



香港柏金遜症會

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@netvigator.com

2016年2月號 (第62期)

柏之訊

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

編者的話

「爆竹一聲除舊歲，桃符萬象慶更新！」新一年新開始，編者在此恭祝大家新年快樂、身體健康、事事順利、萬事如意！你有否覺得現在過年的氣氛遠遠不及從前，回想起孩童時，每當除夕夜一踏入12點，四周的爆竹聲便響過不停；年初一往街外走走，地上到處可見一堆堆爆竹燒過後遺下的紅紙屑，不時還有人在路邊放爆竹，稍一不慎還會被「流彈」擊中，好不熱鬧呢！你是否也曾經歷過亦有同感呢？

剛收過61期柏之訊只不過個多月，第62期又到了，大家會問點解呢？原因是為了要配合另一本刊物一併寄出，以便節省郵費；所以往後柏之訊將於2、5、8及11月出版了！

今期的內容〈**主題文章**〉有關柏會的口琴班，一眾師生細說如何透過音樂產生共鳴，從相識、相交到相知，溫馨而細膩，值得一再細看。

〈**活動天地**〉除了報道2015年最後的一個節目聖誕聚餐外，踏入2016年第一季便有多項大型活動，陸續登場！先是香港復康會慈善粵劇籌款宣傳稿，介紹於二月份由蓋鳴輝小姐及吳美英小姐等粵劇名伶合演的「無情寶劍有情天」，為腦科疾病籌款，柏會間接亦是受惠機構其中之一。另外由「柏友大使」陳錦輝(Michael)帶領的剪髮義工隊，再次出動為新界西區的會友提供服務，得到很大的回響。

〈**社工分享**〉由復康會社工陳梓曦先生執筆，對柏友做外展社區教育的觀感作出高度評價。

〈**柏友天地**〉有前照顧者黃鏗邦先生續寫一篇思念妻子的文章，憶述從妻子遺物中得悉她內心的秘密，描繪得絲絲入扣，賺人熱淚；影霞細訴獲得「傑出柏友」獎後的感想，道出了柏友一路走過來的辛酸，不為外人所知，你定必身同感受，別是一番滋味在心頭！

〈**活動預告**〉則有迪士尼贊助之「柏出奇妙的旅程」、一連5天的「四川探訪交流觀光團」、香港腦科基金籌辦的「腦健康週」講座暨嘉年華會等等.....大家都不容錯過，有興趣的會友請留意報名日期啦！

目錄

| | | |
|----|---------------------------------------|-------|
| 封面 | 編者的話 | ◎ 小曼 |
| | 主題文章 | |
| 2 | 一個非一般的口琴班 | ◎ 影霞 |
| 3 | 生命樂章——跳躍的休止符 | ◎ 小曼 |
| 4 | 聖誕聯歡有感 | ◎ 陳惠卿 |
| 4 | 聖誕聯歡之口琴表演 | ◎ 程淑明 |
| | 活動天地 | |
| 5 | 2015之聖誕聚餐 | ◎ 林伊玲 |
| 5 | 剪髮義工隊 | ◎ 梁金福 |
| 6 | 復康會慈善粵劇籌款宣傳禮 | ◎ 陳美濛 |
| | 社工分享 | |
| 7 | 社區教育有感而發 | ◎ 陳梓曦 |
| | 柏友天地 | |
| 8 | 向陽光出發 | ◎ 蘭蘭 |
| 8 | 溫師傅榮休了 | ◎ 梁金福 |
| 9 | 思念 | ◎ 黃鏗邦 |
| 10 | 獎項背後 | ◎ 影霞 |
| | 活動花絮 | |
| 11 | 2015年聖誕聚餐 | |
| 12 | 粵劇紅伶蓋鳴暉小姐及吳美英小姐探訪康山中心柏友、剪髮義工隊、關顧義工培訓班 | |
| | 柏訊短傳 | |
| 13 | 會員動向、特別鳴謝 | |
| 14 | 活動預告 | |
| 15 | 捐款呼籲 | |
| 封底 | 會員入會申請表格 / 地圖 | |

「柏之訊」 需要您的支持

「柏之訊」是各位柏友的一個互動平台，是屬於大家的。立刻行動將您們的心聲；喜悅的、擔憂的、疑慮的，利用這個平台交流溝通！

編輯委員會：鄭藉時 何耀垣 莊達成
屠凌珠 鍾小曼 葉影霞

郵務小組：范錦佩 李麗芳 陳嘉儀

本刊物刊載之言論，純屬作者個人意見，並不代表本會立場。

「本刊登載之文章，本會保留最終使用權，版權所有，轉載須徵得本會同意」



柏會口琴班

一個非一般的口琴班

◎ 影霞

不經不覺，口琴班成立已兩年多，我們一班在開始時對口琴是零認識，至今天也可稱能吹一兩首「歌仔」的參加者來說，已覺得很滿意了。雖然吹出的音色仍然不太準，拍子亦不大正確，吹的歌曲未必可以娛人，但學會吹自己喜歡的曲目自娛，已感到欣慰。這全賴老師耐心教導，同學們努力練習的成果。

