

### ~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，各位如有意投稿，請電郵 [neuro\\_united@ymail.com](mailto:neuro_united@ymail.com) 或寄香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收。如有查詢或欲加入成為本會會員，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](http://www.nuhk.org)。歡迎對本會提供意見，來函請寄香港郵政信箱 3484 號。



## 腦同盟新聞



- (一) 各位腦朋友大家好！首先祝大家身體健康！今年氣候異常，忽冷忽熱令人難以適應，想必大家已有體會，無論如何保重為要！
- (二) 春回大地，萬物重生，正所謂春風吹又生！願大家也能乘着春風精神爽利更健康！今年新春團拜在天后御名軒延開 7 席，新舊會員借此樂聚一場。
- (三) 3 月 7 日本會主席周偉良、會員員吳凱琪及吳淑玲代表腦友心於港大醫學院藥劑學系分享，兩位講師對此非常滿意。
- (四) 香港復康會「易達轎車」聯同「八達通公司」合作，資助綜援人士享用轎車服務，計劃由 2014 年 4 月起，共推行 3 年，資助額在繁忙時間港幣 185 元，非繁忙時間港幣 155 元。
- (五) 天氣乍暖還寒，提醒各會員出席活動前，若身體不適宜，在家休息或及早就醫，免生意外。

# 新界逍遙遊

日期：2014年5月11日(星期日)

集合時間：康山站---早上9時 鯽魚涌康山花園第六座香港復康會社區復康網絡門口。

(太古地鐵站 E3 出口)

金鐘站---早上9時 金鐘地鐵站海富中心大家樂門口。

**\*旅遊巴將於集合後30分鐘準時開車，逾時不候，敬請各會友準時。**

回程時間：下午4時

活動地點：上午：大美督

中午：蓬瀛仙館午餐

下午：大埔林村



人數：130(名額所限，會員優先)

費用：會員：\$80 非會員：\$100 綜援會員：\$40

對象：腦同盟各會員及其家屬(每家庭最多3人)

報名日期：2014年4月16-17、22-25日

查詢及報名：2560 2102 (腦同盟錄音電話)

- 備註：
- 1) 煩請各參加者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) 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**，亦不得將活動名額私自授予其他人士，必須通知職員交由執行委員會集中處理。
  - 3) 本活動設有復康巴士接載有需要會員，(每家庭最多提供兩個座位)。
  - 4) 所有乘坐輪椅者，請盡量安排家人陪同參加。
  - 5) 請各位於參加活動時務必注意本身安全，聽從領隊指示，以免發生意外。
  - 6) 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。
  - 7) 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。
  - 8) 是次活動之參加者獲購買個人保險，最高賠償額為港幣100,000元。
  - 9) 是次活動部份之開支獲社會福利署撥款贊助。
  - 10) 如有爭議，本會保留最終決定權。

# 「社區教育合作平台」遊歷人生

腦同盟及循道愛華村服務中心社會福利部愛華青少年綜合服務隊合辦

活動目的：是希望透過長期病患者自身的復康經歷，鼓勵社區人士，並讓社區人士了解病患者不一定消極過活，而是可透過病友間的互助讓自己的人生活得更豐盛。

日期：2014年5月3日(星期六)

集合時間：上午9時30分 -- 港鐵柴灣站A出口(新翠花園)

活動地點：柴灣文理書院

活動內容：服務學習及午膳

回程時間：下午1時

人數：50名(每家庭最多2人)

費用：全免

報名日期：2014年4月16-17、22-25日

對象：腦同盟會員及其家屬

查詣及報名：25602102

備註：1. 是次活動沒有復康巴及旅遊巴接載。

2. 如有爭議，本會保留最終決定權。



## 腦健康微博

### 維他命C攝取足防中風

維他命C除可提升免疫力外，更可減低中風機會。法國一項小型研究指出，血液中維他命C含量較高水準的組別，其出現出血性中風的機會，較低水準的組別少逾四成，因此研究人員建議，確保每日從飲食中，攝取足夠的維他命C，以減低中風機會。

摘自 (Am730 17/2/2014)

# 【立法會綜合大樓教育導賞團】

香港特別行政區立法會主辦

日期：2014年5月20日(星期二)

集合時間：上午9時45分

集合地點：金鐘地鐵站海富中心大家樂門口

參觀地點：立法會綜合大樓

參觀時間：約1小時

回程：參觀後茶聚(自由參加)

人數：45名

費用：參觀免費、茶聚自費

對象：腦同盟正式會員及附屬會員(每家庭最多2人)

截止日期：2014年4月22-25日

查詢及報名：2560 2102



- 備註：
1. 是次活動**沒有**復康巴及旅遊巴接載。
  2. 不得將活動名額私自授予其他人士，必須通知職員交由執行委員會集中處理。
  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，活動即告取消。
  4. 如有爭議，本會保留最終決定權。

1994年3月的某一個晚上，半夜裡醒來，覺得全身不能動彈，感覺不妙，家人立即將我送院，這時我已經陷入昏迷狀態。後來家人告訴我，我連續昏迷了三天之久，他們在這三天裡，必定心急如焚了。不知何故，可能是上天憐憫吧！經過了幾天之後，我竟然可以漸漸回復清醒，慢慢醒過來。醫生向我解釋說是因為金黃葡萄糖菌引致血管栓塞而中風。



