

編者的話

暑假是艷陽高掛的日子，我們為哮喘會的會員安排了八月七日的保良局北潭涌渡假日營，營內設施齊備，相信會員都可渡過愉快的假期。

適當的運動，不僅可以讓哮喘患者強健體格，亦使病人可以投入活躍的生活，擴大自己的社交圈子，增添生活之姿采。今年，香港哮喘會繼續舉辦哮喘兒童游泳初班，並歡迎家長參加，一同體驗親子游泳的樂趣。

為人父母都希望子女健康成長，所以父母照顧患哮喘病的子女，可算是費盡心思。本會很高興邀請了基督教聯合醫院的臨床心理學家莫穎斯小姐主講「家長和哮喘兒童面對的心理困擾」，講座以小組討論形式進行，參加者藉著真摯的對話，獲得專業的意見和輔導服務，更勇敢地面對哮喘病的困擾和對子女造成的影響。講座名額二十五名，歡迎家長們和子女踴躍出席。

哮喘教育指南

如何幫助病人控制病情

相信各位會員，已於上期收到本會隨會員通訊寄給大家之Asthma Management Card（哮喘教育指南）。

以下是一個真實的病例，說明你如何使用哮喘教育指南，有效控制自己的病情。

陳小姐今年二十九歲，三歲時開始患有哮喘，經醫生指示須長期使用預防和治療吸入劑。

近幾天，天氣開始轉涼，陳小姐開始染上咳嗽，喉嚨發癢，晚上並有輕微氣喘的情況。

她每天依照醫生的指示，用最高流速計，量度早晚的最高流速並紀錄下所量度的讀數。陳小姐吹的平均最高流速量是四百度。

但是這幾天病情開始嚴重，早上的度數約跌到二百八十，早晚吹的度數差異也很大，自己繪劃的最高流速量度表，也是鋸齒形，顯示氣管敏感度增加及不穩定。

她往醫生處求診，醫生建議她服用七天的短期激素，減輕她晚上氣促的情況。

醫生並向陳小姐介紹使用哮喘教育指南咭。現時陳小姐每天須使用Belcoforte早晚兩次，每次三口，晚上如有氣喘，便使用支氣管舒張劑Ventolin。

如果吹的最高流速計度數，跌至三百度，她可酌量增加使用預防吸入劑Belcoforte的次數，如早晚三次，每次三

口。病況如仍沒有改善，便須請示醫生有沒有需要服用短期之激素。

最高流速計度數，倘若跌至二百度或以下，便顯示陳小姐哮喘的情況轉趨嚴重，可能要往急症室求診或入院治療。

（註：以上的病例中提及的藥物及使用次數，純屬參考資料。哮喘病人有個別的病況，故病人須和主診的醫生保持緊密的聯繫，討論如何使用哮喘教育指南咭，適量地調較藥物使用之份量，穩定哮喘的病情）。



哮喘程度

治療

1	哮喘受到控制	→	繼續按定療法
2	午夜病發或有傷風感冒	→	增加劑量
3	呼吸持續加速或藥物功效減弱	→	加用口服激素，聯絡醫生
4	哮喘嚴重發作	→	急找醫生或到急症室

家中子女患上哮喘

哮喘是兒童最普遍患上的呼吸道疾病之一。一般來說，家長很難判別兩歲以下的小朋友是否患有哮喘，很多嬰兒在這年齡都容易傷風感冒，而不是患有哮喘。

確保你知道孩子哮喘發作時怎樣處理大部份兒童患有哮喘

有適當藥物治療，都能顯著改善病情。但是家長須提高警覺，儘管孩子每次哮喘發作很輕微，但是仍有可能沒有出現任何先兆，孩子突然急性哮喘發作得很厲害。

很多父母都有類似辛苦的經驗，整夜坐在床沿，照顧陪伴氣喘的孩子，滋味很不好受。家長應知道給孩子使用適當的藥物，怎樣使用這些藥物，和確保知道適合的劑量。你應隨時攜帶孩子常用的支氣管舒張劑，知道舒張劑的名稱和劑量。因為有時你需要和孩子不稔熟的醫生討論病情。很多家長細心觀察患哮喘病的子女，都能掌握到孩子的病況，知道甚麼時候需要帶孩子往看醫生，和何時增加治療藥物的份量，最重要是孩子開始出現哮喘的病徵，家長能及時替孩子使用支氣管舒張劑，並且保持冷靜。記著子女見到父母能冷靜解決問題，可減低他們因哮喘發作帶來的驚恐。這時候家長應盡快與醫生聯絡，特別是治療藥物對孩子不生效，或是哮喘發作轉趨嚴重。

照顧患有哮喘子女的困難

家長最擔心是如何照顧患哮喘病的子女成長。有些父母變得過份呵護患病的子女，因為他們心理上覺得孩子的身體孱弱。父母過份保護的態度，很容易影響患哮喘病的子女，心理上覺得自己健康差勁。有些孩子甚至認為哮喘發作，可以令他們向父母撒嬌，得到想要的東西。家長應鼓勵患哮喘病的子女過正常的生活，參加戶外活動，和朋友聚會，當然記緊不要讓子女輕易缺課，使子女覺得他們和其他小朋友沒有分別。如果孩子喜歡做甚麼事情，可以鼓勵他們去做，而並非每次都阻撓。

另一方面，有些父母對患哮喘病的子女態度嚴厲，令孩子們覺得驚慌和內疚。如何照顧患哮喘的子女，不驕不縱是一門學問，但很多家長都能揣摩和做到。

學校生活

子女患有哮喘，父母須提醒孩子隨身帶備足夠的藥物。你要好好和學校的老師溝通，讓他們認識子女使用的藥物。

成年子女患有哮喘

有些成年的子女，厭惡自己的哮喘的病情，不肯接受使用治療藥物，也和醫生採取不合作的態度。他們會自行決定停止服用醫生給的藥物，或不按時使用，或者使用過多的劑量。如果你家中成年子女有這類問題發生，最佳的方法是鼓勵他們自行看醫生，找出最適合自己的治療方法，並且教導他們要對自己的健康採取負責任的態度。

嚴重的哮喘在任何年齡的兒童，均有機會發生，甚至需要入院治療。越早治療哮喘，病人的病況會較穩定，更容易控制病情，過正常人健康活躍的生活。

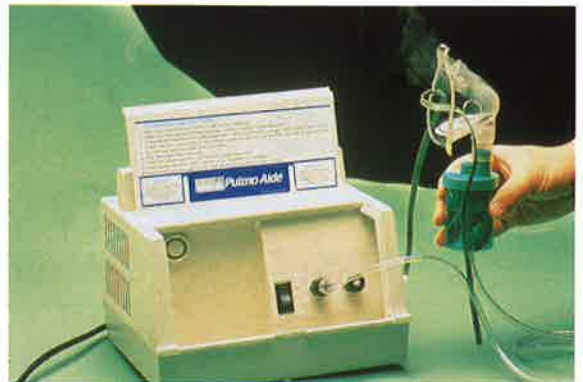


濫用“聞氣”可能延誤哮喘之病情

“聞氣”其實是指用摩打機把藥水霧化的一個過程，很多哮喘病人都曾經在醫院的病房、急症室或醫生的診所，有聞氣的經驗，大多數病人都覺得這種治療法是極之有效，因為聞氣後，他們的急性哮喘發作可以得到緩解，所以不少病人都希望能夠在家裡擁有一部聞氣機，以備不時之需。特別是在晚上或零晨時份，哮喘發作時就不需要麻煩家人找醫生或送到急症室聞氣，這種能救急的方法的確是可以減少病人的心裡負擔，但在現實裡使用聞氣機亦有一些反效果——就是病人忽視了病情的嚴重性而延誤了找醫生診治。

