



會員通訊

季刊
九五年十二月號第二十五期

THE
HONG KONG
ASTHMA
SOCIETY
NEWSLETTER
DECEMBER 95
VOL. 25

編者的話

踏入秋冬，不少的哮喘患者病況變得不穩定，有些病人發作的次數頻密了，開始憂慮如何有效地控制哮喘。

最近，環保署公佈的空氣污染指數有上升的趨勢，哮喘患者更須留意病情的變化，並注意使用預防性藥物控制病情。

家長照顧患哮喘的兒童，亦不應掉以輕心，以免孩子感染著涼，影響敏感的氣管，而誘發嚴重的哮喘。

今期的醫學專欄，探討如何有效地控制哮喘的病情，研究顯示病人越早發現患上哮喘，經醫生的指示，定時用藥物控制，哮喘的病情可望保持穩定下來。另一篇文章，教導家長們如何正確辨認兒童是否患有哮喘，及指出哮喘正確診斷的重要性，使醫護人員對症下藥，加強對病人治療哮喘的效果。

新的一年即將開始，今期隨會員通訊附送精美月曆，希望大家會喜歡，並謹祝會員們身體健康。

醫學專欄

哮喘可否被控制

哮喘是一種支氣管過敏的毛病，病者很容易受外來物體的刺激而引起激烈的反應，引致支氣管收縮。這種過敏的反應導致病人有哮喘，胸口鬱悶及咳嗽的症狀。有一些病人的肺功能因持續的哮喘而導致永久的損害。所以治療哮喘的第一個目標就是要將病情控制。

在甚麼情況下我們可以告訴病人，他的哮喘病已受控制？

- 一）六個月內完全沒有任何病徵
- 二）支氣管對藥物（如組織胺）的刺激沒有過敏的反應
- 三）正常的肺功能

我們可用一個因工作（吸入一些化學物體）而引致哮喘的模式來解釋。當病人的病況仍然輕微的時候，若他們能夠遠離這些會令他們產生過敏的物體，病情很快便會受到控制，但如果病人

持續吸入這些物體，支氣管內的變化會轉為慢性，那麼哮喘就會難於控制。此外，如果我們把對塵埃蟎有敏感的哮喘兒童搬到高山居住，他們的病況是會有所改善，但不是治癒哮喘病（低溫及乾燥的氣候會限制了塵埃蟎的繁殖）。這些研究顯示出如果病人能夠避免吸入這些致敏源，哮喘是可以受到控制。



避開哮喘觸發源，鍛練好身體，可以令
你的哮喘變得溫和而且容易控制。

我們現在對哮喘的概念已有一些改變。當一個人被診斷為有哮喘時，迅速及正確的治療是非常重要的，因為起病時間的長短要比病情的嚴重性更為重要。如果病人只有症狀少於一年，哮喘完全受到控制的機會要比已有幾年病徵的病人大得多。其次是病人的支氣管在非病發時是否穩定亦會反應出病人的哮喘是否易於控制。如果一切試驗都顯示出支氣管在非病發時是完全正常，那麼這位病人的病情是比較輕微而哮喘只是間歇性地發作。如病人能夠立刻採取措施避免吸入會對他們引起過敏的致敏源及在有病徵期間，按時使用吸入的類固醇，病情受到控制的機會就很大。但如果病人在病情穩定時，檢驗的結果仍然顯示出病人的支氣管有過敏的現象，他們的哮喘要完全受到控制的機會就較低。控制的機會往往與病發的長短成為對比。

對後一類的病人，我們應該怎樣去應付？首先我們要找出會導致病人病發的致敏源及化學物體，看看病人的居住環境或工作上會否遇上這些物體以及病人所用的藥物會否誘發哮喘發作。如果病人可以避開這些不利的因素及按時使用適當份量的吸入類固醇及一些長效的支氣管舒張劑（例如病人有嚴重及明顯的夜間哮喘），他們往往能夠把病情控制下來，但需要一段較長的時間，數月甚至數年。

