



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

2020年11月號 第80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

今期焦點文章 - 已故柏友吳嘉莉女士，她將父親生前留給她一筆遺產的十分之一捐贈給柏會，金額為港幣703,000元正。本會對吳氏父女的慷慨捐贈銘感於心。主席Winnie憶述當年與吳嘉莉女士的一面之緣，並記述與本會財政及照顧者張太，代表柏會到跑馬地天主教墳場拜祭吳嘉莉父女，對吳氏父女送上最深切的感謝與悼念！

Amy在網上推廣做運動的樂趣，以及運動對柏友的益處，鼓勵大家天天做運動，以舒緩柏金遜症的症狀，真正達到助人自助的目的。

高Sir，相繼於網上群組，開設網上平台教柏友音樂治療等等..... 極受各區柏友歡迎，請看他如何細說。

另外，新界東區務小組的三位Cherry、Mary及Tes，這鐵三角的組合，亦有出其制勝的“遙距而同步”及“互動”網上運動，使柏友在網上做運動亦有另一番情趣。

錢燕群、少梅與Popo則道出於疫情期間，四出派發防疫包的經過及當中的困難。柏友義工無懼怕受疫情感染的風險，亦四出奔走為柏友運送和派發防疫包。

港島區幸超偉，以一首李後主的詞修改成一首名為「疫情知多少」的新作，用以諷刺現今社會風氣及疫情的嚴重性。張寶萍則同樣以寫作道出疫情的可怕，令人聞者色變。

柏友Joyce以親身經歷寫了封公開信給柏友Gigi，鼓勵她勇敢面對現時的逆境，風雨過後陽光定必再現！

會友聯通專頁 - 節錄了柏友與健康群組討論區，近期非常受關注的議題：「食物會影響柏金遜藥物的藥效長短嗎？」敬請大家留意！

今期柏之訊舉辦「畫班學員作品分享」，刊登畫班同學自己認為最滿意的作品，讓所有會員選出2020年會員最喜愛的作品。

- 1) 投票日期由11月23日至11月30日
- 2) 會員以一人一票揀選出一幅最喜愛的作品
- 3) 區長/負責人將投票結果統一收集
- 4) 12月4日大會公佈結果

『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！

目錄

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1 編者的話 | 10 給GIGi的說話 Joyce Ng |
| 焦點文章 | 11 畫班學員作品分享 (一) |
| 2 我與吳嘉莉的一段緣 陳燕 | 12 畫班學員作品分享 (二) |
| 3 網上運動 Amy | 13 畫班學員作品分享 (三) |
| 4 我與「音樂治療」的緣起 Raymond Ko | 14 畫班學員作品分享 (四) |
| 5 新界東區務小組的鐵三角 Cherry、Mary、Tes | 15 畫班學員作品分享 (五) |
| 6 疫情下派發防疫包的難處和感想 東九錢燕群 | 16 會友聯通專頁 |
| 7 相爭不足 共享有餘 吳少梅 | 17 柏訊短傳 |
| 8 八號風球也不怕 Po Po | 18 活動預告 |
| 柏友天地 | 19 捐款呼籲 |
| 8 疫情知多少 (改編自李後主的詞) 幸超偉 | 20 地圖/會員入會申請表 |
| 9 疫境同行、柏友齊抗疫 張寶萍 | |

編輯委員會：

莊達成 鍾小曼 葉影霞 何偉玲

郵務小組：

李潔華 陳嘉儀

本刊刊載之言論，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」

我與嘉莉的一段緣

陳燕

認識吳嘉莉女士是因為她爸爸吳培榮的關係，嘉莉是位柏金遜症患者。吳爸爸是位退休編輯，2003-2006年期間吳爸爸一邊照顧不能自理的女兒，一邊為柏金遜症會的柏之訊擔任主編，直到發覺自己身體出現問題，需要經常進出醫院，才放下柏之訊主編這份義務工作。



吳爸爸確實是位絕世好爸爸，自嘉莉患上柏金遜病後，他除了獨力照顧嘉莉，還不斷努力工作。為嘉莉將來的生活作好準備，免得她日後為生活而擔憂。他預早為嘉莉作好籌謀也因而間接令香港柏金遜症會成為受惠機構之一。除了讓我們感到意外，亦令我們由衷感謝父女兩人對柏會的關愛，希望值著此舉喚起更多人關注柏金遜症，及社會上其他弱勢社群，遺愛人間！

我和前副主席姚天坼太太曾到過他們位於高街的家探訪，當日吳爸爸又是剛從醫院回家。

這是我第一次見到嘉莉，她告訴我們，她達成了兩個心願，一是和爸爸一起去見過陳日君樞機主教。二是教會幫她影了一輯個人婚紗相。嘉莉是位年青柏友，沒有機會建立自己的小家庭。見到嘉莉講起這些，整個人表現得很滿足、很幸福！其實這對父女內心都非常愛錫對方，一直為對方擔心及痛心。吳爸爸擔心將來他不在世女兒由誰來照顧。女兒擔心爸爸每次入院後都不能平安回來。吳爸爸於2007年過身，之後嘉莉被安排入院舍居住。

記得有一日，院舍有位姑娘通知我嘉莉入左瑪麗醫院。當日好大雨，嘉莉在院舍身體不適，院舍職員將她送入瑪麗醫院，我到病房去見嘉莉時，她已經不太清醒也不能說話，站在她床邊一直沒有見她張過開眼睛。2018年嘉莉離開人世。

