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

柏之訊

2020年2月號
第78期

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

編者的話

剛踏入2020年，迎接新一年的心情尚未平復，隨即又到鼠年的來臨！

真想不到，2020年帶給港人的第一份禮物，便是新型冠狀病毒肺炎疫情的爆發。僅短短半個月，患者人數已急劇上升，而且有持續蔓延的跡象。派利是原應是新年最受歡迎的舉動，但今年卻被派口罩所取代，過年的節日氣氛頓時消失得無影無蹤！到處人心惶惶！於你我來說，新一年首要的任務是要增強體魄，保持身體健康，我們要走更遠的路，為生命添上更多色彩。

今期焦點文章有Mandy對聖誕聚餐『緣繫丹青畫』作義賣的感想，今年義賣成績彪炳，為畫班創做了一個奇蹟。想知道Mandy對這個奇蹟的體會，就別錯過她的文章了。

柏會柏之韻口琴隊再次應樂逍遙口琴隊的邀請，到他們的周年音樂會作表演嘉賓。今次柏之韻口琴隊的表演成員新舊參半，新成員是指在去年才加入口琴班的新同學，有Rita、錫林、艷卿及世昌四位。新琴隊成員學了口琴只有短短數月，便信心十足，上台表演了，看看他們對自己初試啼聲的感受及評價。

柏會非常幸運獲得「恒生乒乓球學院」的邀請，到九龍木球會與港隊其中兩位女將，以及一班香港少青精英隊隊員見面，並有機會與他們切磋球技。只細閱Amy及黃苑興的文章，已深深的被他們的興奮感染了。

今期柏友天地有幸超偉說出他對於口琴隊出席他們港島區的月會，感到是何等的興奮！鍾秀芬/謝子林這一對病者和照顧者，向政府申領照顧者津貼，結果是不合資格，被拒門外。後來他們加入關注殘疾人士照顧者平台，認識了不同病科的照顧者，從中學會了為自己爭取更多合理的權益。「照顧者津貼之我見」寫出了他們從失敗至爭取被認同的經過。

今期編委新推出一項名為『會友聯通專頁』，意在提供一個平台給會友聯誼和溝通，表達或分享自己的所思所想。只要內容不涉及人身攻擊、宗教、政治及敏感話題，都歡迎會友以文字、照片、甚至畫作投稿。第一期打頭陣有KK、莊達成及鄧錫林的貼文，你看後是否有所回應呢？

目錄

1 編者的話
焦點文章
2 一個奇蹟的誕生 - 2019聖誕聚餐「緣繫丹青」作品義賣展 ..... Mandy Yu
3 大會堂演奏廳 ..... Rita Ip
4 初試啼聲 ..... 鄧錫林
5 我的第一次 ..... 程艷卿
6 初哥踏台板 ..... 鍾世昌
7 當「柏金遜」遇上乒乓球時 ..... Amy
8 參加「恒生精英隊」的《愛心探訪活動》 ..... 黃苑興
柏友天地
9 音樂一家親 ..... 幸超偉
9 照顧者津貼之我見 ..... 鍾秀芬/謝子林
10 會友聯通專頁
11 柏訊短傳
12 活動花絮
13 聖誕聚餐鳴謝名單
14 活動預告
15 捐款呼籲
16 地圖/會員入會申請表格

『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：莊達成　屠凌珠　鍾小曼　葉影霞　何偉玲
郵務小組：李潔華　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」

一個奇蹟的誕生-2019 聖誕聚餐〔緣繫丹青〕作品義賣展

Mandy Yu

聖誕聚餐，一切從簡

在社會運動的陰霾下，執委會擔心聖誕聚餐有可能不能夠如期舉行，為避免柏友不必要的壓力和失望，今年大會只邀請OMG樂隊，唱歌班老師Martin Sir及杭州歌唱比賽入圍者高歌助慶。感謝執委會讓畫展義賣如常舉辦，這真是 [緣繫丹青] 畫班同學們莫大的喜訊啊！

薄利多銷，廣集善款

我和潔華負責籌備工作，好讓同學們及老師專心於畫作上。有了往年的經驗，一切已駕輕就熟，最大的難題是如何為柏會籌得更多款項。最後，決定以 [薄利多銷，主動出擊] 為策略。今年出席的嘉賓比往年少，唯有寄望柏友能慷慨支持。今年以裱好的版畫及扇為主，定價由100至200元，務求更多柏友可購得心頭愛，又能慷慨捐獻。