總括來說，大部份哮喘病患者的病情是可以受到控制。他們越早得到適當的治療，病情受控制的機會就越大。

怎樣辨認兒童 是否患有哮喘

（一）哮喘的發生：患者與日俱增

哮喘是兒童慢性疾病之中最普遍的一種。近年來隨著地球生態環境日益惡化，哮喘的發病率也在逐漸上升，根據最新的統計，本港每十名兒童之中便有超過一名患有或曾經患有哮喘。這數字比十年前大約高出一倍。另一方面，現在患哮喘病的兒童病情亦比以前較為嚴重，甚至有生命危險。雖然醫學研究不斷進步，明顯地哮喘的死亡率不止沒有下降，反而有上升的跡象。因此哮喘病之正確診斷至為重要，否則醫者難以作出最適當之治療。

（二）哮喘的病理：一種慢性炎症

哮喘是一種氣道慢性炎症疾病。主要病理包括：—

- (1)肥大細胞和嗜酸性細胞的浸潤
- (2)廣泛而易變的氣道阻塞
- (3)氣道阻塞可自發性或經治療後而緩解
- (4)氣道對各種刺激的反應性增高

（三）哮喘的診斷第一式：臨床病史

哮喘具有頗強烈的家族性，家族如有發病傾向或病童患有小兒濕疹或對接觸物質有特異反應都會對哮喘這個診斷有支持性。激起反覆發作的誘因主要是外源性因素，包括：—

1. 過敏原刺激物（如塵蟎、蟲、蟑螂、花粉、動物皮毛）
2. 驟變的氣溫
3. 運動
4. 呼吸道感染
5. 壓力，情緒等

哮喘有三個主要的症狀，包括：—

1. 呼吸困難，氣短，胸悶
2. 喘鳴
3. 咳嗽

頗為常見的表達形式是重覆性的晚間或黎明咳嗽，因此影響到患兒及其父母的夜間睡眠。如果某病童表面健康而唯一的症狀是夜間咳嗽，亦並無證據患有鼻竇炎，扁桃腺或增殖體的增生或發炎，這個孩子有很大可能是患有哮喘。

（四）哮喘的診斷第二式：體格檢查

由於哮喘症狀具反覆發作的特點，在無症狀時，其體格檢查是可以完全正常的。

當急性發作時，標準體徵包括：—

1. 胸廓飽滿
2. 呼氣時間延長
3. 兩肺可聞廣泛哮鳴音

嚴重者不能平臥，甚至乎會有紫紺，意識障礙，不能出聲等臨床表現。



哮喘？氣管敏感？



本港每十名兒童之中，便有超過一名患有或曾經患有哮喘。

（八）哮喘的診斷第六式：支氣管鏡檢查

至於直接檢查方法包括纖維支氣管刷檢，灌洗和黏膜活檢對診斷會有幫助，但只應用於科研特殊的情況。

（九）哮喘的診斷第七式：試驗治療

如果病童症狀和體徵符合或令人懷疑哮喘，醫生可以給予舒張氣管的藥物，通過試驗治療來逆轉呼吸道狹窄，並觀察前後的變化。病童情況若有顯著改善，便可以肯定所患的是哮喘而非其他疾病。

（十）診斷幼兒哮喘的困難：氣道狹窄

對於5歲以下的兒童，哮喘主要是一個臨床的診斷。如果喘鳴發生於18個月以下的幼兒，確診尤其令人煩惱。因為這個階段的呼吸氣道非常幼小(幼兒的細支氣管的直徑為4毫米，大約為大人的一半，但因為橫切面的面積是與直徑的平方成正比，所以面積只相等於大人的四分之一)，輕度的感染或任何可以引起細支氣管收窄或阻塞的病理，例如支氣管擴張，先天性心臟病，吸入性肺炎等都可以引起喘鳴。最多見的情況是急性細支氣管炎而最重要的鑑別診斷就是吸入異物。如果在外國，就要考慮囊性纖維性病變的可能性。總括來說，在處理發生於幼兒期間的喘鳴徵狀時，認真地考慮鑑別診斷是至為重要的。

