

2006年5月號 第48期會刊

今期主題

● 運動前熱身 哮喘無問題

● 如果我哮喘病發作

● 轉季須知



香港哮喘會通訊
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

地址：九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心一樓

電話：2895 6502 傳真：2711 0119

電郵：hkas@hkasthma.org

網址：www.hkasthma.org

香港哮喘會

香港哮喘會是一個為哮喘及過敏病人及家屬提供服務的非牟利慈善團體。

本會獲得香港胸肺學會及香港兒童呼吸病學會的支持，提供諮詢服務。

我們致力：

為哮喘及過敏病患者提供有關知識；舉辦學術講座及研討會，增加市民大眾對哮喘及過敏病的認識；提供病患者一個互相溝通的機會、分享患病後的生活轉變、所遇到的困難等，從而達到互勵互勉及支持的作用。

我們經常為會員提供各類型的康體及大型活動，協助病患者融入正常的生活環境。

歡迎你的加入，請填妥會員表格（見封底）擲回即可。

查詢熱線：2895-6502 傳真：2711-0119 電郵：hkas@hkasthma.org

2004 — 2006年度執行委員會名單

(排名依英文姓名筆劃)

主席	陳麟書先生 Mr. Alan Chan	
副主席	譚一翔醫生 Dr. Alfred Tam	
司庫	黃文熙先生 Mr. Frank Wong	
義務秘書	陳永佳先生 Mr. Chan Wing Kai	
名譽法律顧問	布逸庭顧問律師 Mr. David Brettell	
委員	陳沛田先生 Mr. Chan Pui Tin	利知行醫生 Dr. Clarence Lee
	陳艷媚博士 Dr. Esther Chan	李孟進小姐 Ms. Isabel Li
	莊慧敏小姐 Ms. Vivien Chong	唐惠貞小姐 Ms. Mabel Tong
	周振軍醫生 Dr. John Chow	蘇鈞堂醫生 Dr. So Kwan Tong
	夏燕霞小姐 Ms. Gladys Ha	楊國晉先生 Mr. Harry Yeung
	古惠珊醫生 Dr. Fanny Ko	

醫學顧問

(排名依英文姓名筆劃)

香港胸肺學會

Hong Kong Thoracic Society

陳健生 醫生 Dr. Chan Kin Sang
張文達 醫生 Dr. Cheung Man Tat
朱頌明 醫生 Dr. Chu Chung Ming
何重文 醫生 Dr. Ho Chung Man, James
古惠珊 醫生 Dr. Ko Wai San, Fanny
江福葉 醫生 Dr. Kong Fuk Yip
林 冰 醫生 Dr. Lam Bing
利知行 醫生 Dr. Lee Chi Hang
譚卓賢 醫生 Dr. Tam Cheuk Yin
黃慕蓮 醫生 Dr. Wong Mo Lin, Maureen

香港兒童呼吸病學會

Hong Kong Society Of Paediatric Respiriolo

陳以誠 醫生 Dr. Chan Yee Shing
張錦流 醫生 Dr. Cheung Kam Lau
周博裕 醫生 Dr. Chow Pok Yu
林樹仁 醫生 Dr. Lam Shu Yan
梁銀河 醫生 Dr. Theresa Leung
梁庭勳 醫生 Dr. Leung Ting Fan
麥宏昌 醫生 Dr. Mak Wang Cheong
吳國強 醫生 Dr. Ng Kwok Keung, Daniel
譚一翔 醫生 Dr. Alfred Tam
曾英美 醫生 Dr. Robert Tseng
蔡迺舜 醫生 Dr. Tsoi Nai Shun
蘇鈞堂 醫生 Dr. So Kwan Tong
黃達剛 醫生 Dr. Wong Tak Kong
黃永堅 醫生 Dr. Wong Wing Kin, Gary

中心職員

(排名依英文姓名筆劃)

資源中心主任	周世灝先生 Mr. Marius Chow
助理活動幹事	鍾佩琪小姐 Ms. Nicole Chung
活動工作員	宋子傑先生 Mr. Matthew Sung
文員	阮紹嫻小姐 Ms. Emily Yuen