直至最近柏會才收到律師樓通知，嘉莉將吳爸爸留下給她的財產，當中10%捐贈給柏會，很感動也感恩！及後聯絡到嘉莉的表妹，知道她被安放在跑馬地天主教墳場。於9月25日，我和財政Popo，還有照顧者張寶生太太一起到律師樓，領取嘉莉捐贈給柏會的第一筆遺產支票，並隨即存入柏會戶口。然後我們帶著鮮花去跑馬地天主教墳場拜祭嘉莉，原來她和父母安放在一起。並代表柏會送上我們感謝的心意，多謝他們一家將愛遺留給柏會，讓柏會發展得更多，工作做得更多，柏友受惠更多。

祝願他們一家人在天國幸福快樂！





網上運動

Amy

最初網上做運動的構思是來自西九運動組的 Jessica Lau，並由三位教練，包括李小姐、郭太和我協辦。項目於本年3月開始推行，預算做到柏會的活動回復正常運作為止。網上運動，效果非常好；並且於本年7月開始在「柏友與健康」群組內推廣；到了今天，網上運動已發展到其他各區，令各區柏友都能受惠！

究竟如何在網上做運動呢？就是在網上搜尋適合柏友的運動短片，透過手機WhatsApp到群組。

每週星期二天的早上，參與運動的朋友會先在群組裡打招呼、問好和分享運動心得；到了10:00-11:00大家便一起，跟著之前發放在群組內的短片做運動。

推行網上運動有兩個目的：

一、為了鼓勵柏友天天做運動；

二、為柏友提供一個同心同行的平台，即使足不出戶，我們仍可以一起做運動，一起分享，讓柏友知道，我們並不孤單。

我有一個信念：帕金森病是不能「治愈」的，但透過藥物和運動，是可以把它「治好」的。

雖然帕金森病是一個退化疾病，會使柏友的大腦逐漸失去控制身體活動的能力，四肢肌肉會越來越僵硬，動作變得緩慢，繼而失去活動能力。這些負面影響如果未有適當的處理，就會衍生更多的問題。例如：引起不良的姿態，包括：站姿和坐姿，失去平衡力，運動欠缺持久力，關節失去柔韌性等；但如能天天做針對帕金森症症狀的相應運動，就有機會避免或減少以上的情況出現。

大家要養成天天運動的習慣，同時也要為自己建立一套適合自己的運動～或許有人會問，網上不是有很多運動短片，是由物理治療師教授或專為帕金森病而設計的運動嗎？這說得對，可是那些運動不一定全部都適合我們，因為帕金森症對我們造成的影響，因人而異；所以，無論是做運動，甚或生活小節，我們也必須因應自己的情況來調節，適合其他柏友的，不代表適合我們，不宜照單全收。我建議大家在安全情況下，嘗試做運動；而做的時候，留意一下身體的反應，如果有感到不舒服的，就要立即停止做那動作；只要不斷嘗試，過了一段日子，你就能為自己累積到一套適合自己的運動，更可因應個人喜好，伴隨音樂。當然，若對運動有疑問，就要請教專業人士。

況且，我們可以選擇在不同的安全地點做運動，但有一處，我們必須善用——我們的家，我們要習慣在家中做運動，那就不用受天氣或其他因素影響我們天天運動的習慣了。

帕金森症容易形成「寒背」、上身前傾、下巴突出、膝蓋微曲的姿勢；情況嚴重時，甚至會間接影響吞嚥、發聲、呼吸和走路。腦神經科專科醫生盧文偉醫生建議柏友做下面針對帕金森症症狀的相應運動：

一、每朝醒來時，請勿立即起床，因那一天裡的第一個運動：繼續躺臥，眼向上望，將頭和頭的後枕，向後壓在枕頭上用力維持5分鐘，以鍛煉頸後肌肉。

二、抬著返個身來，胸部伏在床上，雙手放鬆伸直放在腰旁。提起雙肩數秒，鍛煉肩背肌肉。

三、坐在椅子上，雙臂垂下，彎腰向前，頭向前望，胸貼大腿。準備好上述姿勢後，慢慢抬高上半身，伸直腰後再抬起頭，以鍛煉腰背的肌肉。

四、柏友還要每天檢查自己的站姿：背靠牆立，兩邊肩胛骨和臀部貼牆，再把頭的後枕靠牆，記住此刻從頭到腳都有挺直的感覺，就算平常站立和走路也要時刻提醒自己要養成習慣。

建議檢查後，保持上述姿勢站5分鐘，開始時可少於5分鐘。

據盧文偉醫生稱，如把上面的運動練習一個月，你會發現腰和頸都比較直了，看起來也較精神，也減少了關鍵和肌肉的疼痛。他補充：每天做運動時間以30至60分鐘為目標，已很足夠。上面提到的運動並不難做，而能否持之以恆，才是最大的挑戰！

各位柏友，希望大家能彼此關顧和砥礪，由帕金森的平台出發，以快樂去驅走帕金森症對我們的影響和限制；以運動來把帕金森症「治好」。我們一起努力！





高Sir (Raymond)
2-10-2020



我於2017年臨床診斷患了帕金森症，醫生說這病並沒有根治的方法。當時我是一名中學教師，尚未到50歲，卻影響了我的日常生活，例如彈鋼琴和批改學生功課時皆有困難等。隨後我毅然做了一個艱難的決定——放棄教席。我專心調藥，希望病情得以控制，然後繼續為人師表。但因調藥的效果不佳，頓生失望和無助感。後來加入柏會和參加了復康課程，記得一次的課程是張國維教授的分享，有關他以正面態度對抗柏病的經驗。他的樂觀積極的態度和誠懇感染了我，成了我人生的推動力。接著，我於2019年參加了柏會的口琴班，認識了程SIR和一班柏友。之後加入柏之韻口琴隊成為義務導師，教導柏友音樂。我與柏友相聚的時間，一同唱《水果歌》，一同分享音樂。從柏友們身上學會了堅強，永不放棄的態度，使我的人生觀漸漸趨向正面。