（十一）哮喘正確診斷的重要性：對症下藥

最後想一提的是有些醫生認為哮喘這名詞會使家長不安，寧可透露病童是患有「喘息性支氣管炎」或「複發性毛細支氣管炎」等，這種做法其實並不值得鼓勵！

雖然哮喘的辨認有時並不容易，但醫生應從速作出診斷並使用正確的命名。清楚地表明病童是否患有哮喘。其重要性在於確保能夠及早採取正確的行動及作出適當的處理和治療，例如：鑒別誘發哮喘的因素，控制容易導致哮喘發作的環境因素，有效地使用抗炎及擴張氣管的藥物和避免濫用抗生素。有了正確的診斷，就可以對症下藥，這樣才符合病童的最佳利益。

（五）哮喘的診斷第三式：常規實驗

1.肺X光檢查

為了確診幼兒是否患有哮喘，肺X光檢查可幫助排除會引起喘鳴的其他疾病。

2.最高流速(PEFR)

最有用的診斷方法是用一個微型測定計來做一個簡單的肺功能測試。量度最高流速是可以用來評估呼吸道狹窄的可逆性，5歲或以上的兒童已經懂得合作，使用正確的操作技術。

3.皮膚試驗

用懷疑致病的抗原做的皮膚反應測試實際上並不是診斷哮喘所必須的試驗，但有助於發現可以誘發哮喘的因素。

（六）哮喘的診斷第四式：運動測試

有些病童的徵狀只在運動時才出現。又或者在運動時咳嗽會加重。證實運動誘發哮喘只需要一個簡單的試驗。這個試驗要求做6分鐘的激烈運動，例如圍繞檢查室跑步或上下樓梯。運動後5至10分鐘，患者呼吸道會變得狹窄，最高流速會下降百分之十五，對作出哮喘這個診斷是一個有力的依據。

（七）哮喘的診斷第五式：激發試驗

用可疑致敏因素所進行的氣道激發試驗對確定病因會有所幫助。但主要考慮到執行步驟的困難和安全問題，激發試驗不應被用作常規檢查手段。

舉行記者招待會 喚起社會 關注哮喘患者

入冬後，環保署錄得的空氣污染指數，顯示情況惡化，該署提醒心臟病及呼吸系統疾病者小心。

秋冬寒冷天氣，較易誘發哮喘病，再加上乾燥少下雨，空氣中浮游的塵埃及粒子特別多，更是哮喘的致敏源之一。根據過往經驗，每年秋冬季節，哮喘病患者病發的個案都有所增加。

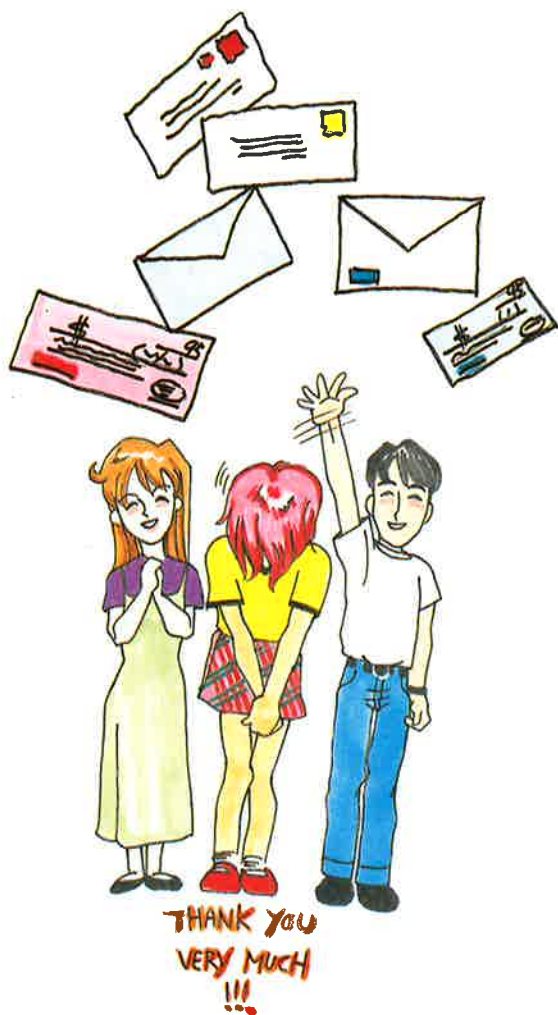
香港哮喘會有見及此，特於十一月十二日召開記者招待會，由哮喘會的顧問醫生向傳媒闡釋乾冷季節與空氣污染對哮喘病患者的危害，以喚起市民大眾對哮喘的關注，並呼籲哮喘病患者切忌自行判斷病症而擅自到藥房購買哮喘藥物「自療」而應往註冊醫生的診所或醫院求診。病者擅自配藥「自療」往往延誤診治，更可能引致嚴重後果甚或致命的危險。

