「政府認可註冊慈善團體 稅務編號：91/3084」

NEWSLETTER 通訊 第60期

香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

2010 MAR

1989 - 2009 香港哮喘會 20周年誌慶

- 甚麼是食物過敏
- 皮膚過敏勿搔癢
- 油麻地新會址落成，服務社群
- 慈善高爾夫球日精彩圖輯
- 招募義工賣旗

香港九龍油麻地上海街402號地下　電話：2895 6502　傳真：2711 0119　電郵：hkas@hkasthma.org.hk　網址：www.hkasthma.org.hk

2008-2010 年度執行委員會名單

執行委員會

主席	譚一翔醫生 Dr. Alfred Yat Cheung TAM	
副主席	陳沛田先生 Mr. Pui Tin CHAN	
義務司庫	黃文熙先生 Mr. Frank Man Hai WONG	
義務秘書	陳永佳先生 Mr. Wing Kai CHAN	
委員	陳駿先生 Mr. Chun CHAN	陳麟書先生 Mr. Alan Lun Shue CHAN
	陳艷媚博士 Dr. Esther Yim Mei CHAN	鄭漢華先生 Mr. Eric Han Wah CHENG
	鍾瑞祥先生 Mr. Mark Shui Cheung CHUNG	古惠珊醫生 Dr. Fanny Wai San KO
	李孟進小姐 Ms. Isabel Mang Chun LI	勞琛琛小姐 Ms. Susanna Sum Sum LO
	馬維德先生 Mr. Victor Wai Tak MA	吳詠思小姐 Ms. Wendy Wing Sze NG

醫學顧問 (排名依英文姓名先後)

香港胸肺學會 Hong Kong Thoracic Society

陳偉文醫生 Dr. Johnny Wai Man CHAN	朱頌明醫生 Dr. Chung Ming CHU
何重文醫生 Dr. James Chung Man HO	何湘霜醫生 Dr. Alice Sheng Sheng HO
古惠珊醫生 Dr. Fanny Wai San KO	林冰醫生 Dr. Bing LAM
林志良醫生 Dr. David Chi Leung LAM	利知行醫生 Dr. Chi Hang LEE
盧浩然醫生 Dr. Ho Yin LO	譚卓賢醫生 Dr. Cheuk Yin TAM
黃慕蓮醫生 Dr. Maureen Mo Lin WONG	易國生醫生 Dr. Wilson Kwok Sang YEE

香港兒童呼吸病學會 Hong Kong Society of Paediatric Respirology

陳麗霞醫生 Dr. Grace Lai Har CHAN	周建偉醫生 Dr. Kin Wai CHAU
趙華強醫生 Dr. Wa Keung CHIU	周笑顏醫生 Dr. Siu Ngan CHOW
周博裕醫生 Dr. Pok Yu CHOW	韓錦倫醫生 Dr. Ellis Kam Lun HON
劉家輝醫生 Dr. Tony Ka Fai LAU	林萍醫生 Dr. Ping LAM
梁廷勳醫生 Dr. Ting Fan LEUNG	繆定逸醫生 Dr. Ting Yat MIU
吳國強醫生 Dr. Daniel Kwok Keung NG	黃達剛醫生 Dr. Steve Tat Kong WONG

榮譽顧問 (排名依英文姓名先後)

陳亮醫生 Dr. Leo Leung CHAN	陳念慈小姐 Ms. Amy Lim Chee CHAN
陳兆麟醫生 Dr. Shiu Lun CHAN	莊慧敏小姐 Ms. Vivien CHONG
羅志顯先生 Mr. Roberts IAIN	郭志豪先生 Mr. Joel KWOK
郭錦恩小姐 Ms. Crystal Kam Yan KWOK	劉慕儀博士 Dr. Polly Mo Yee LAU
李大拔教授 Prof. Albert LEE	李惠兒小姐 Ms. Susanna Wai Yee LEE
利知行醫生 Dr. Chi Hang LEE	梁宗存醫生 Dr. Roland Chung Chuen LEUNG
梁慧思註冊營養師 Ms. Winsy LEUNG	蘇周豔屏太平紳士 Mrs. Yim Ping SO-CHAU, BBS
蘇鈞堂醫生 Dr. Kwan Tong SO	唐慧貞小姐 Ms. Mabel TONG
黃德如註冊中醫師 Dr. Louisa Tak Yu WONG	楊國晉先生 Mr. Harry Kwok Chun YEUNG
余宇超醫生 Dr. Donald YU	

中心職員

中心主任	陳藝然小姐 Ms. Cynthia CHAN	會計文員	阮紹嫻小姐 Ms. Emily YUEN
活動主任	招啟謙先生 Mr. Ken CHIU	活動幹事	宋子傑先生 Mr. Matthew SUNG
文員	蕭錦玲小姐 Ms. Kitty SIU		

