

# 柏之訊

2003年4月

通訊地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下  
香港柏金遜症會

電話：2337 2292

## 編者的話

香港柏金遜症會於2002年12月舉行周年大會，並以全體會員投票的方式選出了第三屆執行委員會，當選的執行委員共十一人，繼後再由執行委員互選正副主席。

當選的執行委員都是熱心的會員，過去一向以來都是以積極態度協助推動會務發展，任勞任怨為這些義務工作盡最大努力，造福會友，這種精神，值得我們鼓掌。

新一屆執行委員，當然有許多推展會務活動的計劃，而其中一項重要工作，就是要把本會出版的刊物「柏之訊」辦好。

「柏之訊」是一份資訊性刊物，它負有很多任務，一方面是傳遞會務活動訊息，加強對會員聯繫，發揮柏金遜症患者及家人的互助精神，關注柏金遜症的正確認識及關懷。

另一方面，提供與柏金遜症有關的最新資訊，包括有關柏金遜症專業醫學講座，以及治療柏金遜症的醫藥新知，還有「醫生信箱」，邀請專業醫生解答一些由患者提出的醫療問題。

最後本刊並設有「柏友心聲」一欄，歡迎會友把自己的生活經驗以及怎樣致力克服因柏金遜症帶來的障礙和困難，盡訴心聲，與我們柏友分享，給柏友患者增強生活信念。

我們希望把「柏之訊」內容盡量豐富充實，提供最新的資訊，為患者帶來福祉，更希望藉此推廣社會大眾對柏金遜症的正確認識及關懷。

## 香港柏金遜症會 「柏之訊」

### 目錄

- 1 編者的話
- 2 香港柏金遜症基金的誕生
- 3 何樹良醫生
- 3 香港柏金遜症基金成立典禮
- 4-5 醫學新知
  - 從正面角度看抑鬱症
  - 香港大學行為健康教研中心
- 6 醫生信箱
  - 張焜輝醫生
- 7 第三屆執行委員會誕生了
  - 主席之語
  - 第三屆執行委員會選舉
- 8 選舉點滴
- 9 新春聯歡活動
  - 迎春喜"遜"大聯歡
- 10 獅子會彩虹行動
  - 青光眼普檢服務2002-2003
  - 香港港島區羊年聯歡
- 11 柏友心聲
  - 喜見從來
  - 健康攜手伴我行
  - 情
  - 在諒解、包容及支持、愛護下心聲
- 12 新職員自我介紹：司徒寶芬
  - 關顧與探訪
  - 探訪關顧詳情
  - 生命勇者
- 13 分區花絮與分享
  - 好書推介
  - 新春聯歡會的回憶
  - 海鮮記
  - 我們的月會
- 14 活動宣傳
- 15-16 捐款呼籲
- 會員入會申請表格

編輯委員會：吳培榮、呂堅文、鄭周少嫻、黎詠雅、陳素玲

本刊物之經費是由羅氏大藥廠香港有限公司贊助

# 香港柏金遜症基金的誕生

「香港柏金遜症基金」於二零零二年成立，是一個由柏金遜症患者及專業人士組成的慈善團體。基金會已獲得香港稅務局認可為慈善團體，並榮幸地邀請到香港衛生福利及食物局局長楊永強醫生出任為基金贊助人。

「香港柏金遜症基金」的成立起源於二零零一年十二月於香港舉辦的「亞太區柏金遜症協會第三屆國際研討會」。這個大型的國際性研討會以柏金遜症為主題，有幸獲得「香港賽馬會慈善信託基金」為主要贊助機構，還有賴多個社區團體、本地及海外機構的全力支持，吸引了過千名參與者，取得美滿成果。透過這個大型的、全面的柏金遜症教育活動，病患者、其親友及醫護人員均從中汲取到有關的寶貴知識，改善了護理此病症的技能。

為了延續該次活動的光芒，本基金將會在未來的日子裡繼續努力為柏金遜症患者謀取福利，加深大眾對此症的認識和消除種種

誤解。本基金董事會在利陸雁群女士、林李婉冰女士、周美鳳小姐和戴李桂蘭女士的協助下，成立了「香港柏金遜症基金籌備委員會」。在她們的帶領下，本基金成功地在該次研討會及一連串的籌務活動中籌得港幣一百六十多萬元。本基金將撥款籌辦各類型對港柏金遜症患者有幫助的活動，包括柏金遜症的教育、提高互相技能的活動和與柏金遜症研究有關的項目。

在未來的日子裡，本基金熱切期待與香港柏金遜症會合作，支持貴會舉辦更多促進病友及家屬自助互助的活動，及舉辦更多推廣柏金遜症的活動，使大眾對柏金遜症有更深的認識，藉此凝聚社會力量，共同征服此病症。

何樹良醫生  
香港柏金遜基金董事



# 香港柏金遜症基金

## Hong Kong Parkinson's Disease Foundation

### 成立典禮

二〇〇三年二月二十三日，是「香港柏金遜症基金」正式成立的好日子。

百多名會友及家人齊集在香港大學醫學院的鍾江海會議中心會議廳，殷切期待這寶貴一刻的來臨。

除了會友及其家人外，當日邀請到數位嘉賓一同見證基金的成立。他們包括香港衛生福利及食物局副秘書長姚紀中太平紳士，香港醫院管理局（專業事務及醫療發展）總監黃譚智媛醫生，香港大學醫學院副院長文英強教授和

港柏金遜症基金——籌備委員會主席利陸雁群女士，委員林李婉冰女士，周美鳳小姐和戴李桂蘭女士。

首先由香港柏金遜症基金董事陳麗雲教授介紹基金的成立經過：「香港柏金遜症基金」的成立起源於二零零一年十二月於香港舉辦的「亞太區柏金遜症協會第三屆國際研討會」，該次活動成功地舉辦，並得到美滿的成果。為了延續該次活動的精神及繼續向社會大眾教育及推廣柏金遜症的認知。是次活動的「香港區籌備委員會」聯同香港復康會和香港柏遜症會，並在利陸雁群女士、林李婉冰女士、周美鳳小姐和戴李桂蘭女士的協助下，成立了籌備委員會，經過一連串的籌務活動中，成功地為「香港柏金遜症基金」籌得港幣一百六十多萬元。先表揚利夫人、林女士、周小姐和戴女士的協助及出任為基金榮譽顧問。繼續支持基金。更榮幸地，邀請到衛生福利及食物局局長楊永強醫生出任為基金贊助人。她謂：「基金的成立有賴一群熱心人士，除了有各董事們的參與，並得到張志韜律師為基金榮譽法律顧問，蘇彥威會計師為基金榮譽核數師及許敏兒小姐為基金秘書，他們分毫不收，為基金會，為柏金遜症患者服務。」「香港柏金遜症基金」是一個非謀利的組織，目的致力協助本港柏金遜症患

