

香港哮喘會通訊

一九九九年三月號第三十八期季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

Mar 99 VOL-38



香港哮喘會

七姊妹郵政信箱60397號

電話：2895 6502

傳真：2711 0119



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。

存貨有限，售完即止。

有意訂購者請先聯絡永安公司查詢及安排取貨

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

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 Aerochamber HK \$ 110

最高流速計 Peak flow meter (1) Mini-Wright HK \$ 130

(2) Breath-Taker HK \$ 150

編者的話

春回大地，萬象更新，季刊工作人
員先在此向各會員和讀者致意，謝謝您
們多年來的支持和鼓勵。

天氣回暖了，但哮喘患者仍需小心
護理身體。醫學專題中譚卓賢醫生會與
大家重溫哮喘病的日常護理要則。

今期的焦點人物是曾擔任香港哮喘
會「同樂日」表演嘉賓的李樂詩小姐。
李樂詩談及幼年時患上哮喘病的印象，
並告訴讀者她對事業的抉擇。

九八年度「全港傑出哮喘學生」選
舉的得獎者亦發表心聲。她們在字裡行
間述及逸事和感受，使我們知道哮喘病
患者應如何面對挑戰，並以樂觀和積極
的心態，把握機會，爭取出色的表現。

本會現正積極籌備2000年1月29日
(星期六)的賣旗日，需要大量會員和義
工協助，請不要吝嗇您的時間。「滴水
成河，細沙成地」，請一起為賣旗日獻
出一分力量。



七姊妹郵政信箱60397號
電話：2895 6502
傳真：2711 0119

目錄

醫學專題——哮喘病的日常護理	3
焦點人物——歌星李樂詩	4 - 5
心聲——「全港傑出哮喘學生獎勵計劃」	6 - 7
得獎者 - 潘詠茵、鍾皓怡	8 - 9
活動花絮	
活動追蹤	10 - 12
知多一點點	13
希琪家庭	14
香港哮喘會贊助人名單及贊助表格	15

執行委員會

名譽會長：郭志豪
副主席：陳麟書
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、
李君達、鄭漢華、賴奇偉、
黃傳發、陳艷媚、俞玉英
編輯：陳乃圭、陳麟書、蘇鈞堂、
陳婉儀、羅淑貞、梁小芬、
魏玉媚、符玉珍、方碧儀
插圖：林德昇、鄧志豪
翻譯：伍黃穗儀

繳交會費通知

99年之會費已到期繳交，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，以辦理九九年之會籍事宜。支票抬頭
請寫「香港哮喘會有限公司」，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香港哮喘會辦事處
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

哮喘病的

相信大家閱讀了以往的醫學專題，對哮喘病已多了很多認識，例如空氣污染、遺傳因素、家居常識、類固醇的用途等。今期我希望用一個實用的角度和大家溫習哮喘病的日常護理。

護理原則

對一種病症的治理，尤其是比較長期的病症，患者本身的角色十分重要，最理想是患者對病症有相當的認識，包括病因、治療方法的選擇、所使用的藥物用法、副作用和禁忌等等。醫護人員(包括醫生)，可提供對疾病認識的教育，幫助病者選擇治療方法，和處方藥物及有關的治療用品等。患者及家人應主動去認識有關知識，並參與決定治療的過程，治療才可達至最佳效果。

明白徵狀

哮喘的發作，未必一定是喘鳴。每一個人的徵狀可以不同，同一個人，不同的階段的徵狀也可不同。例如有些人會不

停咳嗽，呼吸有些困難，胸口作悶等等。要懂得量度氣管是否收窄了，便知自己的症狀是否哮喘發作。

量度氣管狀況

哮喘發作其中最明顯的變化是氣管道窄了。患者單靠感覺未必能準確知道發作的程度，甚至有時處理遲了，無端多受病發困擾。現時最簡單的方法去量度氣管收窄程度有「最高流速計」，患者可以過往最佳的度數作基數，計算出氣管收窄程度的百份比，就可以此作指引採用不同階段的治療方法。(詳情可參考香港哮喘會派發的指引)

