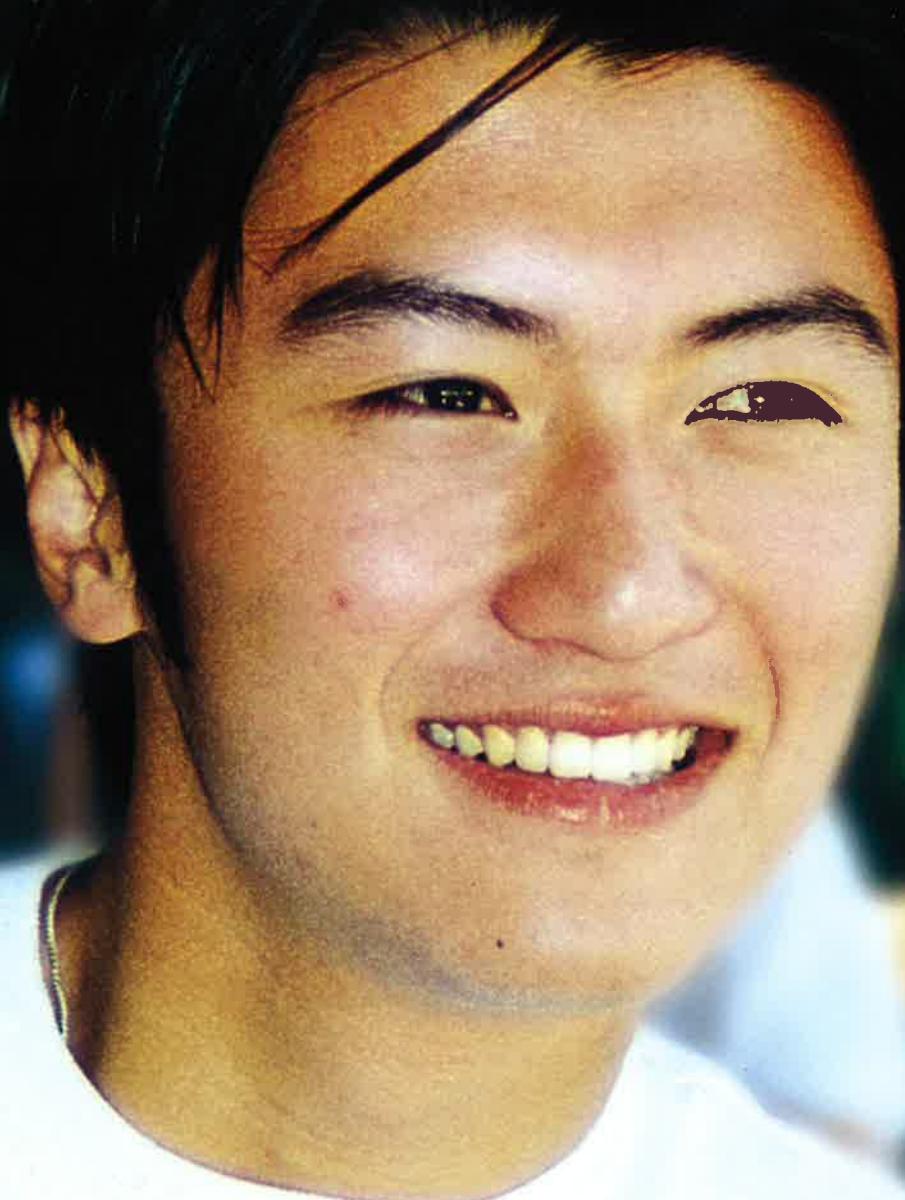


香港哮喘會通訊

一九九八年九月號 第三十六期 季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

SEPT 98 VOL-36



香港哮喘會

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) _____

※請於適當之方格內加上✓號

※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 簽辦活動 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

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

類固醇是醫學界最普遍採用的抗炎藥物，對減少氣管過敏的病徵最有效。不少病人對類固醇都有抗拒的心理，怕長期使用類固醇會對身體造成嚴重的副作用。很多病人和主診醫生缺乏溝通，往往不依醫生的處方使用類固醇，反而令哮喘的病情更加惡化。

今期醫學專欄由賴奇偉醫生執筆，介紹治療哮喘的類固醇，詳細分析了吸入類固醇的療效及可能對身體產生的副作用，解釋病人在何種情況下適宜採用短療程之類固醇藥丸或是長期使用口服類固醇藥丸。

今期我們走訪了偶像歌星謝霆鋒，由於工作壓力大，霆鋒的哮喘病時有發作，忙碌的工作更令他騰不出時間看醫生。他向讀者真摯地傾訴他如何處理自己的哮喘病，與及自己計劃在歌壇發展的抱負。

今年香港哮喘會的週年大會暨聚餐定於98年9月18日(星期五)晚上舉行，希望會員們屆時都可以抽空出席。我們熱切期待這次聚會，讓會員們和本會執行委員互相交流，使我們將來的會務和未來舉辦的活動，更切合會員們的需要。此外會員們亦歡迎隨時來函本會或致電聯絡哮喘會的職員，提出寶貴的意見。