者提供自助互助的教育活動，和向社會大眾推廣對柏金遜症的了解。

衛生福利及食物局副秘書長姚紀中太平紳士在致辭中說：「在每八佰人口中，便有一人患上柏金遜症，由此統計，本港有八千多名柏金遜症患者。隨著人口老化趨勢，患上柏金遜症的人數也不斷增加。由於柏金遜症會導致身體行動不便和容易使患者情緒抑鬱。對患者及家人均帶來很大的壓力。」他讚揚香港柏金遜症基金的成立可給患者及家人提供更多的幫助，為本港對抗柏金遜症寫下新的一頁。

醫院管理局（專業事務及醫療發展）總監黃譚智媛醫生在致辭中指出：

「社區及家居照顧對柏金遜症患者十分重要。醫院管理局在這方面亦提供了社區護理服務給有需要的病患者。」此外，她亦鼓勵患者積極面對疾病，並以她的母親為例，雖然年逾八十歲及患上柏金遜症，但仍積極參與社區活動和義務工作。

香港大學醫學院副院長文英強教授在致辭中重申二〇〇一年國際研討會的主題－「與社會攜手向前」。他感謝何樹良醫生及各籌委會成員的工作。使香港柏金遜症基金得以成立，並繼續發揚該次活動的精神。他更謂：「香港大學醫學院有關部門將會予以提供支持，協助香港柏金遜症基金推展各項活動，讓有需要人士得到適當照顧及關懷。」

在各主禮嘉賓致辭後，眾基金董事及嘉賓們一同發放手中的紙花炮。「砰！砰！砰！」在花炮聲下，色彩繽紛的彩紙飛揚滿天，表示「香港柏金遜症基金」正式成立，象徵著帶給柏友的關懷和新希望。

多謝香港柏金遜症基金為柏友們及其家人謀福祉！

\*禮成後有楊秀珍的病友分享，溫葉轉章的照顧者分享，醫生講座及茶點

\*\*醫生講座內容：  
1. 「柏金遜症與情緒抑鬱」

李常威醫生/東華醫院顧問醫生

2. 「醫藥之外處理情緒抑鬱的方法」

吳兆文先生/香港大學行為健康教研中心臨床統籌主任

醫生講座內容撮要將分期在柏之訊的醫學新知欄發表

呂堅文報導

# 醫學新知



## 從正面角度看抑鬱症

身・心・靈的重塑與成長

吳兆文・譚子榮  
香港大學行為健康教研中心



身體得到一場大病，例如柏金遜症，對患者和家人來說都是個難以面對的現實，除了帶來身體上的不便或痛苦外，對心理更可以造成創傷，有些人從此會進入抑鬱。其實抑鬱症並不可怕，不少人能夠從人生最低點爬出來，燃點出新的生命火花，領悟到人生意義。本文將簡介柏金遜症患者如何從抑鬱中經歷重塑與成長。

### 病理現象的生理意義

醫學老教授王宜厚先生曾說過：「任何病理現象都有其生理意義！」

- 例如發燒：
1. 發燒給身體發出患了病的訊號，表示有需要就診，找出病源，及早醫治；
  2. 體溫上升有助提高免疫系統的抗病能力；
  3. 降低活動能力，給身體多些休息和調理的機會。

因此，過早或過量服用退燒藥反而會減慢痊癒速度。當然，發燒溫度過高則不可以不立即處理。

同一道理，患上柏金遜症後而進入抑鬱期，也有其重要的正面意義，例如：

1. 保護作用：給身體和腦袋一個休息的機會；
2. 反思空間：平日營營役役，難得清靜下來，思索生命的意義；
3. 重整機會：重建人際關係，特別是與家人間的關係，更是突破性的黃金機會；
4. 心靈成長：本地研究顯示，經歷創傷不一定是壞事，有超過三成人劫後重生，會變得更加堅強和積極。

家人方面，亦可能因此而有所成長，例如：

1. 誘發潛能：發掘和提升與人相處及照顧他人的能力；
2. 先知先覺：掌握更多的技巧，配合患者需要。

### 身・心・靈健康模型

西方醫學自古希臘至十九世紀末都較著重生物模型，認為患病主要是因為身體器官組織的問題，故此，治療方向亦偏重於藥物和手術。直至二十世紀，才漸漸加入其他相關元素而發展出生物、心理、社會模型，認同心理和環境因素對染病的影響。