口琴班共有學員十數人，除了一位是照顧者外，其餘的都是柏金遜症患者。同時，大家都已年紀相當，最年青的也有五十多歲，最年長的已過七十。話雖如此，這口琴班真的確是個非一般的口琴班，小小十數人的群體，就有著處處為學生設想的導師、柏會第二屆主席及應屆副主席、「飛車高手」柏會分區區長，還有「經典金曲」歌后、「準靚正音」皇后、「愛心慰問侍奉」傳遞主任、與紅影星馮寶寶名字只差一字又善解人意的少女、默默耕耘苦練的甘草角色、高大英俊的俊男兒、勇義俱備又肯承擔的俠女……真是人才濟濟！我們這一群有著不同性格的學員走在一起，產生了極大的互動；課堂愛心滿溢之餘，時兒會因觀點不同，見解不一，擦出火花；時兒又會點燃無限關懷，處處齊心；絕無冷場，上課非常開心。

最後，非提不可的是我們的生日會。在過去的十二個月，我們已為所有同學開了第一輪生日會。生日會模式不定，有到餐廳共膳、唱卡啦OK，亦有**陳惠卿**老師的「特設」派對。說陳老師的生日會是特設，一點也不誇張。她的生日會實質上是個大型音樂演奏會。除了我們口琴班是例外，生日會的嘉賓位位都是音樂藝術家。他們在生日會演奏的曲目，使我們大開眼界，獲益不少。口琴班也被安排作出小小表演，藉此給我們汲取經驗，增加信心。

柏會口琴班真是一個老師、學員配合得宜的小組，參與者無一吝嗇獻出所長，為班務及凝聚學員的歸屬感努力。要體驗這正能量的威力，大家就不要錯過，立即加入柏會口琴班啦！



陳惠卿老師81歲生日演奏會派對
(攝於2015年6月28日)



口琴班老師和同學課後一同到茶樓飲茶
(攝於2016年1月15日)

生命樂章 - 跳躍的休止符

自從與帕金森病這個名詞掛上後，我的生活便起了很大變化。首先要適應每天定時定後服藥，稍一遺忘或遲延，便會出現所謂「關閉」的現象；無法控制肢體的協調，腦內一片空白，臉上木無表情；此刻，只能呆呆地等待藥物再次發揮效用，才能恢復活動自如。其次，就是慢慢從工作崗位退下來，放棄自己熱愛的工作，縱然不捨亦坦然。最難適應的便是改變我過往一貫的生活習慣，一向喜愛戶外活動，如行山、跑步、游水好動的我，由於肢體上的不協調，被迫改變只能做一些較為靜態的活動，令我覺得有點兒無奈亦安然接受！

人生就猶如一首樂章，節奏有時快有時慢、音階高低起伏、段落分明；偶然又會碰上一個停頓的休止符，只要稍作喘息過後，再從新奏出另一段動人的樂章。而現實生活中讓我遇上帕金森這個病，可能是上天給我開玩笑，覺得我前半生走得太急、太快，未及細緻欣賞人生，沿途也許錯過了一些人和事，正好讓我重新修正我的生活態度，學習如何「慢活人生」，細味當中的甜、酸、苦、辣，再昂首向前譜出另一段生命樂章。經過一段時間的自我調整、磨合、接受，我開始從新計劃自己的生活方式。加入帕金森症會，積極參與各項活動、講座、課程及會務，藉此增加對帕金森病的了解，緩和此病帶來的種種不便；參加不同種類的興趣班，充實自己的生活；透過學習不同類型的運動，增強自己的體能；認識更多同路人，互相鼓勵、分享經驗及互相扶持。

參加口琴班就是其中一項，這原是我孩童時的願望，由於種種原因未能如願。直至去年柏會開設(面部肌肉訓練 - 口琴班)，終於可一嘗心願；與一班志同道合的柏友，努力克服肢體上的障礙，並且得到老師的悉心指導，經過短短大半年多時間，現已可吹奏出一首又一首樂曲；更於去年為柏會聖誕聯歡會表演助興呢！而同學間更發揮互愛精神，無分你我相互提點，慢慢一點一滴孕育出深厚的情誼，實屬意外的收穫！