此次記者招待會相當成功，深獲傳媒重視，電視電台及各大報章均作顯著報道，引起社會對哮喘病的關注，哮喘會接到市民的查詢及入會申請也因而大增。

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）

日期 _____ 簽署 _____

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。

活動快訊

名歌星邰正宵義賣CD捐助哮喘會 「哮喘之苦，我見猶憐關懷之心讓您聽見」

為喚起市民大眾對哮喘病的認識，及籌募九六年各項有關哮喘病的經費，香港哮喘會於十二月十六日（星期六），假座銅鑼灣時代廣場，舉行「心要讓你聽見——愛心行動」。

活動主要分兩部份，上午乃教育性項目，包括：（一）講座由哮喘病專科及有關醫生們，講述哮喘病的常識；（二）座談會，由患哮喘病的社會知名人士及家長，與聽眾交流感受與心得；（三）展覽，展出有關哮喘病的常識。下午隨即舉行愛心音樂會，由名歌星邰正宵主唱大會主題曲《絕對寶貝》及其他歌曲，還有葉氏兒童合唱團表演、患哮喘病天才兒童表演，及在美國深受歡迎的「街坊小子」(Kids on the Block)毛公仔表演等。

為支持哮喘會的工作，邰正宵把《絕對寶貝》這首名作，送給哮喘會作為這個活動的主題曲，並把《心要讓你聽見》（古典弦音版）及《絕對寶貝》（聖誕鐘聲真情版）這兩首歌，特為今次活動影錄製成CD，限量發行二萬張，當中所有屬於邰正宵的作曲作詞版權稅收入，全數捐給香港哮喘會。而「心要讓你聽見——愛心行動」舉行當天，邰正宵更即場為其送出作義賣的二千張CD簽名，而義賣所得款項，全數捐給香港哮喘會。