上述已提及聞氣只不過是一個過程的簡稱，用的藥物最普遍是一些支氣管舒張劑，與一般病人所用藍色吸入器內的藥物一樣，但聞氣藥物的份量如喘樂靈(Ventolin) 1C.C.就相等於按五十下喘樂靈吸入器的份量，功效當然比按兩下喘樂靈吸入器為大，但相應副作用亦大得多，所以病人聞氣後會有心跳手顫的感覺，所以聞氣是救急時才採用（小兒不懂用吸入器或粉末吸入法例外），聞氣大多時間用於病房及急症室。如果病人一天要多次使用聞氣才能減少氣促，那麼我們可以說這個病人的情況還沒有控制得好。他應該早些找醫生更改藥物去更有效地控制他的哮喘。因為支氣管舒張

劑是一些治標的藥物，而不能有效地減低支氣管的過敏，亦有外國哮喘醫學雜誌提及，長時間及按時用這些支氣管舒張劑會使支氣管更加敏感，更何況病人用聞氣方法，長期使用較高份量的支氣管舒張劑。



鬆弛姿勢

哮喘發作時，病人必須保持冷靜的情緒，慢慢呼氣和吸氣，過份驚恐，會令氣管更加收窄，氣促的情況更劇烈。

以下是一些哮喘發作時的鬆弛姿態，在病發時，選擇一些適當的姿勢和位置，再配合呼吸運動，可令兒童放鬆及減輕氣喘。



《摘自九龍康復中心兒童胸肺科物理治療哮喘須知小冊子》

吸煙與哮喘的關係

吸煙是一種百害而無一利的習慣。長期吸煙能引起很多身體的毛病，例如冠心病、胃潰瘍、血管硬化等。吸煙和呼吸系統的疾病關係更加密切。肺癌、慢性支氣管炎和肺氣腫等都是吸煙引起的。慢性支氣管炎和肺氣腫可總稱為慢性氣管阻塞(COAD)。它的主要病徵是氣喘，由於這個病徵和哮喘病很相似，所以很多人會把慢性氣管阻塞和哮喘病混淆。顧名思義，慢性氣管阻塞的徵狀是長期性的，但哮喘病的病人只在病情發作時感到氣喘，在平時應該和正常人無異。兩種疾病的醫治方法亦有不同。所以，並不是所有氣喘的病人都是患有哮喘病。病人需要醫生的檢查和接受肺功能測驗等檢查方法，才可以斷定他是否患上慢性氣管阻塞，哮喘或是其他疾病。很多人都知道慢性氣管阻塞是吸煙所引起的，但一個較少人留意的問題，就是吸煙和哮喘病是息息相關的：

一般姿勢：

1) 高側臥



2) 前傾跪



3) 前傾企立



4) 俯伏檯上



(一) 吸煙會刺激哮喘病人的氣管——由於哮喘病人的氣管有發炎的現象，氣管表面的神經線暴露於空氣中，所以空氣中的化學物質如二氧化硫(SO₂)，臭氧(O₃)等能



直接刺激氣管，引起哮喘病的發作。香煙燃燒時產生的氣體同樣能刺激哮喘病人的氣管，令到病情惡化。所以，如果你患有哮喘，應盡快戒煙和避免到煙霧瀰漫的地方。

(二) 吸煙與敏感——吸煙能提

高血液中抗體IgE的含量。IgE抗體和敏感性疾病有直接的關係。所以吸煙能引起敏感疾病的形成。國外的調查顯示，吸煙的工人比不吸煙的更容易對工業環境的物質產生敏感引起職業性哮喘病。

(三) 吸煙與嬰孩哮喘病的發病率——研究顯示，在沒有遺傳敏感因素的家庭，如果母親在懷孕期間吸煙，嬰孩比正常人更容易患上敏感病，其中包括哮喘。另一項調查亦顯示父母吸煙的多少與他們的男孩的皮膚敏感測驗有直接的關係。

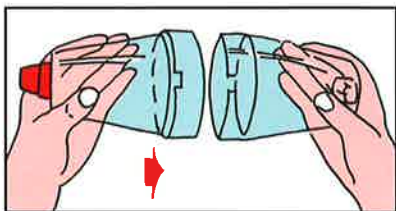
總括來說，在家中絕對不適宜吸煙。如果家中有人患上哮喘病，他的氣管會受香煙的刺激而令病情惡化。如果家中有小孩子，父母吸煙不但是他們的一個壞榜樣，而且對他們的健康做成威脅。婦女在懷孕期間吸煙，不單會令到嬰兒的體重減輕，而且更可能增加日後孩子患上哮喘病的機會。所以，吸煙的人士，為了你們和孩子的健康，請盡快戒煙。

儲霧器

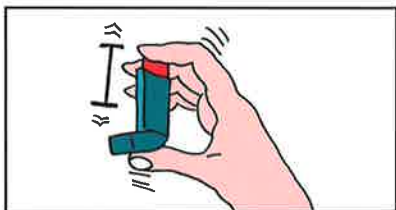
上期會員通訊介紹過儲霧器，它的設計可以幫助哮喘病人更有效地使用吸入劑，解決他們因協調呼吸動作出現困難，令藥物不能充份吸入肺部的問題。