2020年7月我加入了「柏友與健康」群組，組內互相交流，獲益良多。起初，群組的主題以運動為主，由Amy於星期二帶領大家做運動。後來，愈來愈多柏友及照顧者加入，討論的範疇也愈來愈廣泛，例如心理方面、失眠問題、藥物的反應和音樂治療等等。有見及此，柏會主席團決定以每天一主題，讓大家的討論更聚焦。感謝主席團對本人的信任，我與KK於星期六、日負責分享有關音樂治療與柏金遜症，幫助柏友舒緩他們的情緒，改善心理素質。

、動作下技巧的指導，柏友柏的主張，不自的照顧，有治療、物理、有硬物融入肌肉和融合，如「音樂治療」，例以音徵，以嘗病、嘗病生初，柏醫我的從，型典著，有期診，患者覆，患她技巧，症伴的，遜陪者，金在患助，柏。症自助，名等柏人，一難顧助，是困照「也話些到媽說一做媽及了，我嚥會中吞學當

專發音整焦，經啟，是低神可時至減腦且詞甚、或而歌、緒家、和塊情科巴旋知舒緩的多理認、同素處會情不遞要社性有傳時、冶過往經同塊陶過神腦區能溝通。放言也溝釋當語且的能，括而單此包，益腦不如，有音樂塊有左、右腦間的不區部力。促進顯的同對活動能力。結果顯不單及活動胺，結明內不單及活動巴影響動激音說多影活刺，改善放的波元因，量釋部電。能腦對大神導正大藥對的傳友活音，內息柏激究力腦信給能研潛動的帶樂著的啟腦能家試腦會大，家右樂個急

[illegible]

所謂「一日之計在於晨」，從八月初開始每個早上，我仿效了《靈命日糧》每日分享及領讀聖經一句的構思，在晨書本中或互聯網上找尋一些鼓勵和正向的靈句，更有動力去面對每日的挑戰。

我多謝我的神，如蒙賜福，請多多包涵。謝謝！



網上開運動班的源由

Cherry(張寶生太太)

自7月爆發第三波新冠肺炎疫情，港府實施二人/四人限聚令，為安全起見，柏友們多留在家中，運動量相對減少。顧及會員健康，陳燕主席建議在「柏友與健康」WhatsApp群組試辦運動班，逢星期二上午，由九龍西運動班教練組代表劉麗珍Amy帶領會員一齊做運動。

新界東區務小組考慮到柏友們已經很久沒有一起做運動，亦明白到網上運動帶來的便利及益處；經過商討後，區務小組同意去研究引入Zoom上網運動的可行性，在星期四運動組推行。經張寶生游說，柏友張月霞Mary欣然接受加入團隊作研究工程，並負責擔任Zoom在家運動主持一職。

由研究至推廣給柏友應用Zoom上網運動要經過安裝及測試，頗為艱辛，加上我們對Zoom Cloud Meetings應用程式不太認識，要上網學習如何安裝和使用，並嘗試學習開視像會議。除了協助柏友們安裝Zoom應用程式，還要安排測試，讓他們熟悉如何操作加入會議。學習過程中令我們喜出望外，困難比想像中少了些，柏友們很快熟悉Zoom加入會議的運作。每位工作人員都全力以赴，發揮團隊精神，將整個工程能夠順利完成。

新界東區務小組的鐵三角



Zoom Exercise Project

Mary

在一個偶然的機會下，我被邀請參與有關柏友們的運動項目，聽畢後，我想我哪有這能耐去實踐呢？實在是一件不容易的任務。我明白柏友們在疫情下少做運動，而至影響了健康及情緒，於是我左思右想，又聽聞在疫情下……ZOOM視像會議的盛行，可以說是街知巷聞。但對我來說完全陌生，摸不著頭腦。經過幾番尋根問底，決定嘗試。在實踐過程中，與張太太碰碰撞撞地鑽研，成立了雛形，於是決定成立“每逢星期四的ZOOM在家做運動組”。

分享參與其中的感受

Tes (孔太)

我是照顧者，經常陪伴我的先生參加新界東星期四運動組的活動。近月見證了Cherry和Mary排除萬難，成功展開“遙距而同步”及“互動”的在家健體活動，在此分享我參與其中的感想。

8月20日啟航至執筆時，經歷了四個在家同步運動的週四下午。最近的一次最熱鬧，共有20人出席。對一個強調雙向互動的健體活動來說，人數理想。在技術方面，所有大小挑戰已迎刃而解，尤因這次總會提供ZOOM連結，不必因用免費版而需多次登入。整個活動一氣呵成，大家更易投入，又有機會切磋。時間充裕，Mary為我們講解正確動作，又加以示範，成為參與者都喜愛的環節。Mary和Cherry取向開放，早期不斷徵詢關於選材，活動形式、流程、音視效果等意見，然後改善安排。互動方面，網上視像除了助長健體知識交流，亦讓會友跨越時空，相視而見。大家的一顰一笑、舉手投足都為小休交談時增添情趣，有助聯誼。

