

香港哮喘會通訊

一九九七年三月號第三十期季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

MAR 97 VOL · 30



香港復康會社區復康網絡



街坊小子木偶劇場



香港哮喘會

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：_____

- * 本人是 患有哮喘
 患有哮喘者之親屬關係
 其他

* 教育水平 小學 中學 大學或以上

* 本人願意加入香港哮喘會工作小組 是 否

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

*請選擇適當答案

請捐助香港哮喘會

香港哮喘會是一個非牟利團體，每年均舉辦各項教育性及文娛康樂活動，透過講座、研討會、探訪醫院、學校及會員通訊等不同形式，向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘病的常識。

你的慷慨捐助，可以協助我們推行對哮喘病人的服務，使他們建立自信心，過健康活躍的生活。歡迎各界熱心人士捐助，請填妥以下表格（連同捐款劃線支票），寄回香港哮喘會，香港七姊妹郵政信箱60397號。

香港哮喘會贊助表格

致：香港哮喘會

香港七姊妹郵政信箱60397號

□茲附上抬頭“香港哮喘會”之劃線支票，銀碼 \$ _____ 元

姓名：_____

地址：_____

電話：(住) _____ (辦) _____

簽名：_____ 日期：_____

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。

上述表格，歡迎影印

目錄

焦點人物

藝人石堅談哮喘病	2 - 3
----------	-------

醫學專題

如何護理老年哮喘	4 - 5
----------	-------

“街坊小子”木偶劇場	6 - 7
------------	-------

心聲

與眾同樂的義工生涯	8
-----------	---

小小佩雯愛運動	9
---------	---

活動預告

活動花絮	10 - 11
------	---------

知多一點點

全球兒童哮喘病情況因地而異	12
---------------	----

畫中意

編者的話：

哮喘病可以在任何年齡發生。老年人年逾六十歲以上才初次發病的例子也並不罕見。今期的會員通訊，我們採訪了藝人石堅先生的主診醫生陳醫生，和讀者分享一些護理老年人哮喘病的常識。

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

藝人石堅談老年哮喘病

採訪：陳婉儀、陳麟書

整理：陳婉儀

螢幕上的石堅是個鐵漢，武功了得，性格硬朗，不論是武功精湛的江湖人物、浮沉人海的大亨或是你我認識的小人物，都扮演得深入人心。近年，石堅年屆84歲高齡，已經息影多年。今期我們採訪了他的家居。石堅暢談他的近況，亦和讀者分享他近年患上哮喘病的經歷和護理哮喘病的心得，以及坐骨神經痛對他生活的影響。



石堅是在40多歲才第一次發病的。那時候，有一個晚上他在片場拍武打戲，一場戲份完成後，便躲在片場一角睡覺。料不到那天晚上天氣轉涼，氣溫驟降，石堅拍了一場武打戲，渾身出了大汗，便呼呼入睡，也沒有帶備更換的汗衫。當導演叫石堅埋位拍攝時，他便如常一樣大動作地鬆鬆手腳，卻發覺氣管不舒服，不斷咳嗽，其後因拍戲趕戲分，整天都在片場渡過，也沒有時間及早延醫治療，弄致病情惡化。

親戚朋友知道石堅患了氣管炎，便介紹他看一位著名的中醫，那位中醫斷診石堅是“腎虧”，開了幾服“大補中藥”。石堅喝了中藥後，不但病情沒有起色，反而咳嗽得更厲害。後來，朋友介紹他喝一種傳統泡製的中藥感冒茶，喝了幾劑後，收窄的氣管才稍為舒緩，其後也有光顧私家醫生，使用治療哮喘

的口服藥物。

後來，石堅的一位親戚從外國返港介紹他往九龍醫院胸肺科治療哮喘病。石堅的太太早年患上肺病，也是定期往九龍醫院胸科覆診而治癒的。

石堅憶述，在九龍醫院已覆診哮喘病超過十個年頭，自從早晚使用預防性的吸入劑後，病情十分穩定，在嚴寒的冬季，也沒有嚴重的發作。

去年的一個暑天，石堅留在家中，感覺渾身冒汗，呼吸困難，他便站在窗前呼吸一會兒新鮮的空氣，並拿出吸入劑使用，氣管即時舒暢了許多，並沒有大礙。

石堅說他身邊也有不少親戚或朋友是患有哮喘病的，他們的病情也各有不同。譬如，他認識藝人羅蘭已過世的母親，在暑天裡進入電影院，曾經嚴重發作。已故藝人關德興師傅的學戲師傅，

