



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8月號(第64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

最近天氣持續高溫，驟覺炎炎夏日經已悄然來到，又是同學們開始悠長假期的時候。編者回想起求學時期家境一般，因此，每逢暑假便要做暑期工以幫補書費，所以很早便接觸社會，明白凡事總要靠自己，幸福並不是必然的道理；相比起於溫室長大的孩子，反而覺得自己十分幸運，人生路上即使遇到風浪，起起落落、慶幸都能一一撐過，而當中的經歷才是最珍貴！

今期**焦點文章**有關三位主席被邀到江西南昌，參與健康報創刊85周年暨關愛震顫人群全國行發報會，順道接受臻絡有限公司捐贈防抖顫匙羹給予柏會，並解究匙羹如何防抖顫的秘密，有興趣的柏友請密切留意轉贈的方法。

社工分享，有實習社工 Lillian (婷婷)為柏會開辦名為最佳「柏」檔的義工課程後，分享她的個人感想。**職員分享**，由新同事阿豪細說他如何與眾不同的經歷，非常激勵人心。**活動天地**，柏友參與將軍澳區一天遊的記敘，及講述「與柏友樂同行」計劃的內容和目的。**柏友天地**，九龍東區長報告有關2015至2016年的分區活動。有愛姨自家創作的打油詩，句句金石良言、語重心長，發人深省！**梁金福**一篇敘述了新界西運動日的趣聞及樂事，有否打動你也想參與運動班的興趣呢？**萍萍**道出曾在理髮店所遇到的不愉快經歷，及如何自我調節心理、積極面對、苦中作樂，這種不屈不撓的精神值得我們好好學習！

最後，**活動預告**，下半年除了為輪椅柏友舉辦澳門2天遊之外，亦繼續舉辦中秋自助餐、會員大會及聖誕聚餐等等項目.....

『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

目錄

| | | |
|--|------------------------------|---------------------------------|
| 編者的話 | 小曼 | 封面 |
| 焦點文章 江西南昌行 睿餐 - 智能防抖餐具 | 陳燕 (資料由臻絡科技有限公司提供) | 2 3 |
| 活動天地 將軍澳區赤柱一天遊 「與柏友樂同行」計劃 | 將軍澳自遊人 影霞 | 4 5 |
| 社工分享 - 最佳「柏」檔 職員分享 - 與眾不同的「我」 | 實習社工 Lillian (聶婷) 郭俊豪 | 6 6 |
| 柏友天地 九龍東分區活動報告 關顧義工退修日後感 長者生活寶鑑 我愛運動日 「剪髮義工培訓班」的我 | 錢燕群 小曼 梁愛 梁金福 萍萍 | 7 8 8 9 10 |
| 柏訊短傳 活動花絮 活動預告 捐款呼籲 地圖 / 會員入會申請表格 | | 11 12 / 13 14 15 封底 |

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。」

江西南昌行

陳燕

今年5月17日，我與兩位副主席接受了**深圳市臻絡科技有限公司**的邀請，出席由中國「健康報」於5月18日在江西南昌市舉行的「**健康報創刊85周年暨關愛震顫人群全國行**」。江西站 ----「這次“長征”，我們一起走！」活動。

2016年是「**健康報**」創刊的85周年。此次活動從「**健康報**」創刊發源地江西出發，匯聚專家及愛心企業的力量，沿著長征路線，將這份愛廣傳下去，是「**健康報**」社為紀念這個特殊年份的活動之一。

當日，首先由來自北京、南昌的神經內科專家分享了他們對柏金遜症的預防、識別、治療、康復、管理等健康知識，如何實踐倡導社會人士關愛震顫人群，與及通過健康管理的方式，如何跟蹤患者的治療情況，加速他們的康復治療。當日下午，京贛專家並且在南昌大學第一附屬醫院舉辦了義診活動。

在主題講座，各方專家在與柏金遜症有關的各環節作出專業的介紹和分享：北京宣武醫院**王朝東教授**介紹了柏金遜症發病情況及患者管理要點，南昌大學第一附屬醫院神經內科主任**徐仁亾教授**介紹了柏金遜症的康復治療要點，南昌大學第二附屬醫院**黃衛教授**介紹了柏金遜症患者的管理情況，江西省人民醫院**屈新輝教授**介紹了柏金遜症疾病的識別。**香港柏金遜症會主席陳燕**及全國青年帕金森之家會長**上海西門**亦各自分享了他們的抗病心得！