感恩兩位勇謀兼備的籌劃人為我們創造疫情下在家同步運動的出路，讓參與者共度不少健體又歡樂的時光。今天的視像科技容易入手，極力推薦會友積極參與視像運動。

既然工具已備，仍也需要從網上資源選取適當的運動影片。在篩選網上資源的過程中，並非易事。從林林總總的影片中，要選取哪一套較為適當？那就必具備所有要素：

1. 做運動的三個階段-熱身帶氧緩和及伸展運動。
2. 運動動作完整完成。
3. 清晰簡易及有趣味性，當然也考慮安全性。
4. 鍛鍊肌肉，耐力、平衡力及協調。
5. 適合各年齡的柏友。

萬事俱備只欠東風，東風是什麼呢？也就是組員的支持及參與！除了透過用ZOOM播放影片讓柏友們同步運動外，還有運動短片分享。ZOOM視像會議途中，也設有互動時間。在運動期間如有姿勢錯誤，我盡我所能示範及矯正一般常做錯的動作。做運動要注意的要素是：

1. 首要是安全第一，不要受傷。
2. 循序漸進。
3. 量力而為，適可而止。
4. 持之以恆。

這些都是我的運動心得，以達到身心健康。



疫情下派發防疫包的難處和感想

東九 錢燕群

口罩，除了小小的一片不織布層之外，還有活性炭層和紙層三層結構。由外至內依次為：第一層是防水層，主要的作用是防水，對於外科口罩，這一層具有防止飛沫沾染的效用。第二層是過濾層，主要的用途是過濾空氣中的細菌和飛沫。第三層是吸水層，主要的用途是吸水。



提起口罩，對它又愛又恨；愛它是因為戴著它可以防範約80%飛沫傳染，並能阻擋10% - 20%空氣中的污濁物質。口罩式樣五花八門，各種型狀、花款及顏色都有，所以，務必能找到合適自己的款式。但口罩亦為我們年長者、長期病患人士和小童帶來不便，尤其在炎熱的天氣，戴著它出外，會導至呼吸不舒服，而且口水、汗水夾雜，不太衛生。雖然如此，為人為己，外出時都要戴住它，即使在室內聚集也要戴著，苦不堪言。

在2003年沙士期間，當時配戴口罩時，感覺良好，那時候年紀輕，對配戴口罩，容易適應。但十七年後的今天，年紀大了，身體比前差了，配戴口罩覺得辛苦，呼吸不太暢順，對口罩變得又愛又恨。希望香港疫情快完，零感染，一切回復正常，那就口罩遠離我了。

是次的新冠肺炎歷時超過一年多，自2019年第一個新冠肺炎個案在香港發現，截止今年9月初，本港累積了4,913宗病者確診個案，一宗疑似個案及99宗死亡病例，我們不可輕視此病毒。在這期間，柏會得到多間機構送贈抗疫物資，使病友、照顧者和家屬都獲益不少。限制人數聚集[限聚令]的實施，讓派發這些物資到柏友手上遇到重重艱難。原本只需一步便能直接傳遞到各位柏友手中的方法，不能使用，爲了要不多於4人同時間聚集在一個地方，而要採納較於迴曲折的途徑。

每區派出代表到橫頭磡復康會領取屬該區數量的口罩及防疫包，再由指定的幾位柏友義工和照顧者負責派發。行動不便或獨居的柏友，如未能到中心領取，義工們便分地區範圍將口罩及防疫包送到最接近他們家的地鐵站，方便他們提取。如有需要，義工們甚至把口罩及防疫包送到柏友家中。當地鐵站職員知道我們派發口罩的義工都是傷殘人士，他們均以好言相勸，希望我們盡快完成任務。

這個派發口罩行動，當中有苦亦有樂。苦者，長時間配戴口罩是苦差！喜者，有善長人翁贊助防疫包，讓柏友們感覺到雪中送炭的溫暖，何況購買口罩也不便宜啊！即使在炎熱，甚至三號風球的天氣，義工們都樂於出勤，爲柏友服務。

自疫情以來，柏會活動已暫停多月，難得大家在派發防疫包時可以見面，閒談幾句，互相問候。直至目前為止，柏會柏友、照顧者和家屬們都平安，無一受感染，甚是難能可貴！



相爭不足 共享有餘

吳少梅

回顧於2020年1月初COVID 2019冠狀病毒疫情爆發初期，個人防疫物品的需求急升，市面上一罩難求。不少市民要花長時間在街上排隊輪候或搜集資訊網購。大家搶完口罩，又到糧油雜貨、清潔用品、廁紙，等等……。



香港柏金遜症會(下稱柏會)理解會員對口罩的需求，當前最重要的工作是“對抗疫情”，柏會執委會委員不斷搜尋防疫物資供應途徑、尋求慈善團體機構捐贈及善心人士贊助防疫物資。所有經收集得來的防疫物資集中在橫頭磡中心柏會辦公室處理。柏會執委會隨即安排獲捐贈的防疫物資，按會員人數比例平均分配給予各分區，務求將口罩和其他防疫物資及時送到會員手中，以解燃眉之急，受惠會員收到有關防疫物資，反應都很正面。感謝不同的團體機構捐贈相應的防疫物資，可謂“相爭不足 共享有餘”。

將軍澳分區 會友聚會平台，設在將軍澳醫院健康資源中心活動室。由於2019冠狀病毒疫情爆發，將軍澳醫院健康資源中心活動室即時關閉，所有活動暫停舉行，直至另行通知。因而，在派發防疫包物資時要自行安排在別處派發，曾考慮借用政府其他場地，但這些場地的限制很多，更何況有些政府場地，在疫情爆發初期時早已關閉，租借免問。

