如果想改善室內空氣的質素，在環境許可時，我們應該盡量打開窗門，讓新鮮的空氣引進室內，亦要把窗簾拉開，盡量讓陽光射進屋內。除了廁所外，在廚房的煮食爐上亦應該安裝有力的抽氣系統，因為煮食時所產生的氣體是導致室內空氣污染主因之一。空氣不流通的現象包括了水珠凝結在窗上，屋內有異味，冷氣機的隔塵網上積聚了很多骯髒的物體，書本，衣物及鞋子經常會發霉等。

除了空氣流通外，我們亦要加緊處理室內的致敏原，特別是塵埃蟎。

處理塵埃蟎的方法有以下幾點：

1. 每週用吸塵機清潔一次，特別是地毯及有毛的傢具
2. 用抽濕機把室內的濕度降低
3. 床墊、枕頭及棉被須要加上質地密實的袋套，而床上用品每一至兩星期要洗滌一次

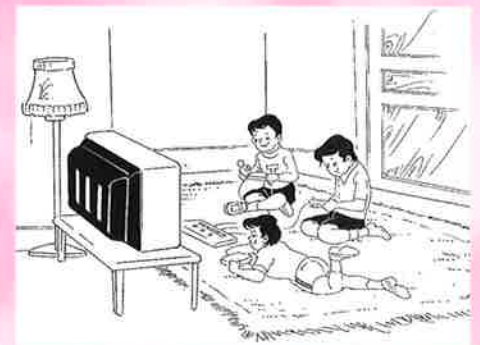


落後國家的民族較多時間在室外活動，所以哮喘的病例較少。



在空調的辦公室，城市人患上哮喘較多。

4. 盡量不要使用地毯
5. 要換掉厚質料而又容易積聚塵埃的窗簾
6. 不要讓毛公仔與小孩子同睡
7. 不要在室內飼養多毛的寵物。如果不能放棄這些寵物，也要加緊替牠們洗澡，貓亦不例外



城市人的家居應盡量避免使用地毯

香煙所產生的煙霧亦是污染室內空氣之主要原因，所以我們要盡量避免他人在室內吸煙，特別是在有空調的地方。

在引言時講及哮喘是一種富貴病，對嗎？因為經濟的迅速發展，現代人引入了很多豪華的享受，不但減少了我們對大自然接觸的機會，亦增加了室內空氣污染，而導致更多人因這後天的因素而患上哮喘及其他疾病。



孩子們不要與毛公仔同睡

# 人物專訪——杜德偉

訪問：陳婉儀



在舞台上，杜德偉給予觀眾的形象是陽光一代，充滿活力和動感。他的勁歌尤其為歌迷受落，大家觀看他節奏明快的舞蹈動作時，很難在腦海中聯想到杜德偉也是哮喘病人吧！

杜德偉的哮喘病是在兒童時期開始的。他約在2至3歲時患病，哥哥杜德智也患有哮喘，情況比Alex（杜德偉的洋名）更嚴重。Alex說他對幼時患哮喘的印象十分模糊，只是零零碎碎從母親的說話中瞭解自己幼年的病況。

Alex哥哥杜德智的哮喘病，經過醫生治療約兩年後，已經

在兒童時期完全康復。隨著年歲的增長，杜德偉在8歲後，有一段很長的時間也沒有經歷過哮喘病發。

直至1986年的某一個晚上，杜德偉的哮喘病再次發作。那個晚上，他留在家裡休息，突然感覺呼吸困難，而且呼吸中隱約聽到自己的喘鳴聲，大為吃驚。他剎時間感到驚惶失措，氣促得厲害，才察覺早已銷聲匿跡的哮喘病再次發作。

Alex說年青時期的他十分活躍，在19歲那年他飛往加拿大留學，過的是一般大學生的生活，定期做運動，飲食和休息十分正常，也不明白為何哮喘病會復發。

那個晚上，他覺得室內的空氣很混濁，打開窗戶，深深吸氣，屏息了緊張的情緒後，氣管才覺得舒服點。

當時，他每天都忙在錄音室裡灌錄自己的第3隻廣東大碟——“Anima”，錄音室的空氣經常都不流通，影響他的氣管。那隻唱片是徐日勤先生監製的，徐日勤也詢問過杜德偉，為甚麼他的歌唱技巧退步了。在整隻唱片的灌錄過程中，杜德偉感到唱歌力不從心，不但鼻音很重，喉嚨發音不準，而且唱歌的呼吸聲也十分明顯。

那時的杜德偉開始走勁歌的路線，在舞台上表演唱歌外，還加插與舞蹈員節拍強勁的舞蹈。他開始排舞演出是由歌曲「暗夜」開始，之後勁舞的形象很受歌迷的歡迎。

排舞時，哮喘病的問題又再出現。杜德偉的跳舞拍檔都是專業的舞蹈員，他們排完一Part舞蹈，拿大毛巾抹抹汗，稍事休息便可以再次排舞。相反，杜德偉每次跳完舞後，都感到異常氣促，要好一陣子才適應下來。(1)