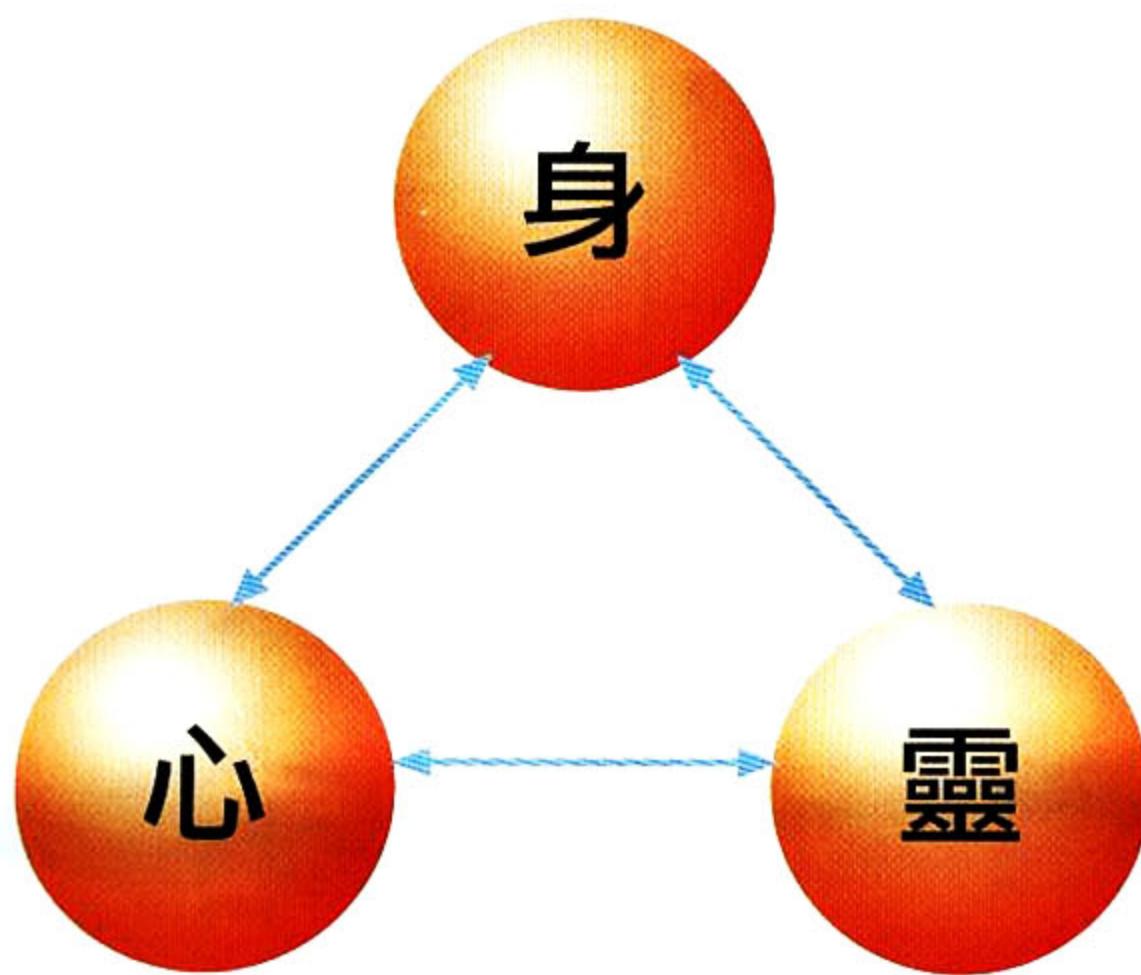
香港大學行為健康教研中心以上述模型為基礎，再加入靈性層面而建立了身・心・靈健康模型，認為全人健康除了防治疾病外，更要顧及身・心・靈之間的良性循環。

# 醫學新知



因此要從抑鬱的深谷走出來，你有很多方面都可以嘗試，例如：

- 中藥和飲食調理
- 運動：太極、晨運、氣功等
- 足夠的睡眠和休息



- 正面思想
- 自我肯定
- 彼我平衡，自我表達
- 家人關係

- 專注覺察練習
- 內修反思
- 活在當下
- 惜福隨緣
- 積極人生

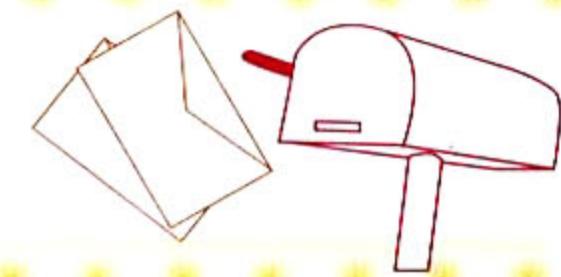
## 走出人生幽谷

身體一方面是身・心・靈健康狀態的表徵，另方面也能帶動整個的循環，三者互為因果。

以運動為例，適量的運動能夠促進血氣運行，提高精神狀態。心理方面感受到這股動力，會較容易引發正面思想。別人見你充滿活力，容光煥發，也會樂意與你相處，改善關係。生活過得順利了，自然不用緬懷往昔，學會活在當下。當人生變得積極，自會珍惜現有的福份，發展良好健康行為，取得勞逸平衡，如此又是一個良性循環。因此，不論從身・心・靈任何一點出發，只要肯向正面方向走，總能夠提升全人健康素質。

文首提及如何走出人生幽谷的方法，主要就是學會轉化不幸的事成為推動人生向前的力量。以柏金遜症來說，假如患者和家人能掌握病情的發展，從而作出適當的期望或要求，不良的情緒也會隨之減少，較易自我肯定、惜福隨緣，看到凡事好的一面，加上身體的功能協調以後，便有較多精力和時間自我反思，瞭解人生意義，燃亮自己，照耀他人。

# 醫生信箱



張煌輝醫生

## (1) 何謂情緒抑鬱及有何種病徵呢？

情緒抑鬱其實是一種非常普遍的疾病，據統計，美國每年就有近二千萬成年人患有此病症。香港大學於九八年發表的報告也指出，七十歲或以上患有抑鬱症的老年人約佔百份之七，相等於二萬六千人。

抑鬱症可以改變一個人的思想和感受，影響日常生活。現今醫學界對此病有相當研究，認定抑鬱症其實和柏金遜症一樣，是一種腦功能失調，受先天和後天的影響。當一個人遇上逆境或有外界因素的刺激（例如服食某些藥物），抑鬱症便會產生。

相信大家對抑鬱症這個名稱都不會覺得陌生。不過大家知不知道，它有甚麼病徵呢？

- (1) 覺得傷心、焦慮和失落
- (2) 感到絕望和悲觀
- (3) 有罪咎感和無助感、覺得自己無用無價值
- (4) 對嗜好和消遣活動提不起興趣
- (5) 容易疲倦、乏力
- (6) 無法集中精神、記憶力消失、猶豫不決
- (7) 失眠、早起後再難入睡、或嗜睡
- (8) 食慾和體重下降
- (9) 有輕生之念頭
- (10) 煩躁不安

以上都是一些常見的抑鬱症病徵。如果有多過五個以上，而又持續二個星期的話便最好及早診斷。

## (2) 柏金遜症病人是否容易患上情緒抑鬱？

正如上述提及，抑鬱症也是一種腦部疾病。有研究指出病人腦部的化學傳導物質如血清素（serotonin）會較低。柏金遜症與情緒抑鬱症的關係其實是很密切的。平均百分之四十到五十的柏金遜病人會有情緒抑鬱的可能。其中四分之一人情緒抑鬱甚至早於其他柏金遜症的常見病徵（手震、僵硬等）。醫學界亦發現患抑鬱症的病人二十年之後患柏金遜症的比率會較一般人為高。除了本身腦部的失調，柏金遜症病人所面對生活上的困難和長期患病之痛苦也是情緒抑鬱的誘因之一。