病人使用儲霧器，必須定時清洗，以保持個人衛生。以下是圖解說明正確使用儲霧器的方法。

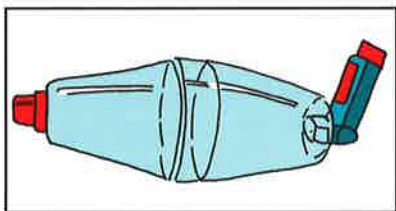
1. 分開儲霧器的兩部份，將兩部份的狹縫放置成一直線，然後用力併合在一起。



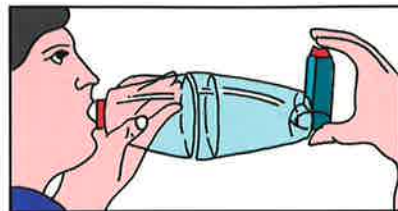
2. 移去吸入器口套的蓋，並將吸入器大力搖勻。



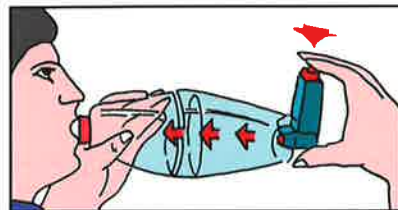
3. 將吸入器的套口嵌進儲霧器套口之另一端如圖中所示。



4. 將儲霧器套口置入口中，並用嘴部將套口含著，保持儲霧器平衡。



5. 輕輕地將氣呼出（但不要呼盡），然後



6. 緊按貯藥小罐一次，使釋出一劑量的藥物，然後用口將藥物慢慢且深沉地吸入。
7. 屏息呼吸十秒然後慢慢呼氣。
8. 用後、除出吸入氣並將蓋套回吸入器上。



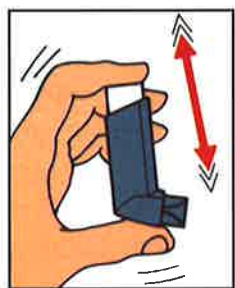
儲霧器清洗方法簡單，只需將儲霧器的兩部份拉開，並於溫水中洗濯，小心拭乾和收藏。

正確使用你的吸入器

很多哮喘病人都需使用吸入器，要吸入器發揮最佳效果，病人必須懂得正確使用之方法。

以下是壓縮吸入器使用方法的圖解說明：

正確使用你的吸入器



1. 將蓋拿開並將吸入器搖勻。



2. 盡量呼氣，然後……



3. 用口唇含著吸入器，用力按下吸入器，同時用口作深呼吸。



4. 屏息呼吸10秒，在舒適情況下可延長閉氣時間，跟著慢慢呼氣。

5. 若要作另一次吸入，需要等候一分鐘或以上才可重覆步驟2、3、4。

6. 用後，將蓋套回吸入器上。

病人忽忘隨身帶備吸入器，與及經常多備一個新的吸入器在家中，以作應急之用。

如你的吸入器差不多用完，便應早點往醫生處取藥物，避免哮喘發作時，沒有藥物傍身，而帶來不必要的驚恐，或導致病情惡化。

哮喘常識問答有獎遊戲

看了這麼多期的會員通訊，你應該掌握一些基本的哮喘病護理常識。試試拿起筆作答，測驗自己對這病的了解。請把答案寄回香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號。最高分數的答案可獲精美獎品乙份。參加者須於信封背面填上個人姓名，會員編號、地址、聯絡電話。正確答案將於下期揭曉。

	是	否		是	否
1. 哮喘病發時，是需要服用抗生素的。	☐	☐	14. 在不同的國家中，哮喘的病發率可以有頗大的差異，而愛斯基摩人是較少有哮喘病的。	☐	☐
2. 游泳是哮喘病者最適宜做的運動。	☐	☐	15. 咳嗽一定要及早醫治，否則就可能變為哮喘病了。	☐	☐
3. 哮喘病最差的時候，往往是在凌晨二時至三時的。	☐	☐	16. 哮喘病的早期病徵，往往只是咳嗽，若不及時控制，就會惡化而起喘鳴的了。	☐	☐
4. 若最高流速計每天的變化很大，則代表病情不穩定。	☐	☐	17. 為了盡量避免哮喘發作，哮喘病重要避開一切會誘發哮喘的因素，包括不飲汽水，吃雪糕、運動、吃生果、吃蝦等。	☐	☐
5. 哮喘病若超過三年不發作，則永遠也不會再發的了。	☐	☐	18. 口服式藥物是比較吸入式更快發揮藥效的。	☐	☐
6. 若最高流速計的讀數為平常的百分之四十左右，一般是不用找醫生的。	☐	☐	19. 在香港約有百分之八的兒童患有哮喘。	☐	☐
7. 正常人的最高流速計讀數是頗穩定的，變化是少於百分之十五的。	☐	☐	20. 治療哮喘病的藥物都應放在家中，不要讓兒童帶回學校，以免失掉。	☐	☐
8. 若吸入式類固醇的份量是低於每天四百microgram，一般來說腎上腺分泌是不受抑制的。	☐	☐			
9. 有哮喘病的兒童是絕對不能養寵物的。	☐	☐			
10. 吸入式氣管擴張劑的藥性是可持續約四至六小時的。	☐	☐			
11. 因工作接觸而起的哮喘，往往與松香有關。	☐	☐			
12. 若要同時使用吸入式類固醇及氣管擴張劑，則應先吸入類固醇。	☐	☐			
13. 粉末式吸入器都是忌潮濕的，所以是要經常保持乾爽。	☐	☐			

上期有獎填色比賽揭曉

得獎名單如下：

1. 陳文勇 (1248)	7. Chan Siu Yu (1356)
2. 李張雪貞 (295)	8. Ngan Qan Yaung (1224)
3. 黃美玲 (357)	9. 張雪萍 (1226)
4. 鍾景鴻 (1162)	10. 顏鏗達 (923)
5. 李潔瑩 (1434)	11. 顏敬達 (172)
6. 劉金喜 (1344)	

得獎者請聯絡8521817許小姐領取精美獎品乙份

讀者來函

問：請問病人突然病發時，除了送去醫院之外，病人之家屬可做些甚麼事情，幫助病人？

答：病人在病發時，因為呼吸急促引致精神緊張，有時連自己的吸入器放在那裡也會忘記了，有家人在身邊往往令病人有安全感，家人亦可以安慰病人，令病人心情盡量放鬆，以減低呼吸時所需的能量及氧份及替病人找出他所需要的藥物，當然如病人情況嚴重，需入院治療，家人便要為他安排一切。



問：經常使用哮喘噴霧劑喘樂靈，是否會導致心率變快？

答：喘樂靈，Ventolin是屬於B2支氣管舒張劑的一種，它的副作用是會引致心跳手顫及失眠，大多數都是由於口服的喘樂靈引起，因為一粒喘樂靈是四毫克而晚上長效的喘樂靈是八毫克，而按一下吸入器的份量不過是零點一毫克，所以副作用是較少。但如果用聞氣的方法（可參考本期醫學



專欄）ICC的藥就有五毫克，因為份量與口服相近，所以亦有相同的副作用，但因為吸收比口服要快，所以副作用會更早出現。

問：小兒9歲，一年多已沒哮喘發作，最近又復發，請問以後需要長期用藥嗎？

答：大部份哮喘病人到達發育時期，哮喘病就會好轉甚至消失，但這些病者的氣管仍然比一些人較為敏感，如遇到一些不利的因素，例如收入大量對病人敏感的致敏原，亦會令病人哮喘復發。所以病人在復發後應該長期按時用藥，特別是一些預防的藥物，待病情穩定下來，才再次慢慢減藥。

問：山度士藥廠的氣管敏感藥，對治療哮喘有沒有用途呢？是否肥仔丸的一種？

答：山度士藥廠的抗敏藥叫喘者定Zaditen，是一種預防的藥物，根據醫學雜誌的資料，這種藥是要用上好幾個月才能達到最高的效能。兒童的效果比成年人好得多。因為喘者定是口服的抗敏藥，所以醫治其他的敏感症如皮膚、眼、鼻等敏感亦很有效。

問：小孩經常有輕微咳嗽，是甚麼原因，會變成哮喘嗎？

答：咳嗽是呼吸系統疾病的最普遍病徵，氣管炎及肺炎，支氣管擴張及肺結核病人都會有咳嗽的病徵，但我們不要忘記，很多時哮喘的病人在病初發時亦是有咳嗽，特別是運動完畢後，如有懷疑最好

