



香港柏金遜症會

柏之訊

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

通訊地址：
九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
電話：2337 2292
傳真：2337 2203
網址：www.hkpda.org
電郵：hkpda@biznetvigator.com

2009年2月號
(第34期)

編者的話

新春伊始，於此謹祝大家龍馬精神，身體健康，新年進步！

本刊面世時，2008年已成歷史陳跡，2008年是難過的一年，由歐美西方國家爆發的一場世界性金融海嘯，震撼每一個家庭，手上有物業股票的，物業率先跌了二三成，投資大藍籌股票的，如來不及散貨的，大多跌破入貨價，身家大縮水。希望這個金融海嘯不會困擾各位柏友，更希望此次海嘯跟隨2008年的過去而隨風而逝。

第六屆執委會已於2008年11月22日的會員大會順利選出11名執委，再經互選，產生了主席、內務副主席、外務副主席、正副財政、正副秘書、康樂及關顧等職。希望各委員秉承過去各屆執委忠誠服務本會的精神，再發光發熱，發揚光大。

每年聖誕節這個普天同慶的日子，**香港柏金遜症基金**都不忘贊助柏友舉辦聖誕聚餐，今年選址在紅磡海逸豪園漁人碼頭的海逸皇宮大酒店舉行，地點雖然稍為隔涉，但大會提供旅遊巴接送服務，故交通是不成問題。酒樓場地寬闊，三面都能看到舞台表演，柏友一面品嚐美食，一面欣賞台上表演，同時又進行大抽獎活動，大小獎品近百份，人人都滿載而歸。

本刊上期呼籲本會會員提供慶祝本會成立十週年紀念文章，終於獲得本會榮譽會長**黃耿華先生**的回應，寄來【香港柏金遜症會十週年回顧】一文，見證了本會的成長過程，由最初的幾個籌備委員開始，發展到70人，再到今日700人，其間經歷了幾許艱辛，付出了多少精神與努力，更賴上下同心同德，才有今天的成績。黃先生又印證了另一個訊息，本會的成立日期是：「1998年11月15日組成柏金遜症會，並於16日獲稅務局批准成為「不牟利註冊慈善團體」，為本會立會日期一槌定音，肯定了本會的確是在1998年成立的，多謝黃先生資料提供。

「柏之訊」因應實際環境的需要，執委會一致通過本刊決定由本期（第34期）起刪減編幅由P.1至P.16減為P.1至P.12，內容保持不變，質量始終如一，請各位積極投稿，「柏之訊」需要你的支持！多謝大家。

目 錄

- | | | |
|-------------|------------------------|-------|
| 封面 | 編者的話 | |
| 2-3 | 週年大會暨第六屆執委選舉 | ◆ 謝照棠 |
| 4-5 | 2008年聖誕聚餐 | ◆ 謝照棠 |
| 6 | 主席的話 | ◆ 吳廣勝 |
| 活動花絮 | | |
| 6 | 曹公潭日營花絮 | |
| 柏友天地 | | |
| 7 | 一波未平一波又起 | ◆ 盧永年 |
| 8 | 失眠自療法 | ◆ 謝照棠 |
| 9 | 香港柏金遜症會十週年回顧 | ◆ 黃耿華 |
| 10 | 活動宣傳
(2009年2月份至4月份) | |
| 11 | 捐款呼籲 | |
| 封底 | 會員入會申請表格 | |

《柏之訊》歡迎你投稿！

歡迎各位柏友投稿，無論家事、國事、天下事、所見所聞及所思，都可以寫成文字，投稿《柏之訊》，讓我們分享你的喜樂與悲傷。

地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
電郵：hkpda@biznetvigator.com
傳真：2337 2203



香港柏金遜症會

2008年會員大會暨 第六屆執行委員會選舉

◎ 謝照棠



柏友踴躍參與



週年大會正式開始



嘉賓及新舊執委大合照

今年又是選舉年，大會借用醫管局大樓健康資訊天地地下大堂舉行，日期是2008年11月22日(星期六)，下午2時至5時。

今年的會員大會包含了三重意義，第一，是一週年的總結回顧。第二，是作為一個成長的里程碑，今年是本會成立十週年，十年是一個值得慶祝的日子，另一方面，過去的無論成敗，都值得我們去反思。第三，是選舉第六屆執行委員會委員的日子。本會會務隨著會員人數的增加而日漸繁重，然而，對大部份委員都是患者來說，他們所肩負的責任是重大的，他們能夠站出來參選的精神已經值得我們致敬，至於能成功完成任期，甚至連任兩屆或三屆的，就更值得鼓掌了。

