

~前言~

腦同盟是我們一群腦科病人，本著互相幫助，互相扶持的精神所組成的。因此我們的會刊 [通訊站] 便成為彼此交流的渠道之一，各位如有意加入我們的大家庭，或對我們有意見及投稿，請來信香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收；或可致**電腦同盟熱線電話 25602102** 聯絡本會職員何秋芬小姐，好讓本會為大家解答及服務。本會之主要活動及服務包括自助訓練小組、醫院探訪、家居探訪、醫學及復康專題講座、聯誼活動、郊野遊趣及會員通訊等。各會友如對腦科疾病有疑問，可致**電腦友心熱線電話 27948811** 查詢；或登入腦友心**網頁 www.braincare.org.hk**。

腦同盟新聞

本會一年一度的周年大會已於 2004 年 11 月 14 日(星期日)在充滿歡樂氣氛下結束，多謝各會員的支持。

現時會員証為兩年更換一次，但為了節省開支及環保之故，會員証有效期將改為「永久」，新會員証將會於本年十月連同通訊一併寄出，請各位妥為保存。

又本年度的活動包括健康錦囊、閒談個半鐘、聊天室、瑜伽與素食班、醫學講座、旅行及宿營等等，希望各會員積極參與，繼續支持。



長洲一天遊

活動目的：希望能藉著是次活動，提升各參加者的自助能力及互助精神。
讓各會員及新會員能互相認識及藉此促進各參加者之間的友誼。

日期：2005年2月27日(星期日)

集合時間：早上八時四十五分在中環港內線碼頭5號閘

***於九時正到達上船，逾時不候，敬請各會友準時。**

上船前請先報到及繳交費用。

午膳：長海酒家

回程時間：下午四時三十分

人數：150(名額有限，先到先得，報名從速)

費用：會員：\$60 非會員：\$80 綜援會員/一位綜援會員照顧者：\$30

對象：腦同盟各會員及其家屬

截止日期：二零零五年二月八日(星期二)

查詢及報名：2560 2102 (腦同盟錄音電話)

- 備註：
- 1) 煩請各會員務必於指定時間內報名。在報名時清楚說明---**姓名、電話、參加人數。**
 - 2) 本活動設有復康巴士接載參加者，如會員需要此項服務，請於**報名時清楚說明上車地點(輪椅者優先，不另作收費)。**
 - 3) 如當日天文台於**集合時間前兩小時**仍然懸掛紅色暴雨警告、黑色暴雨警告、3號風球或以上，是日活動即告取消。
 - 4) 報名一經確實，無論參加者當日出席與否，**都必須全數繳付是次活動費用。**
 - 5) 本會可因應是日天氣，環境及個人健康之因素，而把行程作適當調配。
 - 6) 是次活動部份之開支獲得社會福利署基金贊助。
 - 7) 本會已為是次活動之參加者購買個人保險，最高賠償額為港幣 100,000 元。



2005 年度活動時間表

活動模式		日期	活動類別
大型活動	1	27/2	長洲一天遊
	2	17/4	大坳門、寨城公園
	3	26/6	海防博物館、待定
	4	24/7	醫學講座
	5	10-11-/9	西貢戶外康樂中心
	6	20/11	週年大會

小組活動	1	逢星期四	聊天室 (下午 2:30 - 5:00)
	2	26/4、24/5、28/6、26/7、 23/8、27/9、25/10、22/11	健康錦囊 (星期二) (晚上 7:30 - 9:30)
	3	4/7、1/8、5/9、 3/10、7/11、5/12	閒談個半鐘 (星期一) (晚上 7:30 - 9:00)

腦同盟又大一歲啦！

11 月 14 日是我會的一年一度會慶。那天，若大家未能抽空出席，就只能期盼，來年莫忘記要準時報名參加！

當晚，節目內容包羅萬有，十分精彩：有嘉賓表演繞樑三日的粵曲、腦友們唱撚手名曲、星光閃閃的舞蹈表演、掌門人節目中的「估聲音」環節，令台上台下打成一片，屢有高潮迭起，使每枱的會員全神貫注。還有使人連筷子也擱起的泵波拿遊戲和慈善大拍賣。

而壓軸項目是大家在大會預備好的空白紙上寫上各人的心願及祝福字句，再摺成飛機，當司儀一聲號令，各人將手上的紙飛機向空中一擲，頃刻間那情景，猶如千架飛機齊衝上雲霄，那壯景使人久久不能淡忘，那時大家都默許心願能達成！

在此，用我會的主題曲名，謹祝大家「前程錦繡」！

See You !

