

柏之訊

2004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

柏金遜症是一種慢性腦部衰退疾病，主要的病徵是患者遇到不少功能障礙，例如肌肉僵硬，動作緩慢，行動困難，如遇到「開關」現象時，走路立即「死火」，雙腳好像黏在地上，寸步難行，使患者受到極大困擾。治療柏金遜症，除了必須依靠藥物之外，配合相關運動輔助十分重要，對舒緩動作遲緩有極大幫助。

「柏之訊」今期的主題，幾篇專文都是集中介紹物理治療與運動輔助的方法，值得患者及照顧患者的家人細心閱讀。

香港理工大學康復治療系的助理教授麥潔儀博士的專文是「提升物理治療有妙法」，針對患者經常出現的病徵如起床困難；站立困難；走路時「死火」等等現象提出一些貼士、圖文並茂教導患者如何應付及作出相關運動，都有助改善這些現象。

麥潔儀博士領導理工大學物理治療系一群學生設計了一套體健操，名之為「柏動六式」給柏金遜患者參考。「柏動六式」計有：1.仰天長「笑」；2.左顧右盼；3.一拍即合；4.順手牽「洋」；5.大鵬展翅；及6.「手」望相助。

柏動六式體健操是針對頸及腰部靈活性而作出的運動介紹給患者，這群理大物理治療系學生不僅在設計上花了很多心思，並且曾親自到康山花園社區復康網絡會所出席柏友月會作出範介紹，看到了病友出席踴躍，對柏動六式運動極感興趣，學習氣氛高漲，這一群初出茅廬的理大學生為自己付出的設計心血感到非常榮幸及可貴的回報，如果患者在柏動六式，能對病徵得到舒緩，對他們是極大的鼓勵。

柏金遜患者除了需要長期服用藥物，以及相關運動輔助之外，其實患者的情緒環境因素等等也十分重要，經常保持快樂心境也是有助於病情的舒緩，香港大學健康行動教研中心提供了保持快樂的秘訣，從身、心、靈三方面，做個健康快樂人。

關於柏金遜病的中醫治療，本刊今期刊出一篇專文介紹，這篇專文是由一位柏金遜長期病患者所提供。這篇專文的作者李連成是醫學碩士，多年來一直從事中醫臨床教學工作，對腦外傷及中風後遺症，柏金遜症等有深入研究，並有編寫專著及發表論文二十多篇，只可惜這位年青的醫學碩士在二〇〇一年因心臟病逝世，他的專文——柏金遜病中醫治療是精神長存的遺留。也具有高度的參考價值。

香港柏金遜症會
「柏之訊」

目錄

- 1 編者的話
- 2 提升活動能力有妙法
 理工大學助理教授
 麥潔儀博士
- 3 醫學新知
- 4-5 柏動體健操——
 敦文瑩、鄭家樂
 葉佩欣、林雪雲
- 6 活動回響之
 柏動六式感想
 香港理工大學學生
- 7 愛心關顧——
 保持快樂秘訣
 香港大學健康行為
 教研中心
- 8 柏友心聲
 鄭家熾
 義工心聲
 梁愛
- 9 醫生信箱
 「精神長存」 李連成
- 10 柏友活動花絮
- 11 鍾美華
- 12 會務報告
- 13 醫院管理局關懷短訊
- 14 香港柏金遜症會
 各區活動(4-6月)
- 15 捐款呼籲
- 16 會員入會申請表格

編輯委員會：吳培榮、鄭周少嫻、黎詠雅、陳素玲、陳友明

柏金遜病友會遇到不少功能障礙，主要是由於動作緩慢，動作幅度少，及身體肌肉僵硬。以下提議一些小貼士，以作參考。

起床困難

1) 原因

- 1.1)腰背肌肉僵硬，令轉身困難
- 1.2)床褥太軟

2) 建議

- 2.1)使用大約3-4吋
軟硬適中床褥

2.2) 起床步驟：



2.2.1)雙腳屈起



2.2.2)雙腳左右擺動數次



2.2.3)面轉向將要轉的那方，
然後手與腳同時轉向那方

3) 相關運動



3.1)將雙腳左右擺動



3.2)將臀部提高

站立困難

1) 原因

- 1.1)椅子太軟，太矮
- 1.2)身體向前幅度太少
- 1.3)平衡不好
- 1.4)雙腳無力



2.2.1)站立預備姿態，坐前
一點，屈曲膝頭



2.2.2)頭向前望，將上身
傾向前及向後數下



2.2.3)數1, 2, 3，站立



2.2.4)需要時，可用雙手按椅子兩邊

2) 建議

- 2.1)椅子有適當的高度，大約
45-50 cm或18-20吋

2.2)步驟：

3) 相關運動



3.1)將臀部提高，增強
臀部肌肉力量



3.2)微屈膝頭，然後站立，
增強膝四頭肌力量

走路時「死火」

雙腳好像黏在地面上。例如轉變，行近椅子，行窄路，進入電梯

1) 原因

行路失去連續性，突然停步

3) 相關運動



3.1) 將腳提起，向前踏一大步



3.2) 將腳提起，向後踏一大步

2) 建議

2.1) 將身體企立，不要向前彎



2.2) 放一些視覺提示在腳前，令自己再起步。例如土的、家人的鞋，手裏拿著東西好像膠袋



2.3) 如果行近椅子，可以利用凳子的腳作為視覺提示

(下期再續)

醫學新知

柏金遜新療法證明更有效

轉載蘋果網上版

由九七年引入本港治療柏金遜症的新療法—深層腦部刺激法，已用於治療四十七名本港病人，證明較傳統的藥物治療法更為有效，病人每天自主活動的時間，由每天的27%提升至74%。

大埔那打素醫院腦神經科高級醫生楊漢明，昨日出席本港首個為醫學界人士介紹該療法的研討會時表示，「深層腦部刺激法」原理是利用一條植入腦內的電極，發放微電流刺激腦部深層組織，產生壓抑作用，緩減柏金遜症主要症狀，從而改善患者的活動能力，並減輕因藥物引起的不自主動作。深層腦部刺激法系統每套售價七萬元，病人是用體外調探儀器控制植入體內的電極。本港每一千名成人當中就有一人患柏金遜病，最年輕的僅三十歲。

本會與醫院管理局健康資訊天地合辦

柏金遜症藥物 飲食共同睇

主講者：李頌基醫生(本會顧門醫生)

(伊利莎伯醫院內科部部門主管)

吳惠碧小姐

(伊利莎伯醫院營養師)

日期：2004年6月19日(六)