出席大會的會員人數超過百人，證明會員擁護本會之情，大會準時依程序表進行，先由本會主席吳廣勝先生致詞，然後是基金董事代表香港柏金遜症基金致詞。

滔哥勉勵柏友要正面而積極地面對疾病，保持樂觀的心態，每日都做適量的運動，保持身體狀態良好，以開朗的心情去對付疾病，做個病也病得開心的人。

最後是畢律師報告由社團組織轉為有限公司註冊的進度，他說所有文件已呈交有關部門審核當中，2009年應該成功註冊為有限公司。

全日節目的戲肉，就是第六屆執委選舉，由於參選人數未超過11人，故所有參選人會自動當選為新一屆執行委員，但仍需投信任票，以表示對新一任執行委員的信任程度。結果全體順利當選，至此，大會圓滿結束，後年再見！



梁錦滔先生致詞

本會主席致謝滔哥



畢律師講解有關有限公司註冊進度



嘉賓忙於點票



候選執委合照



前排左起：范錦佩女士、陳燕女士、吳廣勝先生、姚天圻先生、何耀垣先生
後排左起：李浩源先生、蘇熾然先生、黃明羽先生、鄭慈德先生

香港柏金遜症基金贊助

香港柏金遜症會主辦

2008年聖誕聚餐

◆ 謝照棠



本會主席吳廣勝先生致詞



梁錦滔先生代表基金致詞



新一屆執委向大家祝酒

「一年好景君須記」，轉眼又到2008年的聖誕節，在這個普天同慶的日子裡，本會不忘為會友舉辦一年一度的聖誕聚餐，全港五區柏友可以聚首一堂，閒話一年的得失，聯誼交流，藉此渡過一個歡樂的節日。

今年聚餐選址在紅磡海逸豪園漁人碼頭海逸皇宮大酒店，日期係12月6日中午12時至下午3時，筵開19席，場面盛大，會員坐旅遊巴同時抵達。當嘉賓進場後，儀式正式開始。

基金董事梁錦滔先生代表基金致詞，也代表CRN，一人分飾兩角，能者多勞。繼由本會主席吳廣勝先生致詞，致詞完畢，新一屆執委會成員與嘉賓一同舉行祝酒儀式，並拍大合照留念。





大家齊唱聖誕歌

大會為營造緊湊氣氛，在柏友進食之間，舉行大抽獎，獎品豐富，大獎有現金港幣500元，抽中就「肥仔」咯！

此外，又有卡拉OK等，才藝表演，當中黃太與何太合唱多首粵曲，一個子喉，一個平喉，聽出耳油。

更值得為大家報導的，是我們尊敬的愛姨，她不但捐出多份獎品給本會抽獎，又不怕勞苦，與趣味小曲組的成員，上台為大家唱趣味的勵志小曲，我們感謝你的慈愛-愛姨！

抽獎已屆後期，大獎終於鍾情沙田區，亦隨著司儀宣佈大獎花落誰家後，大會亦宣佈正式完結，柏友帶著愉快的笑容離去，各位明年再見！更要向香港柏金遜症基金多謝你的贊助！



台上台下打成一片



我愛聖誕老人



黃太、何太
合唱名曲



聖誕老人送禮物



嘉賓執委大合照

香港柏金遜症會 2009年第六屆執委會—主席的話

吳廣勝先生



我榮幸當選為第六屆執委會主席，為期二年，我在柏金遜症會服務已有四年，在這期間雖然我身體不斷衰退，但回顧過去我看見的病友們，比我更差，殘的更快，令我極感慨嘆！柏金遜症的病人病情只會日漸走下坡，這也正是我向難度挑戰的原因，現在健康還許可的情況下，為會出力，為柏友服務，這是神給予我的光榮。

在聖誕聚餐當日亦看見很少機會見面的會友出席，看見他們面露笑容聚首一堂，互相問候、互相鼓勵和支持，感受到會場充滿著愛同關懷的氣氛，又彼此擁抱，我非常感恩。

本會是病人互助組織，我希望會友能參與各種各樣的聚會活動，及團體活動，彼此關心、互相扶持、共同攜手坦然面對柏金遜症病，不畏縮的迎向挑戰的人生。

同時我也相信每位照顧者都有忍耐的信念，堅定不移的態度承受外在壓力，和你身邊至愛共同生活，沉著應戰，走向「遜」有明天的道路。在未來希望能夠推廣柏金遜症會能多完化在不同社區發展，能讓柏友有一鼓作氣走出困境，面對社會，能去關懷初患有柏金遜症的病友，好讓他們感受到關懷，及推動病友互動探訪分區活動分享，做個同傷、同憂、同歡共同解憂困的同路人。