主席的話

各位關心哮喘會的朋友：大家好！

2009年實在是值得感恩的一年，既是本會20周年誌慶，也是油麻地上海街402號病人資源中心落成啟用的日子。為紀念這重要里程，本會於去年12月19日舉行20周年聚會暨病人資源中心開幕典禮，特別多謝食物及衛生局副局長梁卓偉教授及「利銘澤黃瑤壁慈善基金」利敦仁先生在百忙中擔任主禮嘉賓。本會亦編制了《廿載情》紀念特刊，藉此細訴本會過去歷史，與大家重溫難忘片段，歡迎會員朋友索取。

回顧過去一年，本會致力舉行不同主題的健康教育活動，包括「哮喘及鼻敏感護理課程」基礎班、進階班及「親子水療班」，亦協助各區學校、機構及圖書館主持健康講座及攤位，合共舉行了92個大大小小活動，受惠人次達1萬4千人。

本會除了獲得社會福利署不定額資助外，其他經費主要來自公眾捐款，為持續推行各項教育活動，本會每年均需努力向外界籌款，包括稍後於5月15日(星期六)上午在九龍區進行賣旗籌款活動，現時我們希望招募2,000名義工協助，籌款全數收益將撥作病人資源中心及教育活動經費。

行善最樂，請加入我們賣旗義工行列，一同為哮喘及過敏症人士提供更多元化的服務而努力，讓更多市民得益，更多病人受惠。

祝大家　身體健康！生活愉快！

譚一翔醫生

香港哮喘會 網站服務

www.hkasthma.org.hk

我們的網頁年前新增設「哮喘控制測試」，幫助病人做好哮喘自我管理。至今，已經超過 2,600人次使用網上「哮喘控制測試」來評估病情，請即登入本會網頁 www.hkasthma.org.hk 試用評估測試，費用全免。此外，會員欲更新個人通訊資料，只需登入本會網頁http:// hkasthma.org.hk/db/e2.asp，便可將您的最新聯絡方法輸入，我們收到後便會作出更改，方便快捷。

「哮喘控制測試」幫助病人做好哮喘自我管理

最近空氣質素持續偏差，增加誘發兒童以及成年人哮喘病復發機會。

溫馨提示：

病人可透過網上「哮喘控制測試」(Asthma Control Test) 做好自我管理，只需登入本會網頁，然後按「哮喘控制指數」，簡單回答數條問題，便可得知你的哮喘或氣管敏感情況。我們建議病人最少每月評估一次，在覆診時可向醫生匯報結果，從而調整藥物劑量或治療方案。

現在，已經超過 2,600人次使用網上「哮喘控制測試」來評估病情，請即登入本會網頁 www.hkasthma.org.hk 試用評估測試，費用全免。

「透視哮喘」網上資源

本會網頁具有大量哮喘病理、哮喘護理方法、藥物及輔助器材等資訊，由本會顧問醫生撰寫，歡迎有興趣人士瀏覽。假若您有任何關於哮喘病的疑問，歡迎致電 2895 6502 或電郵到 hkas@hkasthma.org.hk.

會員資料更新 與您保持聯絡！

會員欲更新個人通訊資料，只需登入本會網頁 http://hkasthma.org.hk/db/e2.asp，便可將您的最新聯絡方法輸入，我們收到後便會作出更改，方便快捷。

電話：2895 6502
傳真：2711 0119
電郵：hkas@hkasthma.org.hk
網址：www.hkasthma.org.hk
地址：香港九龍油麻地上海街402號地下

機構會籍:

金會籍：阿斯利康 (香港) 有限公司　葛蘭素史克有限公司　美國默沙東藥廠有限公司
銀會籍：東方表行集團有限公司

查詢：2895 6502 宋先生

編輯：李孟進、陳永佳

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。

哮喘病人
不要單獨使用
長效氣管舒張劑

哮喘病人一定要認識哮喘藥及隨時徵詢醫生意見.

衛生署於2月19日發出之公告，提醒市民需留意使用含有「長效腎上腺素β受體激動劑」（或稱長效氣管舒張劑 / LABA）的哮喘藥物。衛生署乃根據美國食物及藥物管理局（FDA）的建議作出宣布，該局指LABA不應單獨使用以作為成人或兒童哮喘的長期預防藥物，並要求藥物生產廠將此警告字句加入產品說明書上，以及逐步採取措施減少使用此類藥物。本港衛生署發言人表示，美國食物及藥物管理局研究有關臨床實驗數據後，顯示長期使用LABA 可能增加哮喘病徵惡化的風險，引致某些哮喘病人入院甚至死亡。