蝙蝠俠與羅賓

陳麟書

剛看到一套電影『蝙蝠俠與羅賓』，故事描述蝙蝠俠面對一生中最強勁的對手——科學天才『冷凍人』和因進行植物學研究身染劇毒的『毒藤女』。

一方面『冷凍人』要用他獨創的急凍武器冰封整個城市，以此威脅政府撥款繼續研究可以挽救妻子生命的藥方。另一方面，『毒藤女』為達到自己的目的，誓要與『冷凍人』聯手，危害城市居民的生活。行事孤身走我路的蝙蝠俠在面臨嚴峻關頭當然會感到吃力和孤單，幸好這次得羅賓和蝙蝠女及時出現，施以援手，一場鬥智鬥勇的全方位作戰就此展開，結局當然話分兩頭，現時香港正面對『過敏怪』、『致敏精靈』、『流感大盜』和『懶運動病毒』肆虐，病友未能正確認識有效的護理方法實很難穩定病情，還有可能會加重病情呢。

為肩負種種沉重的使命，香港哮喘會一直以來得到眾多關愛社群的執行委員會成員、顧問醫生和醫護人員熱心參與會務，最近我會邀得新同事Nicole 加入，並有4位港大社工碩士課程學生和10位明愛毅進計劃的實習生參與，再加上一班多年支持哮喘教育的義工出手扶助，一行眾人帶領本會肩負重任，在此表示感激。

香港哮喘會病人資源中心

本會位於九龍藍田復康徑藍田綜合中心的病人資源中心，設有圖書閣和哮喘藥物展覽櫃等設施。此外，病人資源中心更定期舉辦互助小組、病理課程、專題講座及康樂活動。本會經常增添許多有關長期病患、哮喘及過敏症護理、親子關係和心靈互助等系列的藏書，歡迎會友借閱。

開放時間：

星期一至五

上午九時三十分至下午一時 / 下午二時至五時三十分

星期六

上午九時三十分至下午十二時三十分

星期日至公眾假期

休息

香港哮喘會網址

<http://www.hkasthma.org>

www.hkasthma.org 是屬於大家的，如果你遇上有什麼哮喘疑難或者意見，請即到「聯絡我們」處，用電話、傳真或者電郵聯絡我會，香港哮喘會希望能夠幫到大家，請多多支持。

聲寶全力支持香港哮喘會 **SHARP**

出版機構：健康教室 | 編輯：李孟進 陳麟書 周世灝 | 美術：AB DESIGN CO. | 聲明：本通訊之版權屬香港哮喘會，如欲轉載、節錄等，請聯絡香港哮喘會。

運動前熱身 哮喘無問題

撰文：古惠珊醫生（本會執行委員會成員暨醫學顧問）

「究竟患上哮喘的病人是否適合做運動？」

很多人知道我是哮喘會顧問醫生，常常問我類似上述的問題。加上早前有患哮喘病的男子在參加馬拉松賽事期間突然暈倒最終不治。令到不少病友擔憂。

「其實只要患者懂得控制病情，運動是不會令哮喘發作的。」

奧運選手也患有哮喘

現時本港約有 5-15% 的成年人患有哮喘，而兒童患病的比例就更高，達到15-20%，平均每年有 70-90 人死於哮喘病發，當中約三分之一為壯年人士。雖然哮喘在近年有上升的趨勢，但如果患者的病情控制得好，運動是不會令哮喘發作。有些奧運選手、長跑選手都患有哮喘，他們事先做足熱身準備，或使用了預防藥物，參賽便不成問題。

運動取決病情的控制

哮喘其實是氣管發炎的现象，患者對空氣中的刺激物產生過劇反應，這些刺激物可以是花粉、空氣中的懸浮粒子、環境中的塵埃、乾燥或寒冷的空氣，甚至香水或清潔劑的氣味等。對於病情控制得不好的患者，即使只有少量刺激物，已經足以導致病發，例如平時追巴士也會感到不舒服，更遑論做運動。而部分比較劇烈的運動確實會令病情變差，以長跑為例，因為運動期間會吸入大量寒冷、乾燥的氣流和污染物，加上運動量較大，較容易誘發氣促、喘鳴的現象。因此，哮喘病人是否適合做運動，主要取決於平日病情是否控制得宜。