杜德偉其後經醫生診斷患上哮喘，氣促時需要使用Ventolin的吸入劑，平日要按時吸乾粉式的普米克都保（Turbohaler Pulmicort）去預防哮喘。(2)

雖然証實患上哮喘病，但是杜德偉仍然堅持勤做運動，以保持健康的身體，應付緊張的工作。Alex最喜歡的運動是跑步和游泳。

杜德偉認為跑步並不太適合嚴重的哮喘患者，他說跑步超過二十分鐘，容易出現流鼻水或是氣促的情況。不過，他說自己習慣了跑步運動後，這些徵狀已經慢慢減少出現。

Alex說跑步需要的運動量較大，劇烈的跑步令人的心跳也會加速。相反，他認為游泳的感覺很舒服，游泳的速度可緩可急，是很適合哮喘病人的運動。(3)

為了更好地穩定哮喘的病情，杜德偉和醫生合作，定下了



一套哮喘治療的計劃。Alex在半年內，每日使用預防哮喘的藥物。Alex稱這段時間是「哮喘的調整期」。

經過半年的療程，杜德偉的哮喘病已經很少發作。不過，杜德偉仍然隨身攜帶Ventolin的噴劑，以防萬一。他說吃得太飽或是患上傷風感冒，都有機會引致哮喘發作。

身為圈中人，杜德偉並沒有嗜好飲酒。他說偶然出席一些公開場合，盛情難卻，淺嚐杯中物後，便會氣管不舒服，所以「飲酒」這回事還是不沾唇為妙。

杜德偉說患有哮喘病並沒有影響他的工作，日子還是「歌照唱，舞照跳」。他也認識一些患有哮喘病的圈中人，著名填詞人潘源良便是其中之一。他說潘源良的哮喘病情較嚴重，發作得厲害時會氣促手震，面色發白，連填詞也有困難呢！

杜德偉和潘源良都喜愛打羽毛球，一起切磋球技時，也會互相問候一下對方的病情。

在日常生活，杜德偉特別留意到塵埃蟎是誘發哮喘的致敏原。Alex很注重家居整潔，每隔數月，他都會動手把家居大掃除，可是每次塵埃飛揚，都會令他鼻水長流，嚴重的甚至會咳嗽和流眼水，好不辛苦。

自出道以來，杜德偉的工作不斷，他提醒自己在可能的情況下，避免捱夜。他的經驗是通宵工作，容易令人的抵抗力減弱，引致哮喘發作。所以在灌錄唱片的時期，他特別重視保護聲線，務求以最佳的狀態投入錄音室的工作。

Alex說他雖然是公眾人物，但不會刻意向歌迷或觀眾諱言自己患有哮喘病。有時在電台接受訪問，DJ們還會問候他的病情，感覺就如和朋友傾談一般親切。

杜德偉對哮喘病人的忠告是必須留意自己的身體狀況，一旦發覺出現哮喘的病徵時，必須及早找醫生診斷。

他經常攜帶Ventolin吸入劑，有時候Ventolin的吸入劑放進行李袋數個月，也派不上用場。不過，他堅持攜帶藥物的習慣，以免在哮喘發作時候變得手足無措。「經常保持心境開朗，也可以穩定哮喘病的病情。」不過，杜德偉說他是個「緊張大師」，在工作上要求做到最好，所以有時候免不了因為演出的效果不滿意，發自己的脾氣呢！（4）

他認為多吃素菜，少吃肉類，也可以幫助人保持心境舒泰。

杜德偉暢談他在上半年的工作計劃。目前，他正留港灌錄英文大碟，廣東歌和國語歌的大碟也同時展開了編曲、揀歌的籌備工作。遲些，他會飛往韓國和當地的流行樂隊組合交流音樂的心得，還會到台灣出席和滾石唱片公司續約的典禮，順道領取精選碟的白金唱片獎項。

他笑說工作多年，出外旅遊或公幹已成了日常生活的一部份。他有一個用了多年的隨身皮袋，裡面放了維他命丸、靈芝和吸入劑，還有工作的記事簿。出外登台至今，他很慶幸還未遇到過嚴重的哮喘發作。

## 醫生按語

1. 運動誘發哮喘發作是常見的病徵，特別是在病況不穩定時，病徵更易出現。就算是世界級的運動員（哮喘病患者）在比賽前都需要使用吸入支氣管舒張劑去避免哮喘病發作。載歌載舞是需要很大的體力，亦可算是一種劇烈的運動。