基於公共交通方便，最終選取靠近坑口地鐵站的文曲里公園派發。在戶外街頭派發物資或許充滿挑戰，尤其是天氣變化和現場環境因素，出現很多變數。當然，人算不如天算，意外往往未能預知。若然，遇到意外事件，最重要考慮的，是會友的安全。

將軍澳分區 義工隊，由患者組成。柏病患者作義工面對不少制肘，例如：一般患者的關節活動能力及活動範圍受病程影響，而下肢乏力，平衡力略差，而上肢手部無力提重物，但有時患者義工“太投入”而無意之間弄傷了肢體。同時，為了解決沒有地方存放從橫頭磡中心領取回來的防疫物資，預備翌日派發防疫物資給予申領會員。現時改安排在同日上午到橫頭磡中心整理防疫物資分拆包裝及在下午搬運有關防疫物資到文曲里公園派發給予申領會員，過程中，時間要掌握妥當，頗為難度甚高，須防自亂陣腳。

猶記得在9月29日上午在橫頭磡中心整理防疫物資分拆包裝時，窗外仍然下著細雨綿綿，滿天烏雲，感覺這場細雨綿綿隨時可變作滂沱大雨，擔心或許可能影響下午的物資派發進行。在冒雨中，與數位患者義工將有關防疫包物資搬運到坑口文曲里公園內，靠近公廁旁邊“避雨”，卻引來公園管理員前來驅趕，經陳述解釋後，改為被勸告勿違反「限聚令」及要保持社交距離，情況頗為尷尬及狼狽。無論如何，下次再籌辦派發防疫物資時，有很多安排有待改善，避免陷入進退兩難，“好天曬，落雨淋”的窘境。

在這段不安的日子裡，我們一方面憂心自己和親友或許被感染，亦可能會擔心身處的社區有隱藏的病人和病毒，等等…。籌辦派發防疫物資事前要準備的工作實在很多，有時難免感到疲於奔命，引發壓力重重。面對著各種困難、制肘和挑戰；窮則變、變則通、通則久，關關難過，關關過。或許這些困難也同時推動自己繼續前進。義工服務可以衍生{一方付出，雙方得著}的效果。

在未來的時間，疫情未完結之前，柏會仍然為會員向社會熱心人士繼續勸捐防疫物資。將軍澳分區 核心小組 暨關顧義工團隊組員，繼續努力服務同路人。

在此，再次向各位將軍澳分區“核心小組”暨關顧義工團隊組員致深切的感謝。數次派發防疫物資的工作得以順利完成，全賴大家協助分拆包裝防疫物資及到場協助派發防疫物資的組員義工。



八號風球也不怕

P0 P0

我是P0 P0，在香港從未曾試過遇到一個這樣嚴重的疫情，與我們糾纏不清的已經大半年了。甚麼活動也受影響以致沒法繼續運作，甚至乎柏友的身體也變差，而且每況愈下越來越差，怎麼辦好呢？新界東裡有班義務工作人員，為柏友想出了一個新的構思，配合現代科技作平台，想出了一個新的方案。就是利用 ZOOM 在家做運動的新平台，雖然初初總會與上一些難題，但經他們互相溝通、協調後，問題隨即迎刃而解了。所以今天我們可以繼續在網上做運動，真的好多謝他們，包括基哥、孔太、Mary、Cherry及各位工作小組成員，以及大家柏友的支持！如果沒有你們的支持！我們是沒有機會可以成功的！再謝謝大家的支持！

後記：

有了ZOOM這個平台，
以後打八號風球也不怕了！



柏友天地

改編自唐代君主李煜《虞美人》

幸超偉

李做主（疫情知多少）

新冠病毒何時了，

疫情知多少？

小城昨夜又遭封，

各國不堪回首疫情中

口罩酒精應猶在，

只是價錢改！

問君能有幾多愁

就怕發燒確診被扣留！



這首新詞的作者幸超偉，是借李後主的詞《虞美人》改編，描述世界各地疫情嚴重，本港亦不例外。訴說政府新招不停推行：飯聚令，暫封娛樂場所、按摩、健身等；又呼籲年老人士及長期病患者盡量留在家中，以防被傳染。

自3月中至今已經大半年，我已無乜出街，頂多落樓下公園仔行下做下運動，其餘時間都不知道如何打發之時，陳主席以短訊通知我；她創辦了一新群組，有運動、有音樂、又有藥物介紹等等，梗有一項啱我，我欣然接受，至今已加入數星期，群組內項目越開越多，人數亦越來越多。真要多謝各位項目主持人。最後要多謝陳主席咁有心思。柏友們請不要放棄大家的一番心意，一齊柏起來吧！



疫境同行、柏友齊抗疫

張寶萍(萍萍)

今年農曆新年，懷著歡樂心情，送豬年迎鼠年，希望金鼠運財，帶來好運與吉祥。誰料金鼠帶來的是新冠肺炎病毒 Covid 19，這個病毒比「沙土」更利害。新春期間取消與親友拜年，團拜和新春的慶賀節目都沒有了，改用電話和 WhatsApp 問候和恭賀。本想與家人趁新春期間乘遊輪外遊，後來因為新春假期參團旅遊要加價，所以我們便放棄參團搭遊輪啦！好彩我們沒有報名，原來「中招」遊輪正原是我選的遊輪，遊輪上很多人都被確診是 Covid 19 患者，今次我和家人都幸運有福啦！

疫症傳播甚速，為保安全，人人急於買備口罩，市面貨源不足，引致深宵排隊買口罩！超市又掀起搶購潮，米、廁紙、麵、罐頭，搶購一空。醫院、護老院、殘障兒童院舍，家人不能探望，彼此互相牽掛，學童又要停課，加深了家長負擔和壓力。哎唷！世界息間變得咁亂！

