

~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，請電郵 neuro_united@hotmail.com 或來信香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收；亦可致**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；或可瀏覽本會網頁 www.nuhk.org。

腦同盟新聞

綜援消息~~

本會現正統計接受社會福利署之綜合援助保障計劃會員人數，方便制定來年活動的方向及經費預算，請各綜援會員在周年大會(2006年11月19日)前，把“綜合社會保障援助受助人醫療費用豁免證明書”之副本，寄交本會職員何姑娘登記，以便日後活動費的特別津助。倘若綜援有效期完畢，亦請向本會呈交新的證明文件副本，該等資料一概保密。



免費車船日~~

一年一度國際復康日活動之「殘疾人士免費車船日」又來了，日期是11月26日(星期日)，大家又可以相約知己親朋，一嘗到處遊車船河知味。除了大部份交通工具免費外，康樂文化設施也是免費的，有關事項，本會於下月中，把“乘車證”寄給各會員，請細閱該文件的附件。



好消息！！

《腦同盟第十二屆第二年週年大會暨晚宴》

活動目的： ~ 讓新會員與各會員互相認識交流
~ 藉此促進各參加者之間的友誼

內 容： 五時正接待，準七時開席

日 期： 二零零六年十一月十九日（星期日）

時 間： 下午五時至晚上十時

地 點： 怡苑海鮮酒家（香港鰂魚涌英皇道 668 號健康邨第二期地下）
（鰂魚涌地鐵站模範里 C 出口）

人 數： 200 人

費 用： 會員： \$100 非會員： \$140 綜援會員/一位綜援會員照顧者： \$50
對 象： 腦同盟各會員及其家屬（請踴躍參加）

截止報名日期： 2006 年 11 月 2 日〔星期四〕

備 註： 1. 本活動設有復康巴接載參加者，如需復康巴士接載者，請於報名時清楚說明接載地點及乘車人數〔輪椅使用者優先〕。
2. 報名一經確實，無論參加者當日出席與否，都必須全數繳付當天活動費用。
3. 由於名額有限，所有在活動報名截止期後或額滿後，報名者皆列作後備名單處理。
4. 如天文台於集合時間前兩小時仍然懸掛紅色暴雨警告、黑色暴雨警告及三號或以上風球，是日活動即告取消。
5. 是次活動部分之開支獲得社會福利署基金贊助。
〔由於名額有限，本會將保留是否接受其報名之權利。〕

查詢及報名： 2560 2102〔敬請各會員準時報名〕



健康飲食篇

健康飲食篇

(7) 雜菌淮山藥湯

材料：

| | |
|----------|------------|
| 新鮮冬菇 | 10 隻 |
| 靈芝菇 | 1/2 杯 |
| 新鮮白菌(磨菇) | 10 粒 |
| 芥蘭莖 | 1/4 杯 |
| 山藥(淮山) | 1/4 杯 |
| 素上湯 | 4 杯 |
| 鹽 | 1/2 茶匙(調味) |
| 天然醬油 | 1/2 茶匙 |



做法：

- (1) 雜菌去泥、清洗後，備用中。
- (2) 芥蘭莖切片、飛水，山藥切小丁。
- (3) 將山藥放入素上湯內煮 5 分鐘後，加入雜菌煮至大沸。
- (4) 拌入調味及芥蘭莖，即成。

(8) 麥米粥

材料：

| | |
|-------------|-----------|
| 小米 | 1/2 杯 |
| 大麥片 | 1/2 杯(燕麥) |
| 蕎麥 | 1/2 杯 |
| 燕麥 | 1/2 杯 |
| 芫茜 | 1 茶匙 |
| 綜合水果乾(或蘋果粒) | 1 杯 |
| 果仁粒 | 1/4 杯 |
| 水 | 8 杯 |



做法：

- (1) 四類麥米洗淨，放進沸水中小火煮至軟熟約 30 分鐘或待水再煮沸後放進真空煲內一小時。
- (2) 食用前可隨意加入提子干、高鈣低脂奶。

食譜提供者：Ms Annie Ng

何謂病人權益？



香港社區組織協會
病人權益幹事
彭鴻昌先生

選擇權

- 有權選擇不同醫生及徵詢其他醫生意見。
- 有權選擇各種可行的檢驗和治療方法。
- 有權選擇是否接受任何藥物及手術治療，檢查及化驗，並獲知其後果。
- 有權選擇是否參與醫學研究。