在會議期間，還特別舉行了一個捐贈儀式，由一向熱心公益企業的**「深圳市臻絡科技有限公司」**分別捐贈給**香港柏金遜症會**和**江西省震顫患者**各30台“**睿餐防抖勺**”。

據了解，江西是“「**健康報**」創刊85周年暨關愛震顫人群全國行”紀念活動的首站，陝西將會是下階段活動的第二站，因此，健康報社陝西站的代表亦從南昌站代表的手中接過了全國行的旗幟，各專家和患者們亦紛紛相約下次在陝西相聚。

後記：本會目前已收到由**深圳臻絡科技有限公司**所捐贈的30台“**睿餐防抖勺**”，執行委員會將商討如何將這批高科技的“**睿餐防抖勺**”，送贈給最有需要的柏友。



睿 餐

睿餐是一款輔助手部震顫人士正常進食的智能防抖餐具



睿餐簡介

- 專為震顫患者設計的防抖餐勺，能夠讓患者在進食時不把匙羹中的食物抖落，讓患者能夠保持生活自理能力，自主進食，增強信心。
- 曾獲多項國際大獎及認證，並得到 PCT 國際專利認可。

選用質料

- 採取進口Tritan™ 食品醫療級安全質料，通過美國食品藥品管理局 FDA 認證，耐高溫不含BPA，是美國嬰幼兒奶瓶指定使用材料。
- 醫療級的超薄硅膠，耐高溫，無毒抗菌。
- 304食品級不銹鋼，耐腐蝕，安全健康。

適合患者

- 睿餐擁有360° 全方位防抖，有效抵消高達85%的抖動，對手部抖動幅度不超過 7cm，震動率頻在4~8hz的震顫患者能起到一定的輔助作用，但若超過這範圍，輔助效果則不太明顯。

使用簡單

- 智能感應，無需學習，全自動啟用無需預先設置，拿起即可正常進食。
- 自動適應不同的震顫模式，自動更新內置軟件，配合患者的抖動軌跡改善防抖性能。
- 電量不足時亮紅燈提示充電。
- 長時間使用亦無需擔心電量問題，1.5小時充滿電後，最多可連續使用180分鐘。
- 可替換叉子和飯勺，方便進食不同的食物，拆卸輕鬆，清洗方便。

資料由「深圳市臻絡科技有限公司」提供

鳴謝：香港柏金遜症會衷心感謝「深圳市臻絡科技有限公司」捐贈30套“睿餐”給柏友。

備註：有關“睿餐”的轉贈方式及日期，執委會商議之後會另行公佈。



將軍澳區赤柱一天遊

將軍澳自遊人

今年是將軍澳分區成立兩周年，以最初開荒者吳少梅為首，聯同核心小組成員經商議後，並取得區內會友的支持，選定4月16日舉辦赤柱一天遊，藉此慶祝之餘也讓新舊會友聚首一堂，增進友誼。經過多月來的籌劃、聯絡及安排，終於出發了！

當日天朗氣清，一早55名會友精神奕奕、有說有笑的來到坑口集合地點等待出發。按照原定計劃，大隊準時到達香港懲教博物館參觀。博物館樓高兩層，座落於赤柱懲教署職員訓練院操場側，館內設有十間展覽室，一座模擬絞刑台和兩間模擬囚室。二樓有模擬的監獄及瞭望塔。十間展覽室的主題分別是刑罰及監禁、監獄歷史及發展、監獄內貌、職員制服、徽章及裝備、越南船民、自製武器及違禁品、職員點滴、工業及職業訓練組、海外合作及交流等等。一步入博物館的地下展覽廳，眼前最觸目的便是一座古舊的笞刑台（一種極具爭議性的刑罰工具），及一座貫穿二樓地板的模擬絞刑台。導賞員講解笞刑是一種古老的刑罰方式，香港殖民地時初期曾有行過笞刑，但因有人為受笞刑所引致的傷而死亡，於1990年才正式廢除笞刑。會友對展出物品都非常感興趣，亦不忘買下紀念品回家。