生、老、病、死乃人生中自然定律，必經階段。然而未必人人可以接受到，但與其自怨自艾埋怨為何偏偏選中我，終日生活在不安與鬱結之中，介意別人的眼光，害怕旁人指指點點；倒不如積極地去接受這是無法改變的事實，抱著平常心去面對與此病磨合，接受柏病是我們生活中無可分割的一部分，嘗試與它共存，才能擺脫內心的枷鎖，不為病魔所纏擾；使身心健康地繼續生活下去！曾聽說過：「心若改變，態度就會變；態度改變，習慣就會變；習慣改變，人生就會改變！」

況且，現今醫學不斷進步，假以時日帕金森病或者可以得到治癒。生命不在乎長短，而是你是否活得精彩！要知道世事無絕對，凡事皆有可能！你相信奇跡嗎？我期待著這一天的來臨！



聖誕聯歡有感

◎ 陳惠卿

參加柏金遜症會三年多，作為一個柏友，又是口琴班的導師，深感這個會就像一個大家庭，我們每位柏友都感到無比溫暖親切，大家就如兄弟姐妹一樣互相關心愛護，使我從心靈上得到很大滿足，也增強了抗病的信心，這真是一個助人自助最好的平台。

一年一度的聖誕聯歡會盛況空前，節目多姿多彩，我們口琴班成立才兩年多，也獲邀請，並在會上表演了三首樂曲。雖然琴技有待提高，但同學們經過勤學苦練，風雨不改地每週練習，克服疾病的纏擾，終於能成功演出。現在，又再努力排練，迎接12月21日在啟德機場迎新年的嘉年華會演出。能把歡樂的琴聲帶給觀眾，樂人娛己，大家都心情愉快，非常投入，切身體會到吹口琴確是強身健體，抗病和抗衰老的良方呢！

我今年已82歲，自覺體力大不如前，力不從心，但得到領導和柏友的厚愛，在聖誕聯歡會上給予「傑出柏友」獎狀，真是十分慚愧，感恩無限，願繼續努力貢獻自己一點綿力，和程老師一起辦好口琴班，希望更多人受惠！

(後註：原定在1月21日於舊啟德機場舉行的「東華慈善嘉年華 慈善同樂日」的口琴表演，因惡劣天氣關係取消，改在3月4日舉行。)

聖誕聯歡會 之口琴表演

◎ 程淑明

聖誕節是紀念耶穌基督誕生的日子。香港，一個中西文化交流，華洋共處的大城市，聖誕氣氛特別濃厚，還未到聖誕節各大小商場已經粉飾一番，佈置得煥然一新充滿聖誕色彩。香港柏金遜症會提前於十二月二十日舉行聖誕聯歡午宴。今年是我第二次出席，場面熱鬧，節目豐富，酒樓之內充滿歡樂。一如既往，口琴班師生合共十五人參與口琴表演，把口琴音樂帶到舞台，與眾同樂。

一曲「普世歡騰」結束我們是次口琴大合奏，這次演出雖然有些不太合拍，但在酒樓這種嘈雜環境下吹奏口琴，實是一項挑戰。口琴表演意義在於表現柏友的堅毅精神，能夠原原整整吹足三首歌，特別是第一次吹奏「農家樂」，這首演譯農村過年時候歡樂情景的樂曲，難度甚高，沒有出錯算是交到功課，不過不失了。作為導師之一，看到同學們的努力練習，便是我的最大回報。

「農家樂」是梁日昭先生的作品，香港人熟悉的梁日昭先生，縱橫口琴界數拾年，學生無數，其中黃霑、韋恆熹、張家誠三位都是梁日昭先生的入室弟子。口琴班的陳惠卿老師正正是韋Sir的學生，口琴班同學可以說是梁日昭先生的徒子徒孫。

我和陳惠卿醫生擔任柏金遜症會口琴導師已經一年多，對我來說這一年有很多得著，人生觀改變了視野也擴闊了不少。所謂教學相長，在教導別人之餘，自己亦得到很多學習機會，不斷鑽研琴技，提升個人音樂造藝。同學來自四方八面，遠至將軍澳，馬鞍山，大埔林村，路途遙遠，甚至要家人陪伴才能到來上堂，那份熱誠的心，及對學習認真的態度，使我感到非常佩服。

吹口琴或多或少對舒緩柏金遜症有所幫助，吹得動聽與否並非最重要，最要緊是大家一起享受音樂帶來的樂趣。其實口琴對面部和口部肌肉訓練也很有效用。吹口琴要投入，一氣呵成，必須要掌握呼吸與運氣，尤如太極的吐納，經常吹口琴對心肺功能也很有奏效。礙於身體狀況，部份同學吹得並不理想，有時似拉牛上樹一般吃力。我喜歡用鼓勵方法，耐心引導，希望透過多練習，提高基本功，相信，總有一天能夠吹出悅耳動人的音符。