在潮濕的南洋曾有哮喘發作，但返港後病情卻轉趨好轉。

石堅的體驗是哮喘病人不一定在嚴寒的季節才會病發，天氣的轉變，驟冷驟熱，都會誘發哮喘。遇有氣管不舒服時，石堅會喝點熱飲品，譬如熱咖啡，令喉嚨舒服些。石堅說他明知道咖啡是刺激的飲品，可是嗜飲咖啡多年，始終戒不掉這個習慣。他堅持喝的是加糖加奶的熱咖啡，避免造成胃病。

雖然石堅在中年時患上哮喘病，但是未有影響他的銀色生涯。從40歲以後發病至73歲之前，石堅依然繼續拍電影和電視劇，當中有文戲，也有武打戲，從未間斷，他笑說接下了戲份；便日以繼夜地工作，偶然也有服用一些止喘的中式成藥，幫助減輕病情。他並不會特別要求導演拍攝時遷就他的健康狀況。

石堅說，哮喘病並沒有給他帶來很

大的困擾，反而年紀漸長，舊患的坐骨神經痛卻變得嚴重，需要使用拐杖。影響了他的活動動力，近年，他減少了出外活動，退出影壇，不再拍戲，也鮮有在公開場合露面。

他說坐骨神經痛，是拍攝無線電視長篇連續劇集“狂潮”時引起的。“狂潮”在當年是極受觀眾歡迎的劇集，共拍攝了119集。那時候，有份參演的演員都需要日夜趕戲，因為劇集尚未拍竣，已經推出。

石堅在“狂潮”劇集裡扮演大亨的角色，出鏡都是西裝畢挺。每次等候埋位拍攝，石堅便坐在化妝間的椅上打瞓。由於椅背的高度太矮，加上他經常



將雙腳架在化妝台上睡覺，養成了不良的睡姿，拍攝了半年時間，便產生了坐骨神經痛的毛病。

那時候石堅忙於拍戲，沒有完全治癒傷患，在台灣拍戲時，試過要打針消炎才能開工，回港後進行針灸也沒有改

善病情。他目前在伊利沙伯醫院覆診坐骨神經痛，患上這個毛病也有十多年。75歲那年，他於一天的早上到浴室如廁後，不能夠站立走動，進院後由骨科醫生轉介做物理治療。主診醫生曾經勸告他動手術，但是他感覺年紀老邁，做手術有一定的危險性，也害怕做手術後影響日後的活動能力，所以打消了這個念頭。現時，他的右腳需要加上腳托避免腳部的機能繼續退化。

石堅的性格樂觀，他說患了哮喘病和坐骨神經痛，沒有很大的情緒波動。他認為醫學昌明，在日後醫學界可以找出完全根治哮喘病的方法。他亦有試過坐輪椅，乘搭飛機飛往探望加拿大的兒子。腳患未惡化前，他在70多歲也試過和太太到西德旅遊，家中的大廳掛了當日在雪地拍攝的照片。閒來，石堅會躺在床上做柔軟體操，減輕身體機能衰退。偶然，子女會駕車接他和太太出外散步或是和朋友茶聚。而他平時主要的消遣是看書、看電視和閱讀報紙。

石堅和太太是銀壇公認的恩愛夫妻，石堅說太太在過去給予了他不少的支持，照料他的哮喘病和坐骨神經痛。

他表示家人和伴侶的支持關懷，對哮喘病患者是十分重要的。



如何護理老

陳醫生是九龍醫院胸肺科的顧問醫生，診治藝人石堅超過十年的時間，每天也接觸不少老的哮喘病人。

“大部份的哮喘病人都是幼年時發病的，但亦有部份遺傳因素而引致的。這一類的外源性哮喘的病人最容易接觸致敏源發病”陳醫生說。

他補充說一些成年人卻是於30歲以後才第一次哮喘病發。目前，醫學界還未能完全找出成年期之後哮喘病發的原因。這一類哮喘的病人患的是內源性哮喘病，病人進行皮膚測試時，對常見的哮喘病致敏源不會出現強烈的反應。內源性的哮喘病人，以女性居多。成年期以後才發病的病人，一般來說，完全康復的機會較兒童哮喘病患者較低。