七姊妹郵政信箱60397號
電話：2895 6502

目錄

3

醫學專題

治療哮喘的類固醇	4-5
焦點人物 歌星謝霆鋒	6-7
心聲 傷殘游泳人士教練張煥文	8-9
知多一點點	10

哮喘講座

活動預告	11
------	----

「世界關懷哮喘日」全港傑出哮喘學生獎勵計劃 香港哮喘會週年大會暨聚餐

活動花絮	12-13
------	-------

「戰勝哮喘您做到」之我的心聲

參加運動與哮喘講座後感言

"希希琪琪"家庭漫畫	14
------------	----

哮喘會贊助表格及贊助人名單	15
---------------	----

繳交會費通知

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

治療哮喘的類固醇

有人會百思不得其解，為何哮喘患者會忽然感覺氣促，然後很快又回復正常。在過去數十年，醫學界不斷地深入探索為何哮喘的呼吸管道會有過敏，而令到有這種抽搐、痙攣的特性。到目前為止，一般都認定，呼吸管道發炎，是令致過敏的原因，而過敏的氣管又會引致其他哮喘症狀，如咳嗽——不論有痰或乾咳，扯哮，胸緊及氣促。有見及此，我們應該用抗炎藥物去減少氣管過敏才是上策。類固醇正是其中最有效之藥物。用類固醇治療哮喘有三種方法：

1. 吸入類固醇

預防哮喘最常用的方法是吸入類固醇藥物。利用不同款式的吸入器將類固醇直接吸入肺部，只需用相對低劑量的類固醇便可達到高劑量藥丸的效果。若採用儲霧式的吸入方法，更能增加安全性。利用目前一般吸入器吸入類固醇，只有極少量類固醇會被人體其他器官吸收。唯有少部份嚴重哮喘患者，要長期吸用高劑量類固醇，他們才需要留意類固醇被身體重要器官吸收而可能產生之副作用。

吸入類固醇藥物可能有局部副作用，主要在口腔部份，如引致聲音沙啞，或咽喉受到念珠菌感染。要消除這些可能發生的副作用，可以在吸入藥

物後立即刷牙漱口。如果能夠把吸服類固醇與刷牙習慣連為一體，更可提醒病者吸藥之習慣，有助預防哮喘。

雖然吸入高劑量類固醇有可能引致骨質鬆症論調，但至今仍未有令人信服之証據証實這說法。又有人擔心類固醇會影響兒童的成長。然而，如果兒童哮喘患者病情不受控制，他們的成長受到阻礙的程度更加大。這弊處亦是顯而易見的。現時醫生處方給兒童的劑量，有極高之安全紀錄。不過，為謹慎起見，亦需注意儘量減少藥物被身體吸收的份量，例如用儲霧器，便可達到目的。

2. 短療程之類固醇藥丸

當病人發覺病情有轉變時，例如晚上經常喘醒，哮喘發作時用以紓緩的藥物〔如Bricanyl或Ventolin〕效用減低，這些徵狀都是顯示病情有惡化的蹟象。病人就需要跟隨指南去調節藥物，例如增加吸入類固醇及支氣管舒張劑的劑量，但如病徵仍然不受控制，而病人呼氣之最高流速量減至少於六成，他們就要盡早約見醫生，以免病情繼續惡化。在這種情況下，醫生會建議病人服用一個短療程的口服類固醇。小童療程約五天，成人不多過三星期。採取這些短期療程，病人可以驟然停藥，不必慢慢調教。不少人把一個療程所需的藥物貯存家中，以備哮喘有惡化蹟象時立即服用。

採用這種短療程類固醇藥丸的副作用比較少。部份使用者可能會增加食慾，體重稍增，或有

作者：賴奇偉醫生

插圖：鄧志豪

翻譯：伍黃穗儀



即使病情穩定，病人亦要按時使用吸入類固醇。

輕微水腫現象，但這些副作用，在停止服藥後便會消失。此外，亦有人會有消化不良或有過度活躍之表現。

如患者一年內需要服用類固醇藥丸兩個療程以上，就應找專科醫生診斷，決定是否需要採取進一步治療計劃防止哮喘惡化。

3. 嚴重的慢性哮喘患者需長期用口服類固醇藥丸

少數哮喘患者，縱使用高劑量吸入類固醇及支氣管擴張劑後仍未能稍緩病情，經常被哮喘纏擾，他們便要長期服用類固醇藥丸。幸而，這類情況因吸入劑療法近年來大有改善而變得罕有。

長時間用口服類固醇會引致不少嚴重的副作用，如影響兒童發育，高血壓，骨質疏鬆症，腸道出血，免疫能力受損等。故此，醫生會盡量處方給病人份量最少但恰夠控制哮喘病情之藥物。病人亦應接受專科醫生之緊密監察。

長期使用口服類固醇的病人，他們需要慢慢減低藥物的劑量，使身體逐漸適應，這個過程往往需要數星期甚至一、兩個月。

總括而言，類固醇是一種極其重要之哮喘治療藥物，特別是吸入類固醇。至於怎樣用，用多少，就要有醫生指導，為不同病者設計不同方法及劑量，以達到既能控制病情，又不致有嚴重副作用的目的。



病人要有恆心，使用預防性的吸入劑需要數星期甚至兩個月才見效。



長期服用口服類固醇，會引致兒童發育不良，成人引致血壓高、骨質疏鬆、糖尿等等。

人物專訪 —— 謝霆鋒

訪問：陳婉儀

謝霆鋒是近期樂壇冒起很受歡迎的偶像歌星，首次擔綱主演電影和往泰國拍的寫真集，歌迷都有不俗的反應。

他笑言經理人公司為他安排了密密麻麻的工作表，鮮有自己享受工餘閒暇的機會。年青人總有用不完的活力，所以雖然幼年患的哮喘病常有復發，但並沒有影響他的演藝事業。

謝霆鋒的哮喘病是在約七、八歲時開始的，記憶中幼時發病的情景，那種感覺是呼吸聲夾雜喘鳴，呼吸困難。除哮喘外，現時他亦患有鼻敏感。霆鋒舉家移民加拿大後，哮喘病最嚴重時，約半年便發作一次；試過有一回，他和家人出外渡假，入住