同學們，大家努力，加油，一起來享受口琴帶來的樂趣，為口琴世界增添色彩。



2015之聖誕節聚餐

◎ 林伊玲

香港柏金遜症會的2015年聖誕節聚餐雖然已過了一個多月，但作為柏友的我深受各位的表現而感動，經過執委會委員們的細心安排流程、義工的悉心佈置會場，加上多姿多彩的節目和豐富的抽獎禮品，特別難忘的是當“警察員佐級協會老樂隊”表演時，在場的男女柏友都聞歌起舞，那一刻大家都進入忘我的境界。令大家都情緒高漲，熱情奔放，特別令人感動的是“LP22”義工團隊在整個活動的過程中全場奔跑為柏友們服務和貼心照顧，令我們渡過了一個歡樂的時光。

扭汽球義工隊用他們顫抖的雙手卻能巧妙地扭出柏金遜症之花“鬱金香”，充份表現出他們的智慧，而他們當中所付出的時間和克服痛楚的能耐，卻是不為外人所能想象的。

口琴班的落力演奏雖然未能達到理想的水準，強差人意，但對於一班身體功能不協調而又從未接觸過音樂的柏友是不容易的。他們經過一年多的努力，當中經歷過在身體狀態不佳的情況下都堅持風雨不改，長途跋涉地到中心練習。更值得欣賞是整個團隊在導師的帶領下發揮了互相關心互相支持的精神，建立了深厚的友誼。

唱家班的忘情高歌和太極高手的剛柔運手都是經過長時間的刻苦練習才有今天的成績。請不要忘記這所有的一切正正是充分表現出我們柏友堅毅不屈的抗病精神，雖然我們身體有缺陷，但我們卻有勇氣和頑強的鬥志，在未來的日子與病魔搏鬥，共同邁步向前走！

最後我要多謝我們的執委會委員、愛心義工及所有關注和支持柏金遜症的熱心人士。



剪髮義工隊

◎ 梁金福

一月十二日星期二是本區(新界西)的特別日子，因為首次在CRN大興中心舉行了一項特別活動：「免費集體剪髮」，由「柏友大使」陳錦輝先生Michael及剪髮義工為本區會友提供服務。是次活動早於去年十一月著手籌備，並得到CRN的鼎力支持，中心副經理陳啟盈姑娘更為此安排了大房，方便活動舉行。

當天上午，本會內務副主席莊達成先生率領剪髮義工隊一行九人蒞臨本中心，受到在場等候剪髮的會友熱烈鼓掌歡迎。雖然大部份的剪髮義工都是病友，但經過Michael的悉心專業培訓後，技術已近職業水準，各人盡展渾身解數，運剪、吹髮，對於各種髮型要求，都能輕鬆應付，而Michael則從旁指導，並負責最後把關，發揮團隊分工合作精神，效率奇高，不但可以在一個半小時內為十位事前報名者完成剪髮，而且更在餘下時間，能夠為另外五位臨場報名剪髮的會友提供服務。

經過兩小時忙碌工作，剪髮才告完畢，大家便一起享用茶點，Michael還教我們跳“喳”“喳”，輕鬆一番，平添歡樂氣氛。這次活動隨著樂韻而圓滿結束，希望不久將來大家再遇上，多謝！



社區教育有感而發

◎陳梓曦
社區復康網絡

去年11月30日，香港柏金遜症會到博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學，與十多名同學作分享交流。柏會的代表有外務副主席鍾小曼、財政李麗芳、委員屠凌珠及會友陳錦輝 Michael，本人當日亦一同前往，並有以下感想與大家分享。

社區教育事前工作

社區教育是病人自助組織一項重要的工作，但要做好一點也不容易。除了事前要與交流組織商討是次交流的期望、目的、形式及當日場地器材之外，柏會代表還須要商議好如何利用這次機會達到社區教育目的。要達到預期效果，他們必須了解交流對象的特性，以揀選合適的分享內容、挑選作分享的柏友，和上述工作的分工及彩排等等。然而，對富有交流經驗的柏會來說，這些都只是基本工作，會內已有清晰指標和模式。

交流當日

首先，由小曼介紹柏會的組織架構，讓學生初步了解何謂病人自助組織及成立目的，加強他們理解同路人自助互助的重要性。接著由小屠分享柏病的資訊，描述柏病的一般病徵。她更糾正大眾將柏金遜症誤解為認知障礙症，並點出兩者之分別。小屠亦講及自身患病後的病況和處境。相信除了我本人外，在場的學生都能感受到何謂「久病成醫」，喚起他們對個人健康及預防疾病的關注，理解殘疾人士的需要，對殘疾人士多一點諒解，避免歧視或標籤殘疾人士。

普遍來說，在交流活動中最受歡迎的環節就是分享時間。唯是次分享只得短短20分鐘，芳姐和 Michael 卻要將各自患病前後的心路歷程總結出來，讓學生明白他們箇中的心境變化，實不容易。芳姐堅強不屈、Michael 正面樂觀的抗病精神，連這一群正面對中學文憑試的同學也深受感動。他們熱淚滿眶，重新鼓起動力，積極面對考試。