此活動能夠成功，還有賴新藝寶唱片公司及摩托羅拉(Motorola)傳呼機熱心贊助，及時代廣場借出場地。



「助人助己」哮喘義工交流會及聚餐

日期：1996年1月27日（星期六下午）

時間：下午2:30至4:30

內容：義工工作分享及聚餐、燒烤或其他形式

地點：港島區辦事處或其他

對象：「助人助己」義工——專責哮喘病義務工作者

費用：全免

查詢及報名：2549 7744尹姑娘

2794 3010何先生

「管你之道」重聚日

日期：1995年12月16日（星期六）

集合時間：下午三時半九龍塘火車站售票處

活動時間：下午四時正至晚上九時正

地點：大圍歡樂城

對象：「管你之道」畢業同學及其家屬

費用：\$50（每位參加者）

備註：此活動只限給予曾參加管你之道——哮喘患者及家屬互助課程的人士

【地中海型貧血與哮喘】

認識「哮喘」及「地中海貧血」展覽

日期：1995年12月3日（星期日）

時間：下午一時至五時

地點：港島區辦事處

內容：地中海貧血及哮喘病類資料展覽、錄影帶播放、攤位遊戲……等

對象：地中海貧血及哮喘病患者

※查詢及報名：2549 7744 吳姑娘／龍姑娘※

【哮喘】

偷閒加油站

一哮喘患者及家屬互助課程（IV）

日期：1995年11月11日至12月9日（逢星期六）

時間：下午二時三十分至四時三十分

地點：東九龍辦事處

內容：討論及分享哮喘病處理方法及技巧、照顧患者的困難及感受

對象：6-11歲哮喘兒童必須一同出席，參與「出位小戰士」小組，從輕鬆的活動及遊戲中學習對哮喘病的認識。

費用：\$30

漫步康樂徑——大尾篤家樂徑，粉嶺家樂徑或大埔晨運徑

日期：1995年12月31日及1996年1月28日（星期日）

集合時間：上午8時15分

集合地點：待通知

活動時間：上午九時正

內容：透過步行運動，促進患者身體健康

對象：哮喘患者及家屬

費用：全免

備註：1. 此活動定期每月月尾的星期日舉行

2. 二月份暫停一次

開心日營

日期：1996年3月3日（星期日）

時間：上午10時至下午4時

集合時間、地點：待定

對象：哮喘患者及家屬

費用：待定

營地：麥理浩夫人渡假村

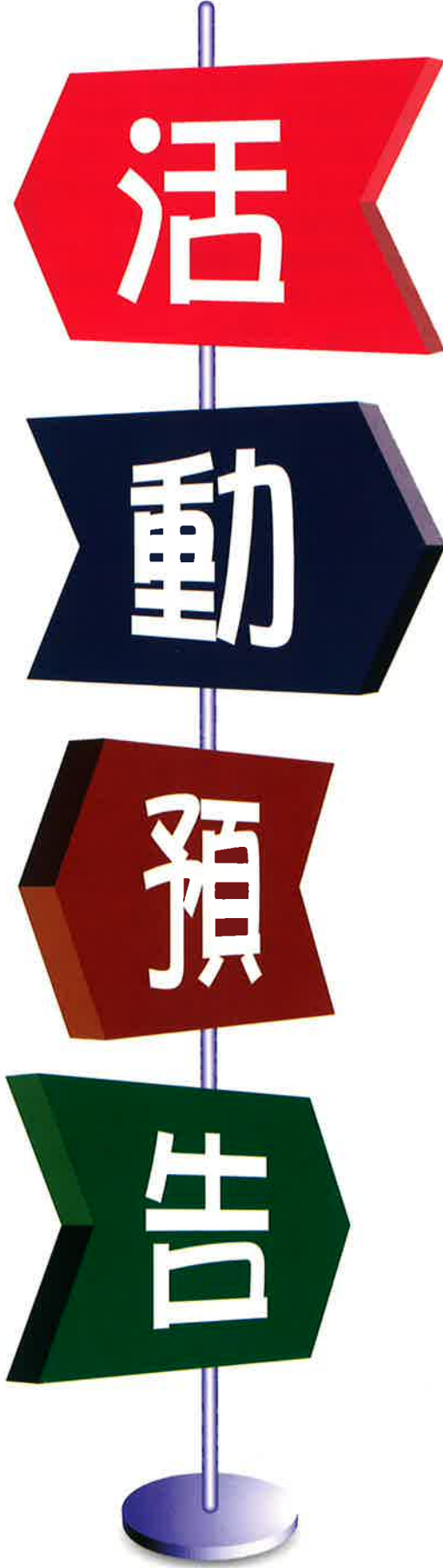
報名及查詢：2549 7744尹姑娘

2794 3070雪姑娘

開始接受報名日期：1996年1月8日

截止報名日期：1996年2月16日





活

動

預

告

二月至四月份

活動名稱：齊玩、齊學、齊參與——哮喘病兒童及家屬互助課程

舉辦日期：10/2，2/3，9/3，16/3，23/3，30/3，6/4

時間：下午二時至四時三十分（逢星期六）

地點：香港復康會社區復康網路——東九龍辦事處
（橫頭磡村宏禮樓地下）

內容： (1) 探討及分享哮喘病護理技巧，哮喘病發時處理方法；
(2) 加強家屬、照顧者及病患者對哮喘病的正確認識；
(3) 分享在日常生活上照顧及護理哮喘病兒童所遇到的困難，解決方法及感受；
(4) 探討與哮喘病兒童溝通及相處的技巧。

