



香港柏金遜症會

2022年2月號 第84期

柏之訊

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

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

編者的話

「一元復始，萬象更新」，「虎」年來臨送走了艱難的「牛」年。香港人受制於疫情之下，大家艱辛地、同心合力地對抗疫情，以為可以與家人共聚，並歡欣地迎接「虎」年的來臨。可惜卻被少數自私，不理公眾安全少數的一群，破壞了全港人的夢想，而且令疫情更加急速擴散，更加嚴峻，使大家陷入惶恐之間！祝願新的一年，疫情盡快過去，大眾一家人又可再次共聚一堂。

焦點文章：陳燕主席於2021的會員大會致詞中的主要內容；Jimmy 道出籌組分區乒乓球比賽的經歷及如何克服種種困難；朱麗英首次參與籌備會員大會及執委會選舉，一次難忘的經歷及感想；且看看Corina參加了一個怎樣不一樣的香港柏金遜症公眾研討會議；Cherry對於東華學院為柏友所舉辦的課程作出評價。

柏友天地：Rita 參觀完泰拳比賽後，說出對泰拳的認識有多少；Charmy 與一眾柏友獲邀去看一部，講述一位患有關柏金遜症人士他的經歷；張寶萍為趣味小曲搞了一個聖誕聯歡會，看她搞得如何成功！

今期內容非常豐富及多元化，各位不容錯過！

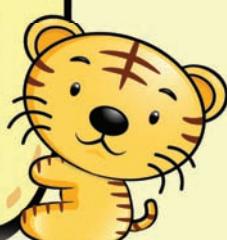
『柏之訊』 需要您的支持

「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！

「由於登記用電郵和
WhatsApp收取柏之訊
的柏友人數不多，所以
暫時繼續用郵寄方式
寄給大家。」

目 錄

編者的話	1
焦點文章	
2021會員大會主席致詞	陳燕 2
籌組乒乓球賽事後感	Jimmy 3
籌備會員大會一次難忘的經歷	朱麗英 4-5
不一樣的香港柏金遜症公眾研討會	Corina 6-7
與柏友同行的司儀~愛美	Charmy 8
東華學院的培訓課程	Cherry 9
柏友天地	
我認識的泰拳運動	Rita Ip 10
《中佬天王手震震》	Charmy 11
趣味小曲之聖誕聯歡會	張寶萍 11
柏訊短傳	12
活動花絮	13
活動預告	14
捐款呼籲	15
地圖 / 會員入會申請表	16



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」



2021會員大會主席致詞

陳燕

畢律師、袁生、陳姑娘、各位在zoom的會員，大家好！

今天的會員大會是一個特別又有意義的會員大會，記得上次會員大會是2018年11月17日在醫管局進行，當日還選出第五屆執行委員會。之後兩年受到社會事件及新冠疫情的影響，所以2019、2020的會員大會都未能進行，也因上述原因第五屆執行委員會的任期比以往每屆兩年的任期長了一年。

本來今天除了會員大會，也是選出第六屆執行委員會的日子，但因今屆只有9位候選人，未超過會章規定的13位執行委員的上限，所以這9位候選人已自動當選。第六屆籌備委員會也已將此訊息提早寄給所有會員。因不需要為第六屆執行委員會投票，所以今天會員大會的程序也簡單了很多。

柏會成立於1998年11月，至今已經23年，這是我們第一次利用新科技在網上進行會員大會。目前柏會會員人數超過1500位，發展會務不容易，每位執委除了負責執委會的工作外，也需要參與分區和一些小組工作。所以過去3年我們邀請了，有能力又願意協助執委會發展會務、協助進行每項大型活動的會員加入執委會會議群組，成為列席者。一起為柏會出一份力。

在此感謝他們的加入，包括負責策劃和統籌各類比賽、指導柏友學習使用智能手機各項功能、手機畫班、發展各區乒乓球、開關顧義工群組、個別指導語障柏友，擔任大型活動及講座司儀、理想新天地各功能組負責人、還有負責「柏友與健康」群組主題的幾位。您們的加入令柏會的發展可以比其他病人組織快，走在時代尖端。另外使柏會會務可以與時並進，發展的得這麼順利，更少不了本會社區義工為我們的付出和貢獻。