了解自我

大家都知道哮喘是敏感症的一種。哮喘發作是患者遇上他的致敏原而引起。這致敏原因人而異，但大體上有塵埃蟎、化學物、食物、花粉、動物排泄物、運動、溫度變化、各類空氣污染物、微生物感染、刺激的氣味、心理因素甚至反胃亦可引致發作。找出致敏原的最佳人選是患者本身或其家人。但要注意，有些情況是接觸到致敏原數分鐘內便發作，有些卻在數小



1. 常見的哮喘病徵，包括咳嗽、氣促、呼吸困難



2. 困擾你的致敏原，因人而別，包括塵埃蟎、貓狗、花粉、食物（如飲品）等

日常護理

作者：譚卓賢醫生

時後症狀才產生(例如患者接觸到被舖中的致敏原，要到黎明時才氣喘)，所以要多加留意每次病發的環境，找出自己的致敏原，多加避免。當然有些情況患者亦不能確定時，可與醫生商討，嘗試用其他方法(例如皮膚測試、免疫球蛋白測試等)幫助診斷何為閣下的致敏原。

怎樣逃避您的致敏原

預防勝於治療，避開致敏原比發作後才治療好。知道了您的致敏原之後，應該盡量去避免它。例如：塵埃蟎、就要注意您的被舖處理，如果不能避免用厚氈、棉被等，要保持乾爽，最好用隔塵埃蟎的被袋，如嫌太貴，可用滑身的物料(少積塵)的雙層被袋，並每週洗滌，換被袋時請家人代勞，若要親自處理，需要遮掩口鼻(例如用洗乾淨的乾濕毛巾)，棉被等需要定時曝曬或交洗衣店熱焗滅蟲處理。如果空氣溫度突變影響發作，就要留意天氣的變化，當室外和室內的溫度相差很大，進出時可試用乾淨的手帕掩口鼻，空氣經過時會減低突然吸入冷空氣的刺激，直至呼吸慢慢習慣，這可減少發作的機會。其他情況，如運動前先用藥，感冒盡早看醫生等，可與您的醫護人

員商討。

認識您的藥物

自己用的藥物，尤其是長期用的，一定要了解它的用處、用法、副作用和避忌。用藥的原則，第一是需要才會用，第二是衡量了藥物帶來的好處遠比可能的副作用大才會用。不要道聽途說，如有疑問，應請教醫護人員的專業意見。最常見的錯誤之一，是聽取非專業人士片面之詞，或一些不適合的文章，而放棄了本來對您最有效的治療方法。

一般來說，吸入劑比口服劑的效用來得直接和副作用比較少。類固醇的吸入劑應定期使用(當然份量可能按不同情況或階段調校)。氣管擴張藥可隨情況加減使用，但請注意最高的限制用量。收痰藥物亦可按情況使用，如痰液很多及稀薄，可用收痰藥將痰液濃度增加，以方便咳出，但痰液已經很濃，收痰藥可能使它凝固而阻塞氣管，所以用時要小心。其他方面，如用打霧器時只可用醫生處方鹽水稀釋藥物而萬萬不可用清水等等，亦可向醫護人員請教。



3. 治療哮喘的藥物

預防藥物——定時使用 (啡或紅色)



4. 治療哮喘的藥物

急救藥物——哮喘發作時使用

運動前使用 (藍色)

人物專訪—— 李樂詩

訪問：陳麟書 梁小芬 方碧儀

撰稿：方碧儀



幼年時患上哮喘，但無損李樂詩的樂觀和笑容。



成長了的李樂詩，
健康亮麗。

我們所認識的李樂詩，Joyce身兼歌星和作曲家，擁有甜美的歌喉，開朗的笑容，和藹親切的談吐，天賦作曲創作天才，使你想也未想到她曾是哮喘患者。

李樂詩是從母親憶述中才知道自己在五歲時曾患有哮喘病，當時她居住加拿大，因天氣關係，容易患上咳嗽和氣管發炎，然後引發哮喘；但母親諮詢醫生有關治理敏感和哮喘的知識，知道患者除定時食藥外，還須保持居住環境空氣流通；母親甚注重家居清潔，常提醒Joyce 遠離毛公仔，遠離致敏原；鼓勵Joyce 參加戶外體育活動，如游泳、跑步、跳芭蕾舞等，保持心情開朗，自此以後她的哮喘病再沒有復發，所以Joyce 對當時發病的情景，已沒有印象，反而記得童年時看見患病的同學哮喘病發使用類固醇時，有要求嘗試的衝動。然而現在的Joyce 喜歡參加潛水運動，更取得潛水救生員的資格，根本沒有因曾患哮喘而局限了自己的活動。