2. 吸入式的類固醇是常用的預防哮喘藥物。

3. 運動會誘發哮喘的原因是做劇烈運動時，我們需要大量氧氣，所以呼吸得更快、更深以及用口來呼吸，吸入大量冷及乾的空氣（沒有經過鼻孔加溫及加濕）會刺激支氣管引致病發。游泳是最適合哮喘病患者的運動，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，適合任何年紀人仕。

4. 這顯示Alex的病情極之穩定，不需要時常使用支氣管舒張劑去控制病徵。





# 給予老師多點支援 應付學童哮喘病發

撰文：羅淑貞

隨著社會進步、資訊發達，很多家長都對兒童健康有更多的認識和關注，季刊中亦常刊出家長心聲，分享照顧哮喘患者的體驗和心得。然而學童每天大部份時間都在學校內渡過，因此老師應對學童的健康和身體狀況多加瞭解。究竟老師們對兒童常見的疾病是否有充足的認識呢？於中學任教體育科的吳老師告訴筆者，校方每年於九月開學時，都要求學生填寫一份問卷，問卷內容主要包括學生的健康狀況，學童是否需要服用藥物或特別照顧等，這些資料可作體育科老師的記錄和參考，令老師認識如何照顧患有病患的學生。

吳老師表示教署和教育學院都很少為老師或未來的老師安排一些特別的課程，使他們對一些常見的兒童疾病有多一點認識。老師祇能靠日常的經驗和自發地閱讀有關資訊，才能簡略地認識哮喘病及一般的處理方法。

為確保學生上體育課時，他們的身體狀況能夠配合運動所需，吳老師和學生一起做熱身運動。其實，他認為學生不應因害怕哮喘病發而停止運動，只要運動前有適當的熱身，及用一些吸入劑去預防哮喘發作，學生是可以參與校內各項活動，促進身心發展。

此外，患有哮喘病的學生應避免太劇烈的運動，他們可以參與一些適合自己體能的運動和避免在污染及乾冷的環境中進行運動。

「雖然我沒有遇過因哮喘病而完全停止上體育課的學生，但誰人能預計學生在校內會否病發呢？」吳老師說。

吳老師建議教署和教育學院多舉辦一些有關學童保健的講座和課程，好讓老師面對學童病發時有更佳的應變措施和協助，而學生也可享有校方給予的支援。



## 哮喘講座

### 瑪麗醫院

課 題：哮喘常識講座  
時 間：逢星期二下午二時至三時  
地 點：瑪麗醫院J座一樓病人資源中心  
報名辦法：請於辦公時間致電2855 4511聯絡羅姑娘

### 九龍醫院

課 題 (I)：哮喘健康講座  
內 容：與病者及家屬一起分享哮喘病的護理經驗和自我照顧方法  
日 期：一九九八年七月十八日，八月八日，  
          八月二十九日，九月十九日  
時 間：上午九時三十分至十時三十分  
地 點：九龍醫院西翼低層專科門診部  
報名辦法：請於辦公時間致電2762 7090聯絡蘇經理  
課 題 (II)：認識哮喘病  
內 容：介紹哮喘病成因，治療及預防方法  
日 期：一九九八年九月二日  
時 間：下午二時三十分至三時三十分  
地 點：九龍醫院西翼低層專科門診部  
報名辦法：請於辦公時間致電2762 7090聯絡蘇經理

### 威爾斯親王醫院

課題內容：(1) 哮喘是什麼？(2) 哮喘用的藥物  
          (3) 哮喘的誘發因素 (4) 哮喘的鑑察方法  
日 期：一九九八年七月十一日，八月十五日，九月十二日  
時 間：上午九時三十分至十一時三十分  
地 點：威爾斯親王醫院臨床醫學大樓八字樓肺功能檢驗室  
報名辦法：請於辦公時間致電2632 2950聯絡唐姑娘或  
          周姑娘，名額有限，先到先得。

## 填色遊戲得獎名單

上期填色比賽得獎名單如下：

1. 熊頌恩 (會號編號：1486)
2. 李潔瑩 (會號編號：1434)

得獎者請於辦公時間內，致電2895 6502  
聯絡香港哮喘會職員領取精美獎品乙份。

### 香港哮喘會義工參加表格

姓名：\_\_\_\_\_先生/小姐/太太

性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：(住) \_\_\_\_\_

辦公室電話：(手提電話/傳呼機) \_\_\_\_\_

本人有興趣參加：(請在適當的方格內加上✓號)