感謝香港柏金遜症基金在疫情下，對柏友們的關愛和鼎力支持，復康會CRN各中心給柏友們的協助和鼓勵。黃俊健紀念基金支持本會舉辦各項比賽活動，還有不同公司及機構捐贈各類防疫物資，還有香港病人組織聯盟多次捐贈口罩、搓手液等抗疫物資。衷心感謝各機構雪中送炭，令柏友在疫情期間可以有足夠的防疫物資。

今天會員大會結束，第五屆執行委員會的任務正式完成，在此我多謝第五屆執行委員會全體人員，一直支持和配合執行委員會的發展，感謝柏會6個分區所有核心會員，將區務和小組活動安排的非常妥當，令第五屆執委會這3年的任期可以順利完成。寄望第六屆執行委員，能將會務發展的更熱更光！

多謝大家今天參加會員大會！多謝！

焦點文章



籌組乒乓球賽事後感

Jimmy

今年柏金遜症會在疫情嚴峻和限聚令的情況下，籌組了黃俊健紀念盃第二屆乒乓球分區比賽。在柏友同心協力下，終於完成，賽事在一片歡呼聲中圓滿結束。而參與比賽的柏友健兒們亦充分發揮了體育精神，大家互諒互助、互相扶持，算是達到今次比賽的最終目的，做到「友誼第一，爭標第二」的精神。

雖然這次比賽在限聚令的情況下進行，兼在多方面不明環境因素限制下，在困難中逐步前行。工作小組的三位幹事，包括我、劉麗珍 (Amy)、鍾耀基與及一位幕後支持者 - 副主席鍾小曼，她不畏艱辛，不斷提點。我們三位幹事，在毫無籌辦比賽經驗下，好像摸著石頭過河，不斷研究及改進，例如六區每天四區作賽的安排，在籌辦比賽過程中，我們也得到資深柏友的支持及幫忙，例如製作宣傳海報等，才能渡過這漫長的六個月。同時我們亦向鄧伯強吸取第一屆比賽的經驗等等……我們三位幹事不怕辛勞，經常在晚飯後仍繼續開電話會議，就是為了令比賽進行得更暢順。這個大型團體比賽，單單依靠我們三位幹事之力量，根本無可能做得到。今次能夠順利地完成賽事，全靠大家群策群力，同心協力地各盡其責，這亦是我們今次舉辦這個活動最重要目的。我們想鼓勵柏友們，我們雖然是傷殘及長期病患者，但只要我們發揮自助互助的精神，互相幫忙、互相體諒、本著同理心，齊心團結，結果就籌組了一個精彩及極具娛樂性的乒乓球比賽。

萬事起頭難，首先我們開始籌劃集結六區成為一體，每區須派出一位代表，再由這代表集結該區的運動員代表，而我們則負責找工作人員，如裁判、分牌員和輔助員等等……幫忙的工作人員一共有廿幾個人呢！

至於比賽進行中，各方面的合作關係非常融合，令我感到各區代表和工作人員，大家為這次賽事付出勞力及精神，突破病人的限制，只求為柏友做到最好，無論過程如何艱辛，他們也沒有半句怨言，在此我代表三位幹事向各位工作人員表示衷心的感謝！

再者，是次舉辦的第二屆乒乓球比賽，最成功的地方，便是推動這項運動白熱化；使眾多柏友對乒乓球運動有更深的認識，對打乒乓球有更大興趣呢！



籌備會員大會及執行委員會選舉 - 一次難忘的經歷

朱麗英

2021年11月21日是個非常重要而又難忘的日子，因為當天是2021年度會員大會及第六屆執行委員會選舉，在大家的支持下，順利完滿舉行了！

參與原因

在2021年6月，主席邀請我參與這次大會的籌備工作小組，當我得知鍾耀基先生是小組負責人時，便覺得能夠向資深及有經驗的基哥學習，是難得的好機會，於是便膽粗粗答應了！