主講者：香港哮喘會顧問醫生、物理治療師、註冊護士及社工。

名額：10名（並攜同6-12歲患有哮喘病成員一同出席）

對象：6-12歲哮喘病兒童及其家屬或照顧者

費用：\$30（兒童免費）

報名及查詢：2549 7744（陳姑娘、尹姑娘、吳姑娘）

截止報名日期：95年12月31日

備註： (1) 此課程會安排“青苗成長坊”予6-12歲哮喘病兒童參與。內容是透過輕鬆遊戲及練習，探訪及分享與家長、朋友相處的技巧。
(2) 如遇報名人數超逾原定名額，社工會安排面試作為甄選準則。

偷閒加油站—重逢樂【喘兒行為知多少？】

日期：1996年3月9日

時間：下午2:30至4:30

內容：分享及討論哮喘兒童的行為和心理

地點：香港復康會社區復康網路—東九龍辦事處

對象：偷閒加油站(I)、(II)、(III)、(IV)期的家長

講者：劉英華小姐（臨床心理學家）

活動花絮



行完山，真係好累，休息吓，飲啖水先！



好嘢，就快有得玩！



Hi，你哋好！風和日麗，一家大小齊齊影番張相先！



我哋得咗全場最投入獎呀！



齊齊做熱身！1,2,3,4.....



小型網球的教練：「小心，不要打倒其他人呀！」

會員聲

哮喘病患者，很多人都認為不適宜參加人多的集會，不應參加戶外活動。這種想法存在於大部份患者及其親人心內，患者每每逃避參加各類社交集會及戶外活動，而父母為怕孩子病發亦阻止他們參加各類活動，特別是體育項目。其實家長可以向醫生請教用何種方法使孩子能參與一些不太劇烈的運動，讓孩子和其他孩子一樣能有一個健康的心理發展，讓他們長大後不會太內向及瀟弱。

而成年人及年青人缺少參加集體活動，只會使他們社交圈子更狹窄，更怕面對陌生人及形成性格內向。人是群體的，患者鬱鬱不歡只會使病況惡化，讓多些朋友關懷及鼓勵，會對你的病況有益，不要把自己變成自怨自艾的人，要使自己成為一個開朗活潑的哮喘病人。

我自小便患有哮喘，而且非常嚴重，秋風起時便是我病發警號，有些年頭，出入醫院就有如間事，有時早上出院，晚上入院。而

我那時只是一個十來歲少年人，應是充滿歡笑及活力的年紀，而我卻是被人譏笑是「喘仔」。那種感受是多麼難以形容，在我病況嚴重時，我甚至有自毀的傾向。幸好有一群教會朋友鼓勵，我才能重建自己的信心站在別人的面前。

初時我也像很多病患者一樣，不敢在人前使用舒張噴霧器，但經過一次難忘經驗，我便不再懼怕。猶記起那次我是在嘉賓席上病發，一股悶氣充滿胸膛，使我呼吸困難，那時我希望講台上的主講者快些結束講詞，但時間卻像蝸牛般地前進，那時我真想衝下台，但卻又不能，我心內不停地對自己說要鎮靜及放鬆自己，不能忍下去，只好從口袋中取出舒張噴霧器使用，並若無其事地藏回口袋裡。奇怪！沒有人定睛看著我，我想他們或許沒有留意。不要想罷，最要緊是呼吸再次暢順，完結聚會後很多人問候我，從那時起我便知道當病發時用藥是不會不好意思的，不要為怕掉面子而避免用藥，那只會使自己更辛苦，但切記不要用太誇張的動作，裝作若無其事，就如同使用口腔清新劑般一樣。