不過有部份抑鬱症的病徵與柏金遜症的病徵很相似，我們較難以一些特徵：例如面部缺乏表情、行動緩慢、乏力或失眠來分辨一個柏金遜症病人有沒有情緒抑鬱。所以病人家屬和醫護人員一定要細心留意，尤其是男性病人有時不容易將自己的感受說出來。

## (3) 柏金遜症病人應如何防止情緒抑鬱症？

適當的預防和治療抑鬱症不單對病情有幫助，而且會改善病者行動不便的毛病，進而提高生活的質素。患上柏金遜症的病人容易會變得消極和被動，因此病人、家屬和醫療人員三方面都必須緊密合作，讓患者積極面對人生。家屬可以鼓勵病人每日做適當運動和維持參與社交生活，不要讓他們整天呆在家裏。倘若發現有情緒抑鬱的徵兆便不要諱疾忌醫，或者誤以為是柏金遜症本身造成的。

最後一點要提醒大家：出現抑鬱症的徵兆應及早求醫及接受治療，不要胡亂購買成藥。因為某些抑鬱藥物是不能和柏金遜藥物一起服用的。

# 第三屆執行委員會誕生了！

## 主席之語

我，陳友明，做了兩屆副主席，在第三屆週年大會中選為委員，在本人推辭下，仍被執委推選做了主席，真是受之有愧。回想過去的一年，真是風雨多多。去年多位執委相繼辭職，影響到本會的會務活動。本會的刊物“柏之訊”也差不多一年沒有出版了。在本人任期內，希望各執委和本會會員多多支持，把本刊物辦得更好，內容更豐富。

新一屆執委已選出來了，過去的已成為過去，新的開始，希望各執委和我共同努力開拓資源、主辦多些會務活動、講座，發揮本會互助自助精神，更希望各執委和本會會員鼎力支持，如本人做的不好，請各位多多包容和指導。

希望在新的一年內大家合作愉快，祝大家身心康泰，更祝各位新年快樂，事事如意。在此多謝各執委和本會會員多年來支持。



謝謝

陳友明主席

## 第三屆執行委員會選舉

秘書 鄭周少嫻

第三屆執行委員選舉大會，已於2002年12月29日（星期日）舉行，當天出席之百多位合法之會友，在15位候選者中推選出11位成新一屆執委，順利入選有8位是患者，3位照顧者。我們在未來兩年為本會擔任義務工作，發展會務，盡力為柏金遜症患者服務為首位，會章宗旨為本，今屆實行核心執委制，令本會架構更臻完善，各小組都能發揮所長，每組盡一分力，便成一股原動力了。

在2003年1月3日（星期五）11位新執委推舉陳友明連任主席、黃耿華、梁偉生協助出任內務及外務副主席，眾所週知他們是本會歷屆核心委員，也是選舉中之票后、票王、冠亞季呢！實在是眾望所歸之大會正副主席之人選，期望在3位帶領下會務蒸蒸日上：

主席—陳友明，內務副主席—黃耿華

外務副主席—梁偉生，秘書—鄭周少嫓

副秘書—黃陳寶霞，財務—胡瑞英

委員—楊仲昆、鄭慈德、楊秀珍、唐儉儀、陳燕



顧問嘉賓點票



會友發言



顧問主持唱票



會友選票結果



嘉賓顧問宣佈結果

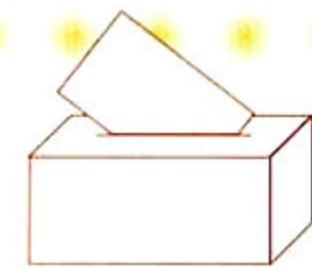


顧問嘉賓及參選者合照

## 後記

會員大會後姚李善賢辭去執委職位，執行委員會依會章在兩位後補委員中，各自抽籤下，陳燕成為正式委員。

# 選舉點滴



## 選舉委員會之選後感

柏金遜症會第三屆選舉大會已於二〇〇二年十二月廿九日圓滿結束，成功選出十一位執行委員為會員執行會務工作，在籌備選舉期間工作繁重，因為如非會員不能參與，所以題名人與被題名人均要細心核對，如發現非會員，即不獲接納，更要聯絡被題名人是否願為會員服務，參加執委選舉，而選舉日的安排更要小心研究，在眾籌委中，除陳素玲瞭解選舉運作外，其餘都未有這樣的經歷，故不善之處在所難免。在收回題名參選之名單後，核實有資格參選者共三十九人，而在電話聯絡有好多題名會員，邀請他們出來參加執委選舉，為會員服務為會務工作，但很可惜多向我婉拒，經熱誠邀請亦不成功。所以賢而在野者，大有人在，可惜不為會務工作奈何。而新界四名被題名參選者在限時過後，仍未向黎姑娘回覆，可能黎姑娘工作太忙，轉由我跟進，但對方說「我知，我會向黎姑娘交代。」我說：「時間不能容許再拖，我是籌委，這是黎姑娘交給我的任務，如不即時回覆，我便作棄權處理。」有一位這樣答：「我咁樣算我不參選吧。」及後有篇自我簡介超過了界定的一百字，引起會員的不滿質詢為何不經刪改，因為事前全不知情，亦有會員提出，會員選舉大會，是莊嚴而隆重之事，要出席的會員繳交費用，有留難會員，令不出席投票之嫌，經解釋上屆選舉大會，亦有收費，理雖勉強，但亦接納，但望新一界執委能取消此例好了，但亦有可喜者，選舉當日，看見了會員們雪亮的眼光。萬眾一心投陳友明與黃耿華的票，梁偉生的票數亦甚接近及後成為正副主席，真是眾望所歸，所以九龍參選者全部成為主席及執委，而香港及新界之落選票數亦甚接近，落選者有兩票相同，與能當選者一票之差，證明會員收了參選名單後，細心閱讀各人的自我簡介，經分析後才挑選出來的，所以說投票是神聖的。在這裡更多謝陳友明，各方奔走邀請嘉賓教授，見證選舉盛事，而選舉的票數一致是值得眾望所歸，當之無愧，我恭祝會務蒸蒸日上。