時間：下午2：00—4：30

地點：九龍亞皆老街147號B座醫院管理大樓

報名：請向各區聯絡人及本會2337 2292

目的：由醫生、營養師講解藥物及進食時應注意的事項，適當調節飲食以配合藥物發揮療效。

致歉啟事：

紀念集手文之誤李頌基醫生誤為「仲」熊德鳳姑娘誤為「風」謹致歉意！敬請見諒！

柏動體健操

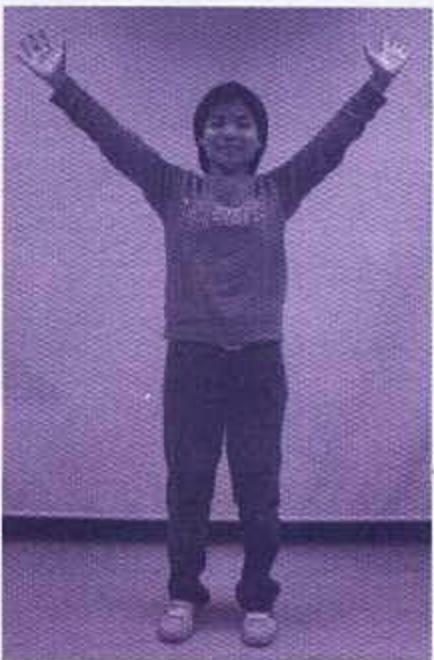
香港理工大學康復治療科學系物理治療學科二年級學生
郭文瑩，鄭家樂，葉佩欣，林雪雲 撰編
導師：麥潔儀博士



熱身運動：

上肢：雙手慢慢向上伸展，同時深吸一口氣，然後向兩旁打開，同時慢慢呼出，重複五次。

下肢：原地踏步一至兩分鐘



上肢



下肢

運動目的：

- 一. 頸部運動
- 增加頸部靈活性

注意事項：

- ** 要盡量達到最大幅度，維持三秒
- ** 坐姿保持挺直

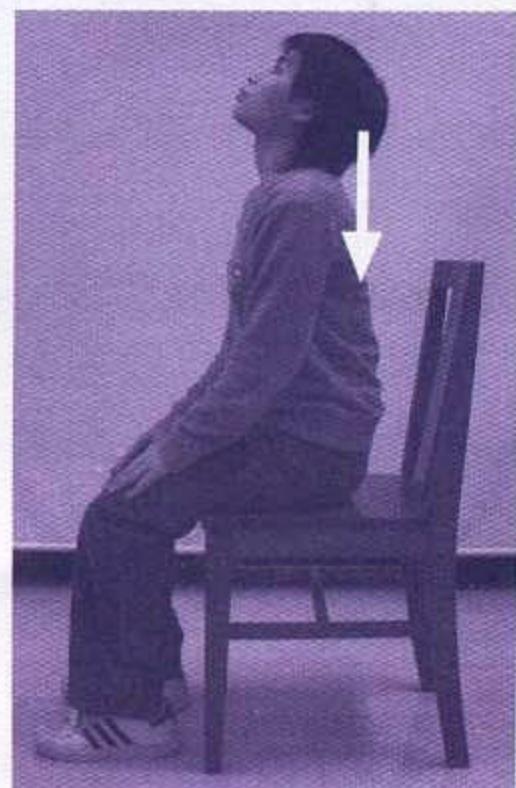
引言

平衡力差是柏金遜患者最常面對的問題之一，而其中一個原因是頸及腰部缺乏靈活性，此單張之目的是提供指引給患者參考，以增強身體之靈活度及平衡力，並防止跌倒。

運動程序：

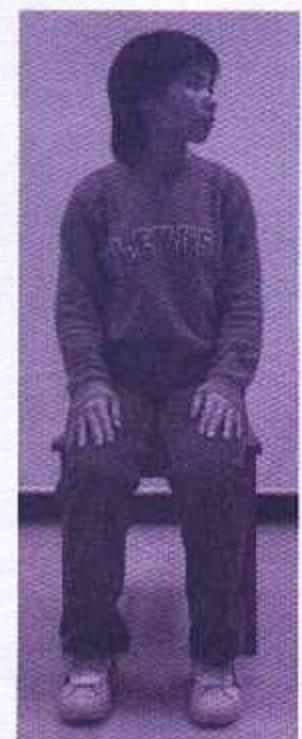
- 甲) 热身運動 5分鐘
- 乙) 體健操 30分鐘
 - 一. 頸部運動
 - 二. 腰部運動
- 丙) 緩和運動 5分鐘

第一式：仰天長「笑」



- 一. 坐在椅上
- 二. 眼向上望
- 三. 慢慢昂頭
- 四. 重複五次

第二式：左顧右盼



- 一. 坐在椅上
- 二. 頭向左轉，維持三秒，還原
- 三. 頭向右轉，維持三秒，還原
- 四. 重複五次

運動目的：

- 二. 腰部運動
- 增加腰部靈活性

第三式：一拍即合

- 一. 坐在椅上，兩手張開
- 二. 頭及腰部同時向左轉，並將右手拍向左手
- 三. 往相反方向重複以上動作
- 四. 重複五次

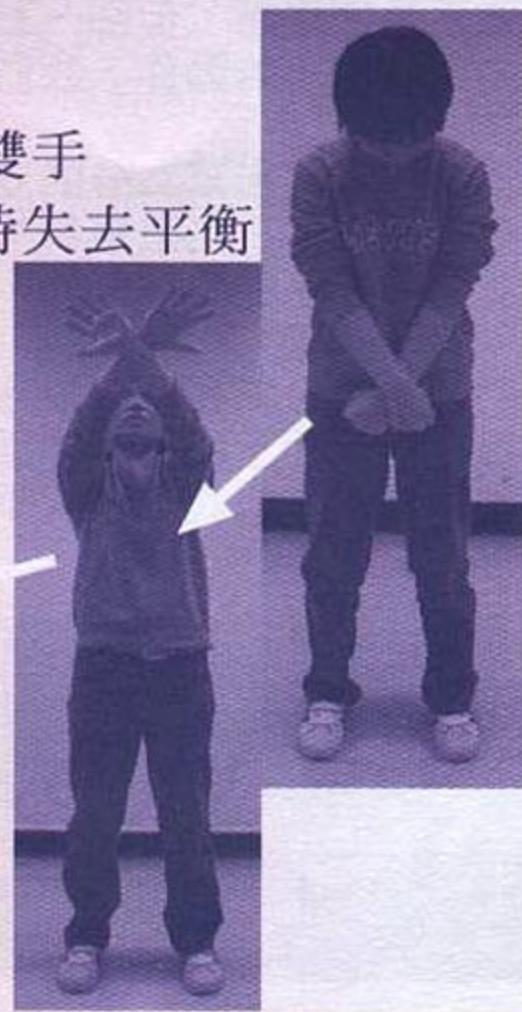


** 臀部須緊貼於椅上

** 手臂保持伸直及於肩膊水平

第五式：大鵬展翅

- 一. 站立
- 二. 交叉雙手
- 三. 慢慢向上張開雙手
- 四. 頭部及眼須配合雙手
- ** 提防身體向後仰時失去平衡



一般注意事項：

- ** 進階：以站立姿勢進行以上運動
- 進行站立運動時，平衡力較差者需於前及後方擺放椅子，以防跌倒
- 進行站立運動時，雙腳距離宜與肩膊同一寬度
- 活動幅度要漸漸增大並保持
- 運動時宜穿著平底鞋或赤腳
- 要確保足夠活動空間，以減少活動時的受傷機會
- 運動時要保持正常呼吸(不可閉氣)