是請教你的醫生作一個詳盡的檢查。



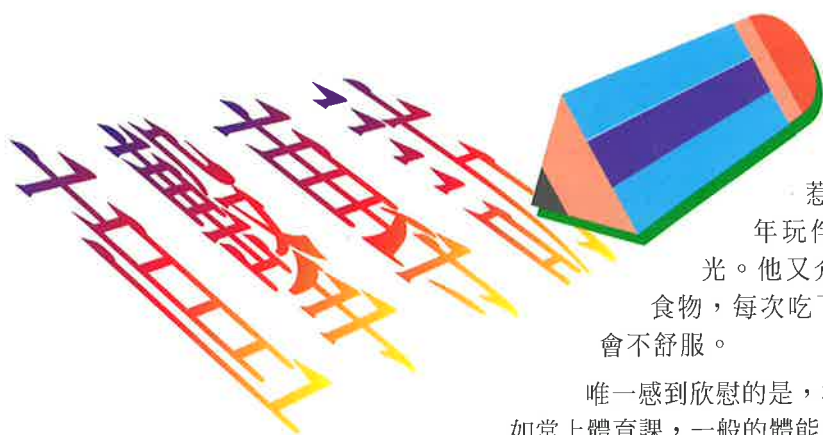
問：哮喘有沒有分急性或慢性和季節性呢？

答：哮喘通常都是指急性發作，病人在數天，甚至數小時內感覺到呼吸越來越困難，但是病人如果沒有把哮喘病徹底治理得好，支氣管長期有痙攣的現象，病人便變成有慢性哮喘，而間中亦會有急性發作。很多哮喘病患者病發亦與季節有關，通常都是在轉天氣的時候發作，如秋、冬之間及春夏之間，這都是他們對空氣中不同的致敏原產生過敏有關。

更改電話

香港哮喘會已於四月上旬，遷往上環高陞街二號二樓香港復康會之社區復康網絡辦公。本會日後將和復康會有緊密之聯繫，推廣有關哮喘病人之服務。

會員致電哮喘會，電話為8956502或8577678，圖文傳真5495727。此外，8956335之電話已停止使用，敬希各會員留意。



惹來其他童年玩伴奇異的眼光。他又介吃生冷的食物，每次吃了，氣管都會不舒服。

唯一感到欣慰的是，林先生小時如常上體育課，一般的體能活動尚可以應付，只是進行太劇烈的運動，便會出現氣喘的情況，晚上也會氣促喘醒，嚴重時需要打針和吃藥丸，甚至要入醫院聞氣治療。

林先生幼年並沒有使用吸入劑控制病情，只是靠口服的藥物及針藥。十八歲那年，會考的沉重壓力，令體弱的他染上肺病，入院治療了數星期，主診的醫生介紹林先生使用吸入劑，改善呼吸系統出現的毛病。

現在，氣喘發作時，林先生會使用Ventolin吸入劑，醫生又介紹他使用預防吸入劑Becotide。秋冬氣溫驟降，林先生偶爾會有輕微的氣促，但是病況已十分穩定。

康復心態，融入社區。



該中心初期將為癌症、哮喘、糖尿病、腎病、中風、心臟病、腦部受創傷、血友病、地中海貧血、老年痴呆症、帕金森病及因疾病或意外創傷而引致半身或四肢不遂的病人提供服務。辦公時間為星期一至六上午九時三十分至下午九時三十分，查詢請電5497744

患有哮喘多年，林先生也明白要做底斷尾的機會很微，談起這個慢性疾病，他說視哮喘是人生的一個缺陷和弱點，但不會感到太介懷。「不少的病人，單從外表看不出患有任何疾病，譬如心臟病、腎病病人也是。哮喘病人也是一樣。」

「每人都各有優點、缺點，和個人能力的局限。」林先生補充說。作為哮喘患者，他說很清楚自己的魄力不及普通人，不會過份搏殺工作，令自己疲於奔命，以盡量保持健康的身體。日常生活他會介吃生冷的食物及避免進行過份劇烈的運動。譬如和朋友打籃球，他會稍事休息，才再落場運動。

林先生於三年前偶然看到海報，加入哮喘會成為會員。不過，他說自己性格較為內向，過往只出席醫學講座，很少參加哮喘會舉辦的文娛康樂活動，怕沒有熟朋友相伴，會格格不入。

他很支持哮喘會提供的教育資訊，及舉辦病人的聚會。病友彼此同病相憐，有著共同的健康問題和價值觀，大家交流經驗和心得，便不會覺得自己是孤獨和徬徨無助，是十分有意義的事情。

服務：

- ☐ 支援服務
 - 組織及推廣社區支援小組
- ☐ 倡導及推廣自助服務
 - 組織及輔助病人及家屬自助互助
 - 發展社區照顧網絡
- ☐ 教育服務
 - 熱線
 - 講座
 - 工作坊
 - 護理技巧訓練
 - 展覽
 - 諮詢服務
- ☐ 專業輔導及轉介服務
- ☐ 義工小組訓練
- ☐ 編印健康資訊

香港復康會 社區復康網絡

香港復康會將於今年七月成立為長期病患者及其家屬服務的「社區復康網絡」，兩間中心分別設於上環高陞街二號二樓及橫頭磡村宏禮樓地下。是項計劃由香港賽馬會慈善基金資助。

該中心的服務範圍包括(1)協助長期病患者成立病人互助小組；(2)動員及訓練義工，照顧長期病患者；(3)提供轉介服務，使長期病患者充分利用社會資源；(4)提供有關長期病患者的教育性活動；(5)教育公眾人士認識及接納長期病患者；(6)提供各類疾病知識講座，小組活動及輔導服務。

社區復康網絡的工作是本著社區照顧精神，協助長期病患者，克服漫長的復康過程，加強病人對疾病的認識，並透過各項專業的服務鼓勵病人以積極的

哮喘展覽預告

歡迎各位會員，攜同認識的哮喘病人，參觀於八月二十日（星期六）早上十一時至下午五時三十分假尖沙咀新世界中心二樓舉行之哮喘常識展覽，內容包括介紹哮喘的成因，使用吸入劑及最高流速計方法和如何避免接觸致敏原等。費用全免。



哮喘會會員茶聚

日期：一九九四年八月三日（星期三）

時間：晚上六時半至八時

地點：香港復康會社區復康網絡上環高陞街二號二樓（德輔道西新廣東酒樓後面）

內容：哮喘會的顧問醫生與病人交流、分享護理哮喘病的心得和知識。

名額：二十人。

報名請電：8956502或8577678聯絡香港哮喘會陳婉儀小姐



「哮喘兒童的健康飲食」講座

☆ 我的孩子患有哮喘、皮膚敏感，應該要戒口嗎？

☆ 甚麼食物可幫助孩子發育健全？

☆ 孩子因哮喘經常病發，體質孱弱，可有那些食物能增加體格？

家中有患哮喘的子女，家長都很關心培養孩子健康的飲食習慣。有些家長害怕子女誤吃不適合的食物，誘發哮喘，很嚴厲地控制子女的飲食，甚至矯枉過正，令子女減少了進食很多有營養價值的食物。