本會主席譚一翔醫生回應該公告，指出哮喘患者應先使用吸入式類固醇作為長期預防藥物，若未能控制病情，在醫生建議下才可額外加上長效氣管舒張劑。若患者哮喘病情已受到控制，便應逐步減少使用，改為單獨使用吸入式類固醇作抗炎之用。特別是 6 歲或以上兒童及青少年患者需格外留意，因為他們受LABA 影響的程度可能最為嚴重。而對於 6 歲以下兒童來說，暫未有清楚數據顯示LABA 對病情有正面作用。

譚醫生鼓勵正使用LABA 藥物的病人應諮詢醫生意見，在未有結論前，患者應繼續使用該藥物，切忌自行停藥。

會員及家屬如有疑慮
可致電本會 2895 6502 查詢

含有LABA 的註冊藥物如下:

據衛生署資料顯示，在香港含有LABA 的註冊藥物，包括純LABA 沙美特羅（Salmeterol / Serevent）、福莫特羅 / 奧克斯 (Formoterol / Oxis）及LABA 與類固醇混合藥物 舒悅泰（Seretide）（氟替卡松和沙美特羅）、先備確（Symbicort）（普米克和福莫特羅）。

在香港，LABA成分分別為「沙美特羅」（Salmeterol）及「福莫特羅」（Formoterol）：

含「沙美特羅」（Salmeterol）哮喘藥:

1) Serevent Inhaler 25 mcg/Actuation(HK-35936)
2) Serevent Accuhaler 50 mcg/Inhalation(HK-39170)
3) Seretide Accuhaler 50mcg/100mcg(HK-44734)
4) Seretide Accuhaler 50mcg/250mcg(HK-44735)
5) Seretide Accuhaler 50mcg/500mcg(HK-44736)
6) Seretide Inhaler 25/50(HK-48128)
7) Seretide Inhaler 25/125(HK-48129)
8) Seretide Inhaler 25/250(HK-48130)
9) Seroflo 125 Inhaler (HK-51376)
10) Seroflo 250 Inhaler (HK-51377)
11) Seroflo 50 Inhaler(HK-51378)

含「福莫特羅」（Formoterol）哮喘藥:

1) Oxis Turbuhaler 9mcg/dose(HK-43395)
2) Oxis Turbuhaler 4.5mcg/dose(HK-43396)
3) Symbicort Turbuhaler 80/4.5mcg/dose (HK-49175)
4) Symbicort Turbuhaler 160/4.5mcg/dose(HK-49176)
5) Symbicort Turbuhaler 320/9mcg/dose (HK-51625)

盧醫生為大家講解各類過敏症

皮膚敏感、切忌搔癢

本會醫學顧問盧浩然醫生表示，當患上濕疹或皮膚敏感的時候，切忌搔癢，因為搔癢會導致患處情況惡化，令病情反覆不能根治。

噴鼻藥物的使用

盧浩然醫生亦談到鼻敏感的朋友對「噴鼻」藥物常常有誤解，就是當鼻敏感發作期間，鼻腔充滿鼻水，病友以為因此會導致藥物失效，停用噴藥。盧醫生解釋，如出現鼻塞或常常流鼻水的情況，其實亦可使用「噴鼻」藥物，因為只要有少量藥物到達患處，也可以發揮作用控制病情。停藥反而會令病情不能控制，所以應繼續使用藥物持續控制病情。

長者與哮喘

本會醫學顧問何湘霜醫生請長者朋友特別留意哮喘用藥的技巧，因很多長者在使用吸入式藥物時都會遇上困難，未能正確使用藥物，導致藥物未能發揮作用，影響病情控制。所以在講座上，何醫生特別講解各種藥物及輔助器的使用方法。

最常用的吸入器 (Inhaler)，使用步驟如下：

1. 先移去吸入器的吸咀蓋。
2. 將吸入器搖勻。
3. 患者輕輕呼氣後，立即將吸咀放入口中，並合上口唇將其含著。然後開始用口作緩慢而深的吸氣，並緊按吸入器釋出藥物，且繼續吸氣。
4. 患者盡量屏息呼吸約10秒，然後才緩慢地呼氣。
5. 若需再多吸一劑，待呼吸稍為平復後，重覆步驟 2 - 4即可。

另外亦示範了儲霧器（又稱輔助器）的使用方法：

1. 先移去吸入器的吸咀蓋。
2. 將吸入器搖勻
3. 然後將吸入器的套口嵌進儲霧器。
4. 患者輕輕呼氣後，將儲霧器的吸咀放入口中，並合上咀唇將其含著 (如儲霧器的款式是附設面罩的，則將面罩輕按緊貼口鼻) ，保持儲霧器平衡。
5. 然後緊按吸入器釋出藥物，然後用口呼吸約 10次。
6. 若需再多吸一劑，重覆步驟 2 - 5 即可。