注意事項：

- ** 要盡量達到最大幅度，維持三秒
- ** 坐姿保持挺直

第四式：順手牽「洋」

- 一. 坐在椅上
- 二. 左手盡量向旁伸展
- 三. 將重心移向左邊
- 四. 往相反方向重複以上程序
- 五. 重複五次



第六式：「手」望相助

- 一. 站立
- 二. 右手握著左手腕
- 三. 將雙手向左上角提升
- 四. 腰部，頭部及眼須配合雙手
- 五. 往相反方向重複以上程序
- 六. 重複五次



緩和運動：

上肢：
與熱身運動相同

下肢：
短程步行二分鐘



活動回響

以下是我們對參與柏金遜運動班之感想

柏動六式

2004年4月3日，對我們這一群理工大學二年級的同學來說是一個意義重大的日子，我們會將一套由我們設計針對頸及腰部靈活性的運動教給康山的一班柏金遜病患者，心情既興奮又緊張。事前當我們知道要帶柏金遜病友做運動時，真有點不知所措，害怕應付不來，正所謂：「萬事起頭難。」開始設計這個體健操遇到不少挫折。

要設計一套適合而又新穎的體健操不容易，我們透過資料搜集，初步設計了一場以集體遊戲為藍本之運動，但因為缺乏鮮明主題和不切合實際用途，最終胎死腹中，毫無用武之地。我們雖然有點氣餒，但大家再接再厲，發揮團隊精神，集思廣益，並在麥教授的循循善誘下，不厭其煩地解答我們的問題和給我們專業的意見，「柏動六式」終於誕生。

雖然有了「柏動六式」，但設計柏動單張亦是一大挑戰，言簡意明地表達對我們來說是一大困難，往往令我們束手無策，真的要命！

要說終極挑戰，當然是四月三日這天的運動環節。記得三月八日我們到康山花園實地考察，了解環境，觀察部份病友和參與月會活動，還記得趣味小曲中的愛姨擁有的音樂才華，我們無不讚歎！在強勁的節拍和各病友雄厚的歌聲帶動下，我們亦有股闖歌起舞的衝動，現在那些「運動、運動、大家齊來做運動……」、「歡樂齊分享」等，我們都唧唧上口。蔡師傅和各病友的太極表演真是精彩絕倫，他們身手敏捷、以柔制剛，值得我們後輩好好學習。值得一提的是鄭太的那份熱情招待完完全全打破了我們之間的隔膜，大家活像一家人！就是這樣渡過了一個難忘的下午。

四月三日我們的大日子，我們要把「柏動六式」教授給部份病友，心情在所難免有點緊張，我們四名初出茅廬的黃毛丫頭膽粗粗地在下午時分到達了康山花園，凡事總有第一次，我們抱著學習的心態把六式教授給各病友，病友都反應熱烈，增加我們的信心。而功不可抹的是一班男同學的仗義幫忙和我們的導師鄭先生的不斷指點、從旁指導，藉此感謝他們。當然最重要的是各病友的積極參與和你們包容我們的心。

那天參加者很多，當中包括病患者，以及他們的子女或伴侶場面十分溫暖，由於有些病友已經見過面，所以感覺上很親切，再加上我們作好充分的準備和齊心合作，整個過程十分順利，更開心的是見到參加者對六式的運動都非常感興趣，很用心地學，氣氛十分高漲，他們雖然是病患者，但卻一點也不自我放棄，反而表現得更加積極樂觀，見到一張張充滿笑容的臉，一個個經過努力而做出來的動作，我們看到了他們的堅強意志，令人感到敬佩。