104幅作品由12位學員捐出，當中有70幅畫和34把扇。一如往年，精美的扇畫是最受歡迎。今年柏友相當踴躍，聚餐快完結時，還繼續往展覽攤子去認購，可惜心儀的作品已被他人購買了，只嘆遲來一步；而買得心頭愛的朋友則面露滿足的神情。我們亦感受到這份喜悅，只因每幅畫作都是學員的心血呢！

主動出擊，盡己所能

展出的作品各具風格，讓人目不暇給，可瀏覽柏金遜症會面書內的影片，重溫這些畫作。羅同學割愛捐出31幅作品，每幅皆細膩奪目，令人愛不釋手，在她無間斷的推銷下，全部售罄，個人已籌得7,440元，確實令人振奮。車氏夫婦為車生繪得栩栩如生的貓、金魚和馬作品尋覓知音者，成功售出11幅作品。

鄧同學出色的影片製作，在會場大螢幕及柏會面書上播放，大有宣傳之效。另張同學的好友觀看影片後深深被感動，亦慷慨解囊。她更把握覆診良機，成功得到兩位醫生認購畫作，為柏會籌得額外的善款呢！

最值得鼓舞的是初次啼聲的三位新同學雖只捐出一幅作品，卻能一擊即中，證明努力必有成果的。同學們在畫功上不斷自我提升，且各盡己力去推銷自己的作品，各人的成績皆勝往年，同學們繼續努力，加油啊！義工珊妹及玉華妹全力協助佈置場地，且盡力為作品推銷，衷心感謝兩人使現場充滿朝氣和歡樂氣氛啊！

今次共售出46幅畫和30把扇，共76件作品，為柏會籌得款項15,640元，是往年的3.4倍，當公佈此佳績時，大家皆鼓掌歡呼，全賴各人共同努力及付出之成果。

凝聚力量，共創奇蹟

最後在此感謝各人的付出，得以成就今次佳績，包括執委會全力的支持及信任、馬老師悉心的教導、莊生往返國內為畫班購買所需的材料、義工們全力協助佈置及推銷。鄧同學出色的影片製作、同學們優秀的作品並努力推廣、柏友和各界人仕對柏會及畫班的支持、並慷慨認購。

以上各因素整體成就一個奇蹟的誕生，尤其是柏友揭而不捨的精神，社會各界對柏病者的支持。

最後祝願各位身體健康，同學們保持身心舒泰，繼續在畫作上尋求突破！

大會堂演奏廳

Rita Ip

今天是12月29日。對！普天同慶的聖誕節剛剛過了，但對我來說今天卻是一個非常重要的日子 -- 是我首次跟柏之韻口琴隊在公開場所演奏口琴， 還要是在大會堂高座的演奏廳呢！

其實我與參加演奏的隊員，都已經 一起練習過好幾個星期。但今早一起床我還是要拿出口琴，再練習多次才令自己安心一點。吃過午飯後，我便乘坐地鐵到與其他隊友約好的地點會合。

雖然今天下著毛毛細雨，但仍然難掩我內心的興奮及抖震。我們一行數人踏著愉快的腳步走進大會堂高座8樓。在演奏廳門外程Sir已經笑著在迎接我們，並指示我們應坐的位置。看到程Sir ，我內心的顫抖稍為舒緩了，人也平實了！

今天除了獲得寶貴的演出經驗外，還可以觀摩來自不同組合隊伍的表演者，他們的精彩演出，真的令我大開眼界 。有位表演者雙手同時拿著四個不同調子的口琴，運用自如地奏出美妙的曲調。除了耳福不淺外，眼見他的嘴巴分別在不同口琴的格子上不斷靈敏地移動，吹出節奏明快的音樂 ，就像是在表演魔法呢，簡直令我嘆為觀止！也有不少年長表演者，他們的演奏時是那麼婉弦動聽，時又是充滿力量，表現絕不遜色於年青一輩的朋友，吹口琴真的沒有年齡界限呢！