離開香港懲教博物館，大隊移師到赤柱廣場的鍾菜酒樓享用午膳，飯店座落於廣場三樓一角，圍繞著落地大玻璃窗，各會友平均分坐6臺，可以一邊享用預早安排好的美食，一邊欣賞海景、亦可與會友閒話家常，各式其適。鍾菜酒樓的食物除了賣相美觀之外，味道更是一流，盡管各會友好努力地殲滅食物，但以一圍十人計算，根本無法可以掃光臺上一碟又一碟的美食。最後，還是要勞煩會友打包帶回家去。

午餐後便自由活動，會友可隨意溜達赤柱各名勝古跡，分別為赤柱廣場、天后古廟、美利樓、卜公碼頭、海濱長廊、八間屋、赤柱大街及自由購物。當中最值得一提的便是美利樓，這座具有維多利亞時期色彩的建築物，原址位於港島金鐘。美利樓建於1844年，屬於美利兵房的一部份，主要用作駐港英軍的軍營。香港日治時期，美利樓曾被用作日本皇軍憲兵總部，二次世界大戰結束後，美利樓亦曾經被多個香港政府部門用作為辦公室。1982年因興建香港中銀大廈的工程，美利樓被迫拆卸。由於其歷史價值，香港政府決定將這座建築物完整地保留及遷往他處。分拆出來的逾3,000件建築物料被妥善紀錄及儲存。最後於1990年搬遷至赤柱，目前樓層主要作為食肆用途。此外，位於赤柱灣東側，背靠黃麻角道的「八間屋」，亦被視為難能可貴的古蹟，並列為二級歷史建築物。據說1931年港英政府要加強海岸防衛而在赤柱黃麻角山上收地建軍營（即赤柱炮台），需給予山上八戶農家賠償，因而在山下海邊興建了八間只高一層的小屋予以安置，即現在的「八間屋」，八間小屋有著一致的客家建築風格，紅磚灰瓦甚具特色，也值得一遊！

歡樂的時光过得特別快，瞬間又到了回程時間，一眾會友帶著愉快的心情踏上歸途！這次活動除了讓會友可以外出舒展一下身心，更可拉近大家之間的距離，增進彼此友誼。活動得以順利完成，多得核心小組成員的籌劃、安排。特別要鳴謝義工阿May及Victor的仗義幫忙，並協助接送有需要坐輪椅的會友，衷心感謝你們無私的愛心及付出！





「與柏友樂同行」計劃

影霞

很多柏金遜症患者都曾經歷過有四肢僵硬、動作緩慢、身體傾前及平衡力弱的症狀，部分患者有時甚至更會雙腳黏著地面，無法起步前行。這種情況就是被稱為「步態凍結」的現象。雖然每次可斂只會維持數秒至幾分鐘，若此時如身軀繼續向前傾，患者便會容易跌倒，可斂造成頭部重傷、骨折，威脅生命。

今年，由香港腦科基金會主辦，並獲養和醫院第八屆「健步樂行獻愛心」贊助的「與柏友樂同行」計劃，是為合適的柏金遜症患者，免費提供裝有激光視覺提示的「**起步引導杖**」，希望可協助患者克服起步困難、減少跌倒機會，從而使患者提升自信，積極參與社交活動。

是次「與柏友樂同行」計劃會送出三百枚「**起步引導杖**」，讓三百名柏金遜症患者受惠。計劃內容包括四個部分：

- (1) 簡介及甄選會
- (2) 兩場為參加者講解有關使用「起步引導杖」的正確方法和物理治療運動培訓工作坊
- (3) 四星期家中使用「起步引導杖」的步行練習
- (4) 「起步引導杖」使用心得分享會

參加者必須完成四個部分。第一期的簡介及甄選會和第一次工作坊已分別在今年5月8日及5月29日舉行了，第二次工作坊亦已於6月26日舉行，分享會舉行日期則待定容後宣佈。現正籌備第二期的甄選和工作坊，將於九月份開展，各位有需要的會友，請留意公佈日期。

據研究顯示，透過視覺提示可讓柏金遜症患者的注意力集中，引發患者起步，並繼續其步行狀態，幫助患者改善步態，增加步幅和步速，從而減少跌倒機會。「**起步引導杖**」的手杖設有可開關的激光功斂，作為示覺提示。開啟時，手杖會發出紅色激光射向地面，在腳前形成一條大約30寸長的紅色橫線，提示患者提步跨過。將手杖和視覺提示功斂結合在一枝引導杖上，擁有實質支撐力量和軟性觀感提示，十分方便患者使用。