筆名：祝安康

週年大會花絮

1

2

3

4

5

6

殘疾人士優惠計劃

(1) **煤氣：**「香港中華煤氣有限公司」為殘疾人士之優惠計劃。成功申請的客戶，可享有每個月首十度煤氣用量半價優惠，並且獲豁免保養月費、每月基本收費及煤氣用戶按金等優惠(豁免按金只適用於並未在綜援計劃下獲發煤氣按金津貼的綜援受助人)。

申請人必須符合以下資格：

- a) 申請人或其同住的直系親屬為香港中華煤氣有限公司(煤氣公司)登記用戶；
- b) 申請人或其同住的直系親屬現正領取綜援，而經醫生證明其殘疾程度達 100% 或需要經常護理。

詳情請致電優惠計劃查詢熱線：2856 1331 (辦公時間)

(2) **電費：**「香港電燈有限公司及香港社會服務聯會合辦」傷殘人士電費優惠計劃。獲接受申請的客戶，將會享有每個月最初一百五十度電費的半價優惠，並且豁免電費按金及最低收費。

申請人必須符合以下資格：

- a) 為香港電燈有限公司註冊住宅客戶；
- b) 現正領取或有資格領取綜合社會保障援助；及
- c) 申請人或其家人現正領取傷殘津貼，或綜合社會保障援助的傷殘人士標準金額。

審核中心

	地址	聯絡電話	傳真號碼
東區	港島東傷健中心 香港柴灣小西灣邨瑞益樓地下 5-12 室	2558 2628	2557 1631
	明愛樂苗學前教育及訓練中心 香港北角福蔭道 7 號政務總署銅鑼灣社區中心 1 樓	2570 8235	2571 8524
	香港聾人福利促進會 香港獅子會聾人服務中心 香港英皇道 668 號健康邨康勝閣平台	2854 2676	2815 4723
灣仔	聖雅各福群會復康部 香港灣仔石水渠街 85 號 10 字樓	2835 4385	2572 3766
南區	西香港傷健中心 香港華富邨華健樓 301-308 室	2551 4199	2551 4199
	新生精神康復會黃竹坑庇護工場 香港黃竹坑新邨第 10 座地下 17-32 室	2552 4202	2814 7577

何謂物理治療？

物理治療是以西方醫學為基礎發展出來的治療方法，主要是透過非藥物的方法，利用運動、電療、手力療法或水療等符合科學證據的治療法去增加患者的體力、關節活動度、減少痛症從而加快患者的康復並達致最高的獨立能力。

物理治療對腦損患者有何幫助？腦損患者經過醫生急救或手術後，物理治療師會根據患者的情況進行腔肺除痰及呼吸運動等保持氣道暢通的治療。治療師也會幫助病人做被動運動及姿勢擺放去減少併發症如攣縮、壓瘡等。當患者情況穩定後，物理治療師會從病者的病歷、家庭及工作背景向患者作一個詳細的檢查，其中包括感覺、肌張、動作的模式、平衡力、協調功能、步姿、痛症和關節幅度等，治療師會根據這些資料按著比重計劃治療，去達到所預定的短期及長期目標，使病人達到最高的獨立能力。病人最初會學習正確的擺放姿勢及接受轉移的訓練。藉著教導正確的動作樣式及防止不正確的動作模式，病人漸漸地學會如何做到理想的肌肉控制及平衡活動。一些特別的治療技巧，例如鬆弛被動式運動及負重式運動可用於減輕肌肉張力和保持關節幅度；而拍打法、抹法和電療可用於促進肌肉收縮能力。對於掌握合適的動作，主動式運動起著重要的作用，而這需要治療師親自指引和病人的參與。此外，物理治療師也利用熱力療法或超音波療法去減少在肩關節經常出現的痛症和發炎。病人會重新學習正確步姿。若病人於後期仍有足下垂或踝關內翻的現象，義肢矯型師會為病人做一個腳托，去保持踝關節在步行時的理想角度。若有需要，不同種類的步行輔助儀器如拐杖、四腳叉、步行架會由治療師指定簽發給病人使用。為了達至較高的獨立能力，治療師會教導病人如何步行樓梯及斜坡。病人出院前，物理治療師、職業治療師及醫務社工會按病人的需要進行家訪。在有需要的情况下，治療師會建議病人更改家居環境，物理治療師亦會教導病人做一些合適的家居運動以保持出院時的身體機能。此外，物理治療師會教導病人家屬如何協助病人處理日常生活上遇到的困難。