這次能成功的演出，在此我要感謝程sir，他是我的啟蒙老師。還記得初初上堂時，我會提出很多(現在回想覺得很低B)問題，他都不厭其煩的一一為我解答。 還有車氏伉儷，他們給我的指點和歌曲吹奏版本，令我可以容易捕捉到節奏及準確吹奏拍子。提到拍子，自然少不了一定會想起高sir，他給我們教授的音樂律動，是以他自創的<水果之歌>給我們講解拍子與節拍。他深入淺出的教授，跟我們反覆的操練，令我們的拍子更加準確，他的功勞也不少啊！

參與口琴班是一個不可多得的機會。現在回想我初病發時，感到舌頭有時不知怎的總是像打了結，發音變得歪了，講話也模糊不準確。但現在這個問題已不太明顯了，我相信吹口琴對發音是有幫助的。吹口琴不但可以鍛鍊面部肌肉，還可為你帶來不少樂趣呢！

在此，我希望可以向各位朋友表達一下， 我們雖然患有柏金遜症，但我們仍然可以學習新事物，只要不放棄，定可找到令自己生活更充實，生命更有價值的方向。

初試啼聲

鄧錫林

已經忘了當兒時有多大?不知從何得來一個口琴?當時只以為與一般玩具無異，不知它的功能，過了一段時間不知不覺間便遺失了。

自從加入了柏之韻口琴隊，在程Sir熱誠的教導下，開始認識口琴這樂器。短短幾個月時間，我已經掌握到基本技巧了，亦開始可以奏出幾首歌曲。

當程Sir告訴我們將會出席每年12月都舉辦的"樂逍遙"音樂會，希望同學們踴躍參加。因對自己無信心，所以無膽量報名。但最後被程Sir 不厭其煩地游說我們參加演出的熱誠打動，加上太太極力支持，最後決定放膽一試。

12月29日當天，輕輕鬆鬆與太太提早了約一小時到達大會堂，目的是想瞭解一下現場環境。到了正式開場主席致詞時，我還是充滿信心，但當知道我們是第六組表演時，開始有點擔心。當各表演隊伍逐一表演時，我的身體狀態卻一步一步下滑，這正是我所擔心的。坐了個多小時，終於到我隊出場，由於坐得太久，整個人十分繃緊。當我到達自己的排位時，發覺有不少射燈照向台上，引至令曲譜光線不足;再抬頭一看，只見有很多對眼睛望著我們，而每對眼睛都是蘊藏著多年功力的前輩。這時想起程Sir的幾句話：「你們要只當作自娛，而不是表演，那麼就不會有壓力。」立時定一定神，專注看曲譜，準備演出。

當演奏第一首樂曲"Always with me"時，初段都算合格，後來走失了，但很快就跟上。令我不禁佩服師兄師姐們，當我走失時，只聽到他們很整齊地繼續吹奏，但很快就再跟上。經過一次失蹄後，立即打醒十二分精神。幸好第二首樂曲並不太難，但礙於身體情況不在狀態，所以去到尾段不太夠氣吹了。第三首"十年約會"我選擇了伴唱，原因是我從未完完整整把這首歌吹奏過一次，也可趁機回一回氣。最後一首"農家樂"，對初級的我來說的確有點難度，但幸好在家練習時尚可拿捏掌握到，問題到現場時是否跟得上大隊的節拍。當完成吹奏之後，整個人覺得好開心，好像完成了一件作品一樣！

當我回到觀眾席後，心中非常感激程Sir，全靠他慧眼識英雄，給予我信心及經常鼓勵，令我享受到這一剎的光榮同喜悅。還要感謝各位師兄師姐及我太太，因為有你們對我投下信心的一票，讓我可鼓起勇氣一同參與，令我人生路上再加添了一道彩虹！ 謝謝！

我的第一次

程艷卿

“有請 柏之韻 上台表演" 驟然聽到司儀讀出我隊名字時，馬上緊張到全身僵硬，不能動彈，幸好 "程 Sir" (程淑明先生) 及其他隊友即時上前扶我一把，才能順利登台。