我們在感謝香港腦科基金會及養和醫院的慷慨捐贈，與及各個協辦機構的耐心解說和示範指導之餘，定要勤加練習，方可得到預期效益。柏友們，加油努力呀！





社工分享

最佳「柏」檔

柏會有你們每一位最佳「柏」檔拍住上參與，未來定能發展得更好。感謝大家給予我此機會與各位「柏」檔互相交流，回顧甜酸苦辣的每一步及分享寶貴經驗，從你們每一位身上體會到不一樣的感染力。大家繼續彼此支持同路「柏」檔，發揮互助自助精神！助人自助其實可從身邊柏友開始，從生活小處著手。祝各柏友身體健康，天天平安！

實習社工 Lillian (婷婷)



職員分享

與眾不同的「我」

郭俊豪



大家好！我是柏會的新職員郭俊豪(阿豪)，不經不覺間已經入職超過五個月了。作為一個病人組織的職員，當然想幫到每一位會員，令各位都能夠開心、愉快去參加活動。

其實我本身都是一個長期病患者，十四歲的時候，在參加學界籃球比賽期間，突然腦出血中風。“一覺”醒來後，已是十幾日後。父母眼中的「我的驕傲」，學校的全級第一、籃球隊隊長，要好像一個嬰兒一樣重新學習轉身、走路這個過程並不好受，但卻令我更有耐心和決心去面對所有事。或者是從小就有這種“與眾不同”的經歷，令我對所有人、事、物的態度都截然不同。我變得隨遇而安，過去十分好勝的我亦逐漸變得淡然面對一切。

「人生有幾多個十年？」，事發到現在這頭一個十年，可能是別人眼中我所經歷最糟糕的十年，但我並不認同。凡事有得亦必有失，或者這次不幸帶走了我本來十分靈活的手腳，但卻帶給我很多得著。首先，讓我知道身邊有很多對我不離不棄、悉心照顧的家人，還有一班好朋友常伴左右，令我更懂得珍惜身邊人。而且，我在生活習慣方面也有了180度的轉變。從前的我，凌晨一兩點才睡，早上五六點又起床打機，但現在我每天都堅持最少要有7-8小時的睡眠。至於飲食方面，從前無肉不歡、有菜不歡的我，每天連一條菜都不會吃。我開始著重自己的飲食，逐漸由多肉零菜變成多菜少肉，因為我明白到健康比一切都重要。

在這幾個月來，看到不少柏友積極參加不同的活動，帶給了我很多正能量，令自己都變得更加樂觀，積極去面對未來。最後，希望各位都可以繼續保持這種心態去面對一切，堅強地走到最後！



九龍東分區活動報告

錢燕群

在這一年內我們舉行了多次月會。有多位新朋友(柏金遜症患者)及家屬參加，他們通過很多不同渠道消息，如柏金遜症會網頁、醫院壁報板及醫護人員的介紹、街坊及朋友等通報。可見此病已被廣泛宣傳，如何得到大家幫助，互相鼓勵，積極參加活動。如每星期均有運動組太極班。太極師傅每月均有一次到來會址指導。學員會友會在手機群組內互通報消息，互相關心問候。還有唱歌組(升呢組)，多練習大聲唱歌，提高聲線，對大家平常說話幫助很大呢。

最重要的是關顧組，執委、區長、組長，柏友及家屬組成義工隊。每逢有柏友需要入醫院做手術或生病，或需要我們去護老院探訪者，我們馬上在群組通報，並告知柏會職員，分組前往探望；如有離世的，聯絡遺屬關心問候和參加殯葬儀式等。如柏金遜之花鬱金香，寓意博愛、體貼、高雅、富貴、能幹及聰穎等。電話關顧亦很重要，在空氣中彼此垂詢近況，語氣中知道對方的需要，作出適當的安慰。尤其是照顧者，多鼓勵支持，因他們功不可沒，身心靈疲倦，需要精神扶持。

每個月之月會，多達四十人次參加，每月活動節目不同，除介紹新來賓及家屬，有主題活動，黃師傅教大家做運動，唱歌、茶點等。亦有主席、執委等輪流來分區參加月會，分享，彼此交流。