知情權

- 有權知道自己的病況（診斷，病情，治療，後遺症等）。
- 有權知道所服藥物的名稱，效用及常見副作用。
- 有權在任何檢驗或手術前，知道其目的，危險程度，費用及其他可行方法。
- 有權在求診及作任何檢驗或手術前知道所需費用。

投訴權

- 若病人懷疑醫護人員的專業操守時，有權向有關方面投訴，以便得到公平的調查各回覆。
- 有關機構包括：
 - 各醫院，公眾投訴委員會，醫務委員會，專業規管機構，申訴專員公署，私隱專員公署。
 - 司法程序。

私隱權

- 病人資料必須保密。
- 有權取得有關自己病況的任何資料
- 病人的尊嚴，文化，宗教背景應受到尊重。



【一個照顧者的心聲】

麥穗

九年過去了，我當上這份「照顧者」的工作，剛踏上第十個年頭。他由一個坐輪椅的病人，經過不斷的物理治療和職業治療的日子，到現在可以拿着柺杖，踏上不大困難的旅途，坐旅遊車、坐飛機到各地旅行。在別人的眼裏，我的任務可以稍為放鬆，他現在可以自己進食、自己走路，沐浴梳洗可以不用照顧。但經過了和病魔打的這場戰役後，他的記憶力，慢慢衰退。性情有點暴躁。他認為自己是傷殘人士，走在街上，路人要讓路給他。別人如果碰着他，他便會拿着柺杖撥打，所以很多次在路上和別人發生衝突。故此我不能夠讓他單獨出外，而且帶他出外，要預先設計路程，要找一些不大擠迫的道路走，所以有時路程可能比正常的遠。

最近，他患上感冒，血壓低，體溫忽高忽低，整天要每兩小時量血壓和體溫，注意着有甚麼突變，便要把他送院治理。回想起我亦曾頭痛發燒，但仍要撐起來，去買飯盒回來給他吃。我恐怕有一天我真的倒下來，不知怎麼算了！

上期季刊有篇「滅殺遺憾」的文章，引起了我想思回想。我亦做過同樣的手術，母親也是勞碌地為我準備湯水。但兩年前，母親病重，我卻不能親自照顧。現在，我不只失去了一個扶持傾訴的對象，也遺憾自己的不孝。靜下來時，心有點「痛」。



更換「殘疾人士登記證」計劃

「康復服務中央檔案室」為現有「殘疾人士登記證」持證人分批免費以舊證更換新證。「殘疾人士登記證」的換領計劃，進行更換的階段列於如下：

| 發證年份 | 進行換證日期 |
|--------|-------------------------|
| 2000 年 | 2006 年 8 月至 10 月 |
| 2001 年 | 2006 年 11 月至 2007 年 1 月 |

如你在所屬的時段換證，但未收到換證通知，可致電 2509 4891、2509 4904、2509 4905 向衛生福利及食物局諮詢有關事宜；或致電本會何姑娘查詢。

持證人可以照特定期間內，盡早提出換證申請，將有關殘疾證明文件、資料及登記證一併寄回「衛生福利及食物局康復服務中央檔案室」。在作出查核後，將簽發新證予持證人。請換證人士遞交申請表時備妥以下資料：

- 1) 填妥申請表及殘疾類別證明書(醫生簽署及蓋章)；
- 2) 貼上彩色近照(與申請護照的要求類同)；
- 3) 身份證明文件副本(身份證或出世紙副本)；
- 4) 舊證正本(如未能寄回，則當遺失處理，須繳付 35 元補領費，可用支票或本票繳交，在抬頭請註明“香港特別行政區政府”)。

高血壓

中年易患高血壓
無徵無狀常不察
但求安康作檢查
及早治療免併發
血脂失調糖尿病
同是高危壞配搭
切記血壓須達標
保心護腦施良策
工作生活要放鬆
體重飲食莫超額
零煙少酒勤運動
對付病魔好辦法