接納自己

香港現時患有柏金遜症的人數約有12,000人，柏友間的自助互助，無可否認能減輕不少獨自面對柏病的壓力。是次交流，我最欣賞的不是學生能否了解柏病是什麼，也不是柏會四位代表的表達技巧，而是他們對自己的接納，沒有接納自己的疾病是不能站出來的。他們真情地流露自己，這是需要非常大的勇氣和時間磨練。

願意參與社區教育活動，以你們積極、堅強面對疾病的正面精神鼓勵及服務他人，確是很難得及值得鼓舞的事。站出來，走進社區，讓社會大眾多了解殘疾人士，我相信各位柏友是做得到的，希望日後出來分享的是你。





向陽光出發

◎ 蘭蘭

晨曦的陽光照耀大地，是新的一年開始。

心中的陽光比外面的陽光更重要，只要心中有陽光，那管外面是漫天風雨，依然覺得是陽光燦爛！如果心中沒有陽光，就算外面是陽光燦爛，都只覺得是黯淡無光！

把不愉快的情緒抹去，重新向陽光出發，過去算是上了人生的一課，現在放下了不愉快的包袱，輕鬆自在，非常舒服。

回想過去一段不愉快的日子，簡直像行屍走肉，什麼都提不起勁，無論在何時何地，都可以被觸動而哭泣！笑容都是裝出來的！以掩飾自己的不快！在家人面前更要裝作若無其事！談笑自若！情緒的失衡，實在十分辛苦！如果負面情緒再繼續下去，後果真是不堪設想！能在這短短的時間內走出陰霾，全是我的一位好友的一番話點醒了我，令我釋懷！

她說：**人生苦短！何必難為自己呢？應該把握現在自己所擁有的一切，活在當下！**妳有個幸福家庭，應該感恩！未發生的事，無人能預料。正如妳的病，將來可能會有轉機，會研發出根治的方法。開開心心地過每一天吧！

我衷心感謝她，拉了我一把，將我由懸崖邊扯回來！不致跌落情緒的無底深淵不能自拔！我要好好去利用餘下的生命，對抗病魔。我深信終有一天我們會戰勝它，重過美好新生！重新出發！重現陽光！迎接美好的每一天！世界是美麗的！人生是充滿希望的！

溫師傅榮休了

◎ 梁金福

溫玉英師傅是新界西分區的太極班導師，每位學員都稱她為溫師傅。我們能夠師徒結緣，要多謝香港復康會社區復康網絡的牽線，在香港柏金遜症基金的資助下，與香港太極總會協作，為柏友設計了一套「鄭式太極十二式」，並於各分區開辦太極班。

我們有幸跟隨溫師傅學習太極，她平易近人、和藹可親，每次見面時總是精神飽滿，說話時則中氣十足。她教授的方法很受用，一邊帶領練習招式，一邊口述動作細節，而且觀察入微，即時糾正學員的錯誤，並反覆示範正確姿勢，但從來沒有嚴肅架子。

時間飛快，溫師傅在這裡主持太極班已有四年，期間除了依編排教授新太極班外，還會為舊學員溫習學過的十二式，每月一次，風雨無間。她為了提昇學員的學習興趣及增強身體活動機能，在過場小休前後，引領我們練習「甩手操」、「坐/站椿」、「八段錦」等運動。

十二月十五日，是溫師傅退休前帶領我們的最後一天，大家都有點依依不捨，除了拍照留念外，完課後更在酒樓設宴歡送她。正所謂天下無不散之筵席，我們衷心地為她送上祝福，願她退休後的日子，得心應手，生活愉快。



溫師傅與部份學員合照



思念

◎ 黃鏗邦

太太離開我差不多兩年了，每當我靜下來的時候，都會思念往昔的歡笑和辛酸。今日整理太太留下的物件，其中有一本書，是我太太口述，由社工吳姑娘著筆的《生命的故事》，其中寫着……

「19歲那年，媽媽安排我相睇，芸芸人選中，媽媽覺得丈夫最好，故選定了他介紹給我認識。拍拖期間曾往南山圍影相，在九龍彌敦道街上手拖手散步，那份感覺，至今難忘。」

「不經不覺，我和丈夫相識至今已卅多年，和他共處的時光我感開心，丈夫是個顧家和勤力的好男人，好丈夫和好爸爸。多年來不停工作，回家煮飯，教育子女，對我更是痛惜。在我心中丈夫第一，我知道丈夫是我終生依靠，我一直都愛我丈夫。由於我怕羞，所以我沒有親口告訴他。」