瞭解背景

由於疫情關係，原本在2020年召開的會員大會都被迫延遲了，因此有迫切性盡快安排此次會議。但因疫情及防控要求，有很多程序及安排方面都有疑問。例如場地、形式、出席方法、授權安排、投票及點票等，都要徵詢法律意見，務求能夠尋找出合情、合理、合法、安全方便的方案。小組同時亦商討了整個流程表，其中融合了彈性處理方式以應對不同的情況出現，嘩！這真是個挑戰呢！！！

幸而畢律師很詳盡地為我們釐清並解決各項議題及困難，大會可以用zoom形式進行直播，其他如投票、授權、鑑票及點票等，都有妥善建議。小組成員便依據法律意見修改流程及各項文件表格等！在過程中小組又邀請了復康會社工加入，希望能集思廣益，令一切更順暢！

小組籌備工作

工作小組共有3次會議，第一次是在8月3日舉行，詳細討論兩份流程表，一份是如候選人超過13人上限便要進行投票選舉，另一份是如候選人數不超過13位的情況下，便自動當選。同時亦將投票書、授權書及有關文件整理好待畢律師審核。在這段期間小組及職員們忙於準備通告、提名表格、上次大會記錄等。同時又更新及整理全部會員名單，以保証資料及聯絡姓名、地址、電話正確無誤，然後將有選舉通告及文件，在九月初寄出給所有會員，以作提名及自薦參選之用。

9月30日是個重要的日子，當天是收回提名表格的最後限期。共收到9份提名參選表格及自我介紹書，由於候選人數不超過13人的上限。因此無須進行選舉部分，候選人都可自動當選。

第二次會議在10月4日進行，大家討論了9位人士的參選名單及自我介紹書，然後步署後續程序，準備大會宣傳單張，並連同大會通告及2018年的會議記錄等文件在10月中寄給所有會員。

第三次會議在11月3日召開，主要是落實在11月21日大會當天的詳細安排，邀請嘉賓、會員、報名參加情況及執委互選職位的會議作出安排等。

大會有感

大會當天，程序安排緊密，進行順利，嘉賓們對本會能在疫情之中仍然積極為會員服務，安排各項活動及送出防疫物資，都大為加許。

當我聽到主席及內務副主席報告會務時，原來柏會竟然舉辦了那麼多活動及服務。為會員做了大量工作，已不禁肅然起敬。當外務副主席鄭藉時先生談到來屆未能參選時，流露出依依不捨的表情。令人很感動。當日財政拿着報告讀出大串數字時，我發覺她的手在不停抖動，甚至要人幫忙拿文件，我也不禁佩服她的服務精神。

在候選者的自我介紹環節之中，不少都需要坐下發言，有的說話緩慢，但每位都充滿熱誠及正能量，令人感動不已！

最後，在11月25日的執委互選會議中，我們第六屆執行委員會，委員(2021-2023)終於順利誕生了。恭喜！恭喜！

總結

參與籌備工作對我而言是個難能可貴的學習經驗，明白到柏會運作程序是要有問責性，要合乎公開、公平、公正原則。在執行方面，又要合規、合情、合理，兼且方便及能鼓勵柏友的參與，既要靈活處理又要與時並進，運用科技改善流程，多得基哥的領導。其中成員的合作及職員的努力，始能順利完成。

更要感謝各執委成員，為柏會服務的無私奉獻，令人敬佩。我深信在他們的領導下，會務一定會更蒸蒸日上，為柏友們謀求更多福祉。柏友們更應積極參與，互相共勉！





不一樣的香港柏金遜症公眾研討會

Corina Lee

轉眼間，一年一度的香港柏金遜症公眾研討會又到了！隨着疫情逐漸受控，香港柏金遜症基金決定在2021年10月24日，如常舉辦一年一度的柏金遜症研討會。不過疫情雖然受控，但始終有風險，故此今年的研討會雖然依舊有專題講座和工作坊。但因為要顧及安全，專題講座和工作坊都分為網上和實體兩種形式：**(一)網上專題講座、(二)網上工作坊、(三)實體工作坊**，希望為柏友與照顧者提供最新的健康資訊之餘，亦讓參加者相互認識及交流。