1. 籌辦活動
2. 季刊 編輯 採訪 插圖 郵遞
3. 探訪醫院工作
4. 帶領病人分享小組
5. 其它活動  (請列明) \_\_\_\_\_

本人經(會員姓名) \_\_\_\_\_ 推薦加入香港哮喘會，  
參予義工工作。

推薦人會員編號：\_\_\_\_\_

註：歡迎各會員推薦親朋擔任香港哮喘會義工工作，參予  
義工推薦計劃的會員，將在本會週年大會中獲頒贈精美獎品，以示鼓勵。



# 活動預告

## 臨時市政局／香港哮喘會／香港復康會社區復康網絡

合辦

### 游泳訓練班

適量的運動對哮喘患者是很有幫助的，游泳是一項十分適合哮喘患者的活動，故此，請勿遲疑，如果您的病情已穩定下來，現在就報名吧！

對象：哮喘患者

班別	日期	時間	地點	對象年齡組別
K1	20/7-24/8 (逢一、三、五)	下午2:00-3:00	觀塘泳池	兒童組：6-12歲
K2	3/8-24/8 (逢一至五)	下午2:00-3:00	摩利臣山泳池	
K3	22/7-26/8 (逢一、三、五) (17/8除外)	下午3:00-4:00	深水埗公園泳池	
Y1	22/7-26/8 (逢一、三、五) (17/8除外)	下午2:00-3:00	深水埗公園泳池	中童組：13-18歲
A1	1/9-27/10 (逢二、四)	晚上7:00-8:00	摩利臣山泳池	成人組18歲以上
A2	1/9-22/9 (逢二、四、六)	晚上6:30-8:00	觀塘泳池	

費用：全免

報名：2895 6502梁姑娘

查詢：2549 7744尹姑娘 (社工) / 黃姑娘 (物理治療師)

備註：1.由於名額有限，故以抽籤作為超額報名時的處理方法 2.截止報名日期：1998年6月26日

#### 游泳訓練班報名表格

選擇參加的班別：\_\_\_\_\_

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 參加者患病年期：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_ (如參加者年齡於6-17歲必須填寫)

聯絡電話：(日間) \_\_\_\_\_ (晚上) \_\_\_\_\_

覆診地點：\_\_\_\_\_

並列明現在之身體狀況：(請與最近一次覆診的醫生查詢及商量，您現在的身體狀況是否適合參加游泳訓練班)

\*請填妥報名表後，於1998年6月26日前 寄回：橫頭磡邨宏禮樓地下 香港復康會社區復康網絡轉交  
香港哮喘會梁姑娘收

## 香港哮喘會週年大會暨聚餐

日期：1998年9月18日 (星期五)

內容：中式晚宴，有獎遊戲，幸運大抽獎等

時間：晚上7:00-9:30

報名：詳情請留意八月份的特別通訊

地點：醫院管理局大樓2樓餐廳

九龍亞皆老街147號B

Illustrated by edmond lam67



媽咪

爸爸

小時患有哮喘，誕下兒子後，不藥而癒，所以對患有哮喘的希希十分緊張，是一位細心的家庭主婦。

從事室內設計工作的爸爸，性格樂天、開朗，做事卻有點粗心大意。

希希

琪琪

小學四年級男生，兩年前發現患有哮喘，有小聰明，外向，可是愛搗蛋的他常給別人麻煩。

小學二年級女生，常為哥哥分擔心事，十分了解哥哥，是一位活潑可愛的小女孩。



7 醫生向爸媽解釋是污染的空氣誘發希希哮喘病發。為免病情惡化，醫生建議他們還是早點離開當地，返回香港。

1 媽媽擔心希希的病情，不能入睡，想著明天應怎辦？



2 媽媽決定到希希的房間看看，她發現希希仍然在不斷咳嗽。



3 為了易於照顧，媽媽把希希和琪琪送到自己房內。可是在凌晨三時，希希再次喘醒。



4

爸媽十分焦急，爸爸通知領隊，他們決定不參加明天的旅程。而媽媽就致電酒店接待處，請酒店的醫生介紹一位專家。

5 到了醫生診所後，爸爸向醫生詳述希希的病情。



6

醫生為希希作詳細的檢查，更要求希希量度最高流速。



8 最後醫生安慰希希，明年他仍可出外旅行，不要灰心！記緊要保持身體健康喎！



9 醫生提點爸媽及希希，在日後出外旅行應注意的事項：

1. 出門前把哮喘病控制好。



2. 帶備足夠的藥物，支氣管舒張藥必定要放於手提行李內。

3. 打聽好當地的環境、氣候和醫療設施，千萬不要去空氣污染的地方。



希希在馬來西亞旅遊時，哮喘發作。爸媽帶他找當地的醫生診斷後，聽從醫生的建議，一家人縮短了行程，提前回港。希希對這次的旅程，十分不開心，爸媽向他解釋後，他才重現笑臉。爸媽對希希說，只要日後做足預防措施，他是可以參與戶外活動的，而且在以後的假期，爸媽也會帶希希一起出外旅遊。