哮喘患者符合下列兩個條件，病情才算受到良好控制：

- 在1周內，出現少於兩次的不適，使用吸入式氣管舒張劑少於 1-2 次。
- 在1個月內，晚上喘醒少於1次。

慎選適合自己的運動

雖然定期運動未必能夠直接改善哮喘病情，但運動有助提升心肺功能，令身體對體力活動機能提升，所以我們會鼓勵哮喘患者定期做運動。哮喘患者大多適合一些較緩慢或室內進行的運動，如瑜伽、太極、柔軟體操等；游泳對哮喘患者來說是不錯的選擇，因為空氣比較濕潤，不會對氣管造成刺激。



撰文：古惠珊醫生（本會執行委員會成員暨醫學顧問）

持續劇烈的運動通常會消耗大量體力，例如長跑比賽、單車比賽等，所以患者在參賽前最好先讓醫生評估病情的穩定性。此外，寒冷天氣對哮喘患者特別敏感，容易誘發哮喘，所以要特別小心在寒冷天氣下進行的運動，如滑雪等。

預備功夫不可少

1. 運動前

- 預先使用氣管舒張劑：在開始運動前的 15-30 分鐘使用，可有效減低運動期間發作的機會。
- 做充足的熱身運動：所需時間可能比一般人稍長。
- 留意空氣污染情況：如果當時的空氣污染指數超過 100，便不宜在戶外進行劇烈運動。
- 注意身體情況：患有傷風感冒者，暫時不宜做劇烈運動。

2. 運動期間

- 應隨身攜帶應急藥物。
- 量力而為：因應自己的體能調節運動量，不應過於急進。
- 注意身體情況：如果感到任何不適，包括喘鳴、胸口緊翳、咳嗽等，應立刻停止運動、休息和使用氣管舒張劑。徵狀通常會在停止活動後的 30-45 分鐘內自動舒緩，若情況未有好轉，便需要求助。

3. 運動後

- 注意身體情況：若運動期間曾出現不適，在覆診時應告知醫生，以便醫生根據情況調節藥量。

如果我哮喘病發作

鳴謝資料提供：英國哮喘會Asthma UK

哮喘病發作代表你的哮喘不受控制。

定期覆診是穩定病情的最佳方法。在覆診中，醫生將會：

- 了解你的哮喘病情如何影響你的生活。
- 告訴你如何預防哮喘惡化。
- 簡介你的哮喘藥物。
- 檢查你用藥的方法是否正確。

我應該何時覆診？

- 你應該在哮喘發作後48小時內約見你的醫生或護士，確定你的症狀已經受到較好的控制。
- 你也應該在發作後的1-2個星期內再覆診，確定你的症狀已經完全穩定下來。
- 如果你的哮喘情況惡化。

我怎樣知道我的哮喘病情惡化？

- 你使用舒緩藥物的次數在短時間內增多。
- 你感覺到你的哮喘藥物不能發揮它原有的功效。
- 你晚上因咳嗽、喘鳴、呼吸短促或胸口緊翳而不能安睡。
- 你因為哮喘問題而須要休假。
- 你感到你的日常活動，包括運動受到影響。
- 你發覺你的最高流速讀數低於平時記錄的30%。

若你發現你的哮喘病情惡化，務必正視並確定你用藥正確及預約你的醫生或護士跟進。

制定你的個人哮喘計劃

你的醫生或護士會在你覆診時和你商議制定一個哮喘護理計劃。計劃詳情包括：

- 怎樣令你的哮喘受到較好的控制。
- 你的藥物詳情。
- 怎樣知道你的哮喘病徵惡化及預防方法。
- 制定哮喘病發應變措施。

實踐個人的哮喘計劃可以避免另一次哮喘發作。

倘若你不幸因哮喘病發前往覆診，你應向你的醫生或護士詢問？

- 了解病發原因和預防方法及建議。
- 我用藥正確嗎？如果你不肯定，請詢問你的醫生或護士。
- 我哮喘發作後是否需要調較用藥？
- 我目前使用的藥物有哪些副作用？
- 製定一個更有效的應變計劃。
- 我是否需要每天使用最高流速計？
- 我何時再需要另一次覆診？

After my asthma attack

Source: Asthma UK

How can I keep my asthma under control and prevent another attack?