酒店後感到不適，身上也沒有攜帶吸入劑，還好經熱水浴後，病情慢慢地好轉。(一)

在加拿大生活的日子，遇上當地的花粉季節，他的病情也會因為天氣轉變而誘發哮喘病。他說香港的天氣潮濕，空氣污濁，也容易引致哮喘發作。

小時候，霆鋒一直過著寄宿的生活，在學校如遇上嚴重的哮喘發作，學校的老師和護士便將他送往附近的醫院求醫。他的妹妹婷婷也是就讀寄宿學校，所以霆鋒從小已經很獨立，懂得照顧自己。

雖然兒童時期患上哮喘，霆鋒在學校的生活還是十分活躍的。父母沒有禁止霆鋒參與運動，所以霆鋒在學校運動的成績優異，曾經參加學校的游泳代表隊，他也喜愛打網球及跳高；至於學校的學業成績，霆鋒卻攤攤手笑說：“認真麻麻！”

留學了日本一段短期間後，霆鋒決定全力在香港的樂壇發展，之後唱歌、拍電視、電影、廣告的工作紛至，霆鋒說已經有兩個多月沒有做過運動；不過，最近他接拍了一個劇集，由於劇情需要，他因利乘便，跟教練學習柔道，正好舒展筋骨，寓工作於運動。

霆鋒發覺工作不斷，捱夜缺乏休息，加上工作壓力大，令到他的抵抗力減弱，哮喘也經常發作。訪問進行的前幾天，由於要排舞應付港姐選美決賽的演出，他亦沒有抽空看醫生，延誤了病情，最後還要到診所聞氣。他說在診所裡，其他病人看見他戴著面罩吸氣，都投以注目禮，不過他卻不以為然。

霆鋒說，他對類固醇吸入劑一直很抗拒，不過現在經醫生詳細解釋後，他已經慢慢消除了抗拒吸入劑的心理。事實上，每次哮喘發作，一經用吸入的支氣管舒張劑後，收窄了的氣管便會放鬆，十分見效。(二)

霆鋒的性格倔強，他希望自己能夠戰勝藥物，害怕經常倚賴使用吸入劑，會令自己抵抗病患的能力下降；所以他只會在嚴重發作時才使用ventolin的吸入劑。(三)不過，他也會聽取醫生的



指示，譬如少去空氣污染的地方；冬季天氣寒冷，患者如果喉嚨吸入乾冷的空氣，容易引致哮喘發作，所以他也會使用頸巾保暖。

他笑說自己不是個聽話的病人，他明知道哮喘病人不應該在家飼養寵物，但是愛狗如命的他，卻在家中飼養了三隻狗兒。霆鋒說他習慣了與家中心愛的狗兒同住，不會有任何問題出現，但是他接觸其他的貓狗，就會有氣管敏感的反應。（四）

遇上氣管出現毛病的日子，霆鋒會感到極度疲倦，注意力不集中，連帶歌唱的表演也會失準，他慶幸前些時間完成了錄音室灌錄歌曲的工作，過程一切十分順利，在灌錄歌曲的期間，並沒有發作哮喘。（五）

出外登台及工作，霆鋒也試過有哮喘病發。有一次，他到內地表演，半夜時在酒店喘醒，使用吸入劑後，病情好轉，便再倒頭大睡。前一陣子，到泰國拍寫真集，他不適應當地炎熱的氣候，令鼻敏感復發，鼻水長流。

霆鋒入行的日子尚淺，不過他很清楚藝人的生活便是這樣，即使病倒了，還要繼續工作，以免影響其他工作人員的進度。

直到現在，他很珍惜現在得到的一些成績，未成年的他，可以有能力供樓，養活自己，確令不少同齡的年青人感到羨慕。他說父母離異，亦使他更發奮工作，抓緊自己的演藝事業。下半年，他會飛往泰國和日本拍廣告；上月他擔綱主演的電影「新古惑仔一少年激鬥篇」，公映後票房不錯，增加了他的信心，以後遇有合適的電影劇本，他亦會繼續接拍電影。

霆鋒深深明白，在拼命工作之餘，多爭取休息，會對自己的病情有幫助。但是，有時候難得有空檔，躲在家休息，他會在深夜看電視或欣賞舊影碟，邊看電視邊吃餅乾，或是彈奏結他自娛，盡情享受自己的私人空間，感覺樂在其中。

談到哮喘病，霆鋒堅定地說：“自己從來不將它放在心上，可



是有時候發作令到身邊的親人擔心，好生過意不去。”他認為患有哮喘病，並沒有帶給他任何局限，他相信自己可以有效地控制哮喘病。

他的生活哲學是生命不在乎長短，只在乎是否過得多姿多彩，他不會刻意戒口或不做任何運動，最要緊的是自己生活得開心寫意。（六）

他認為如果有家中的子女，家長也要處之泰然，不需要經常提醒患哮喘的子女，禁止他們做運動，最重要是讓患哮喘的子女和其他健康的孩子一般，過著健康快樂的生活。

醫生按語

(一) 記緊，出門時要帶備所有的藥物，吸入的支氣管舒張劑更要放在手提行李或隨身攜帶。

(二) 吸入的支氣管舒張劑如 Ventolin 和 Bricanyl 是很有效的救急藥，但如果要避免哮喘發作，就要按時用吸入的類固醇，才能達到控制病情的目的。

(三) 按時使用吸入類固醇，是不會減低一個人的抵抗力，亦不會令人“上癮”。

(四) 哮喘病患者最好不要在室內飼養有毛的寵物，如果患者不捨得放棄，也要勤加替牠們洗澡，貓也不例外。

(五) 病情控制得不好是會影響到工作的表現，頻密的發作亦會影響到孩兒的學業。

(六) 只有極少部份哮喘的病人會對某一兩種食物有過敏的反應，大部份患者都不需要戒口，以免形成有偏食的習慣，引致營養不良。患者在病情穩定時，亦可做任何適合他們體能的運動。