第一次參與口琴演出，心情又驚又喜，驚的是初哥不知會否表現差而連累隊友，喜的是有機會參與演出， 與有榮焉。

初上口琴班，才知道吹口琴有咁大學問，經 "程 Sir " 不厭其煩、諄諄教誨和鼓勵，除了認識最常見的半音階口琴，還有和弦口琴、低音口琴、重音及複音口琴等.....為合奏樂章帶來更多變化及層次。學音樂始終需要時間，音準、速度等等基本功，還要不斷反覆練習，單練習一個 "切分音"，就要花不少耐性及心機，口琴除了有二重奏，還有三、四、五重奏，合奏樂章帶來更多層次。今次表演獨奏的黃浚宇(五葉草口琴隊隊員) 同一時間拿 4 個口琴吹奏，技巧純熟，有如 流水行雲，Melody 至今仍在耳邊縈繞。

今天，我們來到大會堂演奏廳，參與 "樂逍遙口琴隊週年音樂會"表演，演出隊伍有樂逍遙口琴隊，開心口琴隊等，合共有10個項目。因初次參與咁盛大的音樂會，心情難免緊張，期望能發揮出最好的水平，表面上看我並不緊張，但心裡卻是像兔子一樣不停地跳着。終於輪到我們出場了, 看見嘉賓們面帶微笑，不知是不是這一笑，緊張都跑了,全心投入表演中，期間掌聲不斷。在我們將要離開的時候，嘉賓們再次鼓掌，似乎是祝賀我們表演成功。

曲終人散，在等候升降機時，遇見同場演出四重奏的朱美玲小姐，她稱讚我們演奏得很齊，以我們帶病的身體有此水準甚是難得，還謙虛說要跟我們學習，使我聽後深感鼓舞。

這次演出讓我領略到柏友之間互相幫助扶持的精神，能一起去做一件事，感覺已樂在其中。更懂得只要心平氣和、有條不紊地做事，就一定會成功！而且更可以鍛煉自己的膽量同埋能力。謝謝 " 柏之韻 " 口琴隊帶給我這麼寶貴的體驗！

初哥踏台板

鍾世昌

不知不覺我加入口琴隊差不多已有一年多了，這段日子非常感謝程sir和車生的教導，使我學懂了很多口琴上的技考和音樂上的知識，豐富了我的音樂歷程。特別是要多謝程sir，他教曉我如何正確地用雙手持口琴，以及吹奏時坐姿的重要性，兩者相輔相成的關係，確實對於我日後吹奏口琴有很大的裨益。

最初加入口琴班，最大目的是想改善我講說話的聲調，由於我發覺自己講說話開始越來越細聲和呼吸不太暢順，卻從來沒想過有機會踏上舞台，作公開表演這一回事。我擔心自己拍子不夠準，害怕連累整隊的表現。所以當程sir告訴我們琴隊被邀請到大會堂演出時，我遲遲未有回覆是否參加。

直至高sir加入口琴隊，他給了我對音樂方面很多新的啟發、新的思維，他自創的水果之歌，以水果名稱作為歌詞，唱起來唧唧上口、深入淺出的又容易學。他教曉我們音樂律動的知識，如何分辨拍子及節奏兩者間的區別。這方面對於我似乎又好像有點幫助，經過一段時間不斷的重複練習，我終於掌握到如何跟著拍子吹奏歌曲，對吹奏口琴跨越了一大步， 高sir真的是功不可沒！

在程sir的再三鼓勵下，我最終鼓起勇氣，接納是次樂逍遙的邀請，踏上舞台，作出我人生中的第一次！

表演那天終於來到了，我懷著緊張的心情一早便到了大會堂。恐防藥物失效的情況發生，我預早一小時食藥，確保不會臨場失利。進入了大會堂高座的表演場地，我慢慢開始緊張起來，手心不停冒汗，心情忐忑不安。輪到我們隊伍上台表演一刻，心裡面暗暗叫自己不要再多想，只要集中精神演出，緊記千萬別出錯就好了。雖然只是吹奏四首歌曲，但時間彷彿就停頓在那一點，好像過了很久、很久.....表演終於結束了！

我第一時間將目光投向程sir的座位方向望過去，只見到他臉上露出非常滿意的表情。那一刻我簡直如釋重負，心裡面帶有無限喜悅，還有少少成功的感覺。不過這段期間給自己的壓力卻不少。話雖如此，這次演出帶給我非常寶貴的經驗和經歷，下次如果再有演出機會的話，我將會毫不猶疑地答應呢！