何醫生最後提醒患者無論使用那一種吸藥方式，吸藥後亦應立即嗽口，防止藥物留在口腔內引致口瘡或潰瘍。

本會於去年11月14日、11月21日、12月5日、分別舉行「長者與哮喘」、「過敏症是什麼？」、「食物過敏」三個講座，吸引了過百名市民參加，本會感謝本會醫學顧問何湘霜醫生、盧浩然醫生及香港過敏協會顧問鄔揚源醫生擔任主講嘉賓。

香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

20th 周年聚會

本會執委與主禮嘉賓梁卓偉教授(後排右4)及利敦仁先生(後排左3)拍照留念

This Patient Resources Centre
is made possible with a generous grant
from
Drs. Richard Charles & Esther Yewpick Lee Charitable Foundation
and
was officially opened by
Professor Gabriel M LEUNG, JP
Under Secretary for Food and Health, HKSAR
on
19 December 2009
in celebration of the
20th Anniversary of the Hong Kong Asthma Society

香港哮喘會病人資源中心承蒙
利銘澤黃瑤璧慈善基金贊助興建全費援蒙
香港特別行政區食物及衛生局副局長
梁卓偉教授主持揭幕儀式並慶祝香港哮喘會成立廿周年
爰賜吉金以誌其盛
二零零九年十二月十九日
香港哮喘會全人謹識

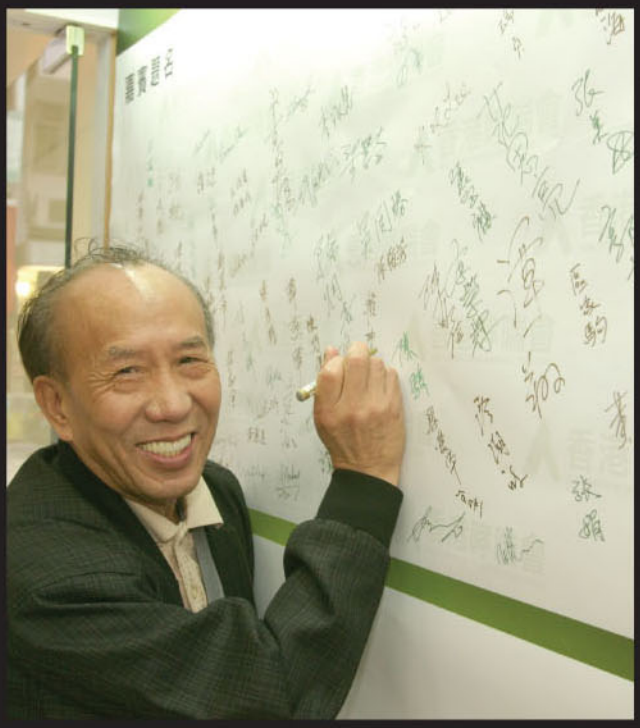
2009年是我們值得紀念的一年，除了是本會成立20周年的大日子外，亦是本會位於油麻地上海街402號病人資源中心落成啟用的一年。

本會得地政署允許，將現址撥充本會作為新會址，並獲「利銘澤黃瑤璧慈善基金」贊助，成立現時的病人資源中心。12月19日開幕禮當日，承蒙香港特別行政區食物及衛生局副局長梁卓偉教授及「利銘澤黃瑤璧慈善基金」利敦仁先生擔任主禮嘉賓。副局長梁教授表示，他兒時是哮喘病人，所以對此病感受深刻，他樂見哮喘會在油尖旺區成立病人資源中心，因著地理位置方便，相信能服務更多病人及家屬。

暨病人資源中心開幕典禮

3、2、1 拉開布幔、吹蠟燭、切蛋糕，
標誌著哮喘會邁步進入新里程。

聚會設有愛心義賣攤位，包括中國精品茶葉、阿虫畫作及義工精心製作的珠飾，深受來賓歡迎。一切收入扣除成本開支後捐給哮喘會作慈善用途。



當天出席嘉賓人數近150人。
感謝會員朋友踴躍支持，
攜手共度歡欣一刻。

TCL 通訊科技 特別呈獻

「揮走哮喘，愛心常在」2010慈善高爾夫球日

經過廿多年的演變，香港的高爾夫球運動，由上流社會的交際活動逐漸普及為一般市民皆可參與的健康運動，而近年更積極被各界推動為慈善活動。因此本會於2010年1月20日舉辦第二屆慈善高爾夫球日，冀望藉高爾夫球比賽為哮喘會籌募足夠經費，以支持病人資源中心的營運經費及推動健康教育工作。