傷殘人士游泳教練：張煥文

訪問：陳婉儀 梁小芬

撰稿：陳婉儀

深水埗公園訓練池內鬧哄哄的，今天十多名患哮喘的小朋友和家長又在這兒習泳，學習浮身、撥手、踢腳等基本的泳式和動作。對教練張煥文來說，教導病患者習泳，已是駕輕就熟的事情。他從事職業游泳教練的生涯，已超過二十多個年頭。

張教練平時教授游泳的對象主要是傷殘人士，所以今次教導患哮喘病的兒童習泳，也算是新的挑戰。

在開班前，張教練參加了由香港哮喘會主辦的游泳導師課程。課程為時三小時，參加的教練，除了可認識有關哮喘病的基本常識外，學員還可以實習用噴劑及各種幫助哮喘病人的輔助儀器，例如小兒噴霧助吸器，還需要通過筆試，才可以領取證書。

張煥文說這個課程很實用，令他掌握更多哮喘病人的資料，大大幫助他教導患哮喘的兒童學習游泳。

張教練說舉辦這類哮喘兒童的親子游泳訓練班，家長的投入十分重要。他會鼓勵不諳水性的爹哋媽咪一起習泳。他笑說這種習泳方式，使家長和子女一起學習，不但讓他們共享天倫，而且也協助家長日後能夠輔導子女學習正確的游泳技巧。

張教練說教導患哮喘的兒童，跟教授其他兒童一樣，最重要是引起他們學習游泳的興趣。「教授游泳沒有一定的模式，最重要是因應學員的需要，培養良好的學習氣氛，簡單來說，就是令學生覺得學習游泳好“happy”，不是一件苦差。」

他說不會用整堂的時間，要求學員練習做同一樣的動作，在課堂中間加插示範，並指正學員錯誤的姿勢，提高他們習泳的興致。

他說：「教授這班哮喘的兒童，令我產生很大的共鳴。」因為張煥文教練本身亦是哮喘患者。

他在兒童時期，患感冒和氣管炎，那時沒有悉心打理病情，加上愛吃冷凍食物，病情反覆，漸漸演變成哮喘病。張教練憶述病情最嚴重時是1976年，那時候他才三十多歲，每天從北角家中到舊黃浦船塢返工，行走平路往返公司，感覺竟仿如徒步上八、九層樓梯般氣喘。

他曾找遍中西醫師治療自己的哮喘病，甚至光顧無牌的中醫師，造了割手筋等手術，病情還是沒有起色。後來他認識了一名在西灣河執業的女西醫，介紹了他認識哮喘病的特性，那位醫生處方的口服藥丸令他的病情穩定下來。

現時張教練已退休，教授傷殘人士習泳，只是收取象徵性的



張煥文教練指導傷殘人士浮身及腿部動作。

津貼。他的哮喘病十多年來，已沒有嚴重的發作。遇有需要時，他會到藥房配藥，(一) 吃藥的份量亦已大大減少，有時候他感覺自己的病情輕微，會自行調校劑量，譬如將一粒口服的藥丸捏碎，分成4次服食。(二)

友人也教導他一些治療急性哮喘發作的竅門：如果遇上急性哮喘發作，身邊沒有攜帶藥物，可以拿一個面盆盛載熱水，病人吸入蒸氣後，可以幫助舒緩收窄了的氣管。張教練試過以上的方法也湊效，能夠暫時歇止哮喘病情惡化。

自從在年青時期學習游泳，張教練說自己的身體強健起來，日常生活他也沒有刻意戒口。他笑說現在天氣炎熱，他還會每天喝凍飲消暑解熱呢！

雖然張教練的哮喘病已受到控制，但是一次親身的體驗，令他深深明白到嚴重的哮喘發作絕不能掉以輕心，惡化的病情是可以致命的。有一回，他在灣仔摩理臣山泳池教授游泳後，趁著有空檔，返回家中吃飯，飲熱湯時不慎喉嚨哽咽，竟喘不過氣來，陷入了昏迷的狀態。幸好兒子急忙召救護車將他送院診治，在醫院甦醒時始發覺自己戴著面罩吸氣。他依稀記得自己在病危時，心中有一絲堅強的信念，就是自己還有很多心願未了，家中又有親人需要照顧，所以一定不可以撒手塵寰。就是憑著這股求生的意志，令他得以生存下來。

自在1979年考獲弱能人士游泳教練文憑後，張教練便開始教導傷殘人士習泳至今。他教授的傷殘人士主要分四類，包括義肢、小兒麻痺、痙攣及失明人士。張教練也懂得手語，偶然他也

會教授一些聾啞的學生。

他說教授傷殘人士習泳，最重要的是瞭解他們不同的身體狀況，讓他們克服殘障，才能引導學員掌握游泳的技巧。譬如一些弱智人士會有自閉的心理或抗拒的行為；肢體人士大部分是斷手或斷下肢；小兒麻痺症的人士一些是先天受藥物影響；或是因後天的意外形成脊椎受損，要使用其他步行的輔助工具，例如手叉、腳架等。痙攣的人士一些是患有大腦痙攣，或是後天因發高燒等病患而引致下肢無力，影響肢體的活動能力，甚至需要坐輪椅。失明的學員也分為輕度弱視、中度或全部失明。