An asthma attack is a clear sign that your asthma is not under control. The best way of getting your asthma back under control is to have an asthma review with your local doctor or nurse. At the review they will:

- Look at the ways your asthma is affecting your life.
- Show you what to do to prevent your symptoms getting worse.
- Talk to you about your asthma medicines.
- Check your inhaler technique.

When should I see my local doctor or nurse for a review?

- You should see your local doctor or nurse for an asthma review within 48 hours of your attack to make sure your symptoms are better controlled.
- You will also need another review one to two weeks after your asthma attack to make sure your symptoms are back under control.
- If your asthma symptoms are getting worse.

How do I know if my asthma is getting worse?

- You need more and more reliever medicine.
- You feel like your asthma medicines are not working as well as they normally do.
- You wake at night with coughing, wheezing, shortness of breath or a tight chest.
- You have to take time off work because of your asthma.
- You feel that you cannot keep up with your normal level of activity or exercise.
- You notice a drop in your peak flow to a reading below 30% of previous records.

If you notice that your asthma is getting worse, make sure you are taking your asthma medicines correctly and make an appointment with your doctor or nurse.

Get a personal asthma action plan

You should be offered a written personal asthma action plan by your local doctor or nurse, who should complete it in discussion with you at your asthma review. The plan includes details about:

- How to get better control of your asthma.
- Details about your asthma medicines.
- How to tell when your symptoms are getting worse and what you should do about it.
- What to do if you have an asthma attack.

Using a personal asthma action plan can help you avoid having another asthma attack.

Questions to ask your local doctor or nurse at your asthma review after a recent asthma attack:

- What might have triggered my asthma attack and what can I do to avoid this in the future?
- Is my inhaler technique right? Ask your doctor or nurse to show if you are unsure.
- Do I need to change my medicine from what I was prescribed after my recent asthma attack?
- Are there any side effects of the medicines you are prescribing?
- What can I do to prevent having another action plan to help me control my symptoms better?
- Do I need to use a peak flow diary?
- When should I see you for my next asthma review?

轉季須知

撰文：蘇鈞堂醫生（本會執行委員會成員暨醫學顧問）

哮喘是與氣候變化密切的一種疾病，哮喘病人對外界氣溫突變的適應能力較差，因此踏入春季天氣反覆、時冷時熱，特別容易發病。為避免哮喘病發，病者及其家屬應注意以下九大要點：



- 1. 常清潔** 使用攝氏55度或以上熱水清洗衣物、床單和窗簾，避免使用地毯，減少塵蟎滋生。
- 2. 避寵物** 避免在家中飼養或接觸寵物。
- 3. 殺害蟲** 殺滅蟑螂、部份病友可能對蟑螂敏感。
- 4. 勿吸煙** 不要吸煙及避免吸入二手煙。
- 5. 選食物** 宜多吃魚油類食物，注意均衡飲食，避免進食過多含有害添加劑及鹽份偏高的食物。
- 6. 常檢查** 定時覆診。此外，由於流感疫苗可觸發哮喘，特別是兒童，如有需要，每年應在流感高峰期前注射流感疫苗，並切記告訴醫生病歷。
- 7. 定情緒** 避免情緒波動，因為許多精神因素如焦慮、失望、困擾、憤怒、恐懼、沮喪等皆可誘發哮喘。
- 8. 確保暖** 注意身體保暖，避免驟然接觸冷空氣和穿著羽絨製品和化學纖維類製作的衣物。
- 9. 多運動** 有很多研究顯示，多做適量運動能強壯心肺功能，對穩定哮喘病有莫大的幫助，但切記要在病情穩定的情況下和徵詢醫生的意見後才進行。同時，做運動前應先做約15分鐘的熱身運動。學童不應懼怕上體育課，反而應善用體育課多做運動，在上課前應先將病情告訴老師，遵循老師指引，當發覺身體不適時應停止運動和報告老師。