當「柏金遜」遇上乒乓球時

Amy

我在十多年前被確診患上柏金遜病，在極不願意下成為「柏友」；頓時，我覺得人生已沒有希望，往後的日子只有和病魔打拼，完全沒有生趣。

感謝病友無私的付出，成立了香港柏金遜症會這個病人自助組織，主席和籌委更是不辭勞苦地為我們這班「柏友」的福祉奔波勞碌，除了提供醫療資訊外，更給我們舉辦各種有益心身的活動，為我們的生命增添色彩。

感謝家明一直為我們申請恆生計劃，讓我們在一月四日的周六，能出席乒乓球總會為我們這群柏金遜症患者舉辦「恆生精英隊-愛心探訪活動」。

這次活動，由兩名港隊女將李皓晴及蘇慧音率領7位「恆生乒乓球學院」少年精英隊成員，在九龍木球會與一眾「柏友」進行乒乓球交流，讓我們領略到乒乓球另一層次的樂趣。當日的活動內容十分豐富，先是港隊女將分享奮鬥的心路歷程，跟著是精英隊隊員分享他們的訓練情況和目標；隨之是會友搶答時間，大會準備的小禮物十分吸引，其中具紀念價值的運動員簽名乒乓球拍，是我最喜歡的；另一環節是球員示範、和會友對打與及技巧指導，實在令人嘆為觀止；大會更為我們每人準備了一個紀念品袋；最後是茶點時間，食物十分美味。

每個環節均各具特色，而令我印象最深刻的是分享環節，港隊女將分享她們訓練的情況：每週六天，每天六小時的練習，每次練習都設法解決技術上的困難，以期達到代表香港出征2020年奧運的目標。而精英隊隊員年齡平均介乎10-12歲間，年紀輕輕的他們，不怕長時間的訓練，努力練習，他們的目標是晉身香港青少年隊行列。他們的奮鬥心，為達到目標，不怕苦，不怕難，不認輸的精神，正正是我們面對這個頑疾所必需的態度。

我們柏金遜症患者四肢震顫和僵硬，動作緩慢，平衡力差，容易跌倒，病徵與打乒乓球需要球員手腳靈活，剛剛相反。2019年是我患病後首次重拾球拍，當然病情令我的技術大不如前，而樂趣也相應地減少；但參加了這次活動，卻大大提高了我打乒乓球的信心和興趣。由去年至今，重拾球拍僅僅十個月的我，竟感覺到注意力及集中力也提升了，相信是手眼協調和腦部發出指令的機會多了所致，這使我整個人也開朗了。

每次看到那些病情比我嚴重的「柏友」，他們步履不穩，手不斷震顫，但仍能發揮乒乓球的技術；且打波時，沒有震顫，真的令我佩服，他們竟能把部分病徵克服了。我希望藉著乒乓球活動，能減輕我們患者的病情，改善我們的活動能力，提升我們的開心指數，讓我們發揮正能量。

柏友們！讓我們在抗病路上，攜手向前，永不放棄，永不言敗。深信總有一天，我們定能「征服」這不治之症。大家加油！！！

參加「恆生精英隊」的《愛心探訪活動》

黃苑興

很感謝香港柏金遜症會及恆生乒乓球學院，悉心為柏友安排了一個非常有意義，而又開心愉快的活動：「恆生精英隊」的《愛心探訪活動》。

令我萬萬想不到的是我這個乒乓球"小學雞"，居然可以與香港奧運乒乓球代表隊**蘇慧音**與**李皓晴**及一眾乒乓球少青隊隊員打球呢！他們除了表演互相切磋對打之外，還即席示範很多精彩，令我們嘆為觀止的乒乓球技，並且循循善誘，非常細心的逐一親自教導我們，如何學好打乒乓球的技術，使我們獲益良多。原來他們有些從5-6歲便開始學打乒乓球，平均每星期練習5-6天，每次練習都超過3-6小時不等。不得不佩服他們的毅力、忍耐力及恆心，才能有今天的成就。

是次活動分幾個部分進行，首先是由兩位港隊精英**蘇慧音**與**李皓晴**互相對壘，仿照他們日常操練的情況，只見球來球往、節奏明快，打得異常精彩緊湊，一點都不像在練習呢！接著由少青代表隊夥拍兩位精英一同表演雙打，最初以為年紀較小的少青代表隊會比兩位港隊精英遜色，但事實上他們面對兩位大師姐，不但毫無懼色而且打起來亦有板有眼，不下於兩位港隊精英。經過一輪表演後，便輪到柏友與兩位港隊精英對打。一時間現場各人紛紛起哄，大家都爭著找緊這個難得的機會，與港隊精英一較高下。只見各人打得越來越興奮，主辦單位在迫不得意下完結這個環節。最後，大會將大家分為四組，分別輪流參與四個不同的乒乓球練習：與練習機對打、與少青代表隊單對單比賽、港隊精英逐一教打球及互相練習對打。