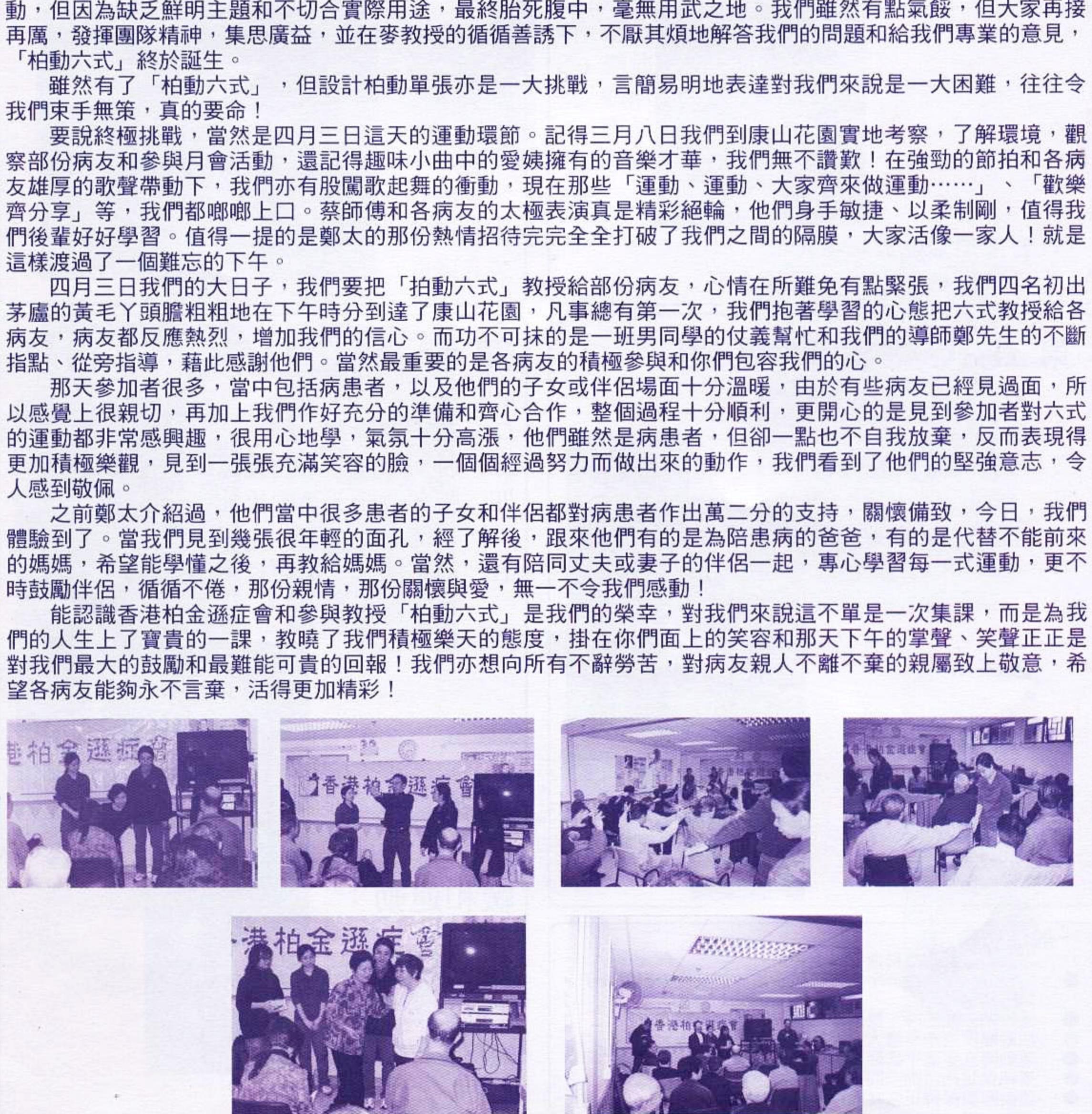
之前鄭太介紹過，他們當中很多患者的子女和伴侶都對病患者作出萬二分的支持，關懷備致，今日，我們體驗到了。當我們見到幾張很年輕的面孔，經了解後，跟來他們有的是為陪患病的爸爸，有的是代替不能前來的媽媽，希望能學懂之後，再教給媽媽。當然，還有陪同丈夫或妻子的伴侶一起，專心學習每一式運動，更不時鼓勵伴侶，循循不倦，那份親情，那份關懷與愛，無一不令我們感動！

能認識香港柏金遜症會和參與教授「柏動六式」是我們的榮幸，對我們來說這不單是一次集課，而是為我們的人生上了寶貴的一課，教曉了我們積極樂天的態度，掛在你們面上的笑容和那天下午的掌聲、笑聲正正是對我們最大的鼓勵和最難能可貴的回報！我們亦想向所有不辭勞苦，對病友親人不離不棄的親屬致上敬意，希望各病友能夠永不言棄，活得更加精彩！

香港理工大學

物理治療系2年級學生

鄭家樂 葉佩欣 林雪雲 郭文瑩



愛心關顧

保持快樂的秘訣

陳麗雲 黃莎莎

香港大學健康行為教研中心

每一個人都渴望過一個快樂的人生。但在實際生活中，我們或多或少遇到各種各樣的問題。人生路上的困境令到我們感到失落、傷痛、忿恨、頹喪、無助，甚至讓我們失去人生奮鬥的方向。在困境中，我們祈求重生，我們尋找希望，我們渴望有海闊天空的釋放。如何在困境當中保持心境開朗成為我們人生的一堂必修課。

人為甚麼要快樂？

從醫學角度上說，我們的腦重腺會分泌一種叫做安多芬(Endorphins)的賀爾蒙，又稱「腦內嗎啡」。它會使人長時間保持良好精神狀態，使我們產生快樂的感覺。不僅如此，安多芬的分泌還會影響人體的抗病能力。罹患絕症惡疾的病人可藉著安多芬去減低對身體上的痛楚；整日憂慮悲慘的病者，體內的「安多芬」會減少分泌，導致病情逐步惡化。主動讓我們的大腦分泌安多芬，從而增強自癒能力，其實並不難；經常做運動、聆聽柔揚音樂、保持舒暢心境與喜樂情懷都可以促進安多芬的分泌。讓自己幸福快樂並不是十分困難的，讓我們從身、心、靈三方面做起，做個健康快樂人（參圖一）。

樂自在身

愛惜我們的身體是走向快樂人生的第一步。它包括：均衡的飲食、多喝水、充足的睡眠，以及適量的運動。均衡的飲食令到我們的身體吸收多種養分，而水份的補充加速我們的新陳代謝，使我們有充沛的精力，充足的睡眠又可以增強我們的抵抗力，而運動令到我們的身體強壯。

愛惜我們的身體，因為它是陪伴我們一生的朋友。

樂自在心

很多時候我們不快樂，因為我們覺得生活中沒有甚麼事情可以令到我們快樂。身體上的病痛、繁忙的工作、複雜的人際關係、環境污染、金融危機、戰爭、疫症等等，這一切都是我們喜歡遇見的。也許身邊的一切都不如意，但是真的沒有人了解你嗎？認真想一想，其實你可以改變這一切。