「一線通呼援服務」惠及經濟困難的哮喘會會員

撰文：Isabel

香港哮喘會與長者安居服務協會合辦「一線通呼援服務」計劃，為有經濟困難的哮喘病會員提供免費平安鐘服務且是沒有期限。

「一線通呼援服務」計劃，是為病友在家中安裝平安鐘，服務範圍包括提供情緒輔導、轉介社會服務、聯絡親人、協助致電警方及召喚救護車等，以舒緩病人和家屬的擔憂。

如果你有意申請上述計劃，請致電本會2895-6502向職員查詢詳情。



哮喘電話互關懷

撰文：Matthew

為關顧會員的病況和更新會員的通訊資料，我們的義工已於3月開始分階段致電會員傾談近況、更新資料、介紹會務。另外如您需要援手、支持又或想知道有關哮喘和過敏的護理方法和日常生活的注意事項，也歡迎您隨時致電本會。

新同工推介

撰文：鍾佩琪

您們好！

我是香港哮喘會的新同事鍾佩琪 (Nicole)，去年在香港浸會大學體育及康樂管理學系畢業。動靜皆宜的我喜歡參與不同類型的閒暇活動，動態方面，包括游泳、遠足、緩步跑、打乒乓球和踏單車。同時我又喜歡閱讀。

初出茅廬的我，面對著這份富挑戰性的工作感到既興奮又擔憂，但相信在同事的提點和指導下可以勝任。

我很高興可以成為香港哮喘會的一份子，並期望以自己的體育專業知識，籌辦不同類型的體育康樂活動給哮喘病和過敏症的病友參與，從而令他們享受到運動及康樂所帶來的樂趣。



活動剪影11.2005 – 3.2006

2005.11.19觀塘區區議會國際復康日活動



2005.12.21『從中醫角度看鼻敏感』講座



2006.1.11-17台灣學習及考察團



2006.1.30探訪英國哮喘會Asthma UK



2006.2.14 本會就有關渣打馬拉松舉辦新聞發布會



活動剪影11.2005 – 3.2006

2006.2.21認識氣管過敏講座(香港浸會大學附屬幼稚園)