兩位港隊精英及一眾少青代表隊隊員，一點都沒有嫌棄我們這一群手震震、腳震震的柏金遜症病患者。活動完畢後，他們還與我們來一幅大合照留念呢！

最後，感謝九龍木球會借出場地及準備了豐富茶點招待我們呢！

音樂一家親

幸超偉

今天是趣味小曲的大日子，因為萍萍老師特別邀請了柏會的“皇牌”柏之韻口琴隊，到趣味小曲作口琴表演，讓大家分享。此次雖非空前，但亦講得上是絕後，相信小曲創辦人愛姨也感到十分安慰了。趣味小曲由原先只得十多人發展至現今已有30多人，而且極受柏友歡迎，由此可見萍萍老師真的是下了不少心 血和時間。

今次口琴隊由三位老師帶領，一行十多人，加上我們30多人，差不多迫滿整個房間。

首先由萍萍老師講開場白及歡迎詞，雙方致送紀念品。然後開始唱歌仔，做吓運動，便把餘下時間交給口琴隊表演，演出項目包括大合奏，小組演奏和音樂律動等，十分精彩。果然是名不虛傳，我們真有耳福，最後大家一齊享用茶點和水果，談天說地，互相交流，活動在一片歡樂聲中結束，留下美好難忘的回憶。

照顧者津貼之我見

鍾秀芬/謝子林

太太秀芬是一位柏病患者，確診至今已30年。病發初期仍然可以生活自理，但好景不常，病情每況愈下，一年比一年差，飽受柏病的煎熬，影響日常生活，曾經好幾次因意外跌倒而受傷。因害怕及擔心太太隨時病發而衍生意外，於是在二零一一年辭去工作，全職照顧太太，夫婦倆靠著微薄積蓄維持生計。直至知道有照顧者津貼這項計劃，初時以為照顧者津貼能幫助減輕生活負擔，但後來得知因太太沒有輪候資助長期護理服務而不合資格被拒諸門外，感到有點失望。

香港復康會於2019年6月至7月進行了一項關於「為殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」之意見調查，收集和理解照顧者及病患者對津貼的看法及建議。我們透過群組平台，填了一份問卷調查，未幾香港復康會的職員聯絡我們，邀請我們出席他們在橫頭磡中心舉辦的研討會，我們便把握此機會付諸行動表達訴求，或許事情會有所改變，後來我們就加入關注殘疾人士照顧者平台。在這個平台，認識了不同病科的照顧者，同時了解到申請照顧者津貼，是一件不容易的事情，受惠照顧者是由社署在輪侯院舍名冊中抽選出來，但被抽選的照顧者不能同時領取其他福利 (例如：傷殘津貼、長者津貼等等.....)，條件十分苛刻而未能符合現今社會狀況，希望政府能放寬照顧者津貼的申請門檻。

其後，香港復康會舉辦多項推廣活動，讓照顧者有發聲的機會，希望政府可將門檻降低，讓更多照顧者受惠。照顧殘疾人士是一份非常辛勞的工作，但往往被社會人士所忽略，所以我們各盡自己一點綿力，更加期待有大家的支持及參與，為我們照顧者爭取政府及社會人士的關注。照顧者津貼，不單單是經濟援助，亦是給照顧者的一種認同和鼓勵。

會友聯誼及溝通專頁在今期開始嘗試開通為大家服務。

（如欲回應，請寫上貼文的編號。）

【心念有多大，你的志向就有多大】 KK （編號78-0001）

當你認為自己不行時，你真的就不行了；當你覺得自己病倒了時，就真的起不來了；當你認同醫院的判決只能活3個月時，3個月後就是你的死期...