照顧自己的感覺和需要，讓自己活得好一點。

做一些自己開心的事，送一份令自己滿意的禮物。

曾經有一句很有意思的格言：

「你不能決定生命的長度，但你可以控制它的寬度。」

你不能左右天氣，但你可以改變心情。

你不能改變容貌，但你可以展現笑容。

你不能改變他人，但你可以掌握自己。

你不能預知明天，但你可以利用今天。

你不能樣樣如意，但你可以事事盡力。」

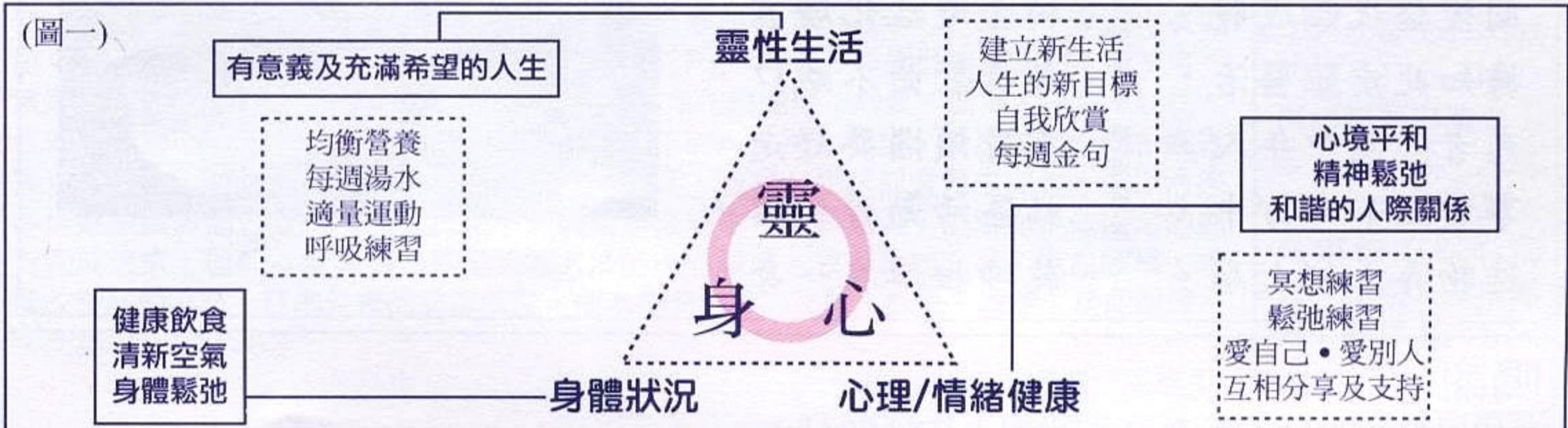
快樂，就是這麼簡單。

樂自在靈

中國有句老話：「吃得苦中苦，方為人上人」。老子也說過「福兮禍所依，禍兮福所至」。困境也許是一個好的機會讓我們鍛煉自己，從中成長。你是否相信黑夜過後是光明？你是否相信所有的苦難終將過去？你是否相信凡事皆有兩面？你是否相信你自己？

如果你信，那麼，快樂離你真的很近很近！

(圖一)



柏友心聲

柏之訊的誕生

鄭家熾

有一些會友要求，想知道柏之訊這刊物的誕生，本人祇可將所知的創刊和事實憶述出。

臨執位成立前，要將成立會的工作匯報給一些會友知道，便要有一份會刊。

當時在港島區和九龍月會中邀請一些會友和電話聯絡也邀請一些，但當時會內的會友不多，所以出版組第一次會面時為：莫國興、姚玉棣、劉世鼎、冼慶滿、盧永年、陶相如及李振康，本人及內子周少嫻共9人，會議中商議，因盧永年要上班工作地點在灣仔。劉世鼎上班地點在中環，其他組友都是港島居住，只有冼生居九龍。所以莫國興樂意地借出寫字樓作工作間，下次開會在晚上，每月開會一次，文具影印等都是莫生寫字樓贈助。

工作分工如下：對外間收集資訊—姚玉棣

日本方面的資訊(因翌年亞太區在日本舉行)—莫國興

會內活動、會友及本地匯報 李振康、鄭周少嫓

排版 鄭家熾

出版商及校對 盧永年 劉世鼎

出版發行（寄會友及醫院等） 鄭周少嫓及會友義工如富樂運動小組

這便是柏之訊工作程序，是每位同工合作成品。

對不起了！第一屆執委成立後，再沒有人聯絡開會時間，留待以後吧……

本人借此一角，表揚姚玉棣先生為「柏之訊」付出不少精神，一份刊物持續下去是相當困難，要各位會友合作，各區承擔，才可算是群體刊物，也以正確下監管，因刊物也受刊物監管條例監管，所以理應壓力也大，姚兄不祇為刊物付出許多心血也為會友在2000年本港舉辦之「亞太區柏金遜研討會」為本會會友零存整付地每月交到本會財務處港幣壹仟元正。「因他是代表本會常出席會議之代表。」整整一年多，使每位出席之會友祇付一半費用，這些都是我們一群老會友欣賞他無私的付出。

本人和姚兄及今屆柏之訊老總吳培燊兄都是華僑日報的同事，但本人在60年代早期離開報館了。

義工心聲

趣味小曲導師

梁愛

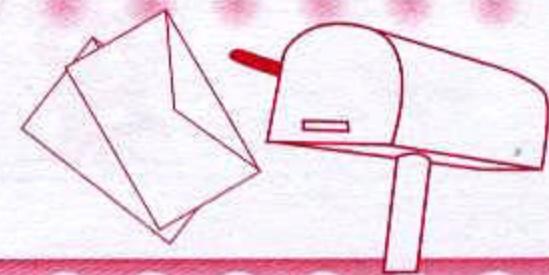
義工服務又一新，
盼望科技展奇能，
鄭太推薦到柏金，
早日研出藥物新，
瑞英贈我柏之訊，
患者復康奇蹟現，
閱後整夜難成寢。
柏金遜症化煙雲。
據知此疾難醫治，
趣味歌曲不離口，
患者多為中年人，
病魔煩惱要趕走，
事業正如日方中，
社區活動齊參與，
造物弄人何太忍。
乾坤扭轉一身。



鳴謝

美國國際信用卡(香港)有限公司\同人共\$1,607.50

醫生信箱



精神長存 永留人間

帕金森病的中醫治療

●北京 李連成

帕金森病又稱震顫麻痺，是發生於中老年時期以震顫、肌強直、運動減少、姿勢異常為主要表現的神經系統疾病。本病因首先由英國的詹姆斯·帕金森(James Parkinson)醫生於1817年描述而得名。

帕金森病的發病率可隨年齡的增加而升高。據調查，50歲以上為500/10萬人，60歲以上則高達1000/10萬人。其患病率在人種之間存在差異，白種人為60~180/10萬人；黑種人為85.7/10萬人，而日本人為34.3~55.0/10萬人。在我國尚缺乏精確統計，據估計，目前約有110萬~150萬患者，成為僅次於腦血管病的神經系統常見病之一。

帕金森病的主要病變在腦部的黑質和紋狀體。黑質是製造並貯存紋狀體所需的神經遞質——多巴胺的場所，並經黑質——紋狀體環路向紋狀體輸送多巴胺。多巴胺為紋狀體的抑制性神經遞質，乙酰膽鹼為紋狀體的興奮性神經遞質，這兩種遞質在正常人處於動態平衡狀態。因為帕金森病患者的黑質細胞大量壞變而消失，故多巴胺的製造減少，致使乙酰膽鹼的作用相對亢進，正常的動態平衡被破壞，從而產生出臨床上的諸多症狀。

確診帕金森病主要靠臨床醫師的觀察和檢查，到目前為止，還沒有任何一種特異性的儀器或化驗能確診帕金森病。本病呈緩慢性進展，一般來說發病1~2年後，大多數患者的症狀和體徵都趨於典型化。根據其典型的靜止性震顫、四肢呈「鉛管樣」或「齒輪樣」強直、「面具臉」、運動減少、動作徐緩以及特殊的姿勢(如頭前傾、肘膝關節屈曲、慌張步態等)不難作出診斷。