疫症沒受控制，七月更爆發第三波，確診病患者激增。特別是護老院的住院長者，感染人數最多，有部分長者染上該疫症而逝世。在這疫症嚴峻非常時期，政府出了限聚令，規限時間至另行通告。各行各業都受打擊，學校提早放暑假，食肆營業時間和每台顧客人數亦受限制，喜慶宴和婚宴亦擺不成，甚麼娛樂消遣都暫停，政府機關辦公時間亦更改，康文署的公開設施也停開了，圖書館也沒法去啦！正常生活受到影響，心情惡劣，這樣的日子究竟要捱到何時？每當新聞報告時，全球確診人數激增，封城已是事在必行了，負面消息不斷傳來，令人透不過氣，唯有積極抗疫，用正面行動對抗，才可得勝。

在這新冠肺炎疫症嚴峻時期，對柏友是特別艱難的時刻，柏友是否戴口罩、勤洗手、多留家中、勿出外用膳，就可保平安呢？受疫情影響，一切活動暫停，柏友少了活動和社交關係，會變得煩悶，若只管坐著睇電視，食和睡覺，身軀會變得更加僵硬，健康亦受影響。除了要做足防疫工夫之外，我們應每天做適量運動。鍛練身體，注意均衡營養，增加身體免疫能力。疫症雖然令人擔憂，只要大家同心合力對抗，總有一天可以消除。保持心境開朗，每天可以練聲、練氣，保持聲音清晰雄亮，畫吓畫、寫吓字，保持心境平和，增強腦和手的協調，改善柏金遜症的症狀，更可用電話、電郵和 WhatsApp 互相聯絡，彼此問候、關心和鼓勵，尋求更多新知識，自我增值。不要冒險，做足防疫措施。為你、為家人、為身邊愛你的人，一切要小心。



給 GiGi 的說話

Joyce Ng



GiGi，不用怕的，因為你有神的保佑，而且還有一班那麼可愛的同路中人～就是我們這一班～柏友（其中當然是以 Joyce 為最可愛的吧，我現在還是青柏來的）。

我在想，我以前的情況應該比你還要糟糕，到現在，我還記得很清楚，當醫生跟我說我身體出現了甚麼問題的時候，他卻讓我先甜後苦，他對我說：「梁太，我地檢查過你的身體，你有了BB大約3個月了，但我們懷疑你有柏金遜症呢」，想起當時的我，真不知道該比甚麼反應好，我和前去決定把小朋友生下來，因為那小朋友是無辜的，是天主賜給我的禮物。

就這樣，我和前去一齊過了大既8年，因為我這個病，我們的感情隨著時間，就好像水珠般一點一滴在流逝，為甚麼幸福要捨我而去。

今年年頭，接近新年的時間，有一天前去對我說：「對唔住，我已經搵到我真正愛的人了」，我聽著說：「但你們只認識了3個月呢」，之後，壞的事情還不肯捨我偏偏接踵已來。那時的我，情緒變得很差，我覺得無人明白我，佢地根本唔知道呢個病原點的...

在情況最差的時候，我都有試過撞頭埋牆，但一想到我還有個女兒，她需要我好好的照顧，讓她成長，我要變得堅強，我要好好的教導她，讓她明事理，她已是我的全部，我的一切，我要她以我為傲。

現在我終於做到了少部份，我可以自己出街，去到紅磡那麼遠和柏友們一起打乒乓球。雖然，因為能力的關係，她現在沒有和我一起住，但只要我相信自己是可以做到和堅守這個信念，我遲些一定可以接女兒回來，與她一齊生活和照顧她。

我是自己一個人住的，雖然有時覺得很悶，但我會找些自己喜歡的事情做，盡量不要浪費時間，生活和心靈都很充實，我自己把家務做完，自己做吃的，只要先照顧好自己便可以不用家人擔心，然後再提升自己的能力，我要學會怎樣可以照顧好我的女兒，因為我愛她，還有我的媽媽和所有愛惜我的。

你也有愛你的人的，你也要為你自己和愛你的人努力。

滂沱大雨後便是一個陽光普照的晴天呢！努力吧，不要放棄自己，我可以做到的，你也可以做得到的！

畫班學員作品分享 (一)



(3) 優哉游哉



(1) 竹報平安



(2) 萱花挺秀



(4) 富貴滿華庭

畫班學員作品分享 (二)



(5) 向日葵



(6) 傲梅



(7) 鳥語花香



(8) 彩蝶

畫班學員作品分享 (三)



(9) 楓葉情



(10) 山水



(11) 梅



(12) 閒情

畫班學員作品分享 (四)