為了配合這些學員的身體狀況，張教練說每班傷殘人士習泳班進行時，學員和教練、助教的比例十分重要，嚴重程度的傷殘

人士的教學比例是一比一，如果學員的傷殘程度輕微，一個教練或助教就可能同時教授兩至三名傷殘人士一起習泳。

張教練擔任傷殘人士游泳教練二十多年，仍然樂此不疲，主要是興趣使然，他認為這份工作極富挑戰性，帶給他很大的滿足感。

他舉例說曾經教導一名俗稱「玻璃骨」的十七歲女孩習泳，起初簡直不知從何入手。那名女孩的上身及頭部發育正常，樣貌清秀，只是下肢的肌肉委縮，需要坐輪椅。由於女孩的腳部不能夠站立，所以起初習泳時，要張教練手抱。此外女孩的手部也發育不良，所以學習四式的游泳撥手動作，也有一定的困難。最後女孩學懂浮身，習泳循序漸進，在短短半年時間內，女孩已經能夠以蛙式游畢50米的直池。

其後，女孩因為脊椎持續彎曲，進行了一項大手術。張教練在女孩進行手術前，替她拍了游泳的錄影帶。女孩休息了半年，康復後再次習泳，經過張教練不斷鼓勵，及播放先前拍攝的錄影帶，燃起了她的自信心，女孩最後很快重新適應，現時游泳的技巧絕不遜色於做手術前。

張教練教授游泳的心得，是要不斷充實自己，所以他亦懂得拯溺和獨木舟，擁有香港拯溺總會的高級拯溺教練文憑，和持有香港獨木舟總會的一級教練證書。

張教練笑說他雖然不是醫生，但閒來喜愛閱讀有關人體器官，特別是骨科一類的書籍，這些書籍圖文並茂，幫助他認識膝蓋、脊椎等組織和結構，對他輔導傷殘人士習泳，有很大的幫助。

教導傷殘人士習泳多年，張教練認為家人對家中傷殘成員的支持很重要。他很贊成家長陪同傷殘人士的子女一同學習游泳，有時他甚至會主動撥電聯絡家長，游說他們到泳池陪伴學員上堂。(三)

張教練說游泳是最佳的全身運動，患有長期病患的人士，更可以藉此增強自信心，強健體魄。



在1995年第四屆全中國傷殘運動會中(大連市舉行)，香港傷殘人士游泳代表隊獲得優異的成績，代表隊成員返港時手持獎牌於機場拍照留念。

張教練的一家人和游泳也結下不解緣。由於耳濡目染，他的女兒也是游泳健將，現時擔任游泳助教的工作。

張教練說女兒小時候，他們家住長洲，環境較差，女兒的氣管受到感染而發病。張教練不准小時候的女兒亂吃喝冷凍食物，所以她的病情受到控制。直至初中時期，女兒開始跟隨張教練教授傷殘人士習泳，身體漸漸強健，已經很久沒有發病。不過，雖然女兒已屆成年，張教練還會不時提點她盡量少吃生冷食物，(四)以免哮喘復發。

從事游泳教練多年，張教練很熱心爭取傷殘人士的福利。最近，病人互助組織聯盟成功地向市政局反映傷殘人士的需要，市政局答允改善傷殘人士泳池的設施，將九龍公園其中一個訓練池的池水溫度，提高至28度，方便傷殘人士習泳。有時候，張教練看見訓練池的設施損壞或不符合傷殘人士的需要，他也會向市政局的有關官員反映，要求作出改善。

醫生按語

(一) 在病發時病人不應該隨便到藥房購買成藥服用，因為很多成藥都沒有清楚列明藥物的成份，副作用及與其他藥物引起的化學反應，病人應該跟隨醫生的指示按時使用處方的藥物，或跟隨醫生和你定下的治療計劃去調校藥物。

(二) 有一些治療哮喘的藥丸，例如口服的長效支氣管舒張劑(Theodur, Volmax) 是經過特別的設計及處理去達至長效的功能，把藥丸弄碎是會引致藥物失去其原來的效果。

(三) 哮喘也是一種慢性的疾病，病患者是需要家人、老師和朋友的鼓勵和支持，去幫助他們克服困難。

(四) 有一部份病人在病情不穩定時，飲用一些酸性或冰凍的飲品是會觸發哮喘發作。哮喘病人也可能對飲品內的人造色素或防腐劑產生過敏，而導致哮喘發作。但每一個人的反應未必相同，所以家長無須要強制患哮喘病的兒童完全戒除吃喝冷凍的食物及飲料。



知多一點點

哮喘講座與活動

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（由專科護士主持）
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：十月三十日及十二月十一日
時間：下午六時十五分至七時十五分
地點：九龍醫院西翼地下低層專科門診部
報名辦法：請於辦公時間致電2762 7090聯絡蘇經理
課題(II)：哮喘健康講座（由專科護士主持）
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：一九九八年十月十日及十一月二十一日
時間：上午九時三十分至十時三十分
地點：九龍醫院西翼地下上層演講室
報名辦法：請於辦公時間致電2762 7090聯絡蘇經理
課題(III)：認識哮喘病（由醫生主持）
內容：介紹哮喘病成因，治療及預防方法
日期及時間：一九九八年十二月三日
下午六時十五分至七時十五分
地點：九龍醫院西翼地下上層演講室
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：一九九八年十月十日，十一月十四日，十二月十二日
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。

屯門醫院

活動一：舒筋活絡十八式
時間：早上九時至十時（十月開班，課堂共四節）
地點：屯門醫院
活動二：和和氣氣日營樂
日期：十一月八日（星期日）
地點：鯉魚門渡假村
講座：哮喘健康知識庫 - 食得是福
日期：十二月十二日（星期六）
時間：下午二時三十分至四時
地點：屯門醫院一樓社區服務中心
報名辦法：請於辦公時間內致電：2468 6167，聯絡社工黃姑娘