BB李樂詩與心愛的玩偶。



一日一日長大，比BB時的大玩偶高出很多。

不過Joyce也承認自己只可作短跑，時間過長就覺得氣促。她還記得八年前初到香港時，急速的生活節奏和空氣污濁等等，令她的體重下降，消瘦了十磅，Joyce要花上半年時間才適應香港的生活，尤其是常感氣管不適，但並沒有再引發哮喘。

Joyce已考獲十級鋼琴資格，無疑對她作曲有極大幫助，但她個人以唱歌為主要發展目標，而作曲是副選，Joyce甚喜舞台表演，觀眾的現場反應，令她很有滿足感。有一次她在台上演唱自己的作品「終有一天感動你」，台下的觀眾陶醉地雙雙起舞，這情境給她很大的喜悅。

最近她跟香港電台拍攝一輯名為 "Learning English Overseas" 的教育節目，近期在ATV及TVB先後推出。

Joyce雖對哮喘未有深刻印象，但她認為哮喘雖屬長期疾病，但只要依照醫生指示服藥，保持適量戶外活動，最重要是保持心情開朗，就不難控制病情，甚至乎再不發作。



彈琴、作曲、唱歌樣樣皆精，電視劇「真情」的主題曲正由李樂詩所作。



兩位同學的心聲

潘詠茵同學心聲

上個月班主任突然告訴我，要推薦我參加「全港傑出哮喘學生獎勵計劃」。這真使我十分驚訝！因為我從沒有想過會因哮喘病而得獎。雖然，病重的日子已過了很久，但那種痛苦我是畢生難忘的。

那時，我才一、兩歲，但來往於醫院與家，已成了我每天的習慣了。我不知道為什麼，每次總是打針和吃一大堆的藥，而且每當天氣轉變，一連串的咳嗽總令我睡也睡不著，這些痛苦難道是小孩應該承受的嗎？還有我的家人曾有多少個夜晚為了照顧我，而忙得不可開交，整夜不眠？他

們看到我哮喘發作痛苦的樣子，又是多麼的難過啊！

他們的種種關懷，使我明白到要報答他們，首先要讓家人再不要為我的病折磨。當我病情好轉時，我積極做運動，鍛鍊身體，結果身體漸漸康復起來。而且哮喘病也鍛鍊起我堅毅不屈的精神和珍惜所有的學習機會。因為幸福不是必然的，也許有一天疾病會奪去我的一切。如果不好好把握機會，日後機會不再，想後悔也就遲了。



潘詠茵和媽媽



潘詠茵在老師陪同下接受「全港傑出哮喘學生」獎項

鍾皓怡同學心聲

大家好! 我叫鍾皓怡, 現就讀聖士提反女子中學附屬小學六年甲班。家中有父母和姊姊一名。但很不幸, 姊姊和我都是哮喘病患者, 姊姊現在已沒有病發。而我就剛剛開始這個惡夢。

記得一九九六年的秋天, 我們一家到酒樓跟剛從法國渡假回來的姨姨吃午飯。姨姨拿出兩瓶香水, 一是天然花香味, 一是橙。前者送給我, 後者送給姊姊, 姨姨還替我們塗上手上, 香是香, 但對我卻是惡夢的開始, 接著, 我們到婆婆家的公園裡踏單車, 表弟妹也有一起去。起初, 我有些咳嗽, 以為沒甚麼事, 怎知, 我咳得愈來愈嚴重, 我去找媽媽, 媽媽聽到我有些「扯蝦」, 身為醫生的四舅父說我氣喘, 要我進急症室。到了急症室, 眼睛和嘴巴都腫了, 辦完手續, 護士讓我吸一種帶有鹹味的氣體, 漸漸我感到舒適了。接著, 一位醫生跟我打了針, 他不斷安慰我, 但我仍感到很疼痛, 因為針一直插著手背的。一會兒後, 媽媽帶我進一房間更衣, 我一問之下, 原來要照X光。休息了一段時間, 身體已回復了正常。這事終於告一段落。