陳醫生說成年人在年紀老邁時才出現哮喘病的病徵，不免感到手足無措。有些病人是50歲以後，退休時才第一次哮喘病發。病人需要和專業的主診醫生緊密合作，找出發病的成因，譬如引致病人哮喘病發是否和工作的地點居住環境或接觸致敏源有關。

老年人患上哮喘病，對病人本身和家庭的其他成員都會造成一定的心理壓力。而老年人很容易對自己的病情產生過份的憂慮。

陳醫生說，老年人只要遵從醫生的指示定時用藥，病情可以穩定下來。

他說老年人發病的徵狀和年青人或小童的哮喘病徵相同，病人多數於半夜喘醒，進行劇烈運動後，容易產生急促的喘鳴聲，甚至呼吸困難。

老年人使用藥物方面，亦需要特別照顧。一些年紀大的病人，都會有一種傳統的心理，認為口服藥物是最有效的，需要較長時間才能夠接受吸入式的預防和治療哮喘藥物。但是，陳醫生說病人使用吸入劑一段時間，病情能夠迅速受到控制，便不會再抗拒使用這一類吸入式的藥物。

“只有少部份較大年紀的病人因為記憶力衰退，使用吸入劑出現困難。絕大多數的老人家使用吸入劑都有理想的療效。老年人使用吸入劑時，亦可以配合輔助儀器，例如儲霧器一起使用。”

陳醫生說一般的病人很容易把哮喘病和慢性支管炎和肺氣腫出現的哮喘徵狀混淆。慢性支管炎和肺氣腫的成因多是病人長期吸煙引致的。而哮喘病是病人的氣管敏感，往往因接觸致敏源而誘發哮喘，令呼吸通道收窄。慢性支管炎和肺氣腫的病人，如果有喘鳴的病徵，使用吸入的類固醇噴劑有良好的反應，而這一類的病人長期使用支氣管舒張劑療效更為顯著。

他說哮喘病人使用吸入式的藥物，例如支氣管舒張劑，都可以穩定病情，只有少部份哮喘病人病情較反覆，而需要配合口服式的類固醇，才能夠避免嚴重的哮喘病發作。

年 哮 喘

採訪：陳婉儀

陳醫生說一些街症的病人，往往因為與醫生會面的時間較短，未能夠充份與主診醫生溝通，瞭解自己的病情。普通門診部的醫生因為各種客觀環境的限制，而不可以用較多時間教導同一個病人有關治理哮喘病的常識。相對而言，專科門診部的醫生可以和覆診的哮喘病人有更多的溝通機會，以及有專科護士教導病人護理哮喘病的常識，更有效地調校病人用藥的劑量及介紹病人更注重使用預防性的藥物。

因應哮喘病患者的需要，醫管局轄下的四間公立醫院，包括瑪麗醫院、九龍醫院、威爾斯親王醫院、屯門醫院均在1996-1997年度設立哮喘中心，目的是提高本港治療哮喘病的水平，及推廣病人教育工作，使更多病人明瞭哮喘病的性質及治療方法。

每一個哮喘中心都會為哮喘病人安排特別應診的時間，定期舉辦醫生講座及向病人播放哮喘病敘識的錄影帶。專科護士協助組織病人小組聚會，使同年齡的哮喘病人可以互相溝通和交流護理哮喘病的心得。而專科護士亦會解答病人個別處理哮喘病的問題及教導病人正確使用吸入劑的方法。

家人對老年哮喘病人的支持和照顧是十分重要的。所以哮喘中心歡迎家人一起參與病人聚會，使家人加深對哮喘病的認識，遇有老人家在家中病發時，亦不會驚惶失措。

此外，陳醫生說家人也可以經常提點老人家早晚使用最高

流速計監察病情。（本會上期的會員通訊有專文介紹“哮喘教育指南咭”，病人可以每天記錄最好的最高流速計度數作為參考，而監察自己哮喘的嚴重程度，從而和醫生溝通，達致最理想的治療目標。）

天氣驟變，過濾性病毒的感染，都容易誘發老年人的哮喘。老年人的抵抗力較弱，所以家人亦應該經常照顧老年人避免著涼，尤其是在嚴寒的冬季。不過，陳醫生強調每個哮喘病人病發的原因各有不同，不能一概而論，一些病人於潮濕的春天和炎夏，亦有哮喘病發的例子。