這是一個看似很荒誕，但卻又很切實的現像。很多人生病後，不是死於疾病本身的痛苦，而是死於對疾病的恐慌、擔憂和畏懼。

而事實上，真相是：當你有堅強的信念不被負面情緒牽動，堅定地保持意念不倒時，一切都能夠無可限量，無窮力量！

【憑經驗，拿出信心，齊心抗疫，必勝！】 莊達成 （編號78-0002）

近期社會動蕩還未平息，一場瘟疫又來到，這突然而來的衝擊，令好多人驚惶失措，搶購防疫用品，甚至搶購糧食、衛生用紙；網上一個謠言，大眾就寧可信其有，不管事實如何，恐怕落後於人，唯有搶先行動，結果轉個面發現被人愚弄了。現今社會資訊混亂，網絡充斥假消息，造謠欺騙變成常態。這些謠言往往帶有惡意，企圖惑亂人心製造恐慌；病毒不算可怕，由恐懼形成的末日心態才最可怕。

我們切實需要做的是保護好自己：出外戴口罩、清潔消毒雙手、充足睡眠、正常飲食、減少不必要聚會、勿到人多擁擠場所，已經可以足夠保障免受感染。十幾年前沙士抗疫不是已經打勝仗嗎？大家都有經驗知道該怎樣做，只要各人做好自己本份，做好防疫工作，防止疫症傳播，憑經驗，拿出信心，齊心抗疫，必勝！

【板羽球】 鄧錫林 （編號78-0003）

初接觸這種運動很好奇，主要是它的外形似乒乓球，打法似羽毛球。但當接觸後就愛不釋手，打到筋疲力盡方休。後來介紹給其他柏友，誰不知反應十分熱烈，個個都享受打球的樂趣。這種運動的優點是方便，隨便找到幾呎空間，或在家也可以打。

說起就湊巧，當新冠狀病毒令到我們無法去運動場做運動之際，幸好我們仍可以在公園打板羽球，這種球類的運動量也很大，能夠在這令人憂慮的日子，柏友仍可以保持運動，實在感恩!

會員動向

截至2020年3月30日，本會患者會員1017人，其中11人於2019年12月至2020年3月加入及獲分配至下列各區，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經過身，敬請各區會友垂注。

分區	新入會柏友	身故柏友
港島	麥潔儀	/
東九	周賜華、鄧穎雅	陳國和（LM0793-02S）
將軍澳	劉美沓	梁日簫（LM0519-07S） 陳兆漳（LM1366-07S） 周李揚（LM0085-07S）
西九	仇耀初、Chow Chi Shing、李錦文、陳慧冰	/
新界東	練玉芳、胡佩儀、陳惠珠	楊康元（LM1040-04S）
新界西	/	/

迪士尼樂園免費入場券

柏會一貫是於每年3月向迪士尼樂園申請免費入場券。由於3月正值雨季，碰著下雨的機會特別容易，這往往令柏友們興致大減。今年柏會將申請日期改延至6月份，不過都要視乎申請是否獲批。希望到時天氣會是不一樣，令柏友們開心渡過晴朗的一天！

愛心復康券售賣及認購

為避免柏友們可能會過份操勞，今年柏會決定取消各區擺放街站，在街上售賣復康券，改為由各區內部認購。同時亦作藉此機會看看不同模式的銷售方法及街站的設立對銷售情況的影響。感謝今年認購愛心復康券的各位，來年請繼續多多支持。

2019會員大會

一年一度的會員大會真的是一波三折，繼去年11月因社會運動，導致更改日期至今年2月舉行。誰知又碰上新型冠狀病毒肺炎疫情，為避免人多聚集，病毒容易傳播及交叉感染，迫不得以需要再度延期。執委會考慮最快會在5月份檢討再定日期舉行。希望各會員到時出席支持，有關最新日期，請密切留意柏會資訊。感謝！