一年後, 我們一家四口一同到海怡半島的超級市場購買所需品, 我也不知甚麼原因, 我在一些空氣清新劑旁看刊物, 慢慢地, 我覺得眼睛和手都很癢, 姊姊知道了,

帶我找媽媽, 媽媽說可能是敏感, 我說我有點呼吸困難, 媽媽立刻叫爸爸送我到急症室, 最後, 醫生說我是對香味敏感導致哮喘, 於是他叫我要提防香味和花粉。相信一年前的那次, 也是因為香水作怪。

最近的一次是發生在學校的, 那次是本年的三月。臨近放學, 我突然感覺到眼睛很痕癢, 其後眼和臉也開始腫, 呼吸也不方便, 我立刻吸入醫生給我的藥品和進食了敏感丸, 但好像沒有作用, 之後我便打電話給媽媽, 她叫我請老師帶我往急症室, 結果由副校長擔任這事, 她在計程車上不斷安慰我, 真是感激萬分。到了急症室, 程序一樣, 但最後還在觀察病房留了一陣子。經過這事後, 學校為安全起見, 把一棵懷疑導致我哮喘的樹砍掉, 我感到有點過意不去。

雖然經歷了這些不愉快的事情, 我亦盡量不去想, 努力克服恐懼, 也告訴自己要面對現實。我努力, 我不害怕, 就是這種種的信念, 引發起我的「無鉛動力」! 我一鼓作氣, 努力不懈, 雖然, 我知道成績不一定就會好, 但我也繼續前進。我也參加了不少課外活動, 如歌詠團、英文閱讀班、學習低音大提琴、童軍和管弦樂團等等, 我認為這些是樂趣, 不要因為哮喘而放棄! 獎項方面, 在四年級的時候, 在運動會中的一個項目中得了金牌, 實在高興萬分! 另外, 我也參加了多次的朗誦比賽, 成績也不俗, 有兩次還拿了季軍呢! 彈琴方面也有表現, 但其實也不太好, 嘻嘻! 前幾天, 我校的老師推薦我參加這次的獎勵計劃, 我現在信心十足呢!

每天的生活, 一般都和普通小朋友一樣, 飲飲食食, 說說笑笑又過一天。但是我每天都提心吊膽, 留意身邊有沒有花, 有沒有香水, 有的說話, 就立即「彈」開, 恐防有「炸」! 隨身的小袋子, 一定裝有紙巾, 還有——藥物和醫生紙。我有聽過一些關於哮喘的傳言: 它說如果十一歲後還有哮喘的話, 大了就會因哮喘而死! 嘩! 那麼厲害嗎? 但媽媽說這些是沒有根據的。我不時也會祈求天父使我的病脫離我。

自從患有哮喘病後, 我每四個月或半年都會去覆診, 也有隨身帶備藥物, 以備不時之需, 所謂「預防勝於治療」, 我的預防措施也很足夠呢!

其實我認為哮喘也不是那麼可怕的, 只要努力面對它, 它也不失是一件好事, 好像今次的獎勵計劃, 要不是我患有哮喘, 也沒有機會參加。這裡我想對全世界患有哮喘的人說幾句話: 我知道它帶給人的痛苦, 但亦可看成對自己的一種挑戰, 藉以培養自己面對困難的勇氣和信心。



左起: 媽媽、爸爸、鍾皓怡及姊姊



鍾皓怡(左)和她的好朋友



活動花絮

每年的春茗，是香港哮喘會執行委員和義工們歡聚的日子。今年的春茗假救世軍總部餐廳以自助晚餐舉行，食物及獎品豐富，遊戲生動，笑聲不絕！

春茗



送大禮的時間到了，看看今年的大獎花落誰家？



春茗主持人以尋寶遊戲掀起晚會序幕

哮 喘 全 面 瞭

符玉珍

由伊利沙伯醫院病人資源中心與香港哮喘會合辦「哮喘全面睇」的健康講座，於一九九九年一月三十日假座伊利沙伯醫院專科門診四樓舉行，藉此讓哮喘患者及家人對“哮喘與飲食及運動”的關係有更多的認識和了解，減少他們的疑惑，積極面對人生。