(一)網上專題講座

主題是「柏金遜症的最新治療」，講者為「腦神經科」的李至南醫生。講座的下半部份是答問環節，除了李至南醫生之外，並邀得「腦神經科」的歐陽敏醫生一同到場解答問題。

(二)網上工作坊

專題是「照顧者與患者身心健康」，是由香港復康會總監廖潔嫻女士主講。

(三)實體工作坊

一共有三個主題，分別是**雙人瑜伽展正念、藝術治療和言語及吞嚥練習**。實體工作坊只提供給香港柏金遜症會會員及照顧者報名參加，由於所有工作坊均同時進行，所以參加者只可以選擇參與其中一項。

雙人瑜伽展正念：

工作坊安排在香港大學行為健康教研中心舉行，講者是香港大學助理教授郭欣欣博士。

藝術治療：

工作坊安排在香港大學行為健康教研中心舉行，講者是香港大學副院長何天虹教授

言語及吞嚥練習：

工作坊安排在香港復康會康山中心，講者是言語治療師關陳立穎博士。

我以前曾經學過瑜伽，而一向學的都是單人的瑜伽，從未試過雙人瑜伽，好奇想知道雙人瑜伽是怎樣的一回事；因此對此工作坊感到興趣。初時還以為一定要和照顧者一同參加，由於研討會安排了在平日進行，而我的照顧者卻要上班，未能一同前往。經諮詢後知道可一個人單獨報名，到時大會會作出適當安排，於是立即打電話去登記。

其後接到通知才知道當天除了可以參加工作坊之外，還可以出席實體的專題講座，但為了安全起見，大會只招待50位柏友和照顧者參加現場的講座，此報名是以先到先得，額滿即止為原則。

由於部份報名參加工作坊的柏友和照顧者，需要早些去參加早上10:00開始的實體講座，所以我們要在早上9:00在堅尼地城地鐵站出口的小巴站集合，屆時會有柏會安排的旅遊巴接送至會場。由於我住在九龍東，前往堅尼地城需要一段時間，要準時在早上9:00到達堅尼地城地鐵站，我需要比平時更早起床梳洗。到了當天，一早起來，因為需要與上班的人一齊乘車，相信會比平時乘車更加擠迫，所以我預鬆了車程所需時間，在9:00前就到達堅尼地城地鐵站。在小巴站就見到柏會職員已經在集合地點等候我們，過了一會兒，一張張熟悉的臉孔陸續出現，原來有不少相熟的柏友也報名參加了不同的工作坊。人齊了，大夥兒就登上預先安排的旅遊巴，直接去香港大學行為健康教研中心。