每次參加活動時記緊留意以下幾點：

- 一、如怕病發可先使用舒張噴霧器；
- 二、在活動時病發，選擇合適地方使用舒張噴霧器，動作從容，不要太誇張。
- 三、記緊要隨身攜帶舒張噴霧器。

切記不要濫用舒張噴霧器，按醫生吩咐的次數吸入。另外要適當及有恆心使用預防性噴霧器，那會給你帶來意想不到的效果。做個開心快活哮喘病人，總好過做個自怨自艾的病人罷。

哮喘病患者書字

讀者來函

問：皮膚測試與哮喘的關係

答：皮膚測試是一種檢驗，測試一個人對那些物體（致敏源）有過敏的反應。這種測試適用於任何一種敏感病，包括鼻、眼睛、皮膚敏感及哮喘等症狀。做法是把一些致敏源如塵埃蟎，動物毛的濃縮溶液滴在前臂上，然後用針在皮膚上輕挑，等候十至十五分鐘，就會得出結果。如果一個人對某種致敏源有敏感反應，那

一片皮膚就會紅腫起來，紅腫的程度亦反應出那個人對這一種致敏源的反應是否強烈。一個人對一種或多種的致敏源有敏感反應，並不代表這個人一定有敏感病。例如本港的學童有百份之五十在皮膚測試中對塵埃蟎有反應，但患上敏感病的人就沒有那麼多。

很多患有敏感病（包括哮喘）的病人都對多種致敏源有強烈的反應。那麼皮膚測試能給我們什麼啟示？例如一個患有哮喘的病人在皮膚測試中發覺到對貓或狗毛有敏感反應，病人就不應該在家中飼養這些寵物。皮膚測試只能幫助我們去瞭解多一點病人的情況，而不可作為一種斷症及治療。

我們在季刊屢次建議病人必須按時使用預防藥物，吸入的類固醇去穩定病情，但病人偶然亦會因遇上一些不利因素而引致哮喘發作。如在一些社交場合發生，病人會覺得難堪，因而減少正常的社交生活。其實這是違反了我們的宗旨——鼓勵哮喘患者邁向活躍生活。以下是我們一些建議提供給患者：



(一) 乘搭交通工具時——隨身攜帶支氣管舒張劑吸入器。如遇發作時應立即使用吸入器緩解病徵，不要因此而覺得尷尬。



(二) 辦公室內——放一支額外的支氣管舒張劑吸入器在辦公室的抽屜內，以備緊急時使用。



(三) 學校——學童如在校哮喘發作時，應即時通知老師，並拿出吸入器使用。

連環六格



(四) 社交場合——如舞會，酒會等可藉詞去廁所，在廁所內使用吸入器。哮喘病患者應緊記到甚麼地方都攜帶一支氣管舒張劑吸入器。



(五) 運動——運動前記得使用支氣管舒張劑及做熱身運動。



(六) 外出時沒有帶備藥物——如發作不嚴重而離家不遠，立即回家治理。否則應到就近的診所或急症室求診。

哮喘會最近獲恒生銀行捐款十萬元，資助本會未來一年的各項教育性活動，包括印刷教育性刊物、哮喘指南、小冊子，舉辦大型展覽、講座等，使更多患者及公眾人士認識預防和護理哮喘病的常識。本會謹借此機會感謝恒生銀行對本會大力支持。