下午二時開始，工作人員早已做好準備，參加者亦陸續到達會場，有公公婆婆牽手同來，也有父母帶領著孩子，年輕的伴侶和不良於行的女士……先由香港哮喘會執委會委員及義工組組長鄭漢華先生介紹講座的程序和目的，繼而由營養師陳敏兒小姐講解“健康飲食習慣和營養飲食須知”。誘發哮喘可分敏感性和內發性，敏感性來自遺傳、塵埃蟎、花粉、霉菌、食物……；內發性常見於成人，一般與上述無關。敏感性和內發性誘發因素，包括空氣寒冷、污濁、上呼吸道感染、香煙、情緒低落、精神壓力、劇烈運動等。傷風感冒誘發佔45%，塵埃蟎佔50%，食物只佔5%。

常見食物過敏包括花生、牛奶、海產、汽水、酒、防腐劑、味精、顏色添加劑等。要確定致敏原，病者要記錄病發時間和食物資料，由醫生替病者進行皮膚測試，或抽血來確定病源，患者應盡量避免進食誘發哮喘的食物，或可選擇

營養相似的代替品，如豆漿代替牛奶。

良好的食物選擇可用金字塔比喻，頂層是油鹽，只宜小量進食，第二層是奶、豆、肉、魚，可稍為多吃（2—3兩），第三層是水果（2—3個）、蔬菜瓜類（六兩），底部是五穀、粥（1—2杯）、粉、麵、飯、麵包（3—6片）。對於加工食品、刺激性食物和過冷或過熱的食物盡量減少。多吃新鮮水果、蔬菜以增加維他命C，對身體及肺部極為重要。能保持理想體重，對維持身體健康亦然。隨著年齡的增長，對食物的敏感反應會減輕甚至消失。曾有學者出版了三冊有關食物敏感的書籍，但每本對食物確定的要求也不一致，因為每個人的體質對食物有不同的反應，不可一概而論。

參加者提問：多吃魚油丸，加營素等植化物補助，是否可增強體力，對身體健康有幫助？營養師解釋，我們每天依從金字塔食物，已有足夠的自然營養，當然植化物亦重要，但不需大量和太多種類。維持身體健康須靠運動、食物來增強體質，減少哮喘病發機會。經導師的解答，參加者表示清楚滿意。

為了照顧參加者遠道而來及長時間的聽課，是時候小息



98年聖誕黃昏營—燒烤一樂也



漫步康樂徑—淺水灣



一會了，大會安排了茶點招待，各人面帶笑容，選擇自己喜歡的食品。一大群不相識的人走在一起，都對哮喘知識感興趣，使他們都不覺陌生，盡情開懷享用。

經過一輪的“充電”和休息，大家都精神奕奕，三點五十分開始，由兩位物理治療師范俊發先生和郭佳碧小姐介紹“預防哮喘病發技巧及運動須知”。有些病患者以為患有哮喘不宜運動，尤其小孩常被拒參加學校的體育課，其實運動能增加身體抵抗力，使身心健康，因而確立形象，增加人際關係，減少疾病，不過運動前先做好準備，有步驟地進行。

步驟：（一）要做好熱身，伸展運動，緩步跑，能令肌肉柔軟，常人做10—15分，哮喘患者做15—20分鐘（二）注意環境的溫度、濕度、污染程度（三）適當服飾，要棉質，鬆身，短褲最好（四）注意補充水份，吸氣要用鼻孔，減少水份流失（五）運動時間，中間應有短暫休息（六）降溫運動使呼吸系統慢慢適應過來。在運動過程中，如有不斷咳嗽，呼吸困難，或心胸變得收緊，便應立即停止，靠牆站立，或坐在椅上和伏在桌上，選擇適當姿勢，配合呼吸休息，如仍不行，就要藥物配合了。