當我看到這裏，知道太太是一個很容易滿足的人，我感到很幸福，我繼續往下看……

「自我患病後，我覺得與丈夫疏離了，那份愛的感覺好像遠走了，少了昔日的感覺。我期望丈夫能多點與我談話和外出，儘管有時我須費盡力氣去回應，又或者談的不是甚麼切身問題，但聽著他的說話，已能令我感覺到彼此親近一些。」

我重看了幾次太太這段心底話，我深深感到內疚。她前段的感覺，只能代表我對她在婚姻許下的諾言。她患病後處於絕望、痛苦無助的心境中，是多麼需要有丈夫的關懷，渴望得到丈夫的愛；而她的要求都是很簡單——多點和她說話和行街。如果當日能與她重回南山圍影相，到彌敦道行街；又或者在返工前，輕輕給她一吻，回家後，對她說聲「你好嗎？」，可能她已甜在心。而我在她最須要我關懷的一刻，當時真的沒有給她，致令她感覺那份愛好像遠走了；如果當日我能明白她的心意，給她多點心靈上關懷，便不致令她帶着失望的心離去。

希望還在共同面對的患者和照顧者，不要再追究錯或對，要有的是關懷和愛，在漫長的人生路上，互相照應。

人生，因緣而聚，因情而暖，因不珍惜而失去。



獎頂背後

答應陳燕主席編寫柏會的首份年報，並沒有想過回報，只是希望在自己身體還能應付，病情未變得太差的時候，為柏會做點點事兒，回饋柏會柏友們一直以來對我的幫忙和鼓勵。

在我被確診患上柏金遜症初期，最感徬徨，最須要協助的時刻，會內的柏友給我極大的安慰及支援；跟我分享他們的經歷，讓我知道不少關於柏病的資訊和患者的第一身感受。那時候的我，鬱鬱不歡，不想接受事實，經常躲在人後哭泣，自怨自艾，為何是我！由同路人親自講述柏病在患者身體上起的變化及有關這病的資訊，直接珍貴，非常受用，即使在書本上也未必能讀到。在此我非常感謝柏會和柏友！

我積極參與運動小組，做運動鍛煉身體；加入口琴班，以吹口琴練氣。在鍛煉身體之餘，還希望藉著會的活動，擴闊生活圈子，結識多些與自己年齡相約的柏友，為日後漫長的抗柏病路上播下互相扶持的種子。加入柏會不覺三年多了，結識了不少比我年長和年輕的柏友。與班中部分同學的友誼更可稱得上屬知己之交，開心與悲傷，事事可談。

現在的我，每次想起自己患有柏金遜症時，依然心有不快；每次想起自己患的病是不能根治時，依然目中有淚。無奈...也只得接受事實，但心中的不忿，卻比前減退了。

今天獲柏會頒「傑出柏友」獎，表揚我為會所做的義務工作，當然很開心自己的點點貢獻得到會的肯定與鼓勵。但對我來說，獲獎的最重要意義還是：我終於可以坦然面對自己是柏金遜症患者的事實。過往我有逃避、不想別人知道我是柏症患者的心態。在「藥尾」或「藥力失效」身體乏力時，的確希望別人給我讓座或能扶托一把，但卻又介意他人的奇異眼神目光。心想：假若我沒有患柏病多好啊！回想起來，這一段痛苦及矛盾歷程是無必要的。患有柏金遜症不是我的選擇，更不是我想要的。別人的不解，我又何必要介懷。

患上柏金遜症，在身體和心靈上都給我帶來不便和痛苦，在實幹事務上它卻給我帶來正面動力，總是想在身體狀態未變到太壞前，作更多有意義的事。在過去兩年間，我在常規工作以外所作的事情，不論是為個人興趣、非牟利團體以至個別朋友所做的義務工作，都比患病前的多。當身體在我掌握之中時，我讓時光悄悄無蹤影地溜走；當身體有可能不再任我控制時，我卻想抓緊時光，好好把握並利用，希望做得更多。真是一個大諷刺！

是次獲獎，不少柏友朋友給我善意的鼓勵，都是推動我要續繼努力的能量。今天我在有三十九席賓客參與的「聖誕聚餐」中上台接受這個獎項，表達我鼓起勇氣，豁出去接受事實的第一步。他日，我要站在陌生人前，以平常心說一句：「不錯，我是患有柏金遜症；一個病況只會越來越差，不能根治的病症。」