2019聖誕聚餐

Merry Christmas

特別鳴謝

2019聖誕聚餐終於在安穩及愉快笑聲中完結束，本會謹此表示衷心謝意給予下列各界善心出席或未能出席的贊助嘉賓：

香港柏金遜症基金	香港太極總會	香港復康會
周漢貞慈善基金	富德拳館	香港髮型協會
理想集團	Old Music Group	Lundbeck HK Limited
香港柏金遜症基金秘書處	熊宏海博士	梁智鴻醫生
蔡德康醫生	余毓靈醫生	李頌基醫生
吳炳榮醫生	陳達明醫生	李永恩醫生
曾建倫醫生	張煜暉醫生	陳曉暉醫生
黃龍德博士	黃袁蘊賢女士	麥潔儀教授
李敏教授	蔡嘉傑先生	甘雲峰醫師
陳平源先生	關陳立穎女士	畢文泰律師
梁錦滔先生	林淑棠女士	楊黃倩君女士
MS. Jojo Kwok	袁少林先生	黃智誠師父
程淑明先生	石建悟先生	程淑賢女士
黃玉貞 (岑太)	陳薇女士	林占士先生
黃俊健先生	翁啟成先生	伍曉程女士
葉綺華女士	禤彥勳先生	鄭陳麗平主席
鄺灼勤先生	周啟生先生	江富德師公
羅洪堅先生	Chia See Chong Francis	Eric Wong

本會衷心感謝下列義工的支持：

Esther Kong	Smile Chan	阿姬
蘭子	Tracy	Catherine
阿珊姐	藍志亨	狄
朱泰權	Target	Heman

(排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。)

活動預告

香港柏金遜症會

2020年5月至8月

◆ 受新冠肺炎疫情影響，以下本會舉行之活動日子及時間均為待定，實質舉行日子，請留意各分區聯絡人之通知，敬請留意。◆

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*	6/6、11/7、1/8	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	2/5、6/6、4/7、1/8	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	
青柏組	30/5、27/6、18/7、29/8	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	2/5、6/6、11/7、15/8	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)

禾輋中心；新界沙田禾輋邨禾輋商場平台R9-R12室

活動	日期	時間	地點
新界東月會	16/5、20/6、18/7、15/8	下午2:30-4:30	禾輋中心
新界東太極互助小組	逢星期四	下午2:00-4:00	圓洲角體育館

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	8/5、12/6、10/7、7/8	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	9/5、13/6、11/7、8/8	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

活動	日期	時間	地點
非一般義工剪髮練習班（義剪日）	19/5、23/6、21/7、18/8	下午1:30-5:30	橫頭磡中心

註：歡迎會員到來參與！為了保持公眾衛生，請各位參與剪髮的人士，到來前請先洗頭。
如有問題可致電 2337 2292 與職員聯絡有關報名事宜。

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　2019年9月至2020年2月　捐款芳名

30-9-2019	Mik Pik Yan Phoebe	200
27-11-2019	Kwok King Wai	3,000
27-11-2019	陳愛美	500
28-11-2019	Chan Kwok Wing	3,000
28-11-2019	Tsang Yuk Ping	800
23-12-2019	富德國際體育娛樂發展有限公司	8,000
23-12-2019	James Lo	1,000
23-12-2019	無名氏	900
23-12-2019	林伊玲	3,000
30-12-2019	方兆麟	1,000
30-12-2019	方育麟	1,000
20-1-2020	林占士	500
22-1-2020	Ma Lai Ming	2,500
22-1-2020	練玉芳	200
22-1-2020	陳燕芳	500
22-1-2020	洪舜良	2,000
22-1-2020	釋妙善	500
7-2-2020	顧公勉	8,450
		37,050

年報及柏之訊贊助計劃 2020

22-1-2020	周問心堂基金有限公司	90,000
		90,000

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

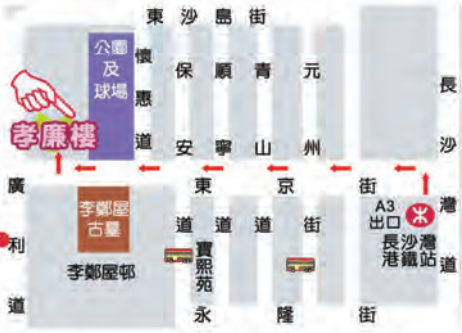
柏之訊
PARKINSON'S DISEASE NEWSLETTER

(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.

本會分區活動於以下「香港復康會『社區復康網絡』」中心舉行，敬請留意。

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@rehabsociety.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@rehabsociety.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@rehabsociety.org.hk

禾輋中心

新界沙田禾輋邨禾輋商場平台R9-R12室
電話：2636-0666 傳真：2144-6660
電郵：crnwcc@rehabsociety.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@rehabsociety.org.hk

將軍澳醫院(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

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：_____
電郵：_____ 手提電話：_____

☐ 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：_____