你如果有以上的問題，便不要錯過本會安排的營養健康講座，詳情如下：

1. 講座題目：哮喘兒童的健康飲食習慣
2. 講者：陳惠卿（九龍醫院營養師）
3. 日期：九月廿四日（星期六）
4. 時間：下午二時半至四時
5. 地點：上環德輔道中211號永安中心三十樓訓練室
6. 名額：三十人（歡迎家長攜同子女出席）
7. 費用：全免

查詢及報名，請電8577678哮喘會陳婉儀小姐



八月講座

「物理治療如何幫助哮喘之兒童？」

哮喘是一種慢性過敏性疾病，病人對許多外來物質敏感，遇上時就會引發哮喘。一些劇烈的運動亦會容易誘發哮喘。

經由專業物理治療師的指導，加上按時服藥及定期覆診，由運動所引發的哮喘是可以避免或減輕的。

哮喘會安排專業物理師主持講座，詳情如下：

「家長應如何幫助患哮喘子女面對此疾病之心理困擾」講座

- ☐ 天氣轉變，我的孩子哮喘變得嚴重，影響了正常的學校生活
- ☐ 我很注意患哮喘的女兒的飲食習慣，不准她吃任何冷凍食物，孩子卻變得悶悶不樂
- ☐ 聽說做運動可幫助兒童健康成長，我的孩子患哮喘，他也可以做運動和上體育課嗎？
- ☐ 孩子經醫生指示用吸入劑，可以控制病情。但他堅持不肯帶藥物回校，怕同學們取笑。如果在學校哮喘發作怎麼辦？
- ☐ 我很害怕孩子上體育課會誘發哮喘。沒有正常的群體生活，他長大後性格會變得脆弱嗎？

如果你是家長，每天要照顧患哮喘的子女，由起居飲食以至照顧用藥，你也有以上的困擾嗎？臨床心理學家的專業意見，可幫助你啟發對照顧患哮喘子女的心得。



學校講座花絮

處理學童在校哮喘發作

在小學求學階段中，不少兒童是患有哮喘。學校的老師需要留意哮喘病兒童的情況，遇到兒童在學校急性哮喘發作，必須懂得應變，盡量幫助兒童放鬆緊張的情緒，並延醫診治。

四月廿九日，香港哮喘會應邀為杏花村救世軍韋理夫人小學上午校四十多位老師，主講哮喘病的護理常識，以下攝錄了老師們的問題，及哮喘會顧問醫生的建議。

問：我的班中有學生是患有哮喘的，有時我見到他行樓梯邊行邊喘，拿出灰色的吸入劑使用。老師有甚麼方法可幫助這學生呢？

答：這小朋友已注意帶備吸入劑回校，以備哮喘發作時應急。他使用的是治療哮喘的藥物，按你的形容，學童的病況明顯控制得

九龍醫院九龍康復中心物理治療部，在暑期、農曆新年期間，舉辦兒童哮喘班，歡迎各6歲以上哮喘兒童參加，查詢請電7118664 洪姑娘或關姑娘。

講座題目：物理治療如何幫助哮喘之兒童。
內容：介紹呼吸運動、咳嗽方法、鬆弛姿勢、拍痰法和適當運動等。
講者：九龍醫院九龍康復中心物理治療部物理治療師區美娟小姐
日期：八月六日（星期六）
時間：下午二時半至四時
地點：上環德輔道中211號永安中心三十樓會議室

名額：三十人
費用：全免
歡迎家長及患有哮喘之子女出席。查詢及報名，請電哮喘會陳婉儀小姐8577678



講座詳情如下：

題目：「家長應如何幫助患哮喘子女面對心理困擾」
講者：基督教聯合醫院臨床心理學家莫穎斯小姐
日期：一九九四年七月廿三日（星期六）
時間：下午二時半至四時

地點：銅鑼灣禮頓道119號中華基督教會公理堂三樓課室（屆時有指示牌指示）（銅鑼灣聖保祿書院斜對面）
費用：全免
名額：五十名
歡迎家長攜同子女出席！
查詢或報名，請電8577678聯絡哮喘會陳小姐。

「家長應如何輔導患哮喘子女面對心理困擾」講座 報名表格

參加者姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____
會員編號：_____ (如適用) 電話：_____ (住) _____ (辦)
地址：_____
本人攜同出席患哮喘之子女，詳細資料如下：
(敬希填寫，以便讓講者跟進講題之內容)
參加之兒童姓名：_____ 年齡：_____
患哮喘之時間：_____ 年
現時用藥： ☐ 口服藥 ☐ 吸入劑 ☐ 其他 _____ (請註明)
本人最希望講座內容包括 _____ (請註明)
簽名：_____
日期：_____

不好，你應將情況告訴學童的家長，並請家長詢問主診的醫生，有否需要指示學童使用預防性的吸入劑，以減輕病情。

問：患有哮喘的學童，能否適宜做劇烈的運動？

答：部份患有哮喘的兒童，有些會因進行運動而誘發哮喘，但我們極鼓勵病童，進行適當的運動，越少運動只會令學童體格更孱弱。

長跑、快速的球類運動，並不適宜哮喘病的兒童，他們每每於運動進行數分鐘後，出現氣促喘氣的情況。

游泳、緩步跑、柔軟體操較適合哮喘病的兒童。

體育老師可指示兒童先使用支氣管舒張劑，十分鐘後才運動，是會減少發作的機會。

問：學童突然在校急性發作，老師應該怎樣做？

答：老師需要盡量安慰學童，看看學童有沒有

攜帶藥物，例如吸入劑。大部份學童，使用治療性的支氣管舒張劑，收窄的支氣管會很快回復正常，不再有呼吸困難的情況。此外，應解開學童的衫鈕，幫助他平復緊張的情緒，並示意其他學生不要圍觀。學童惶恐慌張，是會令氣管更加收窄的。

問：如沒有藥物傍身，又怎麼辦呢？

答：學童如有哮喘病，他們的家長是有責任，叫學童隨身帶備藥物。因為哮喘病是會隨時發作的，沒有藥物控制病情，是十分不智的做法。如老師觀察學童哮喘發作嚴重，又沒有任何藥物，便須要立刻召救傷車，送學童到急症室求診。

另外，即使學童帶備吸入劑，他們哮喘發作時，會因過份慌張，不能很從容地使用吸入劑。學童可使用儲霧器（上期會員通訊已介紹），它加設了單向活門，可以幫助學童吸入足夠的劑量到達肺部。