陳醫生說適當的運動，可以幫助哮喘病人強健身體，老年人的哮喘病人可以按自己的體能，選擇晨運、行山、耍太極等運動。病人不應該怕別人歧視的目光，進行運動前可以放心使用支氣管舒張劑，使自己和普通人一樣，過著健康活躍的生活。

他說在香港老年人因哮喘引致死天的比率不算高，但是哮喘病人若果不能夠有效控制病情，經常引致嚴重的發作，甚至進出醫院及急症室，一定程度會影響病人的生活質素。所以老年的哮喘病人必須按時用藥，一些老年人往往因年紀老邁而引致各種身體機能的退化，病人必須坦誠告訴主診醫生自己患的各種疾病及健康情況，使主診醫生適量調校哮喘藥物的份量。有些藥物，如治高血壓症的Beta Blocker類藥是會影響哮喘的。

“街坊小子”

採訪：陳婉儀

木偶劇場

這是一個風和日麗的星期六下午。超過二十多名哮喘會的小會員和家長們在禮堂觀看了“街坊小子”（Kids on the Block）木偶劇場的演出。

今天上演了兩個兒童病患者劇目。小朋友和家長們都看得津津有味。患有“唐氏綜合症”的木偶雖然學習緩慢，但是可以在“動物診所”工作，跟其他正常人一樣過著正常的生活。另一齣木偶劇中，主角的小木偶患有“兒童糖尿病”不可以吃高糖份的食物，容易疲倦，每天要進食營養師指定的食物清單。但是，其他同班的同學們都很愛護和接受他，還四處找尋小木偶遺失了的三文治。那件三文治是小木偶媽媽給他預備的。劇目結束時，小木偶和同伴找回了三文治，高高興興的一起上舞蹈課。

劇目中溫馨的情節，都是兒童病患者生活的點點滴滴。在本港和世界各地，很多孩子在幼年時都有機會患上各種兒童病患，甚至是殘疾。這些小朋友也需要別人關心和愛護。

香港哮喘會特別為會員和家長安排了“街坊小子”木偶劇表的表演，使患有哮喘病的兒童增加對其他兒童病患者的認識。

可愛活潑的小木偶甫出場，小朋友臉上已綻出開心的笑容，在表演過程中，台下的小朋友和家長都投入了欣賞的木偶劇角色中，還很踴躍地直接向劇中的木偶發問，關懷這些患病木偶的生活和感受。

“街坊小子”木偶劇場是在一九七七年起源於美國。它有別於一般木偶劇的表演，表演形式取材自日本的文樂木偶劇（Bunraku），木偶師舞動木偶時全身穿著黑色衣服，站在木偶後面，扮演了木偶的影子。木偶的面部表情和姿態很生動，劇目的娛樂性豐富，內容是一系列和現代兒童病患者的題目。木偶師又藉著有趣的對白和歌曲，鼓勵觀看木偶劇的兒童和木偶直接溝通，向他們發問問題。

在一九九五年，香港復康會和香港弱能兒童護助會合辦“街坊小子”木偶劇場計劃，把這項富教育意義的木偶劇演出帶來香港。兩間機構還邀請了美國街坊小子兩位教育顧問專程來港為香港招募的義工安排工作坊和公開表演。

香港弱能兒童護助會負責“街坊小子”木偶劇場的統籌主任鍾銘基先生說該會是第二次應邀為哮喘會的會員和家長表演，他們以往也曾在銅鑼灣的時代廣場為哮喘會的會員作過公開性的表演。那次在戶外場地表演，會員和觀眾反應都很熱烈。

現時，“街坊小子”木偶劇場計劃共招募了約六十多名義工，他們當中有學生、家庭主婦、護士、教師及擔任文職的年青人，都是熱衷兒童教育性工作，並藉著木偶表演，喚起兒童對弱能人士的關心。

“街坊小子”木偶劇場定期到各區的青少年中心、社區中心、教會機構、學校及復康團體演出，表演的劇目內容包括兒童糖尿病、唐氏綜合症、大腦麻痺症、哮喘等兒童敘見的病患。

其中有關哮喘的木偶劇目，介紹了兒童哮喘發作時的徵狀和正確用藥的方法，以及哮喘對病患的學業、運動、交友和家庭關係帶來的影響。

假如你有興趣參予木偶表演，和熱心兒童教育工作，都歡迎加入成為香港弱能兒童護助會“街坊小子”木偶劇場的義工。查詢詳情，請致電28193050與香港弱能兒童護助會的鍾先生聯絡。