我們亦積極參加由柏金遜症會舉辦的活動，如愛心太極操、柏金遜症治療新趨勢講座、中秋自助餐、深秋鄉味盆菜宴、會員大會、聖誕聚餐、退休保障諮詢會及柏金遜症講座「深層腦部刺激手術」的效果與趨勢。由伊利沙伯醫院腦神經專科醫生主講，簡介手術的原理，術前評估及手術過程，該手術在本港柏金遜症患者的應用情況，成效及癒後、現時柏金遜症手術治療的趨勢及展望。非常多謝柏金遜症會及基金會，每年為柏友及家屬舉行這麼多有益有建設性的資訊及活動。使我們更加深入認識柏金遜病的情況。不氣餒尋求醫治，多運動積極面對人生，活出彩虹自強不息。

另外，月會亦邀請嘉賓主講，東華三院圓滿人生服務、生命旅程講座、不記名藥廠問卷調查、有關柏金遜症患者服藥情況、藥物名稱服食時間、副作用等，使我們認識更多。二零一五年柏金遜症會上海交流會。會友們回港後分享情況。上海的病友組織來香港，跟大家分享。郵務小組領獎，她們努力為柏會做義工。辛勞付出時間、汗水。我們每季收到的柏之訊，他們功不可沒呢！

議會中亦有執委介紹柏金遜症會網頁、面書，還有剪髮義工培訓班。很多會員參加助人助己，並播放柏友義工剪髮片段，令更多柏友及家屬積極參與；也有「愛笑瑜伽」義工同大家分享，教導大家運動，充滿喜樂笑容。朋友們面部欠缺笑容，從此改觀了，獲益良多。

最後希望朋友們要努力加油做運動。天生我材必有用，不要自卑，努力面前，忘記背後，向著美好人生前進。





關顧義工退修日後感

小曼

香港柏金遜症會每年都會舉辦義工退修日，並邀請復康會社區復康網絡協助，為新舊關顧義工安排退修項目，讓義工們回顧過去一年參與關顧的工作，互相分享經驗，亦讓新加入的義工更加了解關顧的重要性。

今年的關顧退修主題為生死教育，主講嘉賓為復康會從事相關工作的社工何詠賢姑娘及吳佩君姑娘。主題透過簡單的遊戲開始，讓我們思考如何面對順境與逆境，當沉醉並執著於順境之中，往往抵擋不了逆境的煎熬，因而選擇放棄生命；相反，若能拋開、放下且接受逆境到來，生命可能變得更有意義、更有價值。所謂：「塞翁失馬，焉知非福」呢！作為關顧員必須具備好正向的心理質數、持久的耐性、包容的態度、無限的愛心以及同理心，才能肩負起關顧的責任。另一部份關顧的技巧重溫，則由社工陳梓曦先生負責，他邀請了幾位照顧者分享他們的經歷，怎樣以「愛」去關顧，並請來相關柏友陳述受關顧的點點滴滴和內心感受，大家都非常感動。又再一次印證了「以生命影響生命」的威力！

當日參加者除了柏友和照顧者義工外，還有一位過去亦曾在柏會活動碰過面的女士，她正是剛剛接受邀請成為柏會顧問的陳薇女士(Bella)。原來當日活動場地租賃，是經由 Bella 協助之下才可成功，使退修日活動得以順利舉行，在此衷心感謝Bella對柏會的支持及幫忙！

陳薇女士接受本會委任顧問之感言：

我是位企業家，從事禮品及禮物袋生意二十多年，早於20年前已開始參加社會服務活動，範圍包括：願望成真基金、兒童癌病基金會、腎臟基金會、家庭探訪及佛教團體慈善活動等等。自從這兩年跟柏友多了認識，感覺他們之間互相幫助，每位柏友都積極活着、支持關愛彼此。尤其是會長燕姐，她這種無私奉獻的精神非常感人，因此我好樂意接受柏會之委任。日後繼續跟柏友一齊進步、一齊互助、盡我所能！

長者生活寶鑑（三）詞

梁愛 2016年5月

凡事且慢不心急，防跌平安我第一
 馬路虎口不亂走，生命寶貴要遵守
 記謹注意熄爐火，出門記得帶鎖匙
 健美保持七分飽，美食當前少品嘗
 七八杯水清腸胃，容光煥發更美麗
 飲食清淡勤運動，精神爽利好輕鬆
 夫妻同享幾十年，恩恩愛愛樂綿綿
 婆媳相處宜謹慎，教導孩兒你免問
 愛錫孫兒好榜樣，關懷長輩情意長
 聞來無事諗啲乜，中心學習樣樣得
 能力所及幫吓人，摯誠摯愛獻社群
 有能協助無能者，傷健融洽樂滿瀉
 長者獨居唔緊要，廣結良朋樂逍遙
 長者醒目防受騙，不貪財物心安然
 樂天知命誠可貴，書法歌舞樣樣齊