由腦友心網頁轉載

誰能了解我的感受？

唐秀玲

在雙十節的當天，「康山中心」約了三位心理學家來，談及病人的壓力及治療方法，可謂一針見血。期間有病友因太感觸故抽搐，很多腦友都走近並安慰她，場面很是令人感動，而我和女兒對有二位講者的言論，均感同身受，也有人說我的女兒是群腳女，又說她藉藉口照顧我為名，不願出外工作，這真是有口難言啊！她自己也有長期病患，須要經常覆診，學歷又欠佳，暫時也不能工作，待她父親退休後才作打算。我覺得自己是個累人的包袱，心中倒也不舒服，唯有互相諒解吧！

扭開電視或翻開報紙，經常看到跳樓、燒炭和服安眠藥等自殺新聞。其實這些負面新聞都帶着同一個可怕的訊息 — 人的意志變得薄弱，偶遇挫折，即輕言輕生。

我雖然是身患殘疾，我會樂觀堅強地活下去，和所有身體殘障的戰友在逆境中奮鬥，向命運和環境對抗。

朋友們，我在此呼籲你們應該奮發向上，積極地面對挑戰，克服障礙，走出命運的枷鎖。熱愛和珍惜生命，用毅力、信心和意志去克服困難，超越自己，為自己的未來努力邁進。

腦友們，我們也不應氣餒。我們要用苦難和艱辛來當作磨練自己，激揚鬥志地去打一場漂亮的生命戰。



添寧尿失禁關懷小組信箱

問：鄭姑娘，數月前家父曾中風引致行動不便，需較長時間臥床，並有失禁問題。因家父身材健碩，在翻身作尿片更換時，家母常感非常吃力；現需每天作 5 至 6 次更換，腰背常發痛。想請教有什麼可改善的辦法及可減低腰背勞損？

麥小姐 上

答：麥小姐，您好。依所述，可參考以下改善的方法：

1. 可考慮選用添寧夜用型成人紙尿褲，因其吸收量特高(3,900 cc)，備用時間可長達 10 小時。在每天更換次數上可降至 3 次，大大舒減因彎身替換所引發的背痛。而尿片的獨特快速乾爽層的效果也很理想，令用家可安心地長時間穿著也不會引致紅臀。
2. 避免長期勞損腰背，需特別注意正確的更換姿勢。基本姿勢是在床緣更換尿片時，需屈膝，保持腰背挺直才做更換動作。如可以，可向醫護人員請教作臨床試範。



鄭姑娘(註冊護士) 覆字

健康與「理」「色識」相關

(瑜伽與健康素食班)

每個人應該對自己付出應有的責任嗎？何解？「病從口入，禍從口出」是我們由細聽到的說話。每當身體不舒服，媽媽第一句總是說：「叫了你不要亂吃東西啦，什麼食物都往口裡送」、「一早已叫你穿衣啦，如你聽話便不會整天不斷打噴嚏」、「一早已叫你...」、「一早已叫你...」，種種耳熟能詳的叮囑說話，已深植我們的腦海裏不段迴響，好像鬧鐘一樣分分秒秒提醒著我們，直至某一天才真正明白、體驗到健康才是永遠的財富？