# 活動花絮

## 「超動感運動日」



明星足球隊也來打氣助慶



莫非陳醫生及賴醫生計劃在今年端午節之龍舟賽作參賽練習乎！



黃日華先生為香港哮喘會的會員作賽前打氣。

### 第一次當司儀 羅文進

四月二十六日是我一生中最難忘的日子，就是擔當「超動感運動日」之司儀，回想起來心裡還是很驚慌，但這是我值得回味的一天。很多謝黃姑娘、尹姑娘和龍姑娘等悉心教導。

想起當初，我以為做司儀很簡單，只需要把台詞熟讀，多點自信心就可以應付過去。活動當天，我的心情異常興奮，但是剛踏進台前，面對各位主禮嘉賓，參加者及家屬一大群人，頓時感到全身發抖，腦袋裡忽然空白一片，心中感覺膽怯，想立即走下台。突然聽到拍檔司儀的開場白「你變得咁高嘅，你同我拍檔做司儀…」我為了顧全大局起見，變得鎮定起來，盡量表現得如電視台的節目司儀一樣，心中更暗裡想，將來我可能是某某電視台的金牌司儀。

要經得起考驗，必須具有勇氣，幹起事來才能夠勇往直前，百折不撓地貫徹到底。遇到困難，如果只是畏縮，便會受到挫折和失敗，人就變得更加垂頭喪氣，心灰意冷。經過這一次鍛鍊，我希望將來能做一個有為之青年。

### 給病患者的啟示 鄭漢華

「超動感運動日」可謂「備受關注，星光熠熠」。若閣下錯過這一活動，想必後悔。各位會員請記得明年度參加這類活動了。

當日大會邀請了一班醫護界、社工界知名人士和體院一班運動精英一起參與主禮，更難得是張偉良先生——傷殘奧運會四面金牌得主也能抽空出席，他在致開幕辭的說話鼓勵了不少的會員，就是他當年如何從悲慘的遭遇中，憑著不屈不撓之意志及精神，面對和克服各樣的身心困難，在生命找出一度曙光，為餘下的生命確定一個目標。

張偉良先生這段分享，正好給予我們這一班哮喘病患著一個很好的啟示，就是儘管在病情起伏不定時，要堅強自己的意志，藉著適當的運動去抵抗疾病，透過適當渠道與其他病友溝通，互相扶持，令自己從困境中站立起來。



羅文進小朋友分享他第一次當大會司儀的感受

## 漫步康樂徑

譚燕華

哮喘會舉辦多項的定期活動之中，「漫步康樂徑」可算是最受歡迎了。除了呼吸到郊外清新的空氣之外，更可給予病患者及其他家屬一個互相認識的好機會。每次舉辦「漫步康樂徑」，我們一班義工都會在事前作充分的準備，務求讓每位參加者以輕鬆愉快的心情來舒緩平日緊張的生活。

三月十五日漫步粉嶺流水響也不例外。我們除了利用週末約同多位義工一同探路之外，今次還要攜帶一部「儲霧器」Nebulizer，以防行山期間某些哮喘病患者感到氣喘或遇有不適。出發前一個星期六早上，我們一行四位義工相約到九龍醫院胸肺內科，由陳乃圭醫生向我們示範「儲霧器」的用法，並再由護士講解藥物的份量，及教我們以針筒抽取藥物注進「儲霧器」再用水加以稀釋。雖然我們練習時顯得有點笨手笨腳，但基本上整個過程都十分簡單，不消十分鐘霧氣已源源噴出，只要盡快讓患者吸入，很快便會藥到病除。這部「儲霧器」增加了我們不少信心，並期望遇到危急時，它能夠幫助我們發揮到救急的作用。

出發當天，我雖然要比平常還要起得早，但仍然很嚮往到



98年3月15日漫步康樂徑：粉嶺流水響

郊外伸展一下筋骨的機會。當天天氣稍為潮濕，氣溫卻非常之適合作戶外活動，而且那天參加的人數也目當踴躍（超過六十人），隨團的還有物理治療師黃潔怡小姐及香港哮喘會顧問蘇鈞堂醫生一家，為大家增添了「安全感」，一輪熱身運動之後眾人浩浩蕩蕩出發了。流水響的山路十分平坦，加上水塘風景如畫，鳥語花香，各人都可以輕鬆地完成整段路程，沒有顯露出一絲疲態，小朋友們跑跑跳跳也沒有引起哮喘病發，一切可算十分順利，雖然背著的「儲霧器」帶來了些少負擔，令我們舉步為艱，但幸運地未有用得著，就算再重些都是值得的。