聖經說：「不是靠才能、不是靠能力、乃是靠耶和華的靈方為成事」。

我希望在新一屆執委會裏面，能和各義工、同工們同心合力，發揮互相照顧的精神，互相扶持、團結一致，將會務發展得更好。

祝大家常常喜樂！

謝謝支持！

2008-10-26

曹公潭戶外康樂中心日營



日營大合照



看我一矢中的



一年一度我又來曹公潭

興盡了回家去



一波未平一波又起

• 盧永年

自我照顧

我想向朋友們特別是患柏金遜症多年的朋友，談談手術四年後我目前狀態。當然手術必然有風險，當中也有不好的。據我所知做了這個手術，多數人都是能自我照顧，每天可以運用的時間多了，手腳的活動功能比手術前靈活多了。

手術後要吃藥嗎？

我是繼續吃藥的。白天早上五時開始，每兩小時吃美多巴3/8(即八份之三粒)共八次而睡前才吃1/2。為什麼會吃3/8？經過長期的實踐，如我吃1/2，15分鐘至半個鐘，左腳則舞動。左膝先很用力地彎曲，這時若走路左腳腳趾不停地動，就是右手拿四腳拐杖也難走路，這時候最易跌倒。

應該輪到「Access ®Model 7436遙控器」出場了。每次左腳舞動我按減掣。它確能減弱左腳舞動。如何按這是很關鍵的。是經醫生和黃護士長指導的，約半小時再按加掣還原。這樣我可以盡量利用每次兩小時的藥，不用因左腳亂動而不敢走動。

理論上可否吃1/4粒。但是藥效只有一小時左右且生效難，走路乏力。所以我選擇了3/8粒。每次吃藥約兩小時後手腳自覺很平靜站立很有力。可是好景不長，約十五分鐘便回復到吃藥前狀態，但是可以慢慢地走路。

從外觀看似乎不吃藥還好。好像藥力干擾令身體出現舞動。

我感覺吃藥我才有力幹活，尤其下顎抖動和大小便的協調……吃藥也很痛苦的，當藥力未生效時全身如針刺。有時胃裡有食物，藥物生效時間或許更長，若是吃了高蛋白的食物，更是不生效。我的晚餐是安排在最後一次的藥生效才吃的。十多年来都是這樣。

上天有意弄人，2005年我感到呼吸困難，睡眠時鼻鼾聲很大。醫生給我檢查後，說我患了睡眠窒息症。這個症狀不用服食藥物，只是睡眠時戴上呼吸機。我患了柏金遜症，已經十五年。晚上約九時左右我服食了柏金遜症藥物，十一時睡覺藥物差不多消失，右手手腕開始抖動，但是我必須戴上呼吸機。否則，醒來口腔非常乾躁的。據聞長期窒息還會有其他疾病，嚴重者引致死亡。

2003年我不知自己是患了睡眠窒息症，更談不上戴呼吸機。每天早上醒來上唇都是捲向鼻子，要用手把它拉下來。我女兒由於睡得比我晚，她說我睡覺時如果沒有戴上呼吸機，鼻子發出很大的鼻鼾聲。

我睡覺是特別隆重的。右手手腕在抖動，還要按著呼吸機的面罩，左手拿著摩術帶沿著左邊鼻側穿過面罩，原本呼吸機還要戴下巴托的，作用是令口不可以張開，用鼻孔呼吸。因為嘴巴張開很大的風會吹進去，令人難以忍受的。由於我右手手腕會抖動，怕不可一下子除掉呼吸機，所以不戴下巴托。吐痰、咳嗽、說話等都要把呼吸機除去。

2008年由於醫生和黃護士長多次的較機，我感覺他們對深腦手術很了解，現在甚少抖動，對於我戴呼吸機確是一大喜訊。

戴上呼吸機睡覺，真是不舒服。我多是一小時左右便會醒來，每晚戴上兩個多小時，然後側睡兩小時左右，再起來服食早上的第一次藥。五個多小時不一定睡得好，但戴上呼吸機確是令我可以放心地休息。白天我完全沒有到床上去休息。早上，我還可以梳洗完畢，才吃藥。