與眾同樂的義工生涯

採訪：陳婉儀

很多年青人都喜愛做不同類型的義工工作，利用空餘時間，服務社會上有需要的人士。廖敏儀選擇了兒童“街坊小子”木偶劇的義工工作，已經有四年的時間。

在一九九五年時，她在朋友的介紹下，加入了香港弱能兒童護助會和香港復康會合辦的“街坊小子”計劃受訓，在過去數年透過表演不少生動活潑的木偶劇的角色，教育兒童和家長認識兒童病患者的感受和需要，使更多小朋友，了解這類病童的情況，學會接受殘疾的兒童，減少對他們歧視的眼光。

敏儀說每位義工們需要受訓三個月，每星期上兩至三堂，學習操作木偶的技巧。完成受訓後，義工們都會被安排出外作公開表演，增加他們臨場演出的經驗。

敏儀說義工們單是排練劇目，熟讀對白不一定就有高水準的演出。最要緊是義工們對各類兒童病患者有紳入的認識，能夠向家長和兒童們宣揚正確的訊息。所以義工們在受訓時都會參考很多兒童病患者的資料。有時候，義工們有機會到醫院演出，也會向專科醫生請教。而她所屬的機構也會定期邀請專科醫生擔任研討會的主講嘉賓，令義工們有機會和專業醫生交流演出的經驗。遇有機構安排公開的木偶劇表演，敏儀在演出前都需要和義工們一起排練劇目。遇上不稔熟的拍檔，敏儀更需要在演出前每星期密密排練幾次，和拍檔們增加默契，使演出時保持水準。

甚麼原因吸引敏儀作木偶師的義工工作呢？敏儀說自小她便喜愛欣賞木偶劇，覺得木偶劇的角色很可愛，帶給小朋友無數的歡樂。而且，敏儀很喜歡接觸小朋友，兒童木偶劇是個和小朋友理想的溝通媒介。

敏儀說觀看木偶劇的兒童反應很直接，有時候兒童不會主動告訴大人自己的想法和意見，把孩童純真率直的感覺收藏在心裡面。

但是木偶劇中的木偶和小朋友的高度相同，兒童看劇時，不知不覺把木偶當成自己的朋友，心裡面有甚麼不明白或疑惑的地方，便會大膽舉手詢問木偶師，那些有趣的問題發自他們的內心十分可愛。”

談到擔任木偶師義工工作，敏儀表示樂在其中，一些大型的演出經驗更是印象難忘。試過有一回，敏儀和義工們到大澳一間學校演出，那間學校只有三十多名學生，校長事先邀請了鄰校師生到大禮堂一起欣賞木偶劇。當天學校的禮堂擠得水泄不通，超過二百多師生出席，連學校的校長也有點喜出望外呢！



廖敏儀小姐

接受香港哮喘會訪問的當日，敏儀剛好和數位義工們為哮喘會的會員家長和小朋友，在“香港復康會社區復康網絡”東九龍的辦事處，演出了兩齣有關唐氏綜合症和兒童糖尿病患者的劇目。

小朋友和家長看罷木偶劇後，都很踴躍舉手提問木偶劇中的角色。小朋友一些問題更令家長們發出讚賞的會心微笑。“唐氏綜合症是小朋友出世後，身體缺少了一條染色體，甚麼叫染色體呀？”“兒童糖尿病可以根治嗎？這些小朋友為甚麼不可以吃糖？”“患唐氏綜合症的小朋友學習緩慢，你的爸媽和學校的小朋友有沒有耐性教導你？你在學習時感到灰心嗎？”