蔡合松



總覺得台上的我，明姐與蘇太三個人在台上，有些孤孤單單的感覺。但當望見台下的會員的面上，都帶著很輕鬆的笑容，似老朋友般互相問候，互相關心；再配合窗外清朗的天氣、溫暖的陽光，互熔為一幅美麗而活生生的動畫。這使我們內心有一鼓無明熱流湧上，整個人似如釋重負。在入場安排上，與當初籌委會的人手分配稍有出入，但我們可愛的會員，很快便自動上位，把亂子安於正軌。我可以輕鬆一口氣，宣佈大會正式在下午一時三十分開始。

畢律師簡直是我會的救星。當大家為著修改會章的內容在爭拗時；他像超人一樣，自告奮勇，挺身而出。用專業的知識去理解問題的精結所在，及提出解決的方法。這樣，能使會員們了解一切後，投票決定日後主席及副主席要由病患者擔任。

今次籌委會安排的第三屆執委的選舉團成員很有來頭。審核選票由健康知訊天地的陳龔偉瑩女仕、郭麗萍女仕審核是否所有選票皆為合格。唱票由畢文泰律師、洪君毅醫生及兩位義工主持。另由莫仲堂醫生讀出結果。本會真榮幸邀請到這麼多的嘉賓，能在百忙中抽空去鑑察整個選舉。終於第三屆的執委成員，能「公平、公正、公開」下成功選出。今次選舉的氣氛很激烈，落選的三位候選人祇差很少票，希望他們日後會繼續為個會服務。

午時，我們的一班會友與嘉賓的接觸多在有關的醫學講座上，很少機會得知他們對個會我内心感覺。今日，真的完全一個大接觸，原來他們除在醫學上或法律上的知識提供支持外，他們在對會的一番勉勵說話中，表現出一份關心、一份愛心；希望我們能健康成長，好讓社會大眾對柏金遜症更深了解及對患者的認同。

自感要好好珍惜他們對個會的支持。明姐真是個會的外交人才，眼見她帶病在身，喉部不適，仍招呼到來的嘉賓，言談甚歡。每個嘉賓都用明姐來稱呼她，就知道他們之間的交情甚篤，非一日半日而能建立到。

總結今次的第四次週年大會并第三屆執行委員選舉由籌備到大功告成，有賴很多人的支持，才能順利結束。感受眾志成城，每樣事都可以做到。

陳素玲

# 新春聯歡活動

## 迎春喜「遜」大聯歡



農曆新年假期已過，不知道大家在過年時如何慶祝呢？讓我首先恭祝大家心想事成，還有最重要的就是身體健康。

黃可欣（細欣）  
香港復康會社區復康網絡實習學生

● 嘉賓出席聯歡會。

提到農曆新年，不得不提香港柏金遜症會的迎春重點節目—在一月十二日舉行的迎春喜「遜」大聯歡吧！當日共有超過一百二十名、來自不同區分的會員在藍田戴麟趾夫人復康院中共度了一個非常愉快的下午：有好玩的遊戲、美味的食物、豐富的獎品及精彩的魔術表演，當然還有基金會的何樹良醫生及林淑棠小姐作為我們的嘉賓，支持這個活動。



● 會友積極參與分組比賽遊戲。

我想有參加的朋友對當日的活動還印象猶新吧！不要說我賣花讚花香，真的有很多會員之後告訴我那天他們玩得很高興。委實，有這個成果，真的要十分感謝參與籌備的一班會員，功勞是你們的—（排名不分先後）梁廣義、陳瑞英、葉轉章、招展敏、姚賽敏、胡瑞英及唐儉儀；另外還有當日早到幫忙的其他朋友（人數太多，不能盡錄），你們都做得很好！

現在我在社區復康網絡的實習正式告一段落，新學期也剛剛開始了，和大家見面的機會自然少了很多。這一次的實習實在有賴大家的支持及包容，在此謹祝香港柏金遜症會的會務蒸蒸日上，基金會能籌集更多資金，為病友及照顧者謀福利。



● 香港大學魔術學會的精彩表演。



香港柏金遜症基金董事林淑棠小姐及第三屆執委聯合創作



林淑棠小姐出席聯歡。



主席送紀念品給何樹良醫生。

# 獅子會彩虹行動

青光眼普檢服務 2002 — 2003

鄭家熾

尖沙咀獅子會及本會合辦在農曆上元佳節（2003年2月15日）星期六，在銅鑼灣福蔭道7號，銅鑼灣社區會堂三樓禮堂，時間上午9時至下午3時服務本會會友及社區人仕，這行動開展時，感謝各界之鼓勵及協助，使新一屆執委感受人間友情，這群患者及家屬將會更加積極服務社群，以報答各界友好之協助。

協力機構包括：

社會福利署護老者支援中心

香港耆康老人福利會東區社區老人服務中心

香港傷健協會（港島東）

鳴謝福袋之贊助商

加拿大永明金融

健康資源協會

毛明仕



當天參加人數為300多人，以分流式進行，在工作人員悉心安排下，使傷健弱老為「靈魂之窗」作普檢後，服務人員在完場前送上福袋一個使大家開開心心拿著微笑下樓去，還連聲多謝呢！

## 港島區羊年聯歡

因為上一屆的職員鄒姑娘沒有訂房，改了香港的月會在2月17日搞了月會新春聯歡會，楊仲坤和太太做大廚，做了許多食物，蔡松、梁偉生負責遊戲節目，秀珍、鄭太搞卡拉OK，其餘的委員和會友負責接待，鄭太報告了3月和4月的旅行節目，我冷眼旁觀，看見患者和照顧者很開心，一團和氣，我亦甚欣慰，不禁憶起已辭世的丈夫，淚如泉湧於燈下，希望今晚相會在夢魂中。

朝霞



羊年順景



# 柏友心聲

## 喜見從來

黃耿華內務副主席

2002年已過去了，2003年又來臨了。傾接新一屆中央出版組負責人鄭周少嫻女士來電，邀請寫一篇文章，亦是不知，從何寫起。回顧2002年，本會之刊物，柏之訊已整整一年沒有出版了，只在2001年12月為配合亞太區柏金遜症研討會而出版了，真是慚愧極了。