我愛運動日

梁金福

大家都很了解，當患柏病久了，就會出現行動障礙，出現時大時小的不自主動作；窒步、行碎步等等症狀，影響日常生活，嚴重的要坐上輪椅靠人照顧。香港柏金遜症會特此在各分區建立了開會機制，每個月一次月會，每星期則有運動日，某些地區更設有興趣小組，務求吸引這些行動不便的柏友踏出家門，去開會，做運動，衝破柏病的枷鎖，結識新朋友，可以紓緩他們精神上的抑鬱，又可以強身健體。

近日屯門區的運動日變得多姿多彩，自從去年底來了一批新會員，我們便趁此好時機，招兵買馬。成立了WhatsApp群組及招攬了一批關顧組的義工，努力地去宣傳運動日的好處，因此大大提升了運動日出席人數，從谷底的三幾位增加到近日的廿多位。新來的太極導師陳麗平師傅，很熟識柏金遜症患者的心理及要求，彼此相處融洽，雖然每月只來一次，出席者卻把小小的教室迫得座無虛席。由於斗室淺窄，她便帶領我們去鄰近公園做體操、要太極，在戶外做運動，自由自在，身心倍覺舒暢，感覺極之良好。

我們更組織了飲茶團隊，散會後一齊到邨口的酒樓歎茶食午飯，由於參加者眾，我們要佔據整張大圓枱，甚至要筵開兩桌。大家有講有笑、閒話家常、討論社會事、交換食藥經驗，海闊天空無所不談。大家都覺得時間溜走得很快，早上出門、一瞬間又過了大半天。

有人說人生路漫長，亦有人嘆短暫。我們既然是柏金遜症病人，是乃不可改變的事實，就學習去接受自己，把病引發的不便與痛苦視之為理所當然。抱着既來之，則安之的心情。如此，雖患上柏病亦可以做個快樂人。能夠每星期出席運動日，是我的幸運，大家相聚在一起，是大家的緣份。每星期見面，好像一家人，互相關懷，互相鼓勵。今年是我入會十周年，我希望大家開開心心地過日子，多些出來運動日，齊齊做個快樂人。

陳麗平師傅帶領戶外體操



陳麗平師傅與新界西學員合照



運動日課後茶聚



「剪髮義工培訓班」的我

張寶萍（萍萍）

愛靚是人的天性，我也不例外，人人都喜歡靚，究竟靚是否單靠衣裝呢？我認為髮型影響甚大，配合適當優美髮型更能顯出美態，更具吸引。我參加剪髮義工培訓班有兩個原因。(一)方便自己、(二)方便他人，我認為柏友雖然是長期病患者，但也要有整潔儀容，但他們外出剪髮的時候，常遇到困難和不便之處，我願為柏友服務，為他們剪髮。

我曾有一次意外經歷。記得某次我在理髮店中，有一位年青小姐為我洗頭，(先由她洗頭後再由理髮師為我修剪頭髮)因我是柏金遜症病者，有不自主動作，身體搖晃，不能自控。這是柏病的病徵，誰料那位洗頭小姐見到我發病時候，卻大聲對我叫罵。態度非常惡劣。她對我說：「你幾十歲啦！比小孩子更差，搖來搖去，你好快快停下來，否則我對你不客氣，要好好教訓你！」嘩！天呀！她竟然比媽媽和老師更兇惡，我一直係人見人讚的乖乖女，哈哈！今次卻有這樣遭遇，簡直係意想不到，我連忙向她解釋「柏病」病況，但她仍氣憤不平，還狠狠向我瞪了幾眼，自覺今次係貼錢買難受，豈有此理。當柏病病發之時，真的難以自控，誰想搖來搖去？誰想變成僵硬人？今次的遭遇激發我學習剪髮的意念。盡力讓更多人認識柏金遜症，接受柏金遜症的病友。當我再去該店光顧理髮的時候。已經不見那位年青洗頭小姐。細問之下，原來她已被解僱，原因是惡劣態度和對客人無禮貌，或者這是她應有的結果。做人處事，應該敬業樂業，尊重別人，用心去幹。