眾贊助人及籌委主席馬維德先生主持開球禮 。

本屆慈善高爾夫球日由一位非常精於高爾夫球的執委馬維德先生負責統籌。籌備過程接近半年，經過多次會議，轉眼間便是比賽天。

當天風和日麗，縱有一點悶熱，仍非常適合各高爾夫球好手一較高下。比賽地點為中國內地惠州棕櫚島高爾夫球會。吃過早點後，120名高爾夫球好手浩浩蕩蕩出席開球典禮，見證甚具意義的支票移交儀式。哮喘會分別接受了是次冠名贊助商 TCL通訊科技控股有限公司20萬元，鑽石贊助人顧明均先生20萬元及金贊助人雅各臣藥業〈香港〉有限公司10萬元善款。

鳴槍「嗚~」一聲過後，各高爾夫球好手便展開 4 小時的精彩較量。為增加活動趣味，特別增設與高手過招的環節（Beat the Pro），此遊戲深受歡迎，勝出的參加者可獲得 4 張抽獎券。

是次比賽十分緊湊，部分隊伍的分數相差不遠。團體淨桿冠軍由馬維德先生、Mr. Max Wong及 Mr. Gary Ngai合力奪得，個人淨桿冠軍由 Mr. Bertie To奪得，而個人總桿冠軍由 Mr. Max Wong奪得。

副主席陳沛田先生(右1)頒發團體淨桿冠軍獎，中間為得獎人之一馬維德先生，他亦是今次慈善高爾夫球日的籌委會主席。

大合照後隨即展開比賽，大家高舉勝利手勢，均對賽事充滿信心。

冠名贊助商TCL通訊科技控股有限公司捐贈20萬元善款

劉先生成功投得國畫『種瓜得瓜』，他以此畫祝福剛出生的孩子

哮喘會主席譚一翔醫生與嘉賓們閒談

一眾嘉賓於比賽後輕輕鬆鬆享用自助晚餐

鑽石贊助人顧明均先生捐贈20萬元善款

金贊助人雅各臣藥業〈香港〉有限公司捐贈10萬元善款

比賽順利結束後，各參加者便可享受美味的自助晚宴。席間各人繼續慷慨解囊，購買獎券。在各禮物贊助商支持下，是次獎品十分豐富，頭獎是雙人來回東京機票及四季酒店兩晚住宿。由黃德如註冊中醫師及執委吳詠思小姐主持的拍賣環節更將晚宴氣氛推上高峰。本會主席譚一翔醫生獻出的國畫『種瓜得瓜』、榮譽顧問梁宗存醫生送出的名貴紅酒，以及太子珠寶鐘錶公司贊助價值2萬元的珍珠項鍊，合共為本會籌得7萬6千元善款。其中的國畫由劉先生投得，他以此祝福剛出生的孩子。

是次慈善活動鳴謝名單包括TCL通訊科技控股有限公司、顧明均先生、雅各臣藥業〈香港〉有限公司、中國惠州棕櫚島高爾夫球會、動力策劃有限公司、太子珠寶鐘錶公司、Mr. S.F. Ng、Ms. Gloria Ng、Mr. Chan Chark Yee、蘇周豔屏太平紳士、郭志豪先生、余宇超醫生、陳亮醫生、黃德如中醫師與一眾善長及贊助商，請恕未能一一盡錄。

活動能順利完成，除有賴各贊助商及熱心人士慷慨解囊外，120名高爾夫球好手抽空參與更是關鍵。在此，本會再次向各位出錢出力的友好致意，期待2011年的慈善高爾夫球日再聚。

一眾高球好手於活動時合照，
圖片右 2為著名民歌歌手區瑞強先生

香港哮喘會紀事
2009年10月 至 2010年2月

中心服務及活動

教育培訓
哮喘及鼻敏感護理課程進階班 9/10, 30/10, 20/11
親子水療班 7/11, 14/11, 21/11

健康講座
瑞和街圖書館講座 長者與哮喘14/11
牛頭角圖書館講座 過敏症是什麼? 21/11
食物過敏講座 5/12
慕德中學 哮喘及鼻敏感講座 11/12

健康攤位
家．添溫暖嘉年華會（家晴軒）10/10
麗瑤長者鄰舍中心 5/12
建構健康生活 (大埔區小學校長會) 30/1

康體活動
再見螢火蟲 17/10
樂行大自然 小西灣往大浪灣 8/11
樂行大自然 大攤往海下17/1
新春齋宴樂悠遊 28/2

興趣小組
DIY珠飾班 17/11, 23/11
新春插花班 6/2

流感針優惠 11-12月

病人資源中心開幕典禮 19/12

義工活動
義工會 23/10, 27/11, 18/12
東區醫院分享會 12/12
團年 29/1

籌款活動
揮走哮喘,愛心常在2010慈善高爾夫球日 20/1

會議
執委會例會 23/11, 2/2
20周年活動籌備會議 13/10, 10/11
高爾夫球日會議 30/10, 9/11, 15/12, 28/12, 6/1, 12/1
九龍區賣旗日會議 25/1
新會址籌備會議 6/10, 9/10, 12/10, 19/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12