再次感謝柏會給我機會、信任和鼓勵！懇切祈盼科研突破，讓眾柏友根治病患的願望成真！

影霞
2015年12月20日

活動花絮

2015年聖誕聚餐





活動花絮

粵劇紅伶蓋鳴暉小姐及吳美英小姐 探訪康山中心柏友



剪髮義工隊 出動為新界西區柏友服務



關顧義工培訓班





會員動向

截至2015年12月31日，本會患者會員757人(註)，其中40人於今年11至12月加入及獲分配至下列分區，歡迎各位積極參與所屬分區活動，並請各區會員與他們多作交流。此外，期間亦得悉下列柏友已不幸離世，敬請各區會友垂注。

| 分區 | 新入會柏友 | 離世柏友 |
|-----|--|---------|
| 港島 | 鄭淑馨、陳少英、吳秀碧、王玉文 | 馮潮霖 |
| 東九 | 王文賢、呂豐冰、廖其然、楊波兒、方慧娟、羅曼暉、黃偉富 | 文月津 |
| 將軍澳 | 詹玉蘭、陳式芬、程月蓮、袁志文 | / |
| 西九 | 張燕玲、陳水勤、吳少芳、鄧小明、鄭瑞微、吳喜妹、王翠華、郭瑞屏、梁銀妹、梁雄 | / |
| 新界東 | 何家明、吳少儀、劉祥、程淑儀、莊賽珠、劉建群、羅煥、金鳳仙、張偉華、廖祥妹 | 李建洲 |
| 新界西 | 李翌、楊竹華、陸孔餘、顏潘華、謝益明 | 劉新煥、張國基 |

註：數字未包括66名逾期會員。

2015年聖誕聚餐（特別鳴謝）

2015年聖誕聚餐讓柏友都享受了一個溫馨、快樂的下午，本會謹致衷心感謝下列各界的出席及善心贊助：

- | | | | |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| 香港柏金遜症基金 | 梁智鴻醫生 | 關陳立穎女士 | 陳永亮先生 |
| 香港太極總會 | 余毓靈醫生 | 翁建霖教授 | |
| 香港復康會 社區復康網絡 | 歐陽敏醫生 | 袁少林主席 | |
| 創世市場服務公司 | 麥潔儀博士 | 陳麗平主席 | |
| 奇華餅家 | 梁錦滔先生 | 朱素恩女士 | |
| 宏安集團 | 吳炳榮醫生 | 陳梓曦先生 | |
| 博達藥業有限公司 | 張煜暉醫生 | 梁愛女士 | |
| Uncle Bill | 潘德立醫生 | 黃智誠師傅 | |
| Old Music Group | 楊漢明醫生 | 程淑明先生 | |
| InnoSphere Product Development Ltd | 陳曉暉醫生 | 韋恆熹先生 | |

(排名不分先後，如有遺漏，敬請指教。)

本會謹致衷心感謝下列義工的支持：

- | | | | | | |
|------------------|--------------------|----------|---------|------------------|-------|
| 愛心力量： May | LP22： Smile | Winnie | Molly | 警察魔術會： 松鼠 | 阿姬 |
| Pink | Tina | Albert | Raymond | 助手 | 蘭子 |
| Elaine | Joemy | Elliott | Tony | | Ray |
| | Kau | Hosea | Miko | | Mic |
| | James | Eric | Wilson | | Tracy |
| | Dicky | Lawrence | | | |

(排名不分先後，如有遺漏，敬請指教。)

聚餐得以順利舉辦並取得圓滿成功，全賴當天共474位嘉賓、義工及柏友的支持和參與，我們會繼續努力，2016聖誕聚餐再見！



香港柏金遜症會

2016年3月至5月份

香港區活動 (編號01)

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* | 2/4、7/5 | 下午2:30-4:30 | 康山中心 |
| 香港區趣味小曲 | 逢星期二 | 下午1:30-3:30 | |
| 香港區運動組 | 逢星期一 | 上午11:00-1:00 | 港島東體育館 |

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 | 12/3、9/4 | 下午2:30-4:30 | 橫頭磡中心 |
| 九龍東運動組 | 逢星期二 (12/4取消) | 上午9:30-11:00 | |
| Sing呢組 (唱歌班) | 9/3、23/3、6/4、20/4、4/5、18/5 | 下午1:30-3:30 | |
| 青柏組 | 19/3、30/4、28/5 | 上午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 | 2/4、7/5 | 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 |
|-----------|------------------------------|-------------|--------|
| 新界東月會 | 19/3、16/4、21/5 (每月第3個星期六) | 下午2:30-4:30 | 威爾斯中心 |
| 新界東太極互助小組 | 3月 (逢星期四) | 下午2:00-3:30 | 源禾路體育館 |
| | 4月、5月 (逢星期四) | 下午2:00-3:30 | 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 |
|--------|---------------|---------------|------|
| 新界西月會 | 11/3、8/4、13/5 | 上午10:00-12:00 | 大興中心 |
| 新界西運動組 | 逢星期二 | 上午10:00-12:00 | |

將軍澳區活動 (編號07)