2006.2.27本會接受香港經濟日報就哮喘與運動專訪

2006.3.11哮喘照顧者訓練課程



2006.3.18社會福利署主辦 3.18群英會

2006.3.22美國CNN電視台就哮喘與空氣污染專訪

2006.3.23哮喘會之友「愛心顯關懷」義工訓練活動

2006.3.25認識哮喘之活動及認識氣管過敏症講座



2006.4.2復活節快樂山頂遊



活動：攀石同樂日 日期：2006年5月16日 或5月23日 (星期二) 時間：晚上7:00至10:00 地點：順利村體育館 內容：介紹及教授攀石初級技巧，藉著攀石的樂趣，培養做運動習慣。 費用：全免 對象：12歲以上會員 備註：特設暑期班，詳情將另行通告。 名額：20人	活動：成人哮喘護理課程 日期：2006年7月8日至7月29日 (逢星期六 共四堂) 時間：下午3:00至5:00 地點：健康教室 (九龍彌敦道727號南新大廈15-16樓) 內容：1. 認識哮喘病成因 2. 輔助器的使用 3. 藥物應用及治療方法 4. 運動與哮喘 費用：\$200 對象：哮喘病友及照顧者 備註：1. 參加者參與考試後，合格者可獲頒發證書 2. 綜援人士半費
活動：迎新會 日期：2006年5月21日(星期日) 時間：早上10:00至中午12時 地點：哮喘會病人資源中心 (九龍藍田復康徑七號藍田綜合中心一樓) 內容：認識哮喘會及活動介紹 費用：全免 對象：新會員／有興趣成為會員人士	活動：兒童哮喘護理課程 日期：2006年7月6日至7月27日 (逢星期四 共四堂) 時間：晚上7:00至9:00 地點：健康教室 (九龍彌敦道727號南新大廈15-16樓) 內容：1. 認識哮喘病成因 2. 輔助器的使用 3. 藥物應用及治療方法 4. 運動與哮喘 費用：\$200 對象：哮喘病童家長及其照顧者 備註：1. 參加者參與考試後，合格者可獲頒發證書 2. 綜援人士半費
活動：急救證書課程 日期：2006年5月26日至8月11日 (逢星期五) 時間：晚上7:00至10:00 地點：藍田綜合中心禮堂 (九龍藍田復康徑) 內容：1. 在三十小時的訓練課程內向學員介紹急救的原則； 2. 認識並練習急救處理方法，包括心肺復甦法； 3. 在特殊的情況下應用急救處理方法。 費用：每位\$400 備註：1. 費用包括場地、器材維修費、包紮及心肺復甦法實習光碟一隻 2. 參加者另需繳付\$218購買急救課程手冊及繃帶包。 如成功考獲急救證書，本會將退回該\$218費用。 導師：聖約翰救傷隊導師 對象：16歲或以上會員及義工 名額：30人	活動：少年水療初班 日期：2006年7月4日至7月25日 (逢星期二共5堂) 時間：早上11:30至12:30 地點：九龍牛頭角彩霞道55號彩怡居3樓 內容：於水中較易舒展肢體及關節，舒緩痛楚及緊張肌肉；並借借助水的浮力及阻力進行集體肌肉力度及耐力訓練，關節活動練習，以及輕鬆帶氧運動鍛鍊。 導師：註冊物理治療師 對象：11至15歲會員 費用：\$400 名額：10人 備註：首堂為健康評估及課堂講解。 中班詳情將於初班第四堂公佈。
活動：『家長Do & Don't』照顧哮喘兒童茶點分享會 日期：2006年6月3日 (星期六) 時間：下午3:00至6:00 地點：哮喘會病人資源中心天台 (九龍藍田復康徑七號藍田綜合中心一樓) 費用：會員\$10 非會員\$20 對象：哮喘病患童家長 內容：互相分享照顧哮喘病童的經驗、主題討論。 名額：20人	活動：成人水療初班 日期：2006年7月4日至7月25日 (逢星期二共5堂) 時間：早上10:30至11:30 地點：九龍牛頭角彩霞道55號彩怡居3樓 內容：於水中較易舒展肢體及關節，舒緩痛楚及緊張肌肉；並借借助水的浮力及阻力進行集體肌肉力度及耐力訓練，關節活動練習，以及輕鬆帶氧運動鍛鍊。 導師：註冊物理治療師 對象：16歲以上會員 費用：\$400 名額：10人 備註：首堂為健康評估及課堂講解 中班詳情將於初班第四堂公佈。

活動：過敏症講座

日期：2006年7月23日(星期日)

地點：哮喘會病人資源中心
(九龍藍田復康徑七號藍田綜合中心一樓)

內容：認識及介紹過敏症，了解食物敏感、皮膚敏感及氣管敏感的成因及治療方法！

時間：下午2:00至3:45

費用：\$20

對象：公開

名額：30人

09

活動：空手道班B

日期：7月15日至8月19日(逢星期六 共六堂)

時間：下午3:15至4:30

地點：藍田綜合中心禮堂(九龍藍田復康徑)

導師：鄧頌基先生(現任香港代表隊教練)

對象：12至16歲會員

內容：以伸展運動、套拳、擊靶及體能遊戲為主，輔以紀律示範，務求學員身心門同步發展。

費用：每位\$250

備註：最先報名之十名學童，將獲增空手道衣。而空手道衣每件\$250。

13

活動：親子水療班

日期：7月8日至29日(逢星期六 共4堂)

時間：早上10:00至11:00

地點：藍田綜合中心水療池(九龍藍田復康徑)

內容：水療運動優勝之處在於小朋友能在濕潤和暖化的空氣下進行運動，並配合呼吸，能減少氣道受刺激，以達致降低哮喘發作的機會。此活動透過在標準水溫水療池下進行大肌肉運動及遊戲，鍛鍊小朋友之心肺功能，改善病情。

導師：註冊物理治療師

對象：3-6歲會員及其家長

費用：親子二人價\$800

名額：5對親子

10

活動：『星光一點點』觀星晚會

日期：8月12日(星期六)

時間：晚上7:30至9:30

地點：哮喘會病人資源中心天台

(九龍藍田復康徑七號藍田綜合中心一樓)

內容：觀星講座認識星空、由「坐井會」導師指導看星星!!