進入了香港大學的教研中心，我們被要求在進入房間之前先除掉鞋子，只穿着襪子進入。我估計瑜伽工作坊將會在同一房間舉行。

講座的上半部很快就開始了，在講座完結後，很快就進入答問環節，因為今次出席講座人數有限制，我還有機會舉手問了一個切身的問題呢！

在上午11:30「雙人瑜伽」工作坊就開始了。果然有很多柏友帶同照顧者參加。我覺得這個工作坊的目的就是想柏友與他的照顧者互相幫忙，互相扶持，大家可以一齊做運動。

有部份柏友跟我一樣都是自己一個人來參加的，大家都找到另一位柏友作他的拍檔，互相合作，跟著瑜伽導師的動作做。

當大家都完成瑜伽導師的指定動作後，導師就吩咐我們躺在瑜伽席上，閉上眼睛，進行「大休息」。

這時，我也不知道是因為當天比平時早起，還是瑜伽動作令人感到精神放鬆，一合上眼睛，竟然一下子就睡著了.....。

直至導師柔柔的聲音把我喚醒。但是，竟然有位朋友連導師的聲音也聽不到。當導師叫我們番身坐起來，她也沒有醒來，還沈睡在夢鄉裡呢！

其後郭欣欣博士還問柏友們，如果基金會在來年舉辦雙人瑜伽，大家可有興趣報名參加呢？我立即舉手。

希望在新的一年疫症快快消失，這樣，大家都可以恢復以往的生活模式和參加多些活動，鍛鍊體魄。



焦點文章

與柏友同行的司儀~愛美

大家好！

我係「香港柏金遜症會」社區義工-陳愛美 Charmy，好榮幸得到陳燕主席及鍾小曼副主席賞識，讓我能夠為柏會服務。記得第一次為柏會擔任大型活動的司儀，已經是2017年6月於西貢戶外康樂營，柏會舉辦第一屆太極分區比賽；第二次則是同年12月的聖誕聚餐；而最近一次再為柏會服務，便是去年10月31日的2021黃俊健紀念盃第二屆柏友歌唱比賽。雖然事隔四年，但喜歡做義務工作的我，熱情當然有增無減啦！

我為柏會擔任司儀的三次大型活動，所包括的項目都離不開與音樂有關.....進行太極比賽時，每一組參賽隊伍都要配合背景音樂，才能讓表演者發揮得更加好；聖誕聚餐的表演也離不開音樂、如伴奏音樂及口琴演奏等等.....至於歌唱比賽就更加係全程圍繞著音樂。

我們的生活離不開音樂，聽歌或者唱歌都有療癒的效果，音樂能帶給人內心的感觸，不同時間不同心情，聽到的音樂都會有不同感觸。我們的生活中真的離不開音樂，音樂是一種藝術，源於生活，也豐富着我們的生命，生活因為有了音樂的存在，而變得越來越美好。

2021黃俊健紀念盃第二屆柏友歌唱比賽，由香港柏金遜症會主辦，並得到黃俊健紀念基金贊助。特別感謝評審團：黃龍德博士太平紳士、Mr. Martin Sir、林占士先生、Ms. Bella Chan、陳燕女士及鍾小曼女士，與及感謝工作團隊：Ms. Bella Chan、陳燕主席、鍾小曼副主席、莊達成秘書、Cherry，當然少不了我自己啦！

不能不提的是歌唱比賽工作人員，我是團隊的一份子也感到驕傲，因為在籌辦歌唱比賽的過程中，都能吸收經驗及長知識，哈哈！我們都能邊學邊做，本著學到老的精神！

我亦好欣賞積極參與柏會舉辦活動的柏友會員們，以歌唱比賽為例：柏友會員由報名開始就積極選歌、練歌排舞、選戰衣、參賽者互相鼓勵、互相打氣，大家都是以友誼第一，比賽第二的心態去支持參與柏會活動。到總決賽當日，十強歌手除了發揮最出色的表現外，大家都很友善地相互扶持、互助體諒，若到參賽者出場時仍未有狀態，就由另一參賽者先補上，這種咁有情義及默契精神，真的令我很感動！

再次恭喜第二屆柏友歌唱比賽，每位得獎的柏友都是實至名歸：

冠軍：陳錦輝

亞軍：余志榮

季軍：譚寅達

最受會員喜愛歌手：張寶生



亦都要感謝報名參加比賽但未能進入十強的柏友會員，您們都充分表演出體育精神！

今次第二屆柏友歌唱比賽，還新增「最受會員喜愛歌手」獎項，賽果是由柏會合資格會員投票所選出，就算是會員沒有參加歌唱比賽，但他們都有參與投票的權利，令整過歌唱比賽都熾熱起來！