運動選擇：（一）減低氣管冷卻及水氣蒸發（二）改善

姿勢（三）定時運動。游泳是全身運動，最簡便的上落樓梯也是運動之一，無論那種運動，每週最少三次，每次15—30分鐘，病患者應隨身攜帶氣管舒張劑，運動前先吸一次，兒童不是病發時可參加體育運動，但熱身時間要加長。

各聽者全神貫注，洗耳恭聽。最後由物理治療師示範做熱身運動（伸展運動和跳躍運動），增加心肺功能。當時參加者情緒高漲，齊齊站起來跟著導師做每個動作，男女老幼，把演講廳暫變運動場，就地實習，我也受到感染跟著大家做，之後大家又做舒緩運動，用鼻吸氣，用口張開一小縫呼氣，切忌張大口呼氣，否則肺部之廢氣便不能全部呼出。導師同時一一解答參加者的問題，使他們得到滿意的答覆，他們覺得今天收穫甚豐，不枉此行。

最後由鄭漢華先生總結，介紹香港哮喘會、社區復康網絡及各課程，解決疑問，鼓勵病者積極面對人生，院方同時又派發問卷，讓參加者說出心裡的需要和感受，大家都即時填妥交回，並留下聯絡電話。

我雖然第一次參加這類活動，但覺得很有意義和需要，參加者有些是草根階層，仍能積極面對人生，真令人感動！大會在五時結束，仍有依依不捨之感呢！



活動花絮

「世界關懷哮喘日」的推廣活動，除了「同樂日」外，還包括一個公開講座及本會與香港教育學院體育系合辦的哮喘常識證書課程。



哮喘常識證書課程



公開哮喘講座



活力小戰士

為期四天的兒童體育訓練活動，項目包括體操、球類訓練和競技，是本會第一次舉辦的活動類型，甚受小朋友和家長歡迎。

活動追蹤

亞超

近日有些會員告訴亞超，希望多些瞭解香港哮喘會的工作和活動，因此我會積極的查探各項活動和正在籌劃進行的項目，讓各會員和讀者「先知」為快，亦可令香港哮喘會的工作透明度更大。可惜亞超無暇列席會議，因此只好找來探子成哥，打聽打聽一番。

探子成哥來到，便頻說：「大件事！大件事！」把亞超嚇了一跳。

「香港哮喘會嘅委員依家籌備緊2000年賣旗籌款，目的係幫香港哮喘會設立一個資源中心，同舉行唔同嘅活動，而且更準備邀請Ball場名太做籌款主席。咪住，你唔好話俾人聽住，因為聽講係「打算」㗎，未落實㗎，亦可能係會請官場紅人，消息另一來源又話已經答應當主席的，其實係特.....總之一有消息，我會講你聽喇！之不過，有一個出名歌星已經答應義務幫香港哮喘會作會歌，你話好唔好出CD呢？聽講.....。」

原來如此。2000年賣旗日是香港哮喘會第一次舉辦的活動類型，難怪探子成哥也說「大件事」。由於賣旗的籌辦需要大量會員和義工協助，作台前幕後的安排，因此亞超在此一盡棉力，呼籲大家「有錢出錢，有力出力」。香港哮喘病患者人數約有二十萬人，而平均每十名兒童便有一人患有哮喘，故需要更多資源推行各種各樣的活動，俾使人人獲益，不單是哮喘患者，其他市民也可多認識這種常見的病患。

若你願意成為「賣旗日」的一份子，助香港哮喘會一臂之力，請速來電2895 6502查詢或提供意見。至於賣旗日邀請的籌款主席、嘉賓等，亞超必定竭盡所能，繼續跟進，在下期的季刊裡再告訴大家有關細節。



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
集合地點：有興趣者請到瑪麗醫院A座日間醫療護理集合
報名辦法：請於辦公時間致電2855 5797聯絡羅姑娘

九龍醫院

課題：哮喘常識講座（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：一九九九年五月八日
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

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：一九九九年四月十日，五月十五日，六月五日，七月三日
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

「助人助己」義工組

日期：一九九九年四月二十九日
時間：晚上七時三十分至九時
地點：橫頭磡辦事處
內容：活動檢討及籌劃
對象：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