我很有興趣學習剪髮，我是香港區的學員，初時與剪髮培訓班的同學並不熟悉，但現在都成了好朋友。每次上堂的時候，都懷着興奮心情，因為每堂都學到新知識。米高是位超級髮型師，能拜他為師，是柏友的幸運和福氣，他教我們理髮的基本知識、髮型設計和剪髮技巧等.....每樣都教得清清楚楚，為我們解答一切疑難問題。米高的笑容燦爛、衣著入時，每次服裝令人耳目一新，他教我們以樂觀態度面對柏金遜症，保持開開心心，他是柏友的典範，每次他示範剪髮技巧，也讓學員執剪實習，學習剪髮的經驗。當輪到我的時候，我心情很緊張，像「柏病」突然嚴重發病，手騰腳又震。米高見到我有壓力和緊張，連忙叫我放鬆點，慢慢來。叫我要以安全為上，不要太心急。否則容易出錯，剪傷別人，也弄傷自己。米高真是一位好導師，他有愛心又有耐心，多謝您！米高！原來想做一個專業的髮型師真不容易啊！

在剪髮班中認識風雨同路的柏友，多些機會交流，互相鼓勵，彼此關心，了解多些柏金遜症的病況，吸收更多正能量，大家齊齊努力，自我增值，攜手同行，讓人生更放光彩，同路人不要放棄，別人可以做到的，柏友亦可以做到，繼續加油！





會員動向

截至2016年6月30日，本會患者會員791人(註)，其中14人於今年4至6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 | 劉偉昌、江覺知 | 方榮凱 |
| 東九 | 岑得樂 | 吳渭波、林興洲 |
| 將軍澳 | 劉沃良、陳立藩 | 勞國華、羅娣 |
| 西九 | 張嘉漪、羅麗端、劉潔儀、簡日汶、趙志成 | 曾昭民、郭黃愛蓮、林志萍、黃佩儀 |
| 新界東 | 周德財、梁沛霞、盧妙蘭 | 陳麗香、方世賢、何長勝 |
| 新界西 | 彭桐盛 | 張以才 |

註：數字未包括80名逾期患者會員

2016 愛心太極操

4月10日是基金會一年一度愛心太極操大型籌款活動日，一如以往柏會非常鼓勵柏友積極參與，既可觀摩各派太極師傅精湛表演，亦可藉此舒展身心，何樂而不為呢！當天各區柏友一早便到達會場，準備參與第一節病人太極操項目，活動由今年愛心太極之星羅蘭女士帶領揭開序幕，活動為基金籌得的善款將用作支援更多柏金遜症患者，我們期待著明年你的參與！

商界展關懷2016

今年柏會參加了社聯5月10日於灣仔會展舉辦的「商界展關懷」社區伙伴合作展，並且設立了攤位推廣關於柏金遜症給予公眾認識，令社會大眾更加了解柏症的成因、病徵及治療方案。這是柏會首次參與此類大型社區活動，雖未能獲得商界垂青，但可以觀摩其他社福機構的推廣策略，令我們眼界大開之餘亦搜集了不少資料作為日後參考之用，實是一次難得的經驗！

術友同行夏日遊

6月11日柏會舉辦了一個昂坪夏日遊，對象是完成了DBS手術及正在接受評估中的柏友，目的是讓術友能夠走出自我空間，認識更多同路人，互相支持及交流有關術前術後的心理狀況。當日一早天文台就掛起黃雨警告訊號，但無減柏友們的興致，活動在狂風暴雨下順利完成，感謝各位出席參與支持的柏友、義工們！



活動花絮

柏金遜症與心理健康講座



剪髮義工夏日聯歡會



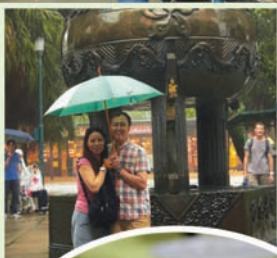


活動花絮

柏金遜症與泌尿健康講座



術友支援小組昂平素宴





活動預告

香港柏金遜症會

2016年8月至10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* | 6/8、3/9、8/10 | 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 | 6/8、3/9、8/10 | 下午2:30-4:30 | 橫頭磡中心 |
| 九龍東運動組 | 逢星期二 | 上午9:30-11:00 | |
| Sing呢組 (唱歌班) | 10/8、24/8、7/9 | 下午1:30-3:30 | |
| 青柏組 | 27/8、24/9、22/10 | 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 | 13/8、24/9、15/10 | 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 | 20/8、17/9、15/10 (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 | 逢星期四 | 下午2:00-3:30 | |