健美體態 — 不一定要擁有一個瘦身材才稱得上是美。

康樂得益 — 未必每個人能夠懂得如何去掌握其秘訣，因而得到益處。

與時並進 — 時代已變遷，以往的事物也隨著時間溜走，既然留不著何不跟上節拍呢？

理解而論 — 既然隨著節拍走，何不深入了解而再作出一個結論。

色色俱備 — 現有的天然食物顏色已分別出深綠、橙、黃、白....等等。

識多見廣 — 提升自我、認識多一點、增廣見聞，及嘗試接觸、了解一下新事物。

相管齊下 — 慢慢地認識多了，漸漸地達到理想的效果。

關懷備至 — 隨著加深認識，因而懂得學會如何珍惜擁有健康的體魄，更可提醒身邊每個人之日常飲食習慣及自我抑制力。

活動目的：希望能藉著是次學習過程中，而讓會員體會、領悟如何預防疾病的重要性。如從素食之烹調做起，選擇多種類的食材，以五穀雜糧及各類新鮮蔬菜，取代油炸物和肉類。在高纖維、無膽固醇的飲食下，短期內讓肥胖變苗條，膽固醇下降，並非難事。除了素食外，還需配合有效律的生活習慣和運動，才能令生活型態改變帶來的正面影響，就不是單純素食可達到的。會員更可透過在輕鬆舒服的瑜伽課程裏學習多個瑜伽式子、呼吸法、按摩法、休息法和靜坐法等，令身體內外得到適量的運動，精神得到鬆弛，消除了一般都市人由於運動少，憂慮多而造成的“都市病”，例如：失眠、過肥、消化不良、腸胃病和身體硬化等。

課程內容：課堂分 3 節，(1)瑜伽(舒展筋骨、自我放鬆)，(2)素食烹飪示範包括：早餐、主菜、甜品、湯、醬汁(菜式=>花菇栗子煲、鱈梨佛手羹、碧綠鮑魚扒、紅燒百葉卷、白汁包心菜卷、粟米蔬菜濃湯、香蕉棗仁曲奇餅.....等)及品嚐菜式，(3)健康知識時間(如何預防膽固醇、糖尿病.....等)。以上列的烹調食物和器皿均由大

會安排。

地點：香港復康會社區復康網絡港島康山中心
香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下(太古地鐵站 E3 出口)

舉行日期：第一堂：06/03/2005
第二堂：13/03/2005
第三堂：20/03/2005
第四堂：10/04/2005

導師：吳雪瑛 (Annie)

課程時間：上午十時至十二時三十分 (星期日)

名額：大約 20 人 (需自備大毛巾一條、穿著鬆身舒適便服、空腹=>但沒有飢餓感覺)

費用：HK\$130 (是次活動部份開支獲本會津助)

對象：腦同盟各會員及其家屬

報名方法：請致電 2560 2102 (腦同盟熱線電話)與何姑娘聯絡

備註：**本活動是沒有復康巴接載**



老總話你知

1—5 香港電燈有限公司為香港島及南丫島的居民提供電力；而中華電有限公司的服務區域則是九龍、新界及其他離島



6.盲人或警察 7.旺角；九龍塘
8.陰澳(將會改為欣澳) 9.中國
10.大亞灣核電廠

11.維持人體平衡 12.乙型肝炎
13.靜脈 14.安非他明 15.晶體

常識、地理、生理衛生...你樣樣精通嗎？挑戰吓吧！

你知道下列地區由哪一間公司提供電力嗎？

1. 筲箕灣
2. 石硤尾
3. 南丫島
4. 大嶼山
5. 沙田

回答下列各常識題

6. 甚麼人可攜帶犬隻進入地鐵站？
7. 哪兩個九廣東鐵火車站名稱地鐵站名稱相同？
8. 香港迪士尼樂園在大嶼山的甚麼地方？
9. 本港的副食品，大部分來自哪個國家？
10. 本港部分電力由哪個核能發電廠供應的？

生理衛生題

11. 人類的耳朵除了可以把聽覺的訊息傳到大腦，還有甚麼功用呢？
12. 甲型肝炎、乙型肝炎和霍亂，哪一種是經由血液傳染的？
13. 人體皮下的「青筋」是甚麼東西？
14. 鴉片、海洛英、嗎啡、安非他明，哪一種不是麻醉鎮痛劑？
15. 老年人易患白內障，原因是眼內的甚麼組織白化，阻礙了光線透射而影響視力？