「步行訓練計劃」 畢業學員攝於聯校運動場。

「義工嘉許晚會1998」 得獎者合照留念



在98年3月28日的香港復康會社區復康網絡「義工嘉許晚會」裡，香港哮喘會共有20位義工獲頒贈「服務嘉許獎」。

「步行訓練計劃」是1998年的一項創新活動。



# The Hong Kong Asthma Society 香港哮喘會

## Donation Form 捐款表格

I / Our company would like to be a patron for 1998 and donate HK\$ \_\_\_\_\_

本人 / 本公司樂意成為 貴會1998年度贊助人並願意捐款港幣 \_\_\_\_\_ 元

The name \_\_\_\_\_ should be used for the acknowledgement 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: \_\_\_\_\_

We will acknowledge your donation in our newsletter as follows:

我們將會在本會的會員通訊致謝 閣下的贊助如下:

Premier Patron	首席贊助人	HK \$ 100,000.00 or above	港幣十萬元或以上
Honorary Patron	榮譽贊助人	HK \$ 50,000.00 or above	港幣五萬元或以上
Diamond Patron	鑽石贊助人	HK \$ 30,000.00 or above	港幣三萬元或以上
Platinum Patron	純鉑贊助人	HK \$ 10,000.00 or above	港幣一萬元或以上
Golden Patron	黃金贊助人	HK \$ 5,000.00 or above	港幣五千元或以上
Silver Patron	純銀贊助人	HK \$ 3,000.00 or above	港幣三千元或以上

Note: Please make your cheque payable to "The Hong Kong Asthma Society Ltd." and mail it along with this form to P.O.Box 60397 Tsat Tze 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 "香港哮喘會有限公司" 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。

何麗雯	\$ 1,000.00
Chan Chi Sang	\$ 1,000.00
Sin Sek Choi	\$ 1,000.00
Ngan King Yeung Andrew	\$ 1,000.00
譚展雲	\$ 750.00
Kwan Wai Wing	\$ 700.00
莫少貞	\$ 500.00
Hui Chun Hong, Alexis	\$ 500.00
Siu Ah Ling / Fan Tak Chung	\$ 500.00
Liu Shuk Yi Wendy	\$ 500.00
Lam Ka Ling Jenny	\$ 500.00
Wilson Chung	\$ 500.00
Fung Lai Yee	\$ 500.00
Lau Ngan Ling	\$ 500.00
Mak Wai Chun	\$ 500.00
Ho Shang Chee	\$ 500.00
Chan Kai Chuen Andrew	\$ 500.00
Chu Sik Ling	\$ 500.00
Ho So Yee Ada	\$ 500.00
Tsang Yuk Oi	\$ 500.00
Ng Fung Sin Maggie	\$ 500.00
Leung Kam Yiu	\$ 500.00
Wun Suen Ying	\$ 500.00
Ho Ping Lam Edmond	\$ 500.00
Cheung Sau Ping Lorraine	\$ 500.00
Lau Wai Chun June	\$ 500.00
Wong Che Kin	\$ 500.00
Tse Mei Yi May	\$ 500.00
Lui Wai Yin Annie	\$ 500.00
李婉虹	\$ 500.00
Albert Chan	\$ 500.00
Flora Fu	\$ 500.00
Chong Yu Ka	\$ 500.00
Tse Kwan Long	\$ 500.00
方暢明	\$ 500.00
Li Wing Hong	\$ 500.00
Lam Yuen Yee	\$ 500.00
Wong Yau Yin	\$ 500.00
Anita Lin	\$ 500.00
Chan Hing Wah	\$ 400.00
Wong Lai Ping	\$ 400.00
Wong Chung Leung Benny	\$ 400.00
Chan Shu Ying	\$ 300.00
Mona Fong Yim Ngan	\$ 300.00
Ying Pui Man	\$ 300.00
Law Wai Chung Allen	\$ 300.00
Yuen Sin Ling Laetitia	\$ 300.00
Lo Siu Kay	\$ 300.00
Lee Siu Yan Killy	\$ 300.00
Hou Yuk Wah Emily	\$ 300.00
Wong San Ying Wanda	\$ 300.00
Lam Chung Wang Carrie	\$ 300.00
Wong Yuk Chun	\$ 300.00
Ng Po Yee Polly	\$ 300.00
Lui Shuk Mei	\$ 300.00
Li Shuk Han	\$ 300.00
Chan Ki Hon	\$ 300.00
Hon Suk Ling	\$ 300.00
Chow Yuk Yung May	\$ 300.00
Middleton Corporation Ltd.	\$ 300.00
Ng Kuk Fong	\$ 300.00

## 香港哮喘會贊助人名單

以下是香港哮喘會由九八年二月至五月十五日止的贊助人名單, 謝謝您們的支持!