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 | 12/8、9/9、14/10 (每月第2個星期五) | 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* | 13/8、3/9、8/10 (每月第2個星期六) 9月份除外 | 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)

| | | | |
|---------------|-------------------------|----------------------|-------|
| 剪髮義工培訓班 | 8月7、21日、9月4、18日、10月2、9日 | 詳情請致電6079 4999 (莊先生) | |
| 迎新日 | 8月14日 | 上午 | 橫頭磡 |
| 藥物講座 | 8月27日 | 下午 | 灣仔 |
| 中秋自助聚 | 9月10日 | 全日 | 尖沙咀 |
| 香港柏金遜症基金公眾研討會 | 10月16日 | 全日 | 醫院管理局 |
| 特別活動 | 10月29日 | 全日 | 樟木頭 |

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 2016年4月至6月份 捐款芳名

| | | |
|-----------|-----------------------|-------|
| 11 Apr 16 | 鄧穎思 | 500 |
| 28 Apr 16 | 梁廣義 | 500 |
| 28 Apr 16 | 高謙祥、林錦雲 | 2,000 |
| 29 Apr 16 | 徐友明 | 500 |
| 26 May 16 | 許鮮莉 | 500 |
| 26 May 16 | 華仁 | 1,000 |
| 26 May 16 | 陳翠英 | 1,500 |
| 26 May 16 | 岑惠蘭 | 100 |
| 26 May 16 | Pauvck Industries Ltd | 2,500 |
| 31 May 16 | 趙雲萍 | 1,000 |
| 10 Jun 16 | 朱作屏 | 600 |
| 21 Jun 16 | 胡珍妮 | 1,000 |
| 21 Jun 16 | 陳佩蘭 | 1,000 |

總額：**12,700**



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

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

柏之訊

PARKINSON'S DISEASE NEWSLETTER

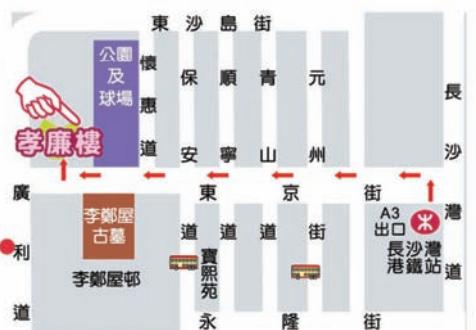
(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

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



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@rehabsonociety.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@rehabsonociety.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@rehabsonociety.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: crnpw@rehabsonociety.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@rehabsonociety.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



會員入會申請表格

申請人姓名: _____ 性別: _____

身份證號碼: _____ XXX(X) 出生日期: _____

通訊地址: _____

住家電話: _____ 手提電話: _____

電郵: _____

本人 ____ 年確診患柏金遜症, 已退休, 現於 _____ 覆診, ____ 年做DBS手術, 有領取傷殘津貼

本人是照顧者, _____ (患者) 之 _____ (關係)

現欲申請加入香港柏金遜症會成為:

- 永久會員 (患者、患者直系家屬) 一次過會費HK\$300
- 正式會員 (患者、患者直系家屬) 每年會費HK\$50
- 正式會員 (俱證領取綜援之患者及配偶) 每年會費HK\$1
- 附屬會員 (患者家屬及其他親友) 每年會費HK\$50

如有要事, 可聯絡下述人士:

姓名: _____ 關係: _____ 電話: _____

姓名: _____ 關係: _____ 電話: _____

個人資料收集及使用聲明

本人 同意 不同意 香港柏金遜症會收集及使用上述本人之個人資料, 作為日後提供相關服務、活動推廣或研究之用; 本人已取得上述其他姓名人士之同意, 將其個人資料提供予香港柏金遜症會作為聯絡之用。

申請人簽署確認: _____ 日期: _____

註: 基於審批程序, 本會或有專人聯絡申請人處理相關事宜。

遞交表格及邀費方法:

1. 支票抬頭寫「香港柏金遜症會」, 聯同填妥之申請表寄回本會;
2. 以現金直接存入恒生銀行本會戶口357-544402-883, 將入數紙聯同填妥之申請表寄回本會。

此欄只供會方使用

收件日期: _____

審批確認: _____

會員編號: _____

印刷品