如沒有儲霧器，可將普通的紙杯穿孔代替，亦有一定的作用。

活動花絮

學校哮喘常識講座

哮喘是學童很普遍患的慢性疾病之一，學校的老師不時會發現學生上體育課，或是在課堂裡哮喘發作，需要即時接受藥物治療，嚴重的甚至要家人回校接往診所或送往急症室。

香港哮喘會顧問曾醫生，於五月四日應邀往何文田順德聯誼會胡兆熾中學演講，向六百名中一至中三學生講解護理哮喘病的常識。

他於席上強調，哮喘病人最容易忽略定時用藥的重要性，家人或學童每每擔心藥物的副作用，於發作時才使用治療的吸入劑，平日卻忽略定時使用預防藥物，容易令病情轉趨嚴重。

此外，曾醫生鼓勵患病的學童勇敢面對此疾病。哮喘不是傳染病，老師和同學們不應避免和患者接觸，而使患病的學童產生自卑的心理。

參與明愛中心千人植樹日

「珍惜草木，愛護大自然」，五十多名哮喘會之會員於四月十七日參加了明愛中心舉辦之千人植樹日，嘗到了親手培植樹苗之感受。

那天風和日麗，太陽暖洋洋的，陪伴著會員步行上北潭坳之植樹區，人人拿著漁農處派發的樹苗，個個精神抖擻，都有一股說不出的興奮。

老人家、小朋友、家長手拿小鏟子，挖鬆泥土，小心翼翼地將樹苗種植，小朋友顯得更興緻勃勃，有的一口氣種了幾棵樹苗，沾滿汗水的面龐浮現可愛的笑容，似乎想著明年再要爹哋媽咪重遊北潭坳，看看自己培植的樹苗快長多大！

下午我們到西貢的酒家享用豐富的海鮮午餐，便分批參觀沙田新建成之車公廟，一些會員則結隊到大圍單車場踏單車。

會員有的一家四口，租用了家庭單車，沿著寬闊的單車徑前進，享受了一個愉快的星期天。



今天種的樹苗，會否開花結果？



父母合力植樹，精神奕奕



小朋友望鏡頭，興趣多過植樹呢！

親親大自然

「嘩！第一次拿泥耙、鋤頭、估唔到咁重！」哮喘會的會員與高采烈地說。三月十三日，五十多名哮喘會的會員，一家大小往參加綠田園的田園生活體驗日營。

我們聽罷綠田園的導師講解有機耕種的方法，是不用化學農藥及肥料，改用一些天然的肥料如花生麩、骨肥、綠肥，跟著便齊齊往日間實習，體驗了都市人難得一嘗的有機農夫生活。

小朋友表現得最是興奮，大人們拼了勁拿著笨重的泥耙翻土，預備播種。他們也在旁湊興，拿著小花鏟幫忙。那天我們種了些蔬菜，不知日後可會快高長大呢！

綠田園是香港首個的大型有機農場，我們參觀的是該會於一九九二年在丹竹坑新闢的農場。那裡一片綠油油的菜田，種了很多不同品種的農作物，有蕃茄、矮瓜、向日葵、西芹、香茜、超甜粟米、生菜、白菜、蔥、甘荀、芋頭、椰菜。大家聽說綠田園出產的農作物，沒有採用化學農藥，大伙兒都買了大包小包的蔬菜，說要回家慢慢品嚐呢！

下午的時候，我們試搭瓜棚，雖然有點雞手鴨腳，但紮起草繩，遠看都似模似樣，用來種冬瓜、豆角都不遜色吧！



這個瓜棚搭得夠紮實嗎？



小朋友淋水灌溉種子，興緻勃勃！



媽咪，點解要咁大力鋤泥土呀？



參觀綠田園之農作物。



排排坐、在營內學習有機耕種技巧

荃灣綠楊新村展覽暨講座

為使荃灣區內公眾人士瞭解哮喘病的正確護理常識，香港哮喘會於九四年四月十日（星期日）假荃灣綠楊新村平台舉辦哮喘教育展覽暨講座。

是項活動並邀請區域市政局議員楊福廣、葉楊福蘭、楊福琪議員辦事處與綠楊新村業主委員會合辦。

講座於當天下午二時舉行，講者分別是哮喘會顧問曾醫生及李醫生，及仁濟醫院兒科顧問楊桂芬主講。雖然烈日當空，參加者卻未減提問之興緻，出席之荃灣區內街坊反應熱烈，發問踴躍，工作人員幫忙傳遞街坊之問題往講壇，忙個不了，各講者亦詳盡解答，令參加者對哮喘病有更深入的了解，及懂得如何協助家中患者。



會員投稿

四月廿四日 哮喘會運動日 沙田香港體育學院 天晴

哮喘會的講座於十時舉行。早上八時許，我跟丈夫已替兩個孩子梳洗，帶齊運動衫、球拍和游泳用品預備出門參加運動日。

那天陳醫生負責講座，桌上放滿了治療哮喘的吸入劑和輔助儀器，碰到會員發問，他很有耐性地逐一向我們介紹，他示範的錯誤使用吸入劑方法，動作有點誇張，惹來不少笑聲，可是病人經他提醒，印象便深刻很多呢！



十二時至一時是羽毛球時間，孩子們玩得很投入，午膳過後，我們帶孩子到偌大的室外足球場踢波。郭家明哥哥預備了一些雪糕筒，示範帶球的技術，小朋友排隊，也依樣葫蘆把足球左邊拐，右邊轉，似模似樣，好像是球壇新力軍呢！

我和丈夫跟著孩子做運動，跑了半天，累極了，可是經不起他們的請求，我們也高高興興往游泳池。兩條泳線都是淺水區，亦有救生員在旁，我們也很放心讓孩子嬉水，渡過了一個很愉快的週日。

會員學習使用最高流速計



病人應在家中購置最高流速計，每天量度次數



桌上放滿示範的哮喘藥物



郭家明哥哥教路，小朋友學習踢球



陳醫生講解哮喘指南帖

義工一額汗！

美鳳和嘉榮今天，又一起參加了哮喘會在荃灣綠楊新村平台的展覽和講座。

他們都是熟手義工，那天一切進行尚算順利，由於場地所限，有些設施不太方便。幾個義工共上落了十多次，從平台上層搬運桌椅到展覽地點，預備下午的講座。

唯有對會務的熱誠參與，義工們才不以體力勞動為苦。下午的講座時，平台密密麻麻擠滿了街坊，義工們做得大汗淋漓，出席率蠻理想，使更多病人獲得哮喘病常識，總算沒有白費心機吧！



社團／學校哮喘常識講座

本會近期積極推廣有關哮喘病之護理常識，使更多公眾人士關注哮喘患者的需要，並多次應邀出席各社團和學校之講座。

哮喘會顧問醫生應邀往宣教會大興老人中心（三月廿二日）、杏花村救世軍小學（四月廿九日）、順德聯誼胡兆熾中學（五月四日）、荃灣石圍角村聖約翰救傷隊（五月七日），配合豐富內容之幻燈片及小冊子，向老人及學生介紹哮喘病的護理常識，及哮喘病人應注意的事項。

會員茶聚

本會於三月十六日晚上六時半至八時，假荔枝角道九十三號，舉辦會員茶聚，並邀請哮喘會顧問余醫生，主講有關哮喘病的護理常識。

約有三十多名會員參加，當天余醫生並首次使用哮喘會最近製作完成之哮喘常識幻燈片，深入淺出地介紹哮喘的成因，藥物種類和使用方法。



連環六格



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) 旺角分行劉克誠先生或嚴瑞華小姐，電 7106288 或
- 2) 太古城分行丁榮星先生或司徒巧雲小姐，電 8857588 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\$120