以上是我患柏金遜症和睡眠窒息症至2008年中以來的真實寫照。



失眠自療法

• 謝照棠

柏金遜症第一大病徵就是肌肉僵直，由於長期的肌肉緊張，也就造成柏友入睡困難的主要原因，造成失眠，嚴重影響各位柏友的生活質素。既然知道肌肉緊張影響入睡，筆者提供以下自療方法供大家參考，希望克服失眠現象。

肌肉鬆弛法

首先找一個舒適而寧靜的地方坐下，然後閉上眼睛，讓全身放鬆，拋棄雜念，什麼都不要想，將注意力集中在自己身體上，我們現在由手部開始，先把右拳握緊三秒，然後放鬆拳頭，你會感覺到右拳肌肉拉緊的同時，右臂的肌肉也同時拉緊。肌肉拉緊或放鬆的同時，心裡也唸著一、二、三然後放鬆。動作重覆兩至三次，你就會感到右手有鬆弛的感覺。完成右手的練習後，我們以同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉，全身自然得到鬆弛。完成整套練習需時十五至二十分鐘。

呼吸鬆弛法

做完肌肉鬆弛後，繼續做呼吸鬆弛，依然放鬆全身並閉上雙眼，清除心中雜念，將注意力集中在自己的呼吸上。心裡唸一、二、三停、呼氣，呼吸的節奏亦跟隨著心裡的拍子。吸氣、一、二、三、停、呼氣。記緊拍子不要太快或太慢，順其自然即可。

我們繼續專心呼吸，呼吸會自然地也慢慢減慢，這時身心也會因這寧靜和規律而感到平和。呼吸鬆弛法每次練習大約五分鐘。

完成這兩套鬆弛法後，我們可張開雙眼，伸展身體然後慢慢起身，甩擺雙手雙腳以消除殘餘的緊張。

大家如能持之以恆，每日都練習這兩套身體鬆弛法，對幫助你入睡必大有益處。

如果依然未見效果的話，我再教你一個方法，就是去浸一個熱水浴或以熱水浸腳，然後飲一杯熱奶再上床，我保證五分鐘內周公必來會你。



香港柏金遜症會 10週年 回顧

◆ 黃耿華

今年2008年12月是香港柏金遜症會成立10週年的日子，回想10年前在柏金遜症會未成立之前，只有一個互助小組，小組轄下有香港分區一松柏康樂組及九龍分區一松柏康樂組。後經**何樹良醫生**、香港復康會、柏金遜症患者及照顧者等各方人士大力倡議下，遂決意成立一間【香港柏金遜症會】。

在1998年我參加了一個名為「衝破枷鎖」的課程，全人**李振康先生**提議我參加柏金遜症會籌備委員會為會員，籌委會下設有3個小組，分別是會員招募小組、會員大會成立典禮籌備小組及選舉籌備小組，他問我參加那個小組？我說：「最少人參加的我便加入」。結果我加入了選舉籌備小組，組長是**梁錦滔**，組員有**黃文炳**、**何潤均**、**盧永年**和我。籌備委員會主席為**盧永年**，副主席**鄭家熾**。

經過委員的一番努力，終於在1998年11月15日組成柏金遜症會，並於16日獲稅務局批准成為不牟利註冊慈善團體，會址為橫頭磡復康會中心，成立典禮邀請了本會的顧問蒞臨，又邀請到歌星**容祖兒**及其「粉絲」到場助慶，場面熱鬧。大會選出13名委員，再經互選，職位分配如下：主席-**盧永年**，內務副主席-**黃耿華**，外務副主席-**陳友明**，財政-**陶相如**，秘書-**溫錫連**，其他的委員有**莫國慶**，**林建**，**崔伯**，**馮紹波**，**姚玉棣**，**高太**，**方太**，**黃太**等，成立時大約有70多名會員。由於經費問題，我們需要籌款。其中**羅氏大藥廠**，和我們經過數次的商談，終於同意贊助本會的單張、**柏之訊**、柏金遜症患者及照顧者手冊的印刷費，直至2008年1月止，在此多謝**羅氏大藥廠**多年的贊助。**余紹祺基金**贊助Note Book和Printer各一部，最重要的一環是社署贊助一位職員薪金及行政費，從此本會有全職的職員處理會務。最多的籌款額來源是**麥當奴慈善基金**，贊助本會25萬多元；而**香港柏金遜症基金**更大力贊助本會全年活動經費，包括端午節、中秋節、聖誕節、週年大會、新年等節日。此外，支持贊助本會的還有**康文署**、**區議會**、**匯豐慈善基金**等。