本會響應「全球行動日」約千人於星光大道 2人 3足減碳行喻留住冬天

2009年12月12日為國際「全球行動日」，正值哥本哈根氣候峰會舉行之際，全球各地有超過 2,000個對抗氣候變化的活動，包括首次響應「全球行動日」的香港。香港對抗氣候變化聯盟在當天召集近1,000人參與「留住冬天減碳行」，在尖沙咀星光大道進行二人三足活動，表達減排25%的重要信息。本會作為聯盟的支持機構之一，執委陳沛田先生及陳永佳先生身體力行，踏上減碳之路。

聯盟發言人余遠騁博士說：「由四腳板減少至三腳板，即減少了25%。聯盟希望透過二人三足活動，促請港府在2020年前，將溫室氣體排放量於1990年的水平上減少至少25% ，以盡發達地區的責任，紓緩氣候變化。」本會呼籲會員繼續關注氣候變化課題，並以行動為地球出一分力。

毅力十二愛心跑 2009

一年一度體壇盛事「毅力十二愛心跑」籌款活動已於2009年12月31日在沙田源禾路運動場順利進行。適逢東亞運動會閉幕，這次的愛心跑可算是香港精英運動員的大派對。現身支持的運動好手包括奧運風帆金牌得主李麗珊、傷殘奧運田徑 6金得主及世界紀錄保持者蘇樺偉、12項香港游泳紀錄保持者蔡曉慧及足球明星山度士等，還有國家體壇精英包括奧運跳水金牌得主胡佳及奧運體操金牌得主邢傲偉。

是次活動近140支隊伍參與。比賽由下午4時開始，每隊隊員在其後8小時於運動場內進行接力跑，直至午夜12時慶祝2010年的來臨。本會參賽隊伍陣容鼎盛，包括執委陳沛田副主席，鄭漢華先生，職員及其家屬，好友等，加上主席譚一翔醫生、執委陳麟書先生到場打氣，令隊員鼓舞非常。8小時內，本會隊員共跑了176個圈（超過70公里），實力不容忽視。

本會非常榮幸可以聯同精英運動員慈善基金及再生會成為受惠機構之一，在此再次感謝香港精英運動員協會對哮喘及過敏症病人的厚愛，本會定必繼續鼓勵病人多做運動，為推動普及運動出一分力。

哮喘詞典廣告系列

最近大家有沒有看到「扯蝦」、「久咳」、「頂住條氣」、「ACT」等趣怪廣告呢？您可能已知道廣告是呼籲大家留意自己或家人的病情，定期做ACT。ACT其實是一份評估哮喘是否受到控制的免費問卷，病人每月做一次，可以幫助醫生決定用藥劑量。

您都快D行動，登入本會網頁做ACT測試啦。

免費ACT測試：http://202.181.164.201/asthmacontroltest/home.html

重溫廣告片段，請瀏覽：http://www.youtube.com/watch?v=v44tsLnqeZM

會員優惠

全新推出「控制哮喘零病癥」教育影碟 第二輯

免費

今集精彩內容包括：

- 感染和哮喘
- 分辨哮喘和病毒感染
- 學前兒童出現氣喘和咳嗽
- 當學生在學校哮喘病發
- 哮喘和過敏症診斷與預防
- 哮喘應對計劃與實踐
- 使用各種吸入式藥物及最高流速計
- 運動和哮喘

歡迎學校、醫生、會員及有興趣人士索取，費用全免，先到先得。

索取途徑：

1. 親身前往本會病人資源中心
   地址：九龍油麻地上海街402號地下
2. 寄上回郵信封 （A4/A5 尺寸公文袋附有 $3 郵票）
   到上述地址，封面註明「索取教育影碟第二輯」。

若學校希望本會為老師及家長安排哮喘護理講座、工作坊、老師培訓或索取有關單張，歡迎致電 2895-6532 與招先生聯絡。

換領《廿載情》紀念特刊

為慶祝本會 20周年，本會特別出版「廿載情」紀念特刊，歡迎會員朋友憑此印花換領一本。

換領方法：

1. 親身前往本會病人資源中心
   地址：九龍油麻地上海街402號地下
2. 寄上回郵信封 （A4 尺寸公文袋附有 $4.4 郵票）
   到上述地址，封面註明「換領《廿載情》紀念特刊」。