帕金森病具有緩慢起病、逐漸加重的特點，屬中醫「虛損」範疇，病名稱之為「顫瘓」。「顫」指肌肉震顫；「瘓」指肌肉強勁、不柔韌。臨床表現有以顫為主、以瘓為主、顫瘓並存三型，分初、中、晚三期。主要病變臟腑在腎、脾、肝三臟。因「腎主骨，生髓，上榮於腦」，腎虛則腦髓不足，反應遲鈍，動作徐緩；「脾主肌肉」，為氣血生化之源，脾虛則氣血虧乏，肌肉失養，加之脾虛運化水濕無力，痰飲水濕停蓄，浸漬腠理，導致肌肉強勁拘攣而失其柔韌。同時，口水多、流涎、痰多嗆咳等，都是脾胃虛弱、痰濕內盛的表現；腎精不足，氣血虧虛，不能涵養肝木，致虛風內動，震顫由是而生。筆者認為，腎虧脾虛是發病的關鍵，痰飲、水濕、瘀血停蓄是使病情加重的因素。

中醫治療本病，應立足於「滋腎補腦、健脾益氣、燥濕化痰、緩肝熄風」。痰瘀同源，有血瘀徵象者，應佐以活血化瘀。臨床常用大定風珠、地黃飲子、八珍湯、羚羊鈎藤湯、導痰湯等方劑加減化裁。滋腎補腦選用：鹿茸、地黃、山萸肉、首烏、狗脊、杜仲、五味子、菟絲子；健脾益氣選用：黃芪、黨參、白朮、山藥、炙甘草；燥濕化痰選用：蒼朮、厚朴、砂仁、半夏、南星、竹茹、白芥子、萊菔子；緩肝熄風選用：羚羊角、天麻、全蠍、僵蠶、鈎藤、白蒺藜、白芍等；活血化瘀選用：丹參、當歸、赤芍、紅花、水蛭、蟄蟲、乳香、穿山甲。帕金森病患者的年齡、性別、體質、累及臟腑不同，臨床表現差異很大。又因療程較長，隨著治療的進展，證候、症狀都會發生變化，所以治療本病應根據每個患者的具體情況和不同病期辯證施治、隨證加減，很難用某個固定的處方完成治療，但補腎健脾應始終是治療大法的中心環節。只有腎精充足，氣血旺盛，才能改變腦髓不充、筋肉失養的病理狀態，使本病有治愈的可能。針灸、理療、功能鍛煉，可起輔助治療作用。

(編輯 王濱生)

作者簡介

李連成，男，39歲，醫學碩士。現任中國中醫研究院廣安門醫院高幹外賓科副主任醫師、中國中醫藥學會內科學術委員會委員、心病專業委員會委員。多年來一直從事中醫臨床和教學工作，對中風後遺症、腦外傷後遺症、帕金森病、風濕及類風濕性關節炎、眩暈、憂郁症、更年期綜合徵、疲勞綜合徵、失眠、斑禿及脫髮有較深入的研究。主編和編寫了《中老年常見病治療與護理》、《中醫內科臨床手冊》等專著6部，發表學術論文20餘篇。科研課題「路志正調理脾胃潰治療胸痹經驗的繼承整理研究」獲1995年度國家中醫藥管理局中醫藥基礎研究二等獎。曾榮獲青年先進科研工作者、全國中西醫結合優秀中青年科技工作者等稱號。

李連成醫生於2001年12月17日，因心臟病睡夢中離去，但他的精神，永遠留在他病人心底，歌頌他的仁心仁術，是病人及中國醫家界尊重的好大夫。

活動花絮

柏友同遊山頂臘像館

鍾美華西九會友

常常聽人說山頂臘像館的臘像如何神似，終於能夠親眼目睹，今次要多謝匯豐基金贊助柏金遜症會東九龍區旅行，上午10：30分左右到達臘像館，大家心中十分興奮，見到很多紅星、歌星、名人、國家元首等臘像，各自爭著和自己的偶像拍照，各人面上都堆滿笑容，如果不是要到下一站醫肚，大家都不願這麼快便離去。

午餐在紀律部隊人員會所吃自助餐，一面品嚐美食，一面閒談，吃過午餐後就到淺水灣望海觀音遊玩，導遊還教我們怎樣摸財神，雖然遊覽了大半天，但大家全無倦意，在回程車上還要導遊唱歌，車到終站，大家說聲再見，各自回家，一天愉快的旅程到此結束。



我是「披頭四」經理人



好大風



歇一會，便拍下了！



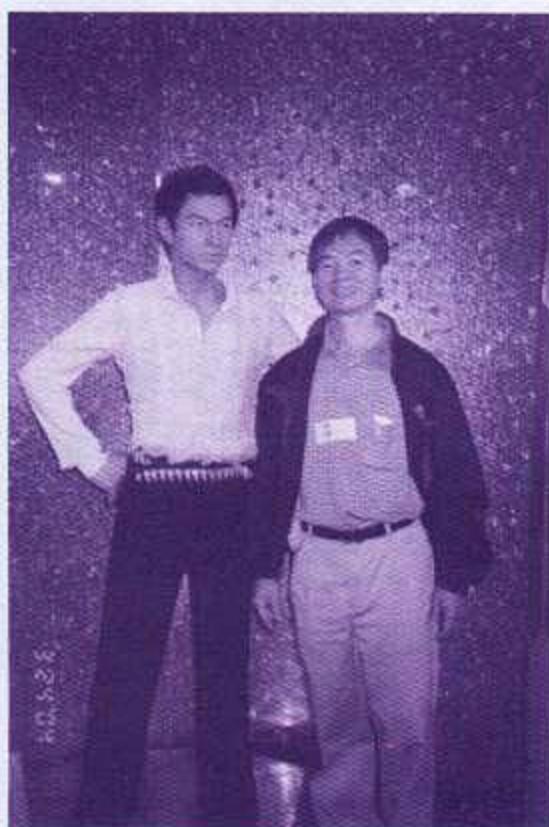
中國同胞



名仕、美人



筆者與會友合照



唔，我都好「英」架



三女性

香港柏金遜症會 屈臣氏個人護理店合辦 藥劑師與你活動

免費健康測試及藥物諮詢服務

日期：2004年5月8日(六)

時間：下午2：30-4：30

地點：康山花園六座地下

報名：港島區會友，名額30人先報先得。

費用：30

1. 體質指數
2. 脂肪測試
3. 血壓量度
4. 血糖量度
5. 膽固醇測試(需在空腹或餐後至少2小時測試，需繳付\$30作為膽固醇測試紙成本費用。)