費用：會員\$20 非會員\$30

對象：會員及家屬

名額：20人

14

活動：兒童水療班

日期：7月8日至29日(逢星期六 共4堂)

時間：早上11:00至12:00

地點：藍田綜合中心水療池(九龍藍田復康徑)

內容：水療運動優勝之處在於小朋友能在濕潤和暖化的空氣下進行運動，並配合呼吸，能減少氣道受刺激，以達致降低哮喘發作的機會。此活動透過在標準水溫水療池下進行大肌肉運動及遊戲，鍛鍊小朋友之心肺功能，改善病情。

導師：註冊物理治療師

對象：7-10歲會員

費用：每人\$400

內容：10人

11

活動：哮喘病兒童家長互助小組工作坊

日期：6月7日至6月28日(逢星期三)

時間：早上10:00至11:30

地點：新界大埔汀角路一號

大埔政府合署五樓

社會福利署北大埔綜合家庭服務中心

內容：1. 哮喘會病人資源中心介紹
2. 哮喘藥物的正確使用方法
3. 哮喘病患者的家居護理
4. 管教子女的溝通技巧

費用：全免

對象：哮喘病患兒童家長

15

活動：空手道班A

日期：7月15日至8月19日(逢星期六 共六堂)

時間：下午2:00至3:15

地點：藍田綜合中心禮堂(九龍藍田復康徑)

導師：鄧頌基先生(現任香港代表隊教練)

對象：4至11歲會員

內容：以伸展運動、套拳、擊靶及體能遊戲為主，輔以紀律示範，務求學員身心門同步發展。

費用：每位\$250

備註：最先報名之十名學童，將獲增空手道衣。而空手道衣每件\$250。

12

活動：運動與哮喘講座

日期：5月20日(六)及6月17日(六)

時間：下午3:00至4:00

地點：理工大學G座地下016室

內容：哮喘簡介：包括病因、處理方法及自我監察方法
運動的益處健康人士於運動後氣管直徑改變之研究講座後示範如何使用流速計(peak flow meter)

名額：50

費用：全免

16



買 \$50 送 \$30

憑券購買代幣滿\$50(25個)，
即送代幣\$30(15個)



細則：
全線美國冒險樂園均可使用。
此優惠不可與其他優惠同時使用。
如有任何爭議，以美國冒險樂園之決定為準。

有效期至2006年6月30日

Code:JP6030

響應綠色會訊活動新安排

為響應環保，本會會訊計劃在9月同時提供電子版供會員選擇，會員可從本會網址和透過電郵免費下載閱讀，如果你沒有電腦也可以繼續收看郵寄版會訊，但無論你是決定要電子版或郵寄版，請您填妥以下表格，方便我們為你作出安排，謝謝。

寄發會訊新安排回條

姓名：_____ 聯絡電話：_____

會員編號：_____

請在適當方格填 ☒

☐ 本人欲收取郵寄版會訊

郵寄地址：_____

☐ 本人欲收取電子版會訊

電郵地址：_____

☐ 其他意見

請將填妥表格傳真或寄回本會便可。

地址：藍田復康徑7號藍田綜合中心1樓 傳真：2711-0119

香港哮喘會活動報名方法及須知

1. 報名：請填妥活動報名表格，連同費用寄回本會即可。

2. 繳費方法：支票抬頭請寫「香港哮喘會有限公司 / The Hong Kong Asthma Society Limited」(支票背面寫上姓名及活動名稱)。
現金請存入本會恆生銀行戶口(262-280886-001)及寄回入數紙正本(請寫上姓名及活動名稱)。

3. 除活動取消或報名不被取錄外，所繳費用恕不退回。

4. 退款方法：若活動取消，必須出示收據方可退款。如遺失收據，責任自負，本會恕不退款。

5. 如活動因颱風或暴雨警告訊號而取消，本會將就該活動安排退款。倘若有關活動需要事前繳付按金、營費等費用，將按營舍方面之退款安排才作最後決定。

6. 天氣情況惡劣下之活動安排：

如活動舉行前3小時仍懸掛颱風/暴雨警告訊號，請各位留意以下活動安排

颱風訊號	暴雨警告訊號	活動安排
1號風球	黃色暴雨警告	✓ 室內及室外活動
3號風球	紅色暴雨警告	✓ 室內活動 ✗ 室外活動
8號風球	黑色暴雨警告	✗ 室內及室外活動