敏儀覺得擔任木偶師義工很有意義，能夠向幼童和家長介紹兒童病患者日常生活遇到的困難和正確的相處之道。

她曾經到過不同地區的社區中心、學校和宗教團體演出，也接觸過不少學校的老師。有些老師也坦然對她說他們對這些病童，缺乏認識，他們也沒有經驗處理這些病童個別的問題。

這些木偶劇成了理想的教材，使老師對病童有更進一步的認識。

敏儀擔任木偶師的義工，演出從沒有間斷，幸好她是青少年中心的現代舞和爵士舞導師，上班的時間很彈性，能夠騰出餘暇參與演出。

敏儀說參與木偶劇演出的經驗很可貴，她特別留意機構招募義工的消息，樂意介紹志同道合的朋友們一起加入“街坊小子”木偶劇場義工的行列。



小小佩雯愛運動

採訪：陳婉儀

跳繩、游泳、打球、緩步跑都難不倒九歲的鄭佩雯。爸爸鄭漢華先生說佩雯在五歲時發現患上哮喘，起初完全不能夠應付劇烈的運動，每次運動後都出現急促的喘鳴。

“現在佩雯的情況明顯進步了。”鄭先生說。他憶述佩雯兒時出現哮喘的病徵，他們夫婦倆還不以為意。後來經醫生証實，才知道佩雯患的不是一般持續性的咳嗽感冒，而是，本港常見的兒童病患——哮喘。

那時候，鄭先生夫婦誤以為只要佩雯勤做運動，便會強壯起來。於是，他們每星期帶佩雯到公園跑步，每次佩雯說了一會兒，便會呼吸急促。有一次佩雯跑步回家後感覺不舒服，半夜嚴重喘鳴，嚇得父母慌忙送她進急症室。

經過主診醫生的指示，鄭先生和太太才明白佩雯必須選擇適合自己體能的運動，不能夠操之過急。而且，佩雯也可以在進行劇烈運動前，事先吸幾口支氣管舒張劑，避免嚴重的哮喘發作。

在一個偶然的機會下，鄭先生加入了成為哮喘會的會員，他還替佩雯報名參加了香港哮喘會在香港體育學院舉辦的兒童游泳初班。去年暑期，佩雯的泳術已經大有進步，可以游畢較遠的