(2)Breath-Taker HK\$150

天上人間，刺激無限，無限地帶預埋你！



只要你憑著以下印花／優惠券於七月三十一日前，購買〈無限地帶〉動感電影正價入場券一張，即可免費獲贈另一張入場券，與你的家人或朋友，經歷一次本世紀全動感的驚險旅程。除了已深受歡迎的：「穿雲過山車」、「勇闖太空堡」、「急流水上飛」、「雪嶺衝天」及「狂沙萬里飛」外，於七月及八月，更會推出全新節目：「亡命深淵」及「追擊異形」。喜歡刺激的你，請親身體驗一下這種前所未有的全觸覺動感震撼吧！

地址：葵芳地鐵站新都會廣場L1店
電話：4803963



環保寶 空氣淨化機

環保寶空氣淨化機(Honey Well Enviracaire Air Cleaner)根據DOP煙霧測試檢定，能處理細至0.3微米粒子，淨化效能高於99.97%。

環保寶乃全港唯一以ACH (Air Changes Per Hours) 計算淨化效能，並採用超高密度過濾膜，以增加表面面積的形式來收集空氣中之病菌及微粒等，加以過濾而完成淨化程序。萬訊科電(香港)有限公司現提供九折優惠給哮喘會會員，購買Honeywell Enviracire環保寶空氣淨化機。

供選購之型號包括：

型號

EV115

產品資料

重量：11.5磅

體積：10"高×16"直徑

處理風量：每分鐘150立方呎

有效範圍：200-250平方呎

耗電量：275W

優惠價：\$2550

EV135

重量：15.5磅

體積：14"高×16"直徑

處理風量：每分鐘350立方呎

有效範圍：300-350平方呎

耗電量：350W

優惠價：\$2950

EV105

重量：10磅

體積：9.5"高×14.5"直徑

處理風量：每分鐘85立方呎

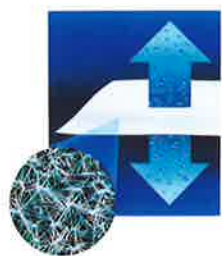
有效範圍：100-150平方呎

耗電量：200W

優惠價：\$1950

與「蟎」同眠

根據醫學報告証實，全球約有一億的敏感症患者正受到塵埃蟎及其致敏原的刺激，以致晚上無法安然入睡。塵埃蟎是一種肉眼不能看見的微生物，會積聚於床褥、被鋪、及枕頭之中；塵埃蟎的排泄物，含有強烈的致敏原，敏感病患者一旦吸入，又或是皮膚接觸到這些致敏原，便有機會誘發其他過敏症狀出現。常見的過敏症狀，包括哮喘、鼻敏感，及濕疹等。



遠自恐龍時代，塵埃蟎已經存在於地球上，由於塵埃蟎的體積微細，所以無法被殲滅；不論您將家居打掃得如何清潔，仍難以阻止塵埃蟎的生長，要減輕塵埃對我們的威脅，便要盡量避免和塵埃蟎及其致敏原接觸，美國戈爾公司的INTERVENT致敏原隔離系統，是專為敏感症患者而設的床上配套用品，敏感症患者只需用INTERVENT夾層包裹床褥及被鋪等床上用品，便可防止塵埃致敏原的侵襲；敏感症患者從此不再受塵埃蟎致敏原的困擾，可以有舒適的睡眠。

在電子顯微鏡下觀看INTERVENT的物料，會發現每一平方吋面積的物料，就有九十億個微細氣孔。由於塵埃蟎及其致敏原的相對體積，比這些微細氣孔還大。所以不能穿過INTERVENT的物料。另一方面，人體發放的汗氣的體積，比INTERVENT的微細氣孔細七百倍，所以汗氣能夠自由散發。不會出現發悶的情況。同時，由於水珠的體積較INTERVENT的微細氣孔大二萬倍，不能越過INTERVENT的物料，所以INTERVENT的物料，也不透水了。

INTERVENT致敏原隔離系統已於歐美著名醫院及研究所獲得臨床實驗認可。根據美國著名的修咸頓綜合醫院的實驗報告証實，過敏症病人在使用INTERVENT致敏原隔離系統六個星期後，哮喘病患者病發的情況改善了一半以上，鼻敏感病患者的病發情況亦改善了接近一半，該實驗同時証明，在使用INTERVENT六個星期後，INTERVENT的表面再沒有積聚任何塵埃蟎及其致敏原。

INTERVENT自推出以來，深受廣大用戶歡迎。被評定為功效彰彰的革命性防敏感產品。戈爾公司現特別優待香港哮喘會會員，凡憑會員証購買任何INTERVENT產品，均可獲得七折優惠。會員可前往九龍海港城吉之島百貨公司或香港上環永安百貨公司參觀選購，如欲查詢產品詳情，請致電戈爾公司香港辦事處俞小姐或呂小姐（電話723-5756）。

訂購以上產品，隨機附送免費附送一套活性炭過濾膜(Carbon Filter)。

訂購者，請填妥以下表格，連同有關費用之劃線支票寄回香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭請寫「萬訊科電(香港)有限公司」，以便安排送貨服務。

查詢產品詳情，請電萬訊科電(香港)有限公司4113077

環保寶空氣淨化機訂購表格

姓名：_____

會員編號：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

地址：_____

本人欲訂購環保寶空氣淨化機

型號 _____ 現附上 _____

銀行支票 _____

共銀 _____ 元



優惠會員服務

會員優惠

鑑於會員各應熱烈，勝家衣車公司再次為哮喘會會員提供購物優惠，包括：

型號	功能	優惠價
勝家9423型多功能縫紉機	- 備有13種不同花式針步 - 回步式自動開鈕門 - 活動車臂 - 前放式線蕊 - 內置110/220伏雙電摩打	\$1900



勝家8019型輕質鋁合金結構萬能縫紉機	- 備有19種不同花式針步 - 回步式鈕門 - 活動車臂 - 前放式線蕊	\$1600
---------------------	---	--------



勝家1263型鐵質平穩式縫紉機	配外置摩打或腳踏檯架	\$1050
-----------------	--	--------



型號

勝家5805型輕巧縫紉機

功能

- 備有5種不同花式針步
- 回步式自動鈕門
- 活動車臂
- 前放式線蕊

優惠價

\$1250



有意訂購者，請連同購買衣車之費用，以劃線支票寄回香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭請寫「勝家衣車公司」。

勝家衣車訂購表格

姓名：_____ 會員編號：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

地址：_____

本人欲訂購勝家衣車型號 _____，

現附上 _____ 銀行支票 _____

共銀 _____ 元。

繳交會費通知

如會員尚未繳交94年之會費，請盡快填妥以下表格，連同有關會費之劃線支票，寄回香港哮喘會，七姊妹郵政信箱60397號。支票抬頭為「香港哮喘會」，會員年費五十元正，永久會員年費二百五十元。

部份會員向本會反映，本身並未開有支票戶口，以支票繳付會費有困難。現本會安排以下服務，方便會員繳交現金之會費。

會員由即日起可往永安旺角或太古城分行顧客服務部繳付現金會費，並獲發回收據。本會稍後將寄回給閣下重新登記的會員証。

繳交會費

姓名：_____ 會員編號：_____ 年齡：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

地址：_____

徵求地區性聚會場地

香港哮喘會的會員分佈於全港各區。為了更佳地聯繫會員，互相交流護理哮喘病的心得和體驗，本會計劃於各區舉辦地區性交流聚會。歡迎會員向我們提供聚會地點，請填妥以下資料寄回本會「香港七姊妹郵政信箱60397號」收。