* 各參加者個人資料，只作為活動報名及郵寄服務資料之用。

(請沿虛線剪下，如不敷應用，請自行影印)

報名表格

(一) 個人資料

姓名：_____ 會員編號：_____ (必需填寫)
性別：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：_____
聯絡地址：_____

(二) 本人擬參加以下活動

活動名稱	舉行日期	參加人數	費用港幣	由本會填寫		
				取錄	不取錄	後備
		合共		Cash/Cheque: _____		
				Receipt: _____		



香港哮喘會

Hong Kong Asthma Society

Membership Application Form 會員申請表格

Personal/Organization Particulars 個人/機構資料

Name (Block Letter, surname first) : _____ 中文姓名 : _____

Title 稱謂 : 先生 Mr. ☐ 小姐 Miss. ☐ 太太 Mrs. ☐ 女士 Ms. ☐ 醫生 Dr. ☐ 博士 Dr. ☐

Name of Company : _____ (For Corporate Membership Only)

公司名稱 : _____ (供機構會員填寫)

Correspondence Address 聯絡地址 : _____

Telephone No 電話號碼 : _____ Fax 傳真號碼 : _____

Email Address 電郵地址 : _____

Types of membership 會籍 (Please tick ✓ as appropriate 請於合適位置填上 ✓)

General Membership 基本會籍 (年會員)

Types of General Membership	Annual Membership Fee 每年會費	
Asthma Patient 哮喘病友	HK\$ 50 港幣伍拾元	☐
Asthma Patient's Relative 哮喘病友家屬	HK\$ 50 港幣伍拾元	☐
Allergy Patient 敏感症病友	HK\$ 50 港幣伍拾元	☐
Allergy Patient's Relative 敏感症病友家屬	HK\$ 50 港幣伍拾元	☐
Others 其他	HK\$ 50 港幣伍拾元	☐

Personal Information Collection Statement 個人資料收集聲明

The information provided will only be used for enrolment as member of the Hong Kong Asthma Society, statistical analysis, further correspondence, and promotion of activities organized by HKAS. Apart from personnel duly authorized by HKAS, no one will be given access to your personal information. Under the provisions of the Personal Data (privacy) Ordinance, applicants have rights to request access to, and the correction of, their personal data. Applicants wishing to access or make corrections to their data should submit written requests to the Society.
申請人於填寫會員申請表時所提供的個人資料，本會將用作處理會員事務（包括統計、聯絡及活動推廣）。除本會授權職員外，其他人士均不得查閱你的個人資料。根據個人資料（私隱）條例，申請人有權查詢及更改其個人資料。申請人如須查詢或更改其個人資料，請致函本會。

Signature 簽名 : _____ Date 日期 : _____

Application 申請手續 :

Complete the Membership Application Form together with a crossed cheque for Membership payable to the "Hong Kong Asthma Society Ltd" should be sent to the following address: 請連同填妥申請表各項，並附上繳交會員費用的支票（支票以『香港哮喘會有限公司』名義抬頭，並加劃線）寄回以下地址：

HONG KONG ASTHMA SOCIETY 香港哮喘會

1/E, Lam Tin Complex, 7 REHAB PATH, LAM TIN, KOWLOON 九龍藍田復康徑 7 號藍田綜合中心 1 樓

Enquiry 查詢

Tel 電話號碼: 2895-6502 Fax 傳真號碼: 2711-0119 Email 電郵地址: hkas@hkasthma.org Homepage Address 網址: <http://www.hkasthma.org>

For Office Only

Membership Number 會員號碼 : _____

Vetted by the Executive Committee on 執行委員會通過日期 : _____

Hon. Secretary 義務秘書 : _____ Chairman 主席 : _____

Signature 簽名 : _____ Signature 簽名 : _____