柏金遜症會會員人數從創會時的70多人，發展到今天的700多人，分區由2個增至5個，會員可按自己的住址和興趣而參加那個分區。會務得到長足的發展，主要仰賴社會各界人士幫助與支持，當然，各位會員和照顧者的支持與努力是不可或缺的。



香港柏金遜症會

2009年2月份至4月份

香港區活動 (編號01)

康山中心：香港鯉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*	7/2, 7/3, 4月待定 (每月第1個星期六)	下午2:30-4:30	康山中心
香港區趣味小曲	逢星期一	下午1:30-3:00	
香港區運動組	逢星期一	下午3:00-4:30	
香港區太極班	逢星期三	下午2:00-4:00	
中柏組	28/3 (每2個月最後之星期六)	下午2:30-4:30	
互助小組	13/2, 13/3, 4月待定 (每月第2個星期五)	下午2:30-4:30	

九龍東區活動 (編號02)

橫頭磡中心：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍東月會*	8/2, 8/3, 12/4 (暫定) (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	逢星期二	下午1:30-3:30	
青柏組	23/2, 30/3, 27/4 (每月最後之星期一)	下午11:00-12:30	

九龍西區活動 (編號03)

李鄭屋中心：九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍西月會*	14/2, 14/3, 11/4 (暫定) (每月第2個星期六)	下午2:30-4:30	李鄭屋中心
九龍西運動小組	逢星期四	上午9:30-11:00	

新界東區活動 (編號04)

威爾斯中心：沙田威爾斯醫院職員宿舍B座10樓B室

活動	日期	時間	地點
新界東區月會*	21/2, 21/3, 18/4 (暫定) (每月逢第3個星期六)	下午2:30-4:30	沙田威爾斯中心

新界西區活動 (編號05)

大興中心：新界屯門大興邨興昌樓地下

活動	日期	時間	地點
新界西區月會*	13/2, 13/3, 10/4 (暫定) (每月第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11:00-12:30	
新界西區康樂活動	逢星期五	上午開始	待定

註：以上活動之查詢可致電2337-2292 或各區聯絡人查詢，第一次參加者請報名，否則如有更改恕未能通知。另外，有*號之活動可協助安排復康巴士（需自費，第一次收\$20，第二及第三位各收\$10。每個家庭每次乘搭人數不能超過三人）。

其他有關柏金遜症活動

活動名稱	日期	時間	地點	查詢／報名	費用
柏金遜症手術 知多D講座	21/2/2009 (星期六)	下午2:30至 下午4:30	沙田威爾斯親王醫院 公共衛生學院一樓 研討室二及三	威爾斯中心 2636 0666 郭思雅姑娘	全免
認識柏金遜症講座	8/3/2009 (星期日)	下午2:30至 下午4:30	屯門大會堂演講室（二）	大興中心 2775 4414 陳啟盈姑娘	全免

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 與本會聯絡。

捐款鳴謝

香港柏金遜症會 (2009年第一期捐款芳名)

日期	姓名	金額
27/10/08	溫錫連	\$1,000
5/11/08	Chiu Chi Shing	\$300
5/11/08	Chiu Yin Wah Ginner	\$500
10/11/08	朱炳安	\$200
8/12/08	黃少媚	\$200
9/12/08	杜先生	\$60
10/12/08	馮麗娟	\$500
10/12/08	陳松美	\$50
10/12/08	何志明	\$100
22/12/08	蔡凱平	\$1,000
22/12/08	林佩珍	\$2,000
8/01/09	余銳垣	\$300

總數：\$6,210



香港柏金遜症會

Hong Kong Parkinson's Disease Association



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

網址: www.hkpda.org

電郵: hkpda@biznetvigator.com

柏之訊

PARKINSON'S DISEASE NEWSLETTER

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

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

印刷品

香港柏金遜症會

會員入會申請表格

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，並於一九九八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：_____ (中) _____ (英)

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：_____

患者有否領取綜合社會保障援助* 有 沒有

本人希望加入成為： 普通會員
 永久會員

本人有興趣進一步了解香港復康會社區復康網絡柏金遜症的服務。**香港柏金遜症會將閣下資料轉交香港復康會作柏金遜服務之用途。

本人暫時未有需要以上服務之介紹。

申請人簽名：_____ 日期：_____

會方填寫 收件日期：_____ 會員編號：_____