一九九五至一九九七年度執行委員會

哮喘會於九五年九月廿八日假上環永安餐廳舉行週年大會，當晚並順利選出九五至九七年度執行委員會的名單如下：

郭志豪（主席）

張瑪莉（副主席）

楊國晉（義務秘書）

李君達（義務財政）

黃傳發

陳兆麟

譚一翔

李志超

陳乃圭

龐曹聖玉

陳念慈

麥華章

陳永佳

今屆新加入的執行委員有龐曹聖玉女士、陳念慈小姐、麥華章先生及陳永佳先生。

龐曹聖玉女士為醫管局人力資源部經理及灣仔區議員，陳念慈小姐是香港體育學院運動事務經理。麥華章先生現任經濟日報副社長兼董事總經理，陳永佳先生現為消費者委員會投訴及諮詢組主任。

本會深信這些新委員均熱心公益，在未來定能為哮喘會的會員，推行更多元化的服務，希望會員們給予他們熱心的支持。

此外，我們更十分歡迎張瑪莉女士再度出任哮喘會的副主席，協助本會推廣各項服務給有需要的病人及家屬。

在此，我們謹對因個人事務而退出今屆執委會的前任委員，包括張雲飛先生、郭家明先生及梁展文先生，致以衷心的謝意，感謝他們在過去兩年，給予哮喘會不少寶貴的意見，及指導本會各項服務計劃的方針和路向。



☐ 沒有定時用藥



☒ 運動前吸藥



☒ 利用最高流速計監察病情



☐ 進行太劇烈運動



☒ 避免接觸致敏源



☒ 隨身攜帶必須之藥物



☐ 繼續吸煙之習慣

得獎揭曉

得獎者請於辦公時間致電許小姐，電話28521817，領取精美獎品乙份。

上期「哮喘常識對與錯」問答遊戲得獎名單如下：

- 1)李張雪貞(295)
- 2)鄭志成(1461)
- 3)夏俊聰／顏千楊媽媽(1224)
- 4)陳文勇(1248)
- 5)張陳慧(1325)
- 6)Cheung Ka Tsun(1444)
- 7)鄧子謙(1854)
- 8)顧安盈(1552)
- 9)張雪萍(1226)



“齊齊做義工”

小玲介紹她的朋友明仔，加入哮喘會做義工，起初明仔不了解做義工的意義，後來經不起小玲的游說，才答允了參加哮喘會的活動。

以下是小玲和明仔的對話。試試把空白的格子，填上適當的對白，寄回香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，可獲精美獎品乙份。



36字

明	仔	，	你	有	這
麼	多	空	餘	時	間
，	不	如	參	加	哮
喘	會	的	活	動	，
做	義	工	服	務	啦
！					

1

12字

2

36字

做	義	工	可	充	實
生	活	，	又	可	幫
助	有	需	要	的	人
，	很	有	意	義	。
快	點	登	記	做	哮
喘	會	的	義	工	。

3

36字

4

20字

我	約	定	你	今	個
星	期	六	去	協	助
哮	喘	會	佈	置	展
覽	。				

5

9字

好	呀	！	我	哋	一
齊	去	參	加	啦	！

6

繳交會費通知

新的一年開始，又是繳交96年度會費的時候了。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，以便辦理九六年之會籍事宜。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正。

未有開設支票戶口之會員，可由即日起，往永安旺角或太古城分行顧客服務部繳付現金會費，可獲發回收條。會員亦可將會費存入本會恒生銀行戶口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 曾太

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支付「香港哮喘會」，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。



心思思，有件事.....

呀！別忘記交會費

出版委員會

香港哮喘會會員通訊，九五年十二月號第二十五期。

主席：郭志豪

副主席：張瑪莉

秘書：楊國晉

財務：李君達

會計師：林德彰

執行委員：黃傳發、陳兆麟、譚一翔、李志超、陳乃圭、
龐曹聖玉、陳念慈、麥華章、陳永佳

編輯：陳乃圭、陳麗霞、陳麟書、蘇鈞堂、麥華章、陳婉儀、
尹婉萍。

翻譯：伍黃穗儀

插圖：鄧志豪、林德昇

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) 旺角分行黃慶廉先生或嚴瑞華小姐，電 27106288 或
- 2) 太古城分行馬家樑先生或司徒巧雲小姐，電 28857588 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