(13) 百花爭艷



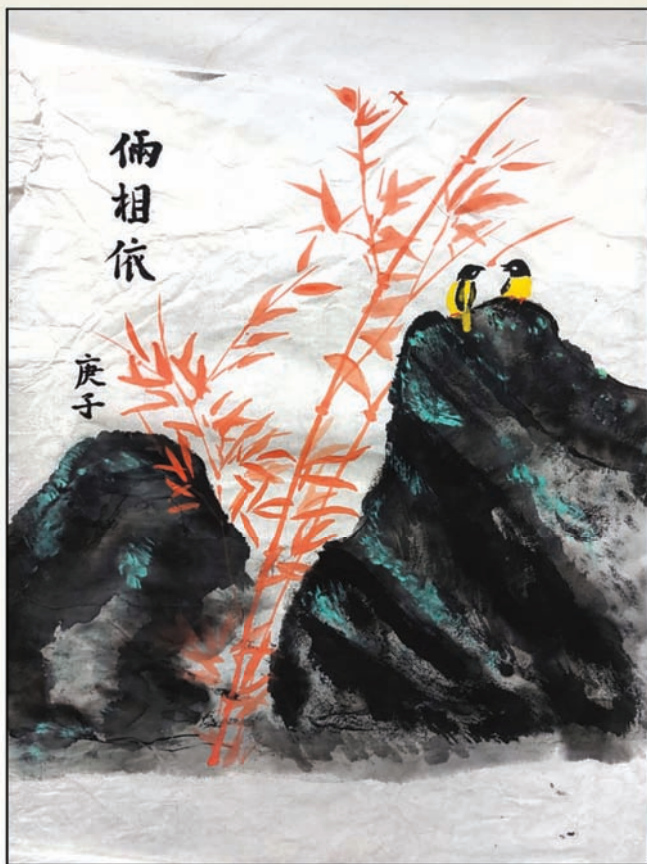
(14) 嫦娥奔月



(15) 菊花



(16) 寒梅傲雪



(17) 倆相依



(18) 荷塘清趣



(19) 蘭花馨香引蝶



(20) 荷花香



(編號: 80-0001) 節錄自柏友與健康群組討論區

討論題目：食物會影響柏金遜藥物的藥效長短嗎？

莊生： 講個實際例子，遇過幾個病友，入會約幾個月至兩年，覺得自己不是患柏金遜病，懷疑醫生粗心大意斷錯症，已經照處方服藥，從來未感受過藥效。

病友心理上未接受到亦正常，醫生斷錯症並非有可能，只係機會唔高。

佢地有一個共通點，就係問佢有冇服藥時避開高蛋白食物，都係答話唔知道或者無特登避開，我話你想知道是否真係藥物對你有效，還是你自己唔識處理，可以試一個方法，只要兩日時間，由早上開始，只食白麵包，唔食其他食物，睇下有乜反應。

結果幾個人都有電話回報，有藥效了，感受到藥力，原來係咁樣，原來真係柏金遜病。唔係話要有藥力就要只食白麵包，只係唔做到咁盡，佢地就感受唔到，試兩日有就無所謂，搞清問題緊要，日後只要識避重就輕就有問題，唔係話日後都要食麵包。

KM： 好多人都跟足醫生指示食藥有時剛剛食飽，但因為時間到要食藥，那次藥其實白白犧牲。有8成以上會開吾到藥 或比平時遲開藥，開到藥時藥效都會大減。

可以試下之前一日諗好下一天行程 需要食幾多藥、幾時食（當然會有突發事情出現打亂）當可以掌握食藥份量和藥效時間，就變得有信心出街就吾會驚，所以一定要自己試下各種食藥方法，來應付來突發情況。

試左得就和醫生講，只要您食左藥應付到日常生活，醫生是不會反對的。藥都是為應付生活而開的，只要每次藥能發揮得最大效力就可以了。

莊生： 晚餐吃得豐富會阻礙吸收，另外，剛食藥還未吸收就上床睡覺，體位由垂直變成橫向，加上靜止不動，腸吸收更慢。試改為上床前45分鐘服，臨睡前喝一口清水。

早前提過味精對症狀的影響，請問有沒有柏友留意過或曾經感受到。

Amy： 初時沒有留意，當主席提過才懂得避，難怪食粥粉麵和上茶樓都駁唔到藥啦！以為是食的量太多，唔夠時間消化，原來真正的元兇是味精。

莊生： 避了之後有不同嗎？

Amy： 減少食味精就減少了駁不到藥的情況，之前誤以為是食量，所以減量，減極都有改善，以為自己啲消化力咁差，已經有不自主的動作，所以搞到個人好瘦，但又要多做運動，又要捱餓，你話這個病幾咁可怕。

莊生： 既然知道元兇係味精，就盡量避。

幸超偉： 我也中過招！早餐成日食餐蛋麵！我自己也有奇怪了原來係咁的！以後食少的。

我現在知道三多了！

味精多！

蛋白多！

脂肪多！



會員動向

截至2020年9月30日，本會患者會員998人，其中6人於2020年7月至2020年9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	黃振炫、勞浩榮	劉宗元、吳國田、林錫齡、梁麗雲、李瑞富
東九	張文俊	楊騫
將軍澳	Ngai Wing On	王澤剛
西九	鄭玉香	顏祐培、劉松、朱素珍、楊潔愉、梁雅海
新界東	鄭治平	陳裕英、陳笑娟
新界西	Lau Siu Man、陳秀樺	/

2020會員大會暨第六屆執行委員會選舉安排

由於疫情仍然嚴峻，經向本會義務法律顧問畢文泰律師諮詢意見後，決定配合政府政策及措施之推行，2020會員大會暨第六屆執行委員會選舉將會延期，第五屆執行委員會之任期將會延長，直至順利舉行第六屆會員大會，並選出新一屆執委為止。

為了更有效發揮執委會的功能，柏會聯同復康會舉辦了一場，執位職能導向日網上視象會議。藉此加強大家對各執位功能的認識，令現屆或有興趣加入下屆執委會的柏友們，能夠多些了解各個執委的工作，因應自己的能力作出選擇，加入執委會。

黃俊健紀念盃第一屆柏友歌唱比賽

由柏金遜症會主辦，黃俊健紀念基金贊助協辦，第一屆柏友歌唱比賽已於9月尾於網上舉行。比賽計分方法分別由會員以一人一票，加上專業評審團的分數而得出結果。會員投票過程相當熱烈，並順利誕生冠、亞、季軍各一名及優異獎2名，分別各得獎盃及現金獎。