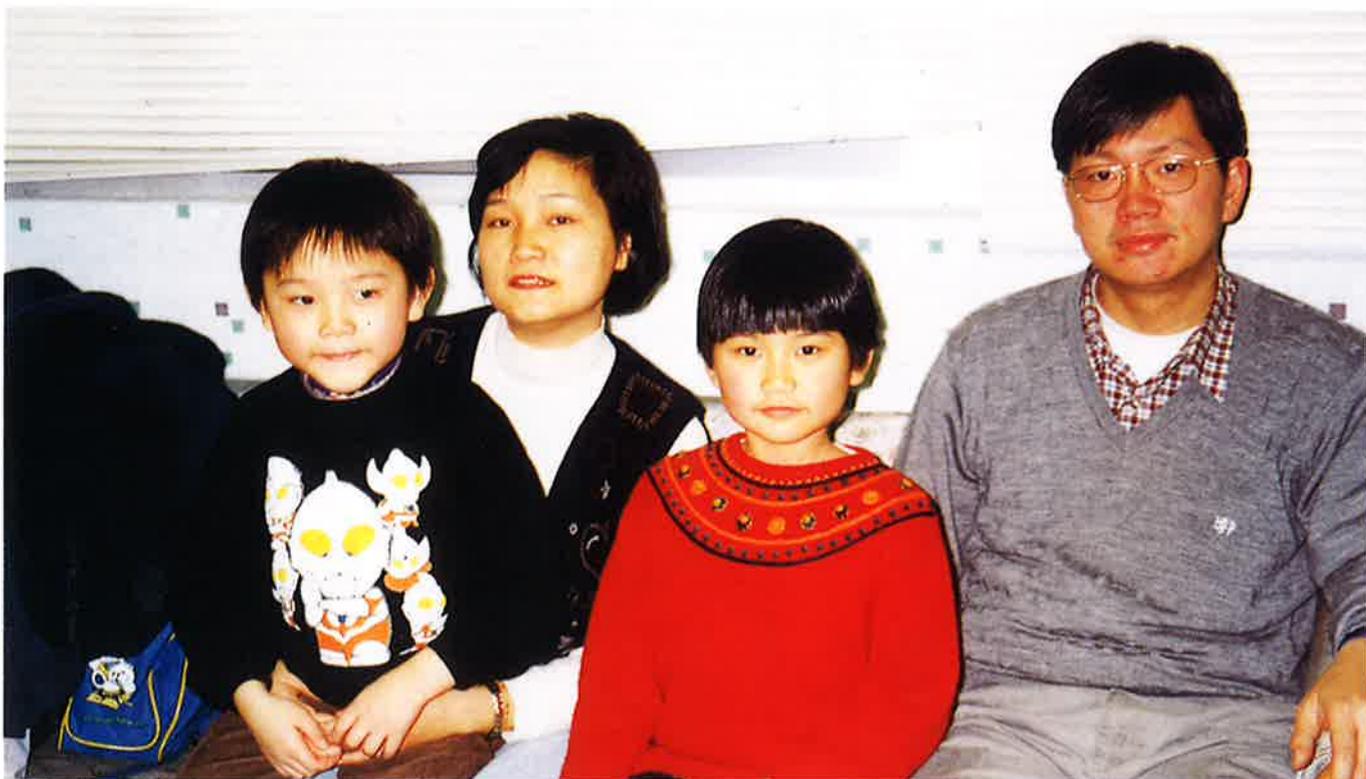
距離。

鄭先生最感欣慰的是看見佩雯活潑健康地成長，而且她在練習游泳後，氣管也比前更強壯。現在佩雯和其他小朋友一樣，可以做各種喜愛的運動，如緩步跑、踏單車。在學校裡，佩雯和同班的同學一起上體育課，在小息時她亦可以和同伴歡天喜地跳繩。

鄭先生說患哮喘病的兒童，容易因為病患而影響學業和心智體能的發展。有些父母更過份溺愛患病的孩子，事無大小都遷就患哮喘病的子女，令到子女變得倚賴性強，處事能力低，體能發展也追不上其他健康的兒童。

鄭先生夫婦教導佩雯的方法是從小鼓勵佩雯多參予有益身心的活動，培養她對各種事物產生濃厚的興趣。他們很注重佩雯性格的發展，遇有佩雯脾氣任性，鄭先生夫婦也會加以責備，令她糾正自己的缺點和犯錯的行為。

現時，佩雯定期到伊利沙伯醫院覆診，病況十分穩定，近幾年佩雯使用吸入劑後，已經沒有嚴重的發作。鄭先生希望佩雯日後身體強壯，減少發病，過著愉快活躍的生活。



鄭佩雯（右二）與爸爸、媽媽及弟弟合攝。



活動花絮

開心聖誕夜——1996年12月23日晚上

整個活動也全部由一班熱心的義工——“助人助己”義工組策劃及推行。當天晚上共有六十多位參加者，每人也帶同禮物作交換，並且於各遊戲中，每組參加者也能盡興，滿載而歸。當天晚上，哮喘會的義務秘書——楊國晉先生也到臨參與作為嘉賓之一，並且介紹哮喘會。他更鼓勵各參加者踴躍加入義工行列。他更為各熱心和積極的義工，進行了一個簡單而隆重的嘉許儀式。另一嘉賓聖誕老人更為各小朋友帶來整晚的高潮。他更大派聖誕禮物，也和小朋友拍照，氣氛溫馨，整個活動於歡樂的氣氛下結束。

漫步康樂徑——12月29日

鶴藪水塘家樂徑四週環境幽美，而且水塘附近更有燒烤場地和小橋流水，環湖一遊，確是令人心曠神怡。

聖誕老人來了，大家“齊合照”。



嘉賓楊國晉先生（持咪者）主持“助人助己”義工獎勵及嘉冕儀式。

三月家庭共聚營

因為市政局營地所批核的參加人數54位，實在不足應付眾多踴躍參加者，故此，唯取消此活動。但各會員請不必失望，因為今年已確定5月、7月及98年2月也有名額約100位的日營活動，屆時請留意有關個別寄發的宣傳單張。

最後，祝大家新年快樂！



齊高歌，祝大家聖誕快樂。

喂，快D傳波啦。如果唔係我同你會被罰唱歌架。



“清晨太極班”

合辦機構：市政局

日期：1997年5月2日至8月29日（逢一、三、五早上）

時間：上午九時至十時

地點：觀塘翠屏道邨運動場

參加人數：50—60人

對象：40歲以上哮喘患者

“漫步康樂徑大革新”

鑑於過去一年漫步康樂徑的人數踴躍，並且各參加者及義工也覺得除了步行外，可以享受大自然美麗景色又可以與各參加者互相聯誼一下，確是賞心樂事。故此，於下一年度（農曆年後），漫步康樂徑的型式，將會由每個月一次，改為兩星期一次。並且每位參加者亦會隨身附送一本步行小冊子，記錄各參加者所完成的路線、時間、日期；完成某一個指定路程更會有獎勵，詳情請留意農曆年個別單張通告。