1 分鐘完成，又能答對 90% 以上，你好勁呀!! 超過 10 分鐘完成，又未答對 10% ，不用氣餒，多謝你的支持，你的耐力及克服困難能力很強…，**更勁！**

答案在第九頁



☀ 2004年11月至2005年1月新會員名單 ☀

陳嘉珮 傅寶珠 李佩施 鄺錦波 林鳳珍 李錫英 陳發 黃偉明 蔡伯祥 陳聲平
梁智鈞 陸翰寬 陳敬堯 施金城 梁月嬋 許月寬 林炳松 陳琮楨 張國成 施景偉
梁啓賢 潘妙玲 葉麗馨 毛穎鈺 王楚粧 劉玉鳳 陳好妹 謝嘉儀 謝淑儀 陳洪發
簡潔瑩 謝錫年 林敏瑩 吳子強 張素華 黃漢生 殷百花 梁蓮愛 梁秀貞 張綺文
羅灼權 李紹輝 李漢坤 徐容惠 呂玉玲 李涓容 郎秀珍 佩蓉 湯淑芬 李秀蘭

☀ 2004年11月至2005年1月捐款名單 ☀

壹萬元以上 ----- Champion Hennessy Ltd

壹仟元以上 ----- 張萬裕 王蕙貞

壹佰元以上 ----- 施金城 張燕燕 吳國才 鄭兆年 盧燕芬 何潔瑩 林永生
周惠萍 簡美芬 李阿奎 張志雄 何玉珍 梁達年

~~~~~

**腦同盟** 是各腦友的大家庭，通訊站就應該成為腦友們彼此交流意見和心得的渠道。下期的通訊站將於**二零零五年四月**出版，為增強及充實本通訊站之內容，歡迎各腦友及義工投稿。稿件限**500字**，編委或會修改投稿的內容和挑選刊登。請於**三月中**前寄回 **腦同盟信箱 G.P.O. Box 3484 H.K.或傳真致 29676750**

各位會員記得投稿喇!

## 捐款表格

「腦同盟」乃病人自助組織，極需社會人士的慷慨捐獻。有意捐助者，請填妥下列表格。

捐助人姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

(捐助港幣一百元或以上者，可憑收據申請扣減稅項)

本人現捐助 (請在合適方格加上 ✓ 號)

\$100  \$200  \$500  \$1000 其他 \$ \_\_\_\_\_

付款方法：

1. 用劃線支票，抬頭寫上「腦同盟」；
2. 將捐款存入「匯豐銀行」戶口 (004-600-819932001)。

然後將支票或入數紙，連同此表格，寄往香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下「腦同盟」收或香港郵政信箱 3484 號。

## 腦同盟名譽顧問團

贊助人：方心讓醫生(太平紳士)

名譽顧問：馮正輝醫生 范耀華醫生 洪君毅醫生 溫潔貞女士  
李樹梅女士 周惠萍小姐 區潔萍女士 陳欽亮先生  
鄭敏慧小姐 鄭國華先生 林秀菊女士 馬清秋小姐  
陳婉玲女士 王許秀蓮女士 呂幼蓮女士

會務顧問：陳文泰先生 潘友為先生

法律顧問：張惠芳律師

名譽核數師：張潔艷小姐

## 第十一屆委員名單

行政主席：關景賢先生

副主席：梁達年先生、鄭惠莉女士

秘書：王順芳小姐

財政：劉玉冰小姐

委員：湯偉平先生 容爾堅先生 容黃偉萱女士 陳德全先生  
梁耀明先生 劉瑞初先生 黃海燕女士 黃偉茜女士  
李麗明女士 張金美女士 莫美群小姐 谷昭琪女士  
陳景林先生

**通訊站編委：**容爾堅、容太、莫美群、鄺太、楊太



### 腦同盟通訊站

### Neuro United Newsletter

G.P.O. Box 3484, Hong Kong