各區活動花絮



香港區新春聯歡郊遊樂



九龍愛心靚湯迎會友



港島休閒遊馬鞍山公園



港島運動組沙田車公廟門前



趣味小曲一天遊齋宴



新界區運動組



西九龍聖誕聯歡會



西九龍新春聚會



花卉展覽各區會友合照



梁偉生、唐儉儀、陳友明、胡瑞英、
楊仲坤出席醫管局



香港腦科基金「腦關注週」開幕
會友出席15位



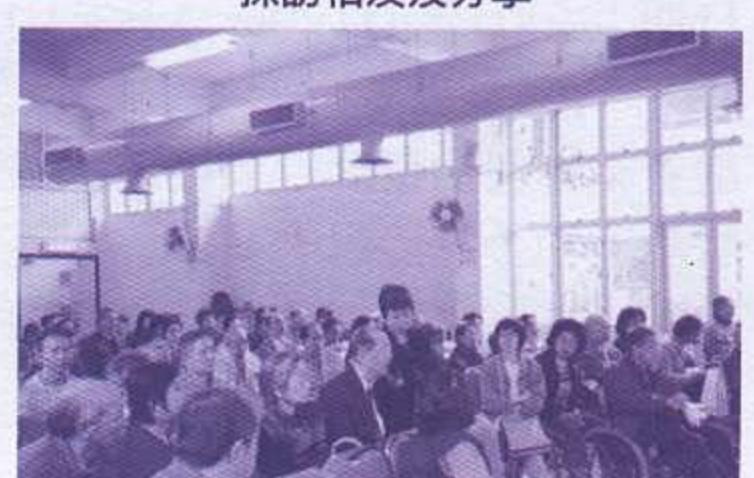
無線電視編劇王心慰小姐等
探訪柏友及分享



百合匙之組織與法律工作坊
本會顧問畢文泰律師與本會會友合照



香港腦科基金代表



曾建倫醫生及工作人員合照

會務報告

社會福利署資助的本會之「彩虹計劃」中的「彩虹領袖訓練計劃」及「柏友彩虹互動坊」將於5月中開始、期望會友躍躍支持「互動坊」，是跟「伊利莎伯醫院」及「東區尤德夫人那打素醫院」病人資源中心，社區復康網絡合辦，以同路人身份分享給新患柏金遜症患者及家屬，在面對疾病過程中無懼地衝破枷鎖邁向健康大路，有我同行地笑著行。以下是本會預告：

香港柏金遜症會

彩虹領袖訓練計劃

課程內容：人際溝通技巧、籌備及推行活動技巧、如何帶領小組、分區文書、檔案儲存及財務管理技巧團隊精神

日期：2004年5月12日—7月7日(逢星期三)
(26/5除外)

時間：上午11：00一下午1：00

地點：九龍橫頭磡村宏禮樓地下

對象：本會會友及其照顧者

形式：互動遊戲、短講及討論

堂數：共8堂

費用：每位\$40

是項活動由社會福利署資助

報名及查詢：2337 2292與本會職員譚姑娘聯絡
(乘坐復康巴費用8堂共\$80，則全期費用為\$120)

柏友彩虹互動坊

2004年5月開始，本會將與伊利莎伯醫院病人資源中心及東區尤德醫院病人資源中心分別合辦，專科門診探訪服務，名為「柏友彩虹互動坊。」

活動內容：於伊利莎伯醫院及東區尤德醫院腦內科門診向新病友介紹香港柏金遜症會及分享經驗。本會將為有興趣參加之會友進行訓練。

訓練日期：5月6日(四)

時間：上午10：30-12：30

地點：橫頭磡中心

香港柏金遜症會 小美物理治療工作室合辦

理遺學習班

目的：透過工作坊，將處理失禁的技巧教導患者及家屬

日期：2004年4月20(二)上午10：30-12：00
(男女患者)

講者：物理治療師 黃美施小姐

對象：柏金遜症患者及家屬

地點：社區復康網路橫頭磡宏禮樓地下

名額：50名(先報先得)

截止報名：4月10日

報名及查詢：2337-2292

香港柏金遜症會

香港柏金遜症基金合辦

愛心太極表關懷

日期：2004年5月2日(星期日)

時間：上午10：00至下午4：00

行程：石硤尾公園體育館，富豪酒店

自助餐，九龍城寨公園

對象：柏金遜症患者及家屬

醫院管理局 中央藥物名冊

中央藥物名冊(下簡稱名冊)近期備受關注，以下問與答希望就病友關注的重點詳加解釋，解答誤解和疑慮。

為何要制定中央藥物名冊(下簡稱名冊)？

治癒病人是醫管局最重要的工作和責任，提供適當和足夠的藥物，是為病人提供適切治療其中一項基本要素。雖然資源有限，但若為了省錢，而治不好病人，或令到病人延續治療，這非但不能夠視為資源，反而會增加醫療開支，不符合醫管局的目標和原則。

我們明白，必須解釋制定中央藥物名冊的原因和背景，與病人保持足夠的溝通，否則在資料掌握不全面的情況下，容易引起誤會。

事實上，世界衛生組織在2003年初討論過這個問題，並建議所有國家都應深入討論用藥的方針及落實一份中央藥物名冊，確保藥物的安全性、療效、品質，以期更全面地保障公眾健康。

醫管局承擔了本港九成的醫療服務，有責任、亦有必要制定名冊。在沒有統一的藥物名冊之下，各醫院聯網和分區醫院的藥物處方做法並不統一，對病友造成混亂甚至不公平。

作為醫療服務提供者，我們有責任統一公立醫院的藥物政策。通過制定名冊，確保病友能夠在所有公立醫院都得到所需的藥物，減少各聯網和醫院做法不同所引起的分歧，以達至公平分配資源，有效管理藥物處方的宗旨。



是不是無錢就得不到適當的治療？

醫管局的責任是盡快治好病人，在評估過病人的臨床狀況，對藥物的反應是否理想後，醫生會根據專業判斷及臨床指引處方合適的藥物。不論病人的經濟能力如何，醫生處方藥物時要考慮的是藥物對病人的療效和成效。事實上，病人若對醫生處方的第一線標準藥物反應不佳，經醫生臨床判斷上確認不適應這些藥物，醫生即可根據臨床指引，為病人處方第二線藥物。

名冊會否令病人沒有適當的藥物醫治？

醫管局在制定名冊時，由各科專科醫生組成專責小組，確保名冊內包含合理和足夠的藥物選擇。所有臨床必須、成效高、而又沒有其他藥物可以代替的藥物，即使是價錢昂貴，都會被包括在名冊內(例如治療愛滋病的「雞尾酒」藥物)，並會提供安全網，確保所有病人不會因為沒有經濟能力而得不到必需的藥物治療。