### 首席贊助人

Lions Club of Kwai Tsing Hong Kong \$ 100,000.00

### 榮譽贊助人

Glaxo Wellcome China Limited \$ 55,000.00

Astra Pharmaceuticals (HK) Ltd. \$ 50,000.00

### 純鉑贊助人

Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. \$ 20,000.00

Schering-Plough (Division of SOL Ltd.) \$ 15,000.00

Baker Norton Asia Ltd. \$ 10,000.00

Rhone-Poulenc Rorer Asia Pacific Ltd. \$ 10,000.00

Zeneca China Ltd. \$ 10,000.00

### 黃金贊助人

Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd. \$ 8,000.00

Ling Mei Kwan \$ 7,000.00

Ho Iu Kwong Charity Foundation Ltd. \$ 5,000.00

Wong Siu Po \$ 5,000.00

Cyril Yap \$ 5,000.00

Sham Narin Melwani \$ 5,000.00

### 純銀贊助人

UCB Pharma Ltd. \$ 3,000.00

3M Hong Kong Ltd. \$ 5,000.00

Cockell Janny \$ 3,000.00

Shek Yuk Ching Peggy \$ 3,000.00

Ng Sau Ping \$ 2,000.00

Lau Pak Kai \$ 2,000.00

Szeto Mei Chu \$ 2,000.00

Loh Yum Amy \$ 1,000.00

Chau Fung Yuk \$ 1,000.00

Kong Ting Heung \$ 1,000.00

Shum Chi Hong \$ 1,000.00

Yip Miu Seung \$ 1,000.00

Wan Tat Fun \$ 1,000.00

Liu Yin Ling \$ 1,000.00

Wong Ching Man \$ 1,000.00

Chui Miu Kuen \$ 1,000.00

Chan Cheuk Ning	\$ 300.00	Kwok Yuk Ngan	\$ 200.00	Leung Choy Yuen	\$ 100.00
Chan Hak Chun	\$ 300.00	Ho Siu Fong	\$ 200.00	Paulie Chan	\$ 100.00
Lai Tak Shing	\$ 300.00	Chiu May Wai Maria	\$ 200.00	Cheng Chung Wai	\$ 100.00
Tsoy Man Wai	\$ 300.00	Hau Kai Wing Kelvin	\$ 200.00	Wong Sau Ping	\$ 100.00
Lau Chun Nei Jenny	\$ 300.00	Wong Wah Mui	\$ 200.00	Cheung Yim Fung Cathy	\$ 100.00
Lun Yuet Wa	\$ 300.00	尚哲教育中心	\$ 200.00	Chiu Lai Chun / Wu Kai Che	\$ 100.00
Hung Shuk Hing	\$ 300.00	Lee Kin Chung	\$ 200.00	Chan Yuk Seung	\$ 100.00
Law Yuk Lan Dorothy	\$ 300.00	Chan Yuen Yi	\$ 200.00	Ho Pui Yung	\$ 100.00
Tse Yuen Kai	\$ 300.00	Tang Shui Chun	\$ 200.00	Lee Ngan Ling	\$ 100.00
Au Chui Kwan Ronnie	\$ 300.00	馮國安	\$ 200.00	Chung Mui Kwai	\$ 100.00
Cheung Tsz Ming	\$ 300.00	Hong Kong Royal Insurance Services Company	\$ 200.00	Chow Shau Shan	\$ 100.00
無名氏	\$ 300.00	Siu Chui Ping Rowena	\$ 200.00	Chan Kwai Chee	\$ 100.00
Ng Kwok Bo	\$ 300.00	Ho Mei Ying	\$ 200.00	Chow Mei Mei	\$ 100.00
Lee Sau Bing	\$ 300.00	Li Lau Sheung Fanny	\$ 200.00	Yeung Wing Yan	\$ 100.00
Leung Kai Sum	\$ 300.00	Lo Yu Ying	\$ 200.00	Cheng Chor Kwai Mandy	\$ 100.00
Tsang Tat Yuen	\$ 300.00	Chow Wai Ming	\$ 200.00	S. H. Tsang	\$ 100.00
Ho Wai Fong	\$ 300.00	Yan Yuet Wah	\$ 200.00	Tam Yuk Fong	\$ 100.00
Law Wai Fong	\$ 300.00	Chole Holdings Ltd.	\$ 200.00	Lee Fuk Hung Joseph	\$ 100.00
Lam Pui Fun Ada	\$ 300.00	Chan Cheung Sing	\$ 200.00	Yeung Yuk Ming	\$ 100.00
陳鑑	\$ 250.00	Chan Siu Hong	\$ 200.00	Cheng Po Lin	\$ 100.00
Chan Po Kwong	\$ 250.00	Leung Sam Tin	\$ 200.00	Li Suk Fun	\$ 100.00
Lee Chen Wai Han	\$ 250.00	Law Kwai Fong	\$ 150.00	Mak Ying Ying Nelly	\$ 100.00
Kwong Chi Hoi	\$ 250.00	周健成	\$ 130.00	Chan Pui Fun Rita	\$ 100.00
Phyllis Lau	\$ 250.00	唐繼華	\$ 100.00	Kwok Man Yee	\$ 100.00
Fan Hoi Yan Helena	\$ 200.00	鄭翠薇	\$ 100.00	Chan Shui Ying	\$ 100.00
Wong Ka Kit Stella	\$ 200.00	Kwan Yuk Lam	\$ 100.00	Yu Po Sin	\$ 100.00
Woo Yau Cheung	\$ 200.00	Cheung Tung Lung	\$ 100.00	Chan Chung Yee	\$ 100.00
Chan Lo Yin Kwan	\$ 200.00	Lei Wai Yee Vivien	\$ 100.00	Fung Tai Kuen	\$ 100.00
Leung Wai Lan	\$ 200.00	Oi Mei Ling	\$ 100.00	Chan Mung See	\$ 100.00
Marie Chan	\$ 200.00	Chan Foon Oi Judy	\$ 100.00	Chen Kuen Kuen Shirley	\$ 100.00
Yuen Bik Yin	\$ 200.00	Yuen Hoi Ling	\$ 100.00	Choi Hing Lin	\$ 100.00
Poon Lai Hing	\$ 200.00	Man Chu	\$ 100.00	Man Kong Yui	\$ 100.00
Leung Yee Han	\$ 200.00	Wong Wai Yee Zoe	\$ 100.00	Ha Kam Yung	\$ 100.00
Chan Tsap Hang David	\$ 200.00	Wong Che Lam	\$ 100.00	Wan Tak Wah	\$ 100.00
Cheung Yim Fong	\$ 200.00	Ng Wai Fun Judy	\$ 100.00	Lau Hing Kau	\$ 100.00
Wong Pui Yuk Elsie	\$ 200.00	Herminea Tong	\$ 100.00	Wu Hoi Yin	\$ 100.00
Leung Wai Han Sheila	\$ 200.00	Hung Francis Philip Thaddeus	\$ 100.00	Tam Ngar Chi	\$ 100.00
Yuen Kit Ling Alice	\$ 200.00	Annie Tse Yan Mei	\$ 100.00	Chan Yee Mei	\$ 50.00
Cheung Kow Hwa Grace	\$ 200.00	Kwok Tai Tai Rebecca	\$ 100.00	May Chu	\$ 50.00
Li Hon Man	\$ 200.00	Lo Yuen Yee / Leung Kwok Keung	\$ 100.00	Lew Kam Ping	\$ 50.00
Leung Suet Kam	\$ 200.00	Kamila G. Kirpalani	\$ 100.00	Wong Suk Har	\$ 50.00
Kwong Ching Kei Pauline	\$ 200.00	Chan Yuk Biu	\$ 100.00	Norma Kwok	\$ 30.00
Wu Chi Chiu	\$ 200.00	Lo Home	\$ 100.00		