請多多支持。



全球兒童哮喘病情況因地而異

翻譯——伍黃穗儀

國際兒童哮喘及敏感研究機構ISAAC-International Study of Asthma Allergy in Children 做了一個調查，初步結果顯示世界不同地區兒童患哮喘的患病率十分不同。

一九九六年九月七至十一日，在瑞典斯德哥爾摩，歐洲呼吸系統疾病會（Europe Respiratory Society）主辦了一個會議，ISAAC計劃委員會主席，新西蘭代表Innes Asher謂，在各地13-14歲兒童中，哮喘病患病率由1.9%至36.7%不等。

最高患病率在北美、英國、澳洲、新西蘭及中南美洲。最低則為非洲、亞洲及南、中、東歐一些國家。至於6-7歲兒童中，患哮喘病者佔3.5%-32.1%不等。最高患病率在澳洲、日本、加拿大及拉丁美洲。

ISAAC的研究目標是找出在不同環境（如鄉村、市區、高污染區及低污染區）及不同地區的兒童，患病率有何差異，及他們患病的嚴重程度（包括哮喘、鼻敏感及皮膚敏感）可有不同。全世界有45個國家的119個機構參與這個研究，超過50萬個兒童回答了同一內容的問卷，年紀較大的且完成錄影問卷，以避免用文字寫成的問卷可能產生翻譯困難。問卷內容集中三個主題：哮喘、鼻敏感及皮膚敏感。例如，他們被問及在過去12個月內，有沒有試過呼吸作響，不論大聲或小聲，如果有，有多少次及晚上有沒有這個毛病。

在西太平洋地區，發育成長期兒童哮喘的普遍性，在不同國家顯示了很大的差異。在八月參與的國家中，日本、香港的兒童哮喘患病率最高（日本13.2%，香港12.4%），中國最低（3.1%-5.1%）；香港賴奇偉醫生亦發現香港及位於中國南端的廣州，雖然地理位置十分接近，居民種族來源亦十分相似，但有哮喘病徵的人數卻有四倍的分別。相反地、英國倫敦Dr. Balvinder Kaun卻發現英格蘭及威爾斯兩地同處一地理區域，則有一樣的高患病率（30-35.3%）。

至於敏感即皮膚出現痕癢紅疹，亦有顯著不同的患病率，澳洲及北歐普遍性最高，南歐及亞洲國家最低（由澳洲墨爾本Dr. Collin Robertson報導）。在歐洲，出疹普遍性幅度為3%（希臘）至16.5%（英國）。

將於97年初完成的ISAAC第一期研究經已証實哮喘及敏感病在兒童人口中普遍性偏高，而且有跡象顯示環境對這些疾病的影響十分重大。整個研究分析報告將會於1997年發佈；研究人員並且計劃在五年之後將全個調查重覆做一次，對比一下到時這疾病的普遍性及嚴重性，找出其趨向。他們亦希望深入研究居於東、西方及不同緯度的人，種族來源相同而居於不同環境的人（例如西班牙及拉丁美洲），試圖找出引致全球哮喘患者增加的因素。



年老患上哮喘，
難免使人焦慮



家人要提醒老人
定時用藥

老人留意天氣變化，
加衣免著涼



老人經醫生指示，
不再抗拒使用吸入
劑

配合使用最高流速計
監察病情



按照身体之体能，老人
家也可以做輕巧之運
動，運動前使用氣管舒
張劑，可避免發作

歡 迎

由九七年三月開始，著名的英國葛
蘭素藥廠與香港哮喘會合作，推出一系
列有關哮喘的推廣活動。

活動內容包括舉行座談會，到學校
演講、籌辦活動及印製各式與哮喘資訊
有關的小冊子等等。

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：27232211
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28857688

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

Nebuhater HK \$ 40

儲霧器

Volumalic 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

Celki

尚健醫療 家用胸肺科器材的專科公司

CELKI THE HOME RESPIRATORY CARE PRODUCT SPECIALIST

全面哮喘護理 Asthma Management

(一) 診斷 Diagnosis



肺功能測試儀 Spirometer



(三) 輔助治療 Supportive Therapy



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



(四) 監察 Monitoring



最高流速計
Peak Flow meter



(二) 治療 Therapeutic

易適藥物化霧器
EZ Neb Medication Compressor



儲霧器 ACE Spacer

保特立藥物化霧器
Porta-Neb Medication Compressor



後備氧氣瓶
Oxygen Cylinder