醫管局希望就名冊以外的藥物制定處方政策，但有關細節極為複雜，牽涉跨專科的技術和醫療融資問題，必須反覆研究和商討，因此目前並未有具體方案。

醫管局在制訂藥物名冊期間會繼續與病人組織溝通諮詢，而且名冊會定期更新及檢討，以確保能夠充分照顧病人，滿足臨床治療的需要。

對於名冊以外的非標準藥物，醫管局怎樣確保病人有足夠知情權和購買具質量保證的藥物渠道？

醫管局明白到病人希望獲得足夠資訊，以便在決定適當治療時有更多可行的選擇。醫管局會積極考慮為病人提供藥物名冊以外藥物的資訊，並已經開始與業界接觸及討論如何提供購買具質素保證的藥物的各種可行方案，目前尚未有定案。



醫管局的用藥原則

- 在適當時間為病人進行適當的治療
- 病人提供足夠和合理的藥物
- 所有臨床必須、成效高、而又沒有其藥物可以代替的藥物，即使是價錢昂貴都會被包括在中央藥物名冊內
- 參考最新國際和本地科學研究數據
- 詳細評估及檢討不同藥物的療效和安全性
- 整體資源的成本效益
- 透明、公開、公正

名冊由誰去制定？

名冊由醫管局中央藥物名醫委員會(下稱名冊委員會)及其下十三個專科小組負責建議，其組成見下表：

十三個專科小組成員包括有七個醫院聯網總監的代表、各聯網的臨床專科醫生，藥劑師和藥理學專家，經過無數次的分組討論和三次聯席大會深入研究。過程中並參考最新國際和本地科學研究數據、詳細評估及檢討不同藥物的療效和安全性、整體資源的成本效益，才作出建議。各專家小組建議的藥物名冊會交名冊委員會提交中央用藥評估委員會批核和通過。

醫管局藥物名冊政策，經山醫管局大會深入討論，並且進行了廣泛諮詢，包括科研藥業界，藥品零售，藥劑界，醫管局的專業職系同事等等。與此同時，亦聽取病友組織的寶貴意見，以期充分照顧病者的需要。

中央藥物名冊委員會

主席：高永文醫生
(醫院管理局專業及公共事務總戶)

雷兆輝醫生
(新界東聯網風險管理及質素保証總監)
成員

1. 七個醫院聯網代表
2. 兩位分別來自中文大學及香港大學的臨床藥理學家
3. 兩位藥物建議委員會的藥劑師
4. 兩位醫管局總藥劑師辦事處的代表

十三個專科小組

主席：雷兆輝醫生及
一名聯網代表
成員：

1. 醫管局中央藥物委員會專家代表
2. 七個聯網的總監代表
3. 一名中央藥物名冊委員會的臨床藥理學家
4. 一名中央藥物名冊委員會的藥劑師代表
5. 一名醫管局總藥劑師辦事處代表

公立醫院引入私營藥房無疑可能方便病友，唯問題非常複雜而且牽連的層面極之廣泛，故此不能草率決定。我們將繼續極積尋求最可行的解決方案，並願意接受各方建議，共同研究商討。

香港柏金遜症會各區活動宣傳(4-6月)

中央活動

活動	日期	時間	地點
提昇活動能力有妙法	18/4(日)	下午2：30-4：30	石峽尾社區會堂
理遺學習班	20/4(二)	上午10：30-12：30	橫頭磡中心
愛心太極操及旅行	2/5(日)	全日	石峽尾及九龍城公園
彩虹互動工作坊	6/5(四)	上午10：30-12：30	橫頭磡中心
彩虹領袖訓練計劃	12/5-7/7(三)	上午11：00-1：00	橫頭磡中心
藥物、食物共同睇	19/6	下午2：30-4：30	醫管局

九龍西區活動

李鄭屋中心：九龍深水埗李鄭屋村孝廉樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍西月會*	10/4, 8/5, 12/6 (每月第2個星期六)	下午2：30-4：30 上午9：30-11：00	李鄭屋中心 李鄭屋中心
九龍西運動小組	逢星期四		

九龍東區活動

橫頭磡中心：九龍橫頭磡村宏禮樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍東月會*	11/4, 9/5, 13/6 (每月第2個星期日)	下午2：30-4：30	橫頭磡中心
九龍東運動小組	逢星期一	下午1：30-3：30	橫頭磡中心

新界東區活動

威爾斯中心：沙田威爾斯醫院職員宿舍B座10樓B

活動	日期	時間	地點
新界東北區月會*	17/4, 15/5, 19/6 (每月第3個星期六)	下午2：30-4：30	沙田威爾斯中心

新界北區活動

大興中心：新界屯門大興村興昌樓地下

活動	日期	時間	地點
新界西區月會*	16/4, 14/5, 11/6 (每月逢第2個星期五)	上午10：00-12：00	大興中心
新界西區運動組	逢星期二	上午10：00-12：00	大興中心

香港區活動

康山中心：香港鰂魚涌英皇道康山花園第六座地下

活動	日期	時間	地點
香港區月會*	3/4, 8/5, 5/6 (每月第1個星期六)	下午2：30-4：30	康山中心
香港區運動組	逢星期一	下午2：30-4：00	康山中心
香港區趣味小曲	逢星期一	下午1：30-2：30	康山中心
香港區互助小組	14/5, 11/8 (每月第2個星期五)	下午2：30-4：30	康山中心
照顧者互動坊	待定	晚上7：00-9：00	康山中心

註：以上活動之查詢可致電2337-2292，第一次參加者請報名，否則如有更改恕未能通知，另外，有*號之活動可安排復康巴士。

其他有關柏金遜症活動

名稱	日期	時間	地點	費用	查詢/報名
衝破枷鎖柏金遜症自助課程 (九龍區)	20/5-24/6(星期四)	下午2：30-4：30	李鄭屋中心	\$60	2361-2838
中柏組—— 柏金遜症年青患者互助小組	29/5(星期六)	下午2：30-4：30	康山中心	每位\$10	2549-7744

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 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 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
票

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：

普通會員：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：_____

患者 社區人士

家屬/照顧者(患者姓名_____)

出生日期：____年____月____日 性別：_____

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：_____

患者是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
 普通會員

申請人簽名：_____ 日期：_____

會方填寫 收件日期：_____ 會員編號：_____

**如屬領取綜合社會保障援助者，免會費，申請時請附上有關文件。

註：保護個人私隱，各會員的資料只用於本會會務及活動用途。