備註：

活動一及活動二：請帶備最高流速計和支氣管擴張藥的吸入劑，及穿上輕便衣物

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. 簽辦活動
- 2. 季刊 編輯 採訪 插圖 郵遞
- 3. 採訪醫院工作
- 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。

「世界關懷哮喘日」



全港傑出哮喘學生獎勵計劃

哮喘病若控制得宜，學童可以過著正常活躍的學校生活。事實上，不少患哮喘病的學生，在校內均有優異的成績，體育運動亦有出色的表現，獲得老師和家長的稱讚。

世界衛生組織在今年度首次將每年的十二月十一日命名為「世界關懷哮喘日」。為響應「世界關懷哮喘日」，香港哮喘會將於今年舉辦全港傑出哮喘學生獎勵計劃，並發信邀請全港的中小學校參加，由校方提名推薦校內患哮喘的學生，以表揚他們在學業和體育運動的傑出表現。

是項活動的截止日期是1998年10月31日。香港哮喘會的評審團將會從眾多參加者中，甄選中、小學組各5名優異獎，每位得獎的學生可獲現金獎二千元正。評審團由本會的執行委員、顧問醫生及多位社會知名人士組成。

頒獎典禮定於1998年12月6日(星期日)下午2時至5時,假尖沙咀香港文化中心露天廣場舉行。詳情將另行公佈。

有意參加是項獎勵計劃的學生,請與校方聯絡。如需索取更多參加表格,可於辦公時間內聯絡香港哮喘會行政主任梁小姐,電話:2895 6502 圖文傳真:2711 0119。

「世界關懷哮喘日」 全港傑出哮喘學生獎勵計劃

提名表格

1. 參賽組別： 小學組 中學組

2. 參賽學生資料：姓名：(中文) _____ (英文) _____
年齡：_____ 級別：_____ 聯絡電話：_____

通訊地址：_____

3. 學校名稱：_____

4. 校址：_____

5. 學校聯絡電話：_____ 6. 提名人：_____

本校提名以下學生的原因是: _____

(請校長或老師填寫，如頁數不敷應用，可自行影印)

本校明白是次比賽的甄選結果，香港哮喘會評審團保留最後的決定權。

學校名稱：學校英音：

日期:

香 港 哗 嘴 會 週 年 大 會 聚 餐

香港哮喘會的週年大會暨聚餐將於1998年9月18日(星期五)，晚上七時假醫院管理局大樓2樓禮堂205S室舉行。踏入第9個年頭，哮喘會的會務不斷擴展。現時本會的活動朝著多元化的目標發展，在去年曾經舉辦的活動有小組課程、戶外遠足活動、大型展覽、哮喘日宣傳活動、教師訓練課程、游泳訓練班、探訪醫院、編印季刊等，不但令不少的哮喘病患者增加對此病患的認識，也使病患者彼此緊密聯繫，發揮互助的精神。

香港哮喘會是本港最具規模支援哮喘病患者的病人自助團體，會員約有一千名。

在今年的週年大會上，除了主席報告會務外，執委委員及義工們悉心安排了大抽獎及有獎遊戲，你們又可以在愉快

的氣氛下，享用一頓豐富的中式晚宴。

歡迎會員們踴躍參加，
你們又可以藉此機會和香港
哮喘會的執行委員互相認識
和交流意見，讓我們在日後
策劃活動和推展服務時，更
清楚會員們的需要和意見。

查詢及報名，請於辦公時間內致電2895 6502 聯絡香港哮喘會行政主任梁小姐。

給會員們一年一度的約會

* 中式晚宴

紅運乳豬
金銀鮮蝦球
花膠鴨紅羹
清蒸海班
金菇伊伊麵
荔點雙輝

碧綠花枝片
玉環柱脯
當紅炸子雞
鮮菇扒菜膽
福建炒飯
生墨汁

*大抽獎

必有將遊戲

源源不絕



『助人助己』義工組

日期：1998年9月25日10月30日(星期五晚)

時間：晚上7:00至8:30

地點：東九龍辦事處

內容：活動檢討及籌劃

對象：哮喘患者及家屬

費用：全免

備註：歡迎居住港島區而又有興趣的新義工參與；因為港島區「助人助己」義工組正在籌組中。

報名：2895 6502梁小芬姑娘

查詢：2549 7744尹婉萍姑娘

備註：此活動與香港哮喘會合辦

(此活動詳情可再聯絡尹姑娘)

管你之道（VI）－哮喘患者及家屬互助課程

日期：1998年 10月 15日、22日、29日及11月

5日及12日（逢星期四晚）

時間：晚上7:00~9:00

地點：港島區辦事處

內容：哮喘令你束手無策嗎？你感到憂慮和困擾嗎？」透過小組中互相幫助、鼓勵、練習及遊戲，加深患者及家屬對哮喘的認識和了解

1 有關哮喘病護理的方法及技巧

2 照顧及護理患者時的困難和感受

對象：18歲哮喘患者及家屬

費用：\$50

主持：香港哮喘會顧問醫生、專業註冊護士、物理治療師、社工。

查詢：2549 7744 尹姑娘

報名：2895 6502 梁姑娘

新知舊友日營樂

日期：1998年9月20(星期日)

時間：上午9：00-下午4：00

地點：曹公潭戶外康樂營

費用：每位\$50 (12歲或以上)

每位\$25 (11歲以下及65歲以上)