出一期柏之訊也並不容易，需要人力與物力，尋求贊助商徵求各類型的文章，邀請各會員及關顧等來稿，收齊後分門別類，交給承印商打稿，然後交回本會對稿，這一步是最重要的，需要很大的眼力來對稿，有時甚至對了三、四次。現徵求各會員多多投稿，支持柏之訊，令柏之訊能依時出版，連續下去，投稿可以寫心聲、分享、心得，互相勉勵等。

最後祝各位身體健康，新年快樂。

## 情

梁美珍口述 胡瑞英筆記

我梁美珍約在「一九八五年」前醫生證實我患上柏金遜症，但我不相信，當時甚麼醫生都去看，中醫、針灸、推拿等等，病情沒有好轉只有加深，當時更不幸的就是丈夫不願意為我分擔，棄我而去，我覺得前路很灰暗，死了就好了，但腦裏浮現著我還有兩個兒子，他們很可愛、孝順和關心，支持我，使我回復信心，一定要活下去，給那個負心漢知道，沒有他我也能活得更精彩。給患上柏金遜症的同路人知道，人只要將心情放鬆，對自己的病也有很大幫助，但柏金遜症到現在都沒有根治的藥，當病情加深後，透過柏金遜症會和醫生建議下「在2001年5月」做了一份腦部手術，手術前拐杖也拿不到，但手術後病情也定下來，藥的份量減少了一半，心情好了很多，也常參加月會聚集，亦想出戶外走走，盼望柏金遜症會能搞多些戶外活動，擴闊視野，也讓患者多些溝通交流心得，這是柏友的厚望。

2003年1月24日 時間上午11時至12時

探訪組員，黃陳寶霞  
梁偉生、胡瑞英、楊秀珍  
會友—曾美香

## 傷健攜手伴我行

梁偉生

我是梁偉生，很高興今次將我的患病經過及活動，給你們知，我是在1997年7月患有腦積水，後來在腦部開了刀後就在1998年由醫生證實是患有柏金遜症，當時走路是拖地及手震，說話沙啞，還要坐輪椅，經過我自己一番努力，每天運動，現在已不用坐輪椅了，但走路也有小小拖地，但已經很好了。

我說話很差，我知說話是跟人溝通的橋樑，所以我每天早上就到海邊叫，跟著回家唱卡拉OK，希望說話好些，因為我地如不開口，口部就會生硬越來越差口。

有一天鄭太（周少嫻）給我一首歌就是傷健攜手伴我行，很好的歌，可以勉勵我們的患者，有一句唱傷殘絕非廢人，決心會達成，協力破艱辛，很有鼓勵作用，只要我們努力運動就不會差下去，但最重要是定時食藥，「事事共磋商，解決莫愁困，縱有崎嶇路，歡樂共沾嚥」，我地要共同走完它，最後我祝所有患者身體健康，一同努力，齊齊伴我們，互助及互勉，給我電話大家事事共磋商，解決莫愁！一起破艱辛吧。

## 在諒解 包容及支持、愛護下心聲

鄭天德口述 楊秀珍記錄

我楊秀珍和胡瑞英在2003年1月25日下午1時至2時，探訪病情比較嚴重的會友—鄭天德。他剛做了一個在喉部（造口）的手術，約1個月，他看見我們去探訪他，覺得非常高興。我們談了一會兒，他說：「很多謝會友的探訪」「太太剛剛回家，她實太疲累了，休息一會就回來陪我，太太對我很好，但我在年青的時候對她不忠，做了一些不應該的事，對兒女也沒有關心，只顧自己的享樂，但太太和兒女都原諒我。回想起我很後悔，對不起家人。」鄭天德頭也低了下來，說：「柏金遜症會會友亦幫助我很大，找到渠道解決了很多問題，亦給我關心，鼓勵，在無助的感覺中，很多謝會友的支持及社工熊姑娘的愛護。」我和胡瑞英聽到也感受到他的真分享到這心聲，有感柏金遜症會發揮到自助互助精神，有賴各方專業人士的幫忙及協助才能做得更好。我倆亦希望本會能帶給病患者在愛心及關心下如同一家人。

2003年1月25日時間：

下午1時至2時

探訪者：胡瑞英、楊秀珍



# 新職員自我介紹

司徒姑娘—大家對這個名字感到熟悉？還是感到陌生？

不論大家對這個名字感到熟識也好，陌生也好，本人很高興能藉著這次「柏之訊」的出版，得以有機會向各會友自我介紹一下！相信定必能加深各位對本人的認識與瞭解！以下是本人的小檔案：

中文全名：司徒寶芬

英文名字：Nicola

（大家可以叫我司徒姑娘、寶芬、Nicola……只要大家感覺舒服親切就可以了！）

職 位：活動幹事

（受聘機構當然是大家熟識的香港柏金遜症會\*\*）

到任日期：2002年11月12日

（轉眼間，已有數個月了！）

職 業：活動統籌及文書工作

（仍在努力學習中，請大家多多指教！）

辦公地點：九龍橫頭磡村宏禮樓地下

（即是香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心）

聯絡電話：23372292

教育背景：畢業於香港專業教育學院（青衣分校）

運輸及物流學高級文憑

興 趣：看書（文藝的、散文的、心理學的……也喜歡）

畫畫（也學過畫嶺南派的國畫，真的很高難度啊）

看電影（特別用了電腦效果的片類）

大家可能會覺得很奇怪，為何修業於運輸物流業，何以投身於社會福利界？原因很簡單，正所謂助人為快樂之本。我感到幸福能擁有能力去協助他人，幫助他人後，打從心底的感到高興和滿足！而且我很喜歡與人溝通的工作，社會福利界不就是能讓我找到快樂和滿足感的行業嗎？今後本人定必傾力以赴，以報答大家對本人之賞識！

盡然要走過柏金遜症的道路是艱苦且鋪滿荊棘的，但本人希望各患者不要因此而感氣餒，要深信「人間有情，希望在明天」！

最後，在此祝各病患者及照顧者能手牽著手，以愛心和忍耐，共同走過健康快樂的復康路！

## 關顧與探訪

### 探訪關顧詳情

關顧組 中央  
楊秀珍（委員）

各位會友，大家好，新一屆委員誕生了，關顧組也開始工作，在各位探訪員訊息中，他們盼望能將探訪實況之工作，在公開分享患者及探訪者之心路歷程，紀錄出來。給大家瞭解服務的詳情。