恭喜以下各位勝出者：

- | | |
|---------|-----------------|
| 冠軍：鍾世昌 | 得獎歌曲 - 有誰共鳴 |
| 亞軍：蔡菊芬 | 得獎歌曲 - 天涯歌女 |
| 季軍：黃金蓮 | 得獎歌曲 - 我和秋天有個約會 |
| 優異獎：李桂英 | 得獎歌曲 - 換到千般恨 |
| 優異獎：鍾秀芬 | 得獎歌曲 - 痴心換情深 |



活動預告

香港柏金遜症會

(2020年11月至2021年2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*	14/11、5/12、2/1、6/2	下午2:30-4:30	康山中心
香港區趣味小曲	逢星期二	下午2:00-4:00	
香港區運動組	逢星期一	上午11:00-1:00	港島東體育館
「三心兩意一動」小組月會	28/11、12/12、30/1、27/2	下午1:30-5:30	康山中心

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	7/11、2/12、6/1、6/2	下午2:30-4:30	橫頭磡中心
九龍東運動組	逢星期二	上午10:00-12:00	
青柏組	28/11、19/12、30/1、27/2	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	21/11、19/12、16/1、20/2	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)

禾輦中心：新界沙田禾輦邨禾輦商場平台R9-R12室

活動	日期	時間	地點
新界東月會	21/11、19/12、16/1、20/2	下午2:30-4:30	禾輦中心
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	13/11、11/12、8/1、12/2	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	大興體育館

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	14/11、12/12、9/1、13/2	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)	17/11、15/12、19/1、9/2	下午2:00-5:00	橫頭磡中心
	3/11、1/12	上午10:00-12:00	禾輦中心
	5/1、2/2	下午2:00-5:00	
樂韻健身心班	9/11、23/11、7/12、4/1、18/1、2/2	下午2:00-5:00	橫頭磡中心

註：「非一般義工剪髮練習班」- 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 2020年6月至9月份 捐款芳名

23-7-2020	梁天帶	2,000
12-8-2020	林海棠	50
12-8-2020	Chan Chi Kong	25,000
12-8-2020	曾敏華	200
12-8-2020	黃俊健紀念基金有限公司	30,000
12-8-2020	陳燕芳	700
12-8-2020	許佩儀	500
13-8-2020	盧佐錫、譚銀桂	200
14-8-2020	陳秀苑	100
1-9-2020	Tam Yuk Chun, Regina	2,000
10-9-2020	李曼宜	200
10-9-2020	袁鳳薇	1,000
10-9-2020	蘇淑華	500
10-9-2020	蘇簡秀蘭	500

總額： **62,950**

前會員吳嘉莉捐出其部分遺產予本會

25-9-2020	第一筆捐款	702,000
12-10-2020	第二筆捐款	270,000

總額： **972,000**



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@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

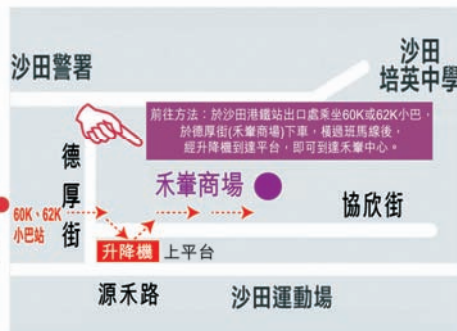
電郵: crnwth@rehab society.org.hk

禾輦中心

新界沙田禾輦邨禾輦商場平台R9-R12室

電話: 2636-0666 傳真: 2144-6660

電郵: crnwcc@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

申請人姓名: _____ (中) _____ (英)

☐ 患者 ☐ 家屬/照顧者 (患者姓名: _____), 關係 _____

出生日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 性別: _____

身份證號碼: _____ xxx (x) 患者確診年份: _____

覆診醫院: _____

住址: _____

住宅電話: _____ 手提電話: _____

本人 ☐ 願意 ☐ 不願意 加入WhatsApp群組作活動通訊。

電郵地址: _____

緊急聯絡人: _____ 關係: _____ 電話: _____

會員類別及會費:

☐ 正式會員: 柏金遜症患者及直系家屬 (每年伍拾元正)

☐ 附屬會員: 柏金遜症患者的非直系家屬或家庭傭工 (每年伍拾元正)

☐ 永久會員: 願意繳交永久會員會費的正式會員 (三佰元正)

☐ 綜援會員: 持有效綜援證明的正式會員 (每年壹元正)

會籍有效期: 每年1月1日至12月31日

凡於每年10月1日或以後入會, 會籍有效期至翌年12月31日。

個人資料收集及使用聲明

付款方法:

1. 支票: 抬頭「香港柏金遜症會」連同入會表寄回本會。

2. 存款: 存入恒生銀行戶口357-544402-883, 入數紙連同入會表寄回本會。

3. 現金: 連同入會表交給分區負責人或親臨本會。

申請人簽署: _____ 日期: _____

註1: 為保護個人私隱權, 各會員的資料只用於本會會務及活動用途。如有需要, 本會會要求申請人提供醫生病歷證明。

註2: 本人 同意/不同意 香港柏金遜症會收集及使用以上資料, 轉介香港復康會社區復康網絡, 方便接收復康會資訊。

捐款戶口: 香港柏金遜症會
恒生銀行戶口: 357-544402-883

【會方填寫】

批核日期: _____ 會員編號: _____