內容：心聲分享、小組遊戲及營地康樂設施

對象：哮喘患者及家屬

備註：1. 由於名額有限，患者只能攜同不多於3位直系親屬參加

2. 此活動與香港哮喘會合辦

哮喘須知

日期：1998年10月31日(星期六)

時間：下午12：30-2：30

地點：(成人哮喘須知) 伊利沙伯醫院病人資源中心
(兒童哮喘須知) 伊利沙伯醫院專科門診4樓

內容：哮喘病理解答、香港哮喘會活動介紹及查詢

對象：哮喘患者

費用：全免

備註：此活動與伊利沙伯醫院病人資源中心及香港哮喘會合辦

『戰勝哮喘您做到！』

李志超(香港哮喘會執行委員)

香港哮喘會與香港葵青獅子會合辦的『戰勝哮喘您做到』活動已於七月十日、十一日及十二日在葵芳新都會廣場成功舉行。這次活動，有超過二千人到場參觀我們的展板及聽取工作人員講解有關治療哮喘的各種藥物及肺功能測試。在星期天下午舉行的特別節目，更得到了曾華倩小姐及朱慧珊小姐助陣，為我們當上義務司儀，吸引了大批記者到場訪問，令我們的節目增加了不少熱鬧的氣氛！現場可說是人山人海，把整個天晶館都塞得水洶不通，連上幾層的欄河也擠滿了人群。希望藉著這次良好的反應能把活動的訊息帶給葵青區的居民。

籌備這次活動中雖然遇到少許困難，如更改租用場地的日期使我們邀請司



葵青獅子會與香港哮喘會合辦之「戰勝哮喘您做到」推廣活動於7月10-12日完滿舉行。



我們很高興能夠將防治哮喘病的知識灌輸給市民大眾。

之我的心聲

儀和講員時失了預算，又擔心其他暑期活動影響出席的人數等等。但是，很慶幸出席今次展覽和講座的人數踴躍，反應良好，給予我們一班籌委很大的鼓舞和支持，最深刻的印象是市民在講座中提出熱烈的發問，其中有市民指出政府在宣傳和教育哮喘病上的不足，令我覺得香港哮喘會的工作是任重道遠的，要堅持哮喘的教育工作，減少病人對哮喘病一知半解所帶來的不必要痛楚。

從這次活動的經驗，我們也體會到與其他非牟利慈善團體攜手合作的好處，除可以節省資源外，亦可借助他人的專長，更有效地去推廣我們的活動，這次活動的成功實有賴葵青獅子會的鼎力支持，及幾間一向大力支持我們的藥廠及儀器廠派出同事為市民講解及測驗。我們的義工團亦不遺餘力為這次活動作出妥善的安排，當然不可忘記多謝當日出席講座的香港哮喘會顧問余衛祖醫生及瑪嘉烈醫院兒科李君宇醫生，為市民講解有關哮喘病的常識。

我們在此呼籲各界熱心人士，能像獅子會的獅兄及獅姐們，鼎力支持香港哮喘會，使本會能提供更多服務，協助哮喘病患者及親人去消除這個病所帶來的困擾及改善他們的生活質素。



電視紅星曾華倩小姐及朱慧珊小姐擔任特備節目的司儀。



一連三天的展覽吸引了數以千計的葵青區居民到場參觀。

參加"運動與哮喘"講座後感言

陳楚芳

培敦中學體育科老師

在六月中參加了由香港教育學院及香港哮喘會合辦之"運動與哮喘"講座，由醫生講解氣管疾病之誘因、病徵及預防方法，內容豐富，講解亦十分詳盡。會後更安排有專人介紹認識多種哮喘藥及儀器之使用方法，使我感到獲益良多。

在亞熱帶氣候之香港，患有哮喘之兒童為數不少，每逢季節轉變或天氣變化，均容易誘發他們之氣管疾病。作為體育科老師，在教授患有哮喘病學童體育運動時，心理上會感到有點壓力，一方面希望他們能有正常的體能發展，另一方面卻害怕他們因運動量過大而引致病發。然而，聽畢"運動與哮喘"講座後，使我對哮喘病有更深入之認識，從而對患病學童有更正確的照顧。

鑑於患哮喘病之學童人數眾多，我希望香港哮喘會與香港教育學院能夠每年舉辦有關的講座，讓更多體育老師有機會認識哮喘病及其最新之治療資訊，協助體育老師的教學工作。而香港哮喘會亦可與中、小學合辦講座，向患哮喘病學童及其家長介紹有關知識，相信對患病學童會有更大幫助。



讓體育教師／未來教師認識處理哮喘學生的正確方法。



新師 · 你手上拿著什麼
新師 · 我媽 · 請你拿著什麼



3. 我還是如實地填寫希希有哮喘吧！呀！我還可以隨回條附上主診醫生的建議信，可供學校參考。我還記得信的內容是：「避免做太劇烈的運動，不要勉強希希參加運動量大的體育活動，例如賽跑等，只要病情穩定，希希是可以如常地上體育課的！」

2. 爸巴，你會怎樣填寫我的病歷回條呢？嘍！快讓我看一看！

4. 看我今天還帶備了支氣管舒張吸入劑上課呢！必定萬無一失！我的強項是籃球，每次也能百發百中！待會兒，我便可以在體育堂上大顯身手！
ShowTime!