將軍澳醫院：日間醫療大樓1樓健康資源中心活動室

| 活動 | 日期 | 時間 | 地點 |
|--------|----------------------------|-------------|------------------------|
| 將軍澳月會* | 12/3、9/4、7/5 (每月第2個星期六) | 下午2:30-4:30 | 將軍澳醫院日間醫療大樓1樓健康資源中心活動室 |
| 將軍澳運動組 | 逢星期五 | 下午2:00-4:00 | |

註：以上分區活動可致電2337-2292 或各區聯絡人查詢。第一次參加者請致電報名，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。

全會活動 (編號00)

| | | | |
|-----------|----------------------------|----------------------|----------|
| 柏出奇妙的旅程 | 9/3、12/3 | 全日 (名額已滿) | 香港迪士尼樂園 |
| 四川探訪交流觀光團 | 22/3 - 26/3 | 五日四夜 (名額已滿) | 四川 |
| 愛心太極操 | 10/4 | 10:00-3:00 | 石硤尾公園體育館 |
| 柏友義工退修日 | 5月 (待定) | (待定) | (待定) |
| 剪髮義工培訓班 | 6/3、20/3、3/4、17/4、8/5、22/5 | 詳情請致電6079 4999 (莊先生) | |

註：有關以上全會活動之報名詳情，敬請留意本會通告 (請勿致電職員查詢)。



捐款呼籲

本會於一九九八年正式註冊成為非牟利慈善團體。並於二零一零年正式成立為**香港柏金遜症會有限公司**。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：357-544402-883)，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 2015年11月至12月份捐款芳名:

| | | |
|-----------|----------------|-------|
| 26 Nov 15 | 鄭榮泉 | 1,000 |
| 26 Nov 15 | 李宅、盧宅 | 100 |
| 26 Nov 15 | 冼振權 | 100 |
| 26 Nov 15 | 陳式芬 | 100 |
| 14 Dec 15 | 柯炳葵 | 200 |
| 22 Dec 15 | Tsang Yuk Ping | 500 |
| 30 Dec 15 | 張煜輝 | 5,000 |
| 31 Dec 15 | 鍾秀華 | 100 |
| 31 Dec 15 | 李桂英 | 200 |
| 31 Dec 15 | 鍾秀芬 | 300 |

總額：**7,600**



香港帕金森症會

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
電郵: hkpda@netvigator.com 網址: www.hkpda.org

柏之訊

PARKINSON'S DISEASE NEWSLETTER

(一份屬於帕金森症患者、家屬及照顧者的刊物)
Message to people with PD and their Care-givers in H.K.



康山中心

香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下
電話: 2549-7744 傳真: 2549-5727
電郵: crnkh@rehab society.org.hk

李鄭屋中心

九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下
電話: 2361-2838 傳真: 2748-0892
電郵: crnlcu@rehab society.org.hk



橫頭磡中心

九龍黃大仙橫頭磡邨宏禮樓地下
電話: 2794-3010 傳真: 2338-4820
電郵: crnwth@rehab society.org.hk

威爾斯中心

新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍B座10樓B室
電話: 2636-0666 傳真: 2144-6660
電郵: crmpw@rehab society.org.hk



大興中心

新界屯門大興邨興昌樓26-33號地下
電話: 2775-4414 傳真: 2775-3979
電郵: crnth@rehab society.org.hk

將軍澳分區活動中心

將軍澳坑口寶寧里2號(港鐵坑口站B出口)將軍澳醫院日間醫療大樓健康資源中心一樓活動室
查詢電話: 2337-2292



印刷品

香港帕金森症會

會員入會申請表格

香港帕金森症會是由一群帕金森症的患者、家屬、照顧者及社區人士所組成的自助組織，於一九九八年正式註冊成為非牟利慈善團體。並於二零一零年正式成立為香港帕金森症會有限公司。

- 會員：**正式會員**：每年會費為港幣伍拾元正（帕金森症患者及直系家屬）
- 附屬會員**：每年會費為港幣伍拾元正（帕金森症患者的非直系家屬）
- 永久會員**：一次過繳交會費港幣叁佰元正（帕金森症患者及直系家屬）

交費方法：1) 支票抬頭請寫「香港帕金森症會」寄回本會。
2) 如付現金請直接存入恒生銀行戶口號碼357-544402-883 聯同入數紙寄回本會。

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： 正式會員（帕金森症患者及直系家屬）

附屬會員（帕金森症患者的非直系家屬）

永久會員（帕金森症患者及直系家屬）

本人有興趣進一步了解香港復康會社區復康網絡帕金森症的服務。*香港帕金森症會會將閣下資料轉交香港復康會作帕金森症服務之用途。

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：_____

* 如屬領取綜合社會保障援助者，會費每年壹元，續會費亦為每年壹元正 請附上有關證明文件。
註：保護個人私隱權，各會員的資料只用於本會會務及活動用途。