姓名 _____ 會員編號 _____

電話 _____ (住) _____ (辦)

地址 _____

(本人現有以下聚會地點提供；請註明地址)

聚會地址：_____

可供聚會之時間 _____

可容納聚會人數 _____

會員權益

本會印刷了哮喘知識小冊子全套七種，內容環繞有關哮喘病的問題，文字深入淺出，使讀者明白治理哮喘的常識，並積極與醫護人員配合，減少哮喘病對日常生活帶來的影響。

歡迎來信向本會免費索取小冊子及海報(大小兩款)。

本人欲索取以下小冊子/海報

- ☐ 嬰兒和兒童期哮喘 ☐ 體育運動與哮喘
- ☐ 最高流速與哮喘 ☐ 哮喘——問與答
- ☐ 哮喘藥物之一——哮喘藥物怎樣發揮作用
- ☐ 哮喘藥物之二——哮喘藥物問與答
- ☐ 哮喘是甚麼
- ☐ 海報一套 ☐ 入會單張

姓名：_____

身份證號碼：_____ 性別：_____

年齡：_____ 會員編號：_____

通訊地址：_____

電話：_____

出版委員會

香港哮喘會會員通訊，九四年六月號第十九期

主席：郭志豪。副主席：柏安妮。秘書：楊國晉。

財務：陳美卿。會計師：林德彰。

執行委員：陳兆麟、梁展文、郭家明、鄧淑媚、譚一翔、李君達、李志超、陳乃圭。

編輯：陳乃圭、李山河、余衛祖、陳麗霞、陳麟書、蘇鈞堂、陳婉儀。插圖：鄧志豪、陳佩明。

筆竿訴衷情

目前，醫學界還未有藥物能完全根治哮喘，但不少患者藉著自己的鬥志，配合適當的預防和治療藥物，都能勇敢面對這病的困擾。

你的過往經歷又如何呢？何不趕快拿起筆竿，抒發自己的感受，寄回給哮喘會之「會員心聲版」，我們樂意刊登閣下之來稿，讓更多患者分享你的心得和體驗。郵寄稿件地址為香港七姊妹郵政信箱60397號。

歡迎加入成為新會員

香港哮喘會是一個非牟利慈善團體，以病人和家屬為主幹，宗旨是推廣有關哮喘病的知識，並藉著舉辦各類教育性、文娛康樂活動，促進哮喘病患者互相溝通，分享護理哮喘的心得。

我們誠意邀請各位哮喘病者和家屬，與及有興趣認識哮喘病的人士加入成為會員。

香港哮喘會會員申請表格

姓名：_____ 先生/小姐/太太

電話：_____ (住) _____ (辦)

身份證號碼：_____

年齡：_____ 性別：_____

通訊地址：_____

本人○患有哮喘○為患有哮喘之親屬○其他/教育水平○小學○中學○大學或以上

本人願意/不願意參與本會義務工作

填妥以上表格連同劃線支票港幣五十元交付「香港哮喘會有限公司」寄回香港七姊妹郵政信箱60397號，請勿郵寄現金。如欲成為永久會員，可一次過支付會費二百五十元，支付方法同上。

招募義務工作者

本人有志參與哮喘會之義務工作：

姓名：_____

年齡：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

本人選擇之工作時間(請列明)：_____

本人專長：編輯☐ 劃版☐ 繪畫☐

中文打字☐ 文書☐ 聯絡☐

展覽當值☐

其他(請列明)：_____

活動傳真

哮喘兒童游泳初級班

運動對哮喘的兒童很重要。家長們何不趁暑假，為患有哮喘的子女報名游泳班，強健他們的體魄？

香港哮喘會今年再次於沙田體育學院主辦哮喘兒童游泳初級班。

課程：哮喘兒童親子游泳初級班
內容：教導父母如何引導小孩熟習水性，從而令小孩更容易掌握游泳技巧。
日期：94年7月9日至8月27日（逢星期六）
時間：下午三時至四時
上課地點：沙田香港體育學院
年齡：三歲至六歲（六歲以上之參加者，將由專業教練分組教授，以配合不同年齡參加者之游泳進度）
採用小組形式教授，由香港體育學院數位專業教練指導課程。
收費：三百五十元正（家長陪同子女游泳學習，不另收費）
名額：四十人。

哮喘兒童親子游泳初級班 報名表格

參加者姓名：_____會員編號：_____（如適用）
年齡：_____
參加者家長姓名：_____（只限父母其中一人陪同游泳）
電話：_____（住）_____（辦）
地址：_____
茲附上報名費用之劃線支票共銀_____元。
（請郵寄表格往香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭為“香港哮喘會”）

暑假開心日營

炎炎夏日，暑假又來臨啦！正惆悵有甚麼好地方，與家人和子女開心渡假，香港哮喘會的保良局北潭涌渡假日營預埋你呢！

日期：一九九四年八月七日（星期日）
日營時間：上午九時至下午四時
地點：保良局北潭涌渡假日營
交通：冷氣旅遊巴接送
集合地點：九龍尖沙咀中間道九龍酒店門外
集合時間：上午八時正（逾時不候）
活動內容：享用營內設施、集體遊戲、燒烤。
費用：大人五十元（連燒烤）
小童四十五元（連燒烤）
營內設施：游泳、獨木舟、艇仔、雪屐、單車、彈床、人工岩牆、繩網陣、射箭、美式桌球、門球、野外定向。
名額：八十人
查詢請電：8956502或8577678香港哮喘會陳小姐
參加者請填妥以下報名表格，連同有關費用之劃線支票，郵寄往七姊妹郵政信箱60397號。支票抬頭為「香港哮喘會」。

保良局北潭涌渡假日營報名表格

姓名：_____
會員編號：_____
年齡：_____
電話：_____（住）_____（辦）
傳呼機：_____
地址：_____
本人攜帶以下之親友一同參加
1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____
（請列明小童之報名，因收費不同）

乘風航之旅

每天營營役役地工作，應是時候舒展身心，體驗多彩多姿的航海生活了！
香港哮喘會將於九月舉辦乘風航活動，詳情如下：

日期：一九九四年九月十一日（星期日）
時間：早上十時至下午四時
集合時間：早上九時四十五分
集合及回程地點：中環皇后碼頭
費用：成人四十五元
小童四十元
活動內容：繩結運用、盪水繩、駕駛快艇、救生艇操作、游泳及跳水、海上救生訓練、學習航海技巧，藉此鍛鍊參加者之獨立性格和自信心、課程由專業船員講解及示範，並有救生衣設備，不懂水性的參加者亦可參加。
注意事項：參加者須自備泳衣、毛巾、食物及飲品並穿著輕便之運動服裝
名額：六十人
報名請電：8956502或8577678聯絡哮喘會陳小姐
參加者請填妥以下報名表格，連同有關費用之劃線支票，郵寄往香港哮喘會，七姊妹郵政信箱60397號。

乘風航參加表格

姓名：_____
會員編號：_____
地址：_____
電話：_____（住）_____（辦）
參加者姓名：_____

（請註明小童或大人，因收費不同）