5. 你便是希希嗎？你不用上體育課了！因為你患有哮喘，我以你的健康為理由，怕你運動後會病發，所以不許你上課。你可返回班房自修。



老師！…為什麼？……無理由！



6. poorboy. 今天是你升讀五年級的第二天上課日，今天還有你最喜歡的體育課呢！幹什麼沒精打采呢？能告訴媽媽聽嗎？好讓媽媽為你分擔。

唔……媽媽知道了。原來老師不許你上體育課！就讓爸爸和主診醫生商討後才向學校反饋意見吧！



7. 第二天爸巴到診所找醫生，並把事情一一告知醫生，希望醫生能給點意見。最後醫生還答應會聯絡希希學校的體育老師。

下期預告：

究竟醫生會與老師說什麼呢？而希希又能否重返校園的操場呢？

留意下回的發展！

未完待續

香港哮喘會贊助人名單

以下是香港哮喘會由九八年五月十六日至八月十三日止的贊助人名單，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

3M Hong Kong 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

Cockell Janny \$ 3,000.00

Shek Yuk Ching Peggy \$ 3,000.00

Chan Yuk Keung \$ 1,000.00

Chan Kin Wah \$ 1,000.00

Fung Mei Po \$ 1,000.00

Communication Art Design & Printing \$ 1,000.00

Ling Siu Ki Brian \$ 1,000.00

Katie Chui Chan Po Kei \$ 1,000.00

Lu Suk Ching \$ 1,000.00

Li Fung Ching \$ 1,000.00

Wong Kim Man \$ 800.00

A K M Lam \$ 800.00

Louey Pak Hin Raymond \$ 600.00

Law Kwai Kwong \$ 500.00

Chan Shun Mei Mimi \$ 500.00

Wong Sui Fan \$ 500.00

Chow Chi Ping Simon \$ 500.00

Chan Kit Ping \$ 500.00

Nancy Leung Chiu Shan \$ 500.00

Pau Shiu Yung Anita \$ 500.00

Chau Mei Yim Teddy \$ 500.00

Li Pak Kee \$ 500.00

Lui Wing Chau \$ 500.00

Quen Luen Industrial Ltd. \$ 500.00

Chan Kwan Ho \$ 500.00

Susanna Chiu \$ 500.00

Law Sung Fai \$ 500.00

Lo Kin Huen \$ 500.00

Pau Chi Hong \$ 500.00

Yeung Sik Yue \$ 500.00

Chan Man Tuen Quenevere \$ 400.00

Yeung Sik Ho Vincent \$ 300.00

Kwan Pui Fong \$ 300.00

Lau Siu Hing \$ 300.00

Lui Lai Kei Ricky	\$ 300.00
Susan Kwan	\$ 300.00
Wong Yuen Hoi Edmund	\$ 300.00
Leung Suk Fong	\$ 300.00
Tam Sing Hon	\$ 300.00
Lo Kam Hung	\$ 300.00
Francis C.L. Au	\$ 300.00
Leung Kit Han	\$ 300.00
Leong Ting Cheong Patrick	\$ 300.00
Yan Yuen Ling	\$ 300.00
Chan Wai Ching	\$ 300.00
Chu Nien Tsu	\$ 300.00
馮李佩瑤	\$ 300.00
Tam Kit Wai	\$ 300.00
Wong Pik Yung Eliza	\$ 300.00
Chan Wai Ping	\$ 300.00
Wong Fung Yin Monita	\$ 300.00
Yuen Wai Ling	\$ 300.00
Lee Tung Har	\$ 300.00
Lam Chak Hung	\$ 300.00
Lee Fung Kuen	\$ 200.00
Annie Hoy	\$ 200.00
Lau Shun Kiu	\$ 200.00
Chan Fu Keung	\$ 200.00
Pang Yuk Hak	\$ 200.00
Roque Ng Ka Hin	\$ 200.00
尹元匡	\$ 150.00
Li Wan Kam	\$ 100.00
Lau Sau Ling	\$ 100.00
Charles Yuen Chork	\$ 100.00
Pong Chi Kwan	\$ 100.00
Chan Tai Shum, David	\$ 100.00
Ho Yue Kan	\$ 100.00
Tsang Pui Yee	\$ 100.00
Chan Tsui Mai Lilian	\$ 100.00
Leung Tsui Fun	\$ 100.00
Tung Kwong Wah	\$ 100.00
Wong Lai Shun	\$ 100.00
丁麗娟	\$ 50.00

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。

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。



尚健醫療 家用胸肺科器材的專科公司

THE HOME RESPIRATORY CARE PRODUCT SPECIALIST

呼吸科醫療器材 Respiratory Therapy Equipment

氧氣療養 Oxygen Therapy



Newlife 型號
氧氣機
Oxygen
Concentrator



氧氣瓶
Oxygen
Cylinder



血氣分析儀 Oximeter
(手提式 Portable Model)

睡眠診斷及治療 Sleep Diagnostic and Therapy



睡眠診斷儀
Sleep Diagnostic
and Therapy



* Aria 型號
正氣壓睡眠機
CPAP

呼吸機 Ventilator



PLV-102 型號
呼吸機 Ventilator

* 此型號機祇在香港及澳門銷售
* Model sell in Hong Kong and Macau only

全面哮喘護理 Asthma Management

診斷 Diagnosis



肺功能測試儀
Spirometer

輔助治療 Supportive Therapy



醫療用HEPA
空氣清新機
Medical Grade
HEPA Air Cleaner

治療 Therapeutic



藥物化霧器
Medication
Compressor

監察 Monitoring



最高流速計
Peak Flow
meter

九龍荔枝角長順街20號時豐中心1樓104室
Rm.104, 1/F, Premier Centre,
20 Cheung Shun St.,
Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel.: (852) 2332 3366

傳真 Fax: (852) 2744 2313

電子郵件 E-mail: celki@netvigator.com

網址 Web Site: <http://www.Globalserve.net/~celki>



ISO 9002 : 1994
Certificate No : CC496

(廣告)