二零零六初夏榮達寫於香江



添寧尿失禁關懷小組信箱

問：早上吃完早殮上街，特別感到尿急，往往等不及上廁所便流出來。是否早上不喝水或只去短程路以避免不便。除用紙尿片外，有什麼辦法可以改善？

答：一般而言，大部份人進食的早殮不論是中或西式的食物組合，原則是沒多大問題。注意的是倒應避免一轉早殮內集中攝取那麼多的水份，建議在用殮前把應攝取的水份量分拆先後時段進飲。如一起床可先喝 1 杯 150 毫升的「溫開水」，好處是先刺激腸道的蠕動，有助一天的排解大、小二便。再待用早殮時，可選擇其他喜歡的飲品（飲量約在 200-300 毫升）。在用殮後 1 小時內應有「尿意」，如可以的話請盡量如廁小便排空膀胱才出門。這樣可幫助減低存儲的尿量，令「尿急」或流尿的機會降低。再者如需殮後要作較長時間的活動，那在用早點時應盡量減少飲用「利尿」的飲料，如茶、咖啡等。最後如有需要穿著失禁用品作保護之用，以下有兩種失禁用品可供參考或選擇以配合不同的活動情況及需要：

- 1) 「添寧夜用型成人紙尿褲」- 在市場上有此特高吸量 3,900 毫升的尿片 多，其備用時間可長達 8 - 10 小時。而其獨特快速乾爽導流網層的效果也很理想，令用家的皮膚能保持高度乾爽，可配合長時間在戶外活動或不便作替換的情況下使用。



- 2) 「添寧輕巧褲」- 全棉柔透氣內褲式設計令穿著更貼身合體，而下胯棉墊吸收量達 790 毫升，並俱備除「異味」功能，可令用家能自信地輕鬆面對人群，此尿褲適用中度流尿量或作較短時段的活動（4-6 小時）使用。

鄭姑娘(註冊護士) 覆字

此添寧信箱歡迎讀者來信查問失禁護理疑難，每期我們將會分享一獨立個案，能讓各會友相互交流。

☀ 2006年8月至2006年10月新會員名單 ☀

謝世傑 仇寶照 羅葉珍 陳楓英 彭少芳 李玉梅 羅瑞發 黃俊英 吳黃贊倩
吳泉輝 盧麗明 張金凱 黃雪屏 吳立銘 方玉清 簡勝蓮 石善樂

☀ 2006年8月至2006年10月捐款名單 ☀

壹仟元以上 ----- 謝世傑先生
壹佰元以上 ----- 祁漢先生 李梅芳女士 王楚粧女士 黎明先生 王蕙卿女士

☀ 2006年8月至2006年10月贊助愛有明天慈善音樂晚會名單 ☀

拾萬元以上 ----- 元意慈善基金 Mr Liu Chai Leung
壹萬元以上 ----- 利國偉先生 Champion Hennessy Ltd Makey Fashions Ltd
陳國威先生 Mr. Kong Ho Pak 容何惠蘭女士
壹仟元以上 ----- Ms Kwok Sau Ying Ms Mak Sin Ming Mr Gan Khian Seng
Mr Fok Kwong Man Dr. Wu Siu Wan 白嘉蘭女士 曾妹女士
梁坤先生 Ms Ronnie Tao
壹佰元以上 ----- 梁卓文女士 莫宜定小姐 張素芬小姐 Mr. Yip Pak Shing

~~~~~  
**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**二零零七年一月**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**十二月中**前寄回 **腦同盟信箱 G.P.O. Box 3484 H.K.或傳真致 2967 6750**

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  
鄭敏慧女士 鄭國華先生 林秀菊女士 馬清秋小姐  
陳婉玲小姐 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

## 第十二屆委員名單

行政主席：關景賢先生 副主席：湯偉平先生 梁達年先生  
秘書：楊玉嬋小姐 財政：劉玉冰小姐  
委員：容爾堅先生 容黃偉萱女士 陳德全先生 莫美群小姐  
梁耀明先生 劉錦碧小姐 黃海燕女士 黃偉茜女士  
李麗明女士 張金美女士 張燕燕女士 伍寶友女士  
楊雨恩先生

通訊站編委：容爾堅、容太、莫美群、黃偉茜



### 腦同盟通訊站

### Neuro United Newsletter

G.P.O. Box 3484, Hong Kong

\*本刊由添寧成人紙尿褲產品公司贊助印刷及郵費\*