其 他 活 動 請 參 閱 日 後 寄 上 之 單 張



2.近日的天氣忽冷忽熱，班內有不少同學患上感冒！看來希希也不例外，因為希希已開始感到喉痛、頭暈和咳嗽。



1.希希十分聽從醫生的指示，按時用藥，因此他的哮喘病情已開始穩定下來，與同學們一起過著活躍的校園生活。



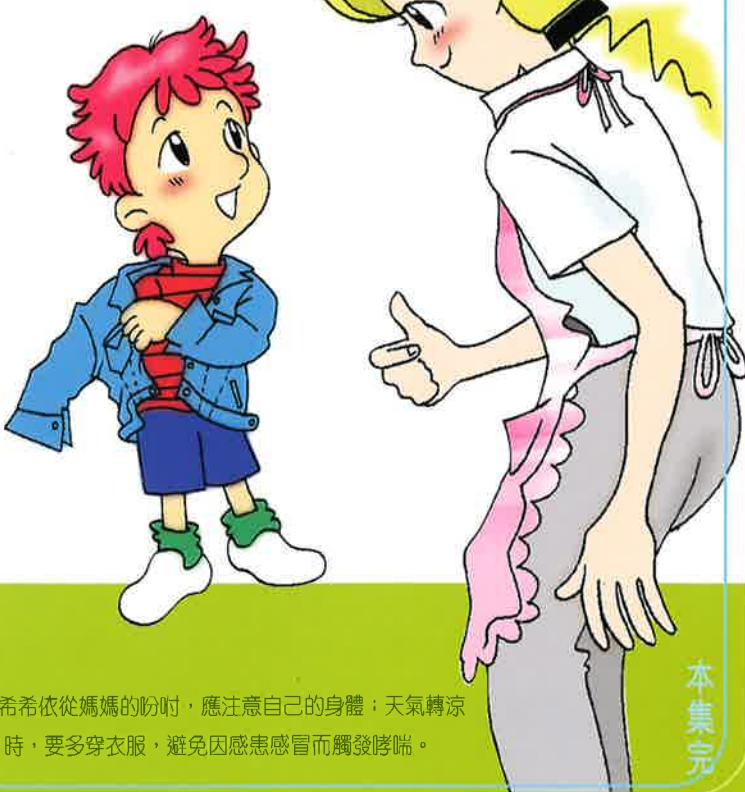
3.希希的感冒不但沒有好轉，他還在夜半的睡夢中喫醒，更有喘鳴的現狀。害怕的希希立刻告訴媽媽。



4.媽媽馬上帶希希去看醫生。醫生替希希診治時，發現他的最高流計下降了百分之三十！醫生告訴媽媽，希希的病情有轉變，應為希希調較藥物的份量，把他平日服用預防藥（吸入類固醇）的用量加倍，而急救用的支氣管舒張劑也須因應需要而增加。