得知此事就等於給醫生判了死刑，從前可以四處走動，現今卻變了殘廢人，仿佛失去了一切，心情當然不好，亦經常以眼淚洗臉。感謝香港的醫療制度、也感謝這些醫生和護士，他們幾經艱辛，設法用針藥幫助我，但可能是這些藥物的刺激性，引致血管收縮。於是醫護人員又要在我身上尋找新的注射位置，這處試試，那處試試，結果全身都試過了。在無計可施之下，醫生竟然要在我的頸動脈處下針，我雖然努力配合，但感到疼痛時又會不自覺地爭扎，這更導致醫護們手忙腳亂，爭扎的力度竟然令針頭也彎曲了，可以想像當時的忙亂情況了。苦口的是良藥，這些讓人痛苦的針藥就換來了良好的療效，完成了整個療程之後，我的身體也漸漸康復，機能也漸漸有改善了。之後院方安排我到東華醫院住了三個多月，在這裡我可以接受物理治療，這時我可以靠著手杖幫助和有人陪伴時慢慢行走，但手尚未能動，口齒也不清。

之後，我又被安排到貝夫人診所做「日間病人」，每天做兩個小時物理治療，我要學用左手寫字，並要接受言語治療。在這裡接受治療時，我認識了腦同盟的彭貴權，他安慰我說：開心是做人、不開心亦是做人，為何不選擇開心過活呢？我覺得他所說的甚有道理，所以我就努力學習控制自己的脾氣和情緒。

也有人建議我做針灸，於是我便在筲箕灣工聯會的中



醫診所接受針灸，過了一年，肌肉因針灸的緣故而僵硬了，醫生說要停止，並建議我去接受語言治療。這段漫長的治療道路，在沒有人幫助下，自己仍未能照顧自己，容易跌倒。

我十分多謝家人對我的支持，平時不會用甜言蜜語取悅我的丈夫卻以行動來證明一切，他擔起整頭家的大小事務；晚上被我的咳嗽聲吵醒時，二話不說的為我拍痰。這些瑣碎事情，媽媽都一一看在眼裡，多次稱讚他；仍在求學的子女，放下堆積著的功課，放學後追著巴士，匆匆忙忙的趕來探望我；女兒在我意志消沈時，鼓勵我放下悲痛，走進人群，學習面對他們的眼光，也學習面對自己受創的身體。女兒建議我學造陶瓷，過程中我可以學習集中精神和鍛鍊雙手的大小肌肉。有云：久病床前無孝子，住院期間見過一些病友，他們因病而被家人離棄，有子有孫，卻無人探望！而我卻有著這樣的「優待」，可以說是上天給我的莫大恩典了！

我的兩個弟弟也是信基督教的，他們的教友來探我，為我祈禱，也加添了我的信心和力量，讓我感受到他們那份無條件的愛。家人也鼓勵我參加「腦同盟」，參加這個病人互助組織，可以認識一群有著同一樣的病患，正所謂：同病相憐，大家便會「啱傾啱講」有共通的語言了，也有很多他們的寶貴經驗。



人生中，生、老、病、死，是不變的事實，無人倖免，而我亦走到「病」這個階段了，我的下一步就是「死亡」了。話雖如此，但我覺得現時的境況是比上不足，比下有餘，這便足以感恩了，也不應該再留戀著病發前的日子。活在當下，仰望明天，我要飲食有節制，勤做運動，早睡早起，依時覆診吃藥，珍惜每個與我所愛的人相聚的機會，珍惜上天所賜下的每一天！

（編者按：黃海燕為本會資深執行委員、柴灣區區長）

## 【最新報告】

新會員名單：甘迅英 陳永明 葉蓮娣 梁海明

捐款者名單：壹佰元以上 ----- 張志雄先生 黎婉玲女士 林潔珍女士

盧海珊小姐 Mr Yu Shun Ting

去世會友：鍾微女士

~~~~~

**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 **2014年7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 **6月中** 前寄回腦同盟香港郵政信箱 **3484號** 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：方津生醫生

名譽顧問：馮正輝醫生 范耀華醫生 洪君毅醫生 呂偉文醫生  
浦勤孫醫生 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  
溫潔貞女士 陳婉玲小姐 王許秀蓮女士 呂幼蓮女士

名譽主席：關景賢先生

會務顧問：陳文泰先生 潘友為先生

法律顧問：羅紹佳律師

名譽核數師：趙雅穎先生

## 第十六屆委員名單

主席：周偉良先生 副主席：(內務)溫星池先生、(外務)梁啟芳女士

秘書：張燕燕女士 財政：劉玉冰小姐

委員：梁耀明先生 黃海燕女士 溫傳滿華女士 李慕雲女士  
何雨本先生 何鳳女女士

區長：南區 — 梁啟芳女士、梁耀明先生 中西區 — 李慕雲女士、譚淑冰女士  
灣仔區 — 張燕燕女士、彭貴權先生 北角區 — 劉瑞初先生、林文清女士  
筲箕灣、鰂魚涌區 — 溫星池先生、溫傳滿華女士  
柴灣區 — 黃海燕女士、何鳳女女士

**通訊站編輯**：周偉良、梁啟芳、何雨本



地址：香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第 6 座地下

電話：25602102 傳真：29676750

電郵：neuro\_united@ymail.com

網址：www.nuhk.org