借柏之訊一角刊物中，帶到每位會友中，以患者口述及筆記後整理資料，在相片伴著刊成一篇愛心加關心的文章。探訪員也要注意本身之安全，如天氣變化情況不穩，請改天探訪，小組可邀請一位照顧者陪同，以便在路上照顧，亦可分區家訪，不要消耗體力，以保持動力。限於資源問題，以便財政預算，希望給大家瞭解支持，可運用車資為每位每次探訪費港幣20元正。禮物費30元，以4位組員一組，同時保持過往一貫理念，喚起同路人全心全意對患者不離不棄的信念，盼望大家感受到探訪員熱誠的付出，請大家支持我們關顧探訪員，謝謝！

### 生命勇者

曾美香口述  
黃陳寶霞代筆

曾美香是一個非常堅強的病患者，以下是她的心底話。「1987年」起病，首先看中醫看了兩年，沒有好轉，去看西醫，醫生亦確定我患的是柏金遜症。當時情緒很低落，幸運的是丈夫和家人兄弟姐妹、兒女極力支持，亦給我一種無形信心來抵抗這個病魔，但不幸的我和手術結下不解緣。2000年做了一次手術，當時藥也吃了，一直到2003年1月7日又做了一次移位拉線，可惜不成功，但我知道醫生已盡力，亦為我可惜。所以我也要多謝他們已盡心盡力，最感激是我的弟弟和弟婦將所有積蓄送給我做手術費用，我雖然不幸患了這個病，我亦幸運地知道身邊的人非常關心和愛護我，在柏金遜症會裏的同路人一齊度過此難關，柏金遜症會能給會友一個有渠道的資訊亦能發揮互助精神值得高興。

2003年1月24日 時間上午10時至2時

生命勇者的曾美香今天很有心的帶領著我們一起去探訪梁美珍。



探訪組員：黃陳寶霞  
梁偉生  
胡瑞英  
楊秀珍  
鄒仲仁

# 分區花絮與分享

## 沙田區

### 好書介紹

呂堅文

今期為大家介紹一本有關柏金遜症的書籍，書名是「走過帕金森幽谷」（台北天下良知出版），作者李良修先生，是台灣國立中山大學教授。李先生在三十七歲時被診斷出患上柏金遜症，並開始收集有關資料，七年後完成這本著作，希望可以幫助其他病友或家屬增進對此病的認識。

這是一本作者與柏金遜症搏鬥、成長的生命記錄。內容詳細描述帕金遜症對病者的個人、家庭生活和工作各方面所帶來的影響。此外，書中也提供了許多有關柏金遜症的復康技巧、藥物及手術治療知識，其中不乏作者對抗疾病的寶貴經驗和心得。作者平實和真摯的筆觸，最易引起帕金遜病友的共鳴。作者太太在書末一章表達個人感受，其中一段最能道出作為病者至親的那種表面堅強卻內裏恐懼的複雜心情，節錄如下：

【記得良修到辦公室來找我，告訴我他被醫生「宣判」是帕金森病的那一天，我當時是那麼鎮靜地、安慰他鼓勵他，並讓他知道他必不至孤單，可是一到中午參加教會的禱告會時，便哭倒在上帝面前，向祂訴盡心裡的害怕、擔心與委屈。】

我已經把這本書重覆看了數遍，在控制病情的知識和實踐上均得到很大的幫助。



## 東九龍

### 新春聯歡會的回憶

梁廣義

我坐在一張椅子之上，望著牆上的鐘。啊！三點鐘了，月會的時間到了，看到全體會友都忙碌地走來走去工作，當中有的照顧病患者，大家同心同德、通力合作、各盡所能、務求能為月會出一點力，我盼每次月會可帶來更新的資訊和歡樂，減輕患者的痛苦。

我自參與月會以來兩年多了，學會了很多關於疾病的知識，認識了一眾病患者、同路人，參加了充滿愛心和溫情的自助互助組織，明白到同路人的友愛和支持對我的影響是那麼的重要。

梁廣義

二零零三年二月十二日

## 西九龍

### 海鮮記

劉燕群

在11月西九龍柏金遜症月會裏，有會友提出開大食會或郊遊，最後一致通過食海鮮。於是幾位會友進行籌劃。終於在一月二十三日成行。

此次行程都算非常豐富，早上9時半出發，直至下午四時解散。我們有到過濕地展覽館、后海灣、尖鼻咀參觀，午餐在流浮山食海鮮。在旅遊車上一起唱歌、講笑話，各位會友都非常開心高興。

在此要多謝何太（鍾美華），因為此次開心一日遊全賴何太找了此間旅遊公司代辦。還要多謝關姑娘，實習社工鍾姑娘聯手協助。



## 屯門區

### 我們的月會

陳燕

雖然家住荔景，但我卻去屯門參加月會。當初認為時間合我。我經過年幾、兩年的時間以來，我發覺我愛上了屯門的會友們，就像玉娟姐姐、劉生、劉太和其他會友們，雖然人數少少，但在社工龍姑娘帶領下，就像一個大家庭一樣，講下病情，講下近況，關心下不能到會的病友。最近這個家庭又多了幾個新成員，有的還是被探訪過後第一次來參加的。今年我們也開始有運動組，每星期一次，大家一致通過由劉師傅帶領（劉耀輝），其他病友協助。唔講你唔知，我們的運動組不只是屯門區病友支持，連家住沙田的招生也會遠道而來。

小燕子

2/03

# 運轉乾坤添喜氣

恭喜！恭喜！新年進步！

身體健康！

恭喜！恭喜！

我也回來給大家一些訊息，開心嗎？

恭喜！恭喜！

第三屆執行委員會成立了！祝互助互動精神推動下自助互助組織在社團開花結果。

恭喜！恭喜！

主席陳友明 為柏金遜症基金董事

內務副主席黃耿華 為柏金遜症基金執行委員

## 四喜臨門

喜氣「羊」洋迎新歲

「柏」友共聚樂團圓

基「金」財源滾滾來

「遜」友高唱復康歌

## 香港柏金遜症會

### 第三屆執行委員會成員名單

主席：	陳友明
內務副主席：	黃耿華
外務副主席：	梁偉生
正秘書：	周少嫻
副秘書：	陳寶霞
財務：	胡瑞英
委員：	鄭慈德
委員：	楊仲坤
委員：	楊秀珍
委員：	唐儉儀
委員：	陳燕