截止日期：2010年6月30日

查詢：2895 6502 宋先生 / 蕭小姐

活動

上水塱原觀鳥團

在香港觀鳥，您可能想起米埔。但香港貴為雀鳥天堂，其實還有很多地方可以欣賞雀鳥。這次哮喘會夥拍觀鳥會，帶大家到上水塱原觀賞平原雀鳥。

日期：3月 21日 (星期日)
時間：上午 8 時 至 下午 1時
集合及解散：九龍塘理想酒店
名額：20人
費用：會員 $90 非會員 $110
(費用包括導賞費及來回車資，可另加 $30租用望遠鏡)
請即報名 2895 6502 宋先生 / 蕭小姐

樂行大自然 大尾督家樂徑 (初級)

小徑位於風景優美的船灣淡水湖旁，沿路設有4個觀景台，那裡除可欣賞到美麗的湖光山色外，在風景台上更可居高臨下，俯視船灣淡水湖的主壩，遠眺八仙嶺、鹽田仔和馬鞍山的景色，並可欣賞12生肖柱。全程一公里，輕鬆易行，適合一家大細參與。

日期：4月18日 (星期日)
時間：上午9時30分 至 11時30分
集合：大埔火車站
對象：初級路線，適合一家大細參與
費用：會員 $10 非會員 $20
請即報名 2895 6502 宋先生 / 蕭小姐

6月海上釣墨魚之旅

深受會員喜愛的夜釣墨魚活動，今年再接再厲提早在6月舉行，實行先“釣”為快。行程將於尖沙咀出發，乘坐私人遊艇到西貢海域享受夜釣墨魚之樂趣，船家更會即席烹調新鮮釣獲的墨魚供參加者品嚐。

日期： 2010年6月19日（星期六）
時間： 下午 5 時 45 分 至 晚上 10 時
費用： 會員 $148/位　非會員 $168/位
(費用包括自助晚餐、釣具及船費)
名額： 30人
集合及解散：尖沙咀公眾碼頭（近香港文化中心）
請即報名 2895 6502宋先生 / 蕭小姐

招募九龍區賣旗義工

長久以來本會致力推行多元化的健康教育工作，包括「哮喘及鼻敏感護理課程」、「教育學院職前幼師兒童哮喘護理課程」、「資優醫療大使計劃」及「親子水療班」等。本會同時製備各式教育小冊子及單張以教育公眾人士及病友對此病症的瞭解。同時亦鼓勵會員、病友及家屬投入會務，將自己的經歷及心得與其他病友分享，發揮守望相助之精神。本會於 2009年舉辦了 92個教育、會員及義工活動，受惠人次多達 1萬 4千人。除社會福利署不定額資助外，本會其他的經費主要來自捐款。為推行各項教育活動，故此每年均需努力向外籌款。

本會現蒙社會福利署允許於5月15日(星期六)上午在九龍區賣旗籌款，目標為港幣50萬元，現希望能招募2,000名義工協助。全數收益將撥作本會病人資源中心及教育活動經費。

行善最樂，
請即加入義工行列！
義工招募熱線：
2895-6532招先生

2010 第一期親子水療班

由專業物理治療師教導家長和小朋友進行水中運動，幫助鍛鍊小朋友心肺功能、提升體質、靈活性及自信心。

日期： 4月10、17、24日（逢星期六 共3堂）
時間： 下午 5至 6時
對象： 6-12歲小朋友及其家長
特別適合患有哮喘病的小朋友參加
導師： 資深物理治療師
名額： 4對家長及小朋友
費用： 每對家長及小朋友
會員 $480　非會員 $680
(費用包括導師、場租及器材)
地點： 香港復康會適健中心室內暖水水療池
地址： 九龍藍田復康徑 7號地下
（港鐵藍田站 D1）
請即報名 2895 6502 招先生 / 蕭小姐

鳴謝 擺放捐款箱機構

為推廣本會服務，我們一直在不同診所及機構擺放捐款箱以收集善款。除感謝以下診所及機構騰出地方擺放捐款箱外，更感謝曾出力捐贈善款支持我們的朋友。

利知行醫生	李永健醫生	李國祥醫生	殷錦新醫生
梁宗存醫生	陳真光醫生	陸偉亮醫生	黃漢威醫生
趙　永醫生	盧柏參醫生	賴奇偉醫生	譚一翔醫生
蘇淳養醫生	天福大藥房	尚健醫療器材公司	健匯中西藥房
莊生中西藥房	華富中西藥房	鴻運大藥房有限公司	Wilson Parking Ltd.