## 繳交會費通知

如會員尚未繳交98年之會費，請盡快填妥以下表格，連同有關續會費劃線支票，寄回香港哮喘會，七姊妹郵政信箱60397號，以辦理九八年之會籍事宜。支票抬頭請寫「香港哮喘會」，會員年費五十元正，永久會員年費二百五十元正。

未有開設支票戶口之會員，可由即日起，往九龍橫頭磡邨宏禮樓地下哮喘會辦事處繳付現金會費，可獲發回收據，會員亦可將會費存入本會恆生銀行戶口262-280886-001，並記緊寄回銀行收據給哮喘會會址，收據背面請清楚書寫姓名、會員編號、年齡、電話、地址，以便本會發回正式之收據及寄發新會員証。

姓名：\_\_\_\_\_

會員編號：\_\_\_\_\_ 年齡\_\_\_\_\_

電話：(住)\_\_\_\_\_

(辦)\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

查詢詳情，請電2895 6502與本會職員聯絡

# 戰勝哮喘您做到!

哮喘您我都要知  
及早預防免痛苦  
按時用藥要謹記  
戰勝哮喘您做到

## 葵青區認識哮喘活動

地點：葵芳新都會廣場天晶館

展覽及肺功能測試：1998年7月10、11、12日（星期五、六、日）  
上午11時至晚上7時

### 星期日特備節目

三時至四時



- 哮喘講座
- 有獎問答遊戲
- 幸運抽獎

特別嘉賓：**曾華倩小姐**  
**朱慧珊小姐**

講者：**余衛祖醫生** - 瑪嘉烈醫院內科顧問醫生

講者：**李君宇醫生** - 瑪嘉烈醫院兒科高級醫生

主辦機構：



香港葵青獅子會  
LIONS CLUB OF KWAI TSING  
HONG KONG



香港哮喘會  
The Hong Kong Asthma Society

協辦機構：葵青民政事務處

葵青青年獅子會