職務	召集人/負責人
執委會	陳友明
執委會總務	唐儉儀
會員事務組	胡瑞英
活動籌備組	楊仲坤，楊秀珍
出版組	周少嫻
病人權益組	梁偉生，楊仲坤
基金策劃小姐	黃耿華，周少嫻
聯絡組	陳寶霞
關顧組	楊秀珍
運動組	鄭慈德
職員督導	陳友明，黃耿華，周少嫻
會務助理	陳素玲

如有興趣，歡迎各會員加入各小組工作。

## 香港柏金遜症會各區活動宣傳

### 大型活動

活動	日期	時間	地點
花展	3月11日上午		香港維多利亞公園
香港柏金遜症會基金籌款	3月30日全日		深水埗運動場
活動—愛心太極操及流浮山一天遊			
互助互動自然	4月19日（全日）		大埔滘互動自然教育中心
大埔滘一天遊			

### 新界東區

活動	日期	時間	地點
元朗大棠一天遊	3月20日	全日	元朗大棠
月會	4月26日（六）	下午	威爾斯中心
月會	5月17日（六）	2:30-4:30	新界沙田威斯親王醫院職員宿舍B座10樓B室

### 新界西區

活動	日期	時間	地點
月會	3月14日（五）	上午10-12	大興中心
月會	4月11日（五）		新界屯門大興村
月會	5月9日（五）		興昌樓地下
自助運動組	3月至5月逢星期二	上午10-12	

### 香港區

活動	日期	時間	地點
香港歷史博物館一天遊	3月8日（六）	全日	尖沙咀
月會	5月3日（六）	下午2:30-4:30	康山中心
自助運動組	3月至5月逢星期一	下午2:30-4:30	香港鯉魚涌吳皇道1120號 康山花園第六座地下

### 東九龍區

活動	日期	時間	地點
新醫療收費知多D	3月9日（日）	下午2:30-4:30	橫頭磡中心
暫定：柏金遜症的治療講座（講者：歐陽敏醫生）	4月13日（日）		地址： 九龍橫頭磡宏禮樓地下
月會	5月11日（日）		
自助運動組	3月至5月逢星期二	下午2:00-4:00	

### 西九龍區

活動	日期	時間	地點
月會	3月8日（六）	下午2:30-4:30	李鄭屋中心
月會	4月12日（六）		地址： 九龍深水步
月會	5月10日（六）		
自助運動組	3月至5月逢星期四	上午9:30-11:00	李鄭屋村孝廉樓下

## 亞太區柏金遜症協會第四屆國際研討會

舉辦地點：韓國，漢城

時間：二零零三年十月三日至五日

大會指定語言：英文

大會提供住宿及旅遊資料，會議場地設有傷殘設備

如欲索取報名表格及會議詳情，請郵寄或傳真致大會秘書處。

地址：APPDA2003

c/o Korea Convention Services Ltd

SL Gangnam, PO Box 305, Seoul 135-603, Korea

電話：+82-2-3476-7700

傳真：+82-2-3476-8801

電郵：appda2003@koconex.com

詳情請閱覽有關宣傳單張

# 捐款呼籲!!

本會為註冊慈善團體，經費完全依賴會員會費及外界捐助。

現時會務支出方面，除了出版會刊「**柏之訊**」之印刷費及郵費外，為了令一些行動有困難的會員可出席每月的聚會，需要安排復康巴士接載，這些支出對本會的財政構成負擔。

現呼籲各位會員及善長仁翁捐助本會經費，令本會發展更多更廣泛的工作。

## 捐款方法：

- 1 將捐款回條聯同支票寄交本會，地址為九龍橫頭磡邨宏禮樓地下，支票抬頭請寫「香港柏金遜症會」
- 2 將捐款存入本會恒生銀行戶口(戶口號碼：208-0-002757)，將入數紙聯同捐款回條寄回本會，地址為九龍橫頭磡邨宏禮樓地下。

本會將會寄回收據(凡捐款100元或以上，可向稅務局申請扣減稅款)。



## 捐款回條

捐款人姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

捐款數額：\_\_\_\_\_

## 我們需要你的援手

隨著會員數目的增加，會務日益繁重，會務多依靠一群熱心的會員，再加上香港復康會社區復康網絡及各會務顧問的支援。

為了維持會務的發展，促進會員的自助及互助，實有需要更多會員加入本會義工的行列，分擔本會的工作，其中包括：

- ◆ 編輯「**柏之訊**」會刊
- ◆ 協助籌備每月之聚會
- ◆ 策劃康樂活動
- ◆ 策劃講座，促進會員對柏金遜症及治療資訊的認識
- ◆ 探訪會員，為一些情緒低落之會員打氣

如你願意付出少少時間，加入我們的行列，參與上述其中一項或多項工作，請你致電 2337 2292 或 2794 3010 與本會聯絡



香港柏金遜症會  
Hong Kong Parkinson's Disease Association

# 柏之訊

PARKINSON'S DISEASE NEWSLETTER

(一份屬於柏金遜症患者及家屬<照顧者>的刊物)

Message to people with PD and their Care-givers in H.K.



香港柏金遜症會

Hong Kong Parkinson's Disease Association

九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電話：2337 2292 傳真：2337 2203

郵

## 印刷品

香港柏金遜症會

會員入會申請表

香港柏金遜症會是一群柏金遜症的患者、家屬、照顧者及社區人士所組成的自助組織，並於一九九九年正式註冊成為非牟利慈善團體。

會員：

**正式會員**：每年會費為港幣伍拾元正

**附屬會員**：每年會費為港幣伍拾元正

**永久會員**：一次過繳交會費港幣三佰元正

姓名：                (中)                (英)

患者

家屬/照顧者(患者姓名                )

出生日期：                 性別：                

身份証號碼：                (      )

地址：                

電話：                 傳真：                 傳呼/手提：                

如有急事請通知：                

關係：                 電話：                

患者病發年份：                

患者有否領取綜合社會保障援助  有  沒有

本人希望加入成為:  永久會員

正式會員

附屬會員

申請人簽名：                 日期：                

會方填寫 收件日期：                 會員編號：                

\* 為保護個人私隱權，各組員的資料只用於與機構的職能及活動直接有關的目的。