歡迎各界醫生及零售店同為哮喘病人出一分力

若有興趣放置本會捐款箱人士請致電 2895 6512 與陳小姐聯絡

GSK Respiratory Milestone

葛蘭素史克 - 持續科研

讓人能做得更多、感覺更舒適、活得更長久

gsk GlaxoSmithKline 葛蘭素史克

1992

- Launch of LABA, Serevent™（施立穩™）

1995

- Launch of potent steroid, Flixotide™（輔舒酮™）

1999

- Accuhaler™ won the Queen's Award for Technological Achievement in UK（英國皇家獎項）
- Launch of combination medication, Seretide™ Accuhaler™（舒悅泰™ 準納器™）

2001

- Launch of Seretide™ MDI（舒悅泰™ 吸入器）

2007

- Launch of Seretide™ MDI with dose counter（舒悅泰™ 吸入器附劑量計）
- All GSK MDI use CFC free propellant（不含氟氯碳化合物配方）

™Ventolin, Becotide, Serevent, Flixotide, Seretide, Accuhaler are trademarks of the GlaxoSmithKline group of companies.
™喘樂寧、必可酮、施立穩、輔舒酮、舒悅泰、準納器為葛蘭素史克集團所擁有之商標。

必可酮™、施立穩™、輔舒酮™、舒悅泰™為香港註冊處方藥物，詳細資料請詢問你的醫生。

NPSTS52/231112009

香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

☐ 續會 會員編號：_____

會員申請表格

個人資料 (*此欄必須填寫)

中文姓名：_____ 性別：☐男 ☐女

英文姓氏：_____ 名：_____ 出生日期：_____(月)_____(年)

公司名稱：_____(供機構會員填寫)

聯絡地址：_____

電話號碼：(住宅) _____ (手提電話) _____ 傳真號碼：_____

電郵地址：_____ 是否綜援人士：☐ 是 (有效日期：_____)

教育程度：☐ 小學或以下 ☐ 中學 ☐ 證書/文憑 ☐ 大學 ☐ 碩士或以上

工作狀況：☐ 在職 ☐主婦 ☐學生 ☐ 退休 ☐ 待業 ☐其他：_____

會員類別

基本會籍 (兩年會籍 HK$80，60歲或以上長者 HK$40)

☐ 病友 所患病類：☐哮喘 ☐敏感症 (請註明：)_____

☐ 病友家屬 患者姓名：_____ 患者年齡：_____ 關係：_____ 患者所患病類：☐ 哮喘 ☐ 敏感症(請註明) _____

☐ 公眾人士

機構會籍

☐ 鑽石會籍 (贊助捐款 HK$100,000) ☐ 金會籍 (贊助捐款 HK$50,000)

☐ 銀會籍 (贊助捐款 HK$30,000) ☐ 銅會籍 (贊助捐款 HK$10,000)

☐ **專業會籍 (每年會費 HK$500)** (專業會員只為醫護服務人士而設)

其他

願意加入本會義工行列：☐ 願意 ☐ 不願意 收取本會會訊之途徑：☐ 郵寄 ☐電郵

希望參加之活動類型：(可選多項)

☐ 朋輩分享會 ☐ 健康講座 ☐ 旅行 ☐ 節日聚會 ☐ 生日聚會 ☐其他：_____

個人資料收集聲明：
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。

會員須知及繳費方法：
此表格適用於申請成為香港哮喘會會員。會員證有效期為2年，綜援人士可憑「醫療費用豁免證明書」豁免年費。請填妥此表格，連同劃線支票抬頭寫「香港哮喘會有限公司」、或將款項存入本會恒生銀行戶口 262-280886-001，並連同入數紙，寄回香港九龍油麻地上海街402號地下香港哮喘會。

申請人簽署：_____ 日期：_____

未滿16歲的申請人，須由家長或監護人簽署

家長/監護人姓名：_____ 簽署：_____

與申請者之關係：_____ 電話：_____

捐款表格

☐ 我願意捐款 Yes, I am willing to give a one-off donation of:

☐HK$2,000 ☐HK$1,000 ☐HK$500 ☐HK$300 ☐HK$ _____

捐款方法 Donation Methods

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「香港哮喘會有限公司」) 支票號碼：_____

Crossed cheque (No. _____) payable to " The Hong Kong Asthma Society Limited".

☐ 直接存入「香港哮喘會有限公司」恒生銀行帳戶 262-280-886-001 (請連同存款收據寄回)

Banked in HKAS' s account at Heng Seng Bank 262-280-886-001 (Bank-in slip / ATM slip enclosed)

捐款港幣$100 或以上，可憑收據申請減稅 Donation of HK$100 or above are tax deductible with a receipt

☐ 請寄回收據 Please send me a receipt

捐款人姓名 Name of Donor：(先生 Mr./ 女士 Ms.)_____

電話 Tel：_____ 傳真 Fax：_____ 電郵 E-mail：_____

地址 Address：_____

稅局編號 Inland Revenue Department Code：91/3084