5.最後醫生送媽媽一份哮喘教育指南，指南內詳細說明如何因應病情，適當地更改藥物的用量，在危急的時候，便應立即找尋醫生協助。

5.調校藥物後，希希的哮喘很快受到控制，感冒也痊癒了呢！



7.希希依從媽媽的吩咐，應注意自己的身體；天氣轉涼時，要多穿衣服，避免因感患感冒而觸發哮喘。

香港哮喘會贊助人名單

以下是香港哮喘會由九八年十二月十一日至九九年三月十五日止的贊助人名單。謝謝您們的支持！

1998年世界關懷哮喘日推廣活動贊助人：

首席贊助人

Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd. \$ 100,000.00

榮譽贊助人

Zeneca China Ltd. \$ 50,000.00

鑽石贊助人

Glaxo Wellcome Hong Kong \$ 40,000.00

Astra Pharmaceuticals (HK) Ltd. \$ 30,000.00

純鉑贊助人

Health Care and Promotion Fund \$ 20,000.00

Amway Asia Pacific Ltd. Hong Kong Branch \$ 20,000.00

Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. \$ 10,000.00

Schering-Plough \$ 10,000.00

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

Mary Cheung & Associates \$ 10,000.00

黃金贊助人

Baker Norton Asia Ltd. \$ 5,000.00

Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd. \$ 5,000.00

Tung Wah Group of Hospitals \$ 5,000.00

Mr. Mak Wah Cheung \$ 5,000.00

純鉑贊助人

Cheung Che Kong Lawrence \$ 10,000.00

其他贊助人：

何寶文 \$ 2,000.00

Lai Fuk Wai Ricky \$ 2,000.00

李銀英 \$ 1,000.00

Ho Yuk Ying \$ 1,000.00

Louey Pak Hin Raymond \$ 600.00

Ho Shang Chee \$ 500.00

Ho Fung Yuen, Sarah \$ 500.00

Chan Kee Keung \$ 300.00

Choy Chun \$ 300.00

Wong Ping Kwong \$ 250.00

Leung Shuk Fan Isabel \$ 250.00

Sandra Lau \$ 200.00

Chan Yuk Chun \$ 200.00

Ho Siu Fong \$ 200.00

Ng Kai Pik \$ 150.00

Leung Yat Hung \$ 150.00

Chan Ming Kwong \$ 100.00

陳廣沂 \$ 100.00

姚鳳葵 \$ 100.00

Lee Chi Wan \$ 100.00

Chan Yau Heung \$ 100.00

Pearl Chow \$ 100.00

Yu Shui Chi \$ 50.00

Lew Kam Sim \$ 50.00

Wong Kam Hing \$ 50.00

黃杰勤 \$ 50.00

黃仔錫 \$ 20.00

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 1999 and donate HK\$ _____

本人 / 本公司樂意成為 賽會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:

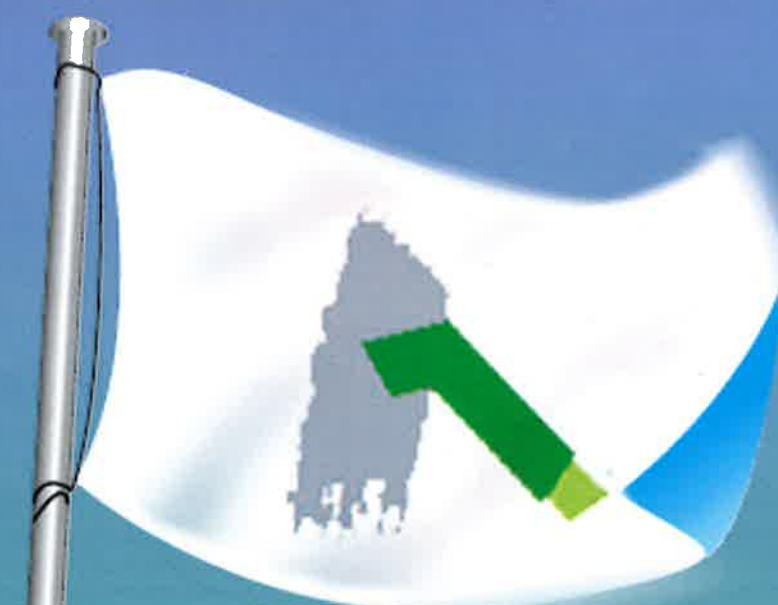
我們將會在本會的會員通訊致謝 閣下的贊助如下 :

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。



千禧年一月份賣旗日

「您的設計 我的旗仔」

得獎設計將會出現在港九各地、各中、小學和社區機構，因為得獎設計會成為香港哮喘會2000年1月29日(星期六)賣旗日的標誌和「旗仔」圖案。

「旗仔」設計比賽不單可讓您發揮美術設計天份，使意念變成實體，您的參與更可實踐服務社會的精神。

請立即行動，將設計寄給我們！

設計圖咁吋：請將設計畫在A4size紙上，旗仔的圖案、顏色和咁吋不拘。

獎項：設冠、亞、季軍及優異獎五名，冠軍可獲書券港幣二千元正，亞軍可獲書券港幣一千元正，季軍可獲書券港幣伍佰元正，優異獎各得精美禮品乙份。

截止日期：1999年5月15日

收件地址：香港哮喘會 九龍橫頭磡村宏禮樓地下

*設計錄用與否，概不退還

*所有得獎作品的版權為香港哮喘會所擁有，評審團亦可全權決定圖案及其顏色、形狀、咁吋等，以符合印刷和其他需要。