2021黃俊健紀念盃第二屆柏友歌唱比賽，得以順利完滿結束，真的要感謝各界的支持，再次感謝黃俊健紀念基金贊助、評審團、工作團隊及柏會會員和照顧者。

最後特別多謝我的柏友老友陳錦輝，是他讓我認識柏會及更多的柏友老友。還要感謝莊達成先生，無間斷的給我分享他的金曲新詞作品，更幸運地可以在是次歌唱比賽中兼擔任表演嘉賓，演繹莊生的作品「在這清晨」原曲音樂為 Hey Jude。

遜有良朋・將愛廣傳

[塵]世間有[愛]最[美]

我係陳愛美Charmy





東華學院的陪訓課程

Cherry

東華學院物理治療四年級同學，於2021年10月28日在東華學院為柏金遜症會舉辦了一次「柏友步姿改善工作坊」，對象是曾經有凝凍（即係動作過程中受到突然出現限制）經驗的柏友。工作坊內容包括步姿分析、危機評估及改善建議。

柏金遜症是一種慢性腦神經組織衰退疾病，主要影響患者的活動能力。柏金遜症造成的腦神經障礙有以下四個主要病徵：

- 震顫（手腳持續或間歇出現不受控制的震顫）
- 僵硬（身體，手臂或腿的僵硬程度增加）
- 姿勢不穩定（失去姿勢控制的能力，甚至跌倒時無法恢復平衡及站穩）
- 動作遲緩（動作速度減慢，關節活動幅度減少）

除了這些徵狀之外，柏金遜病患者中很多會出現凍結步態（Freezing of Gait），感覺自己的雙腳黏在地板上，步伐突然停頓下來，無法再起步或繼續步行下去，而此時軀干仍有向前運動的慣性，固很容易摔倒。柏金遜症患者徵狀因人而異，會在不同階段出現不同徵狀，步態凍結（僵步不前）常見於晚期的柏金遜症患者。

我是一位照顧者，先生已經患上柏金遜病超過十年，凍結步態情況經常發生，通常在藥效不足的情況出現，嚴重妨礙他的日常活動。凍結步態會發生在很多場景中，例如起步之時、轉彎時、避過障礙物時、通過狹窄通道時或在擠迫環境下步行等、上電梯、走進升降機內或地鐵車廂、當前面有很多人的時候、或要同時執行二件事的時候便會出現步態凍結情況。「凍結步態」一旦出現，儘管他有行走的意願及努力，但仍會不由自主地突然出現短暫的、發作性的腳步不能移動，無法提腿向前踏步。凍結步態令他感到沮喪、尷尬和不方便，社交活動因而減少。

我先生曾經參加過復康會舉辦的「步姿改善及功能性運動工作坊」，今次參加東華學院物理治療同學舉辦的「柏友步姿改善工作坊」，讓他可以重新溫習過去所學，從中獲得新的知識和體會。舉辦今次的工作坊，同學們費盡心思，活動內容非常生動及有趣，其中最令我欣賞環節是透過模擬「紅綠燈，過馬路」及搭升降機，包括當升降機門開關、柏友進出升降機的情景。參加者透過工作坊，可以多些瞭解自己的步姿及如何改善和懂得如何保護自己。

大部分柏友過了藥物蜜月期後會出現凍結步態，前衝、跌倒都是這一時期常見現象。很多柏友因此不去活動，減少外出，這就減少了功能康復的機會。柏友如果出現這個情況的時候，應該積極面對，告訴腦神經科醫生及做康復鍛鍊，接受物理治療，好好處理步態問題非常重要，物理治療師會教你應付步態凍結的方法，減少「被黏著」的困擾。透過物理治療及熟練當中所學，一旦出現步態凍結時就能派上用場，懂得打破步態凍結，就能減輕焦慮，並逐漸建立信心，進而改善活動能力。



柏友天地

我認識的泰拳運動

Rita Ip

在此我們要向富德拳館致以深切的謝意！以及感謝林James 的協助下速成這次的活動！

由富德拳館，香港踢拳總會，香港柏金遜症會合辦，於2021年10月17日在亞洲電視的大埔7號廠房，舉行了一場2021國慶盃 柏友慈善 - KF1香港踢拳邀請賽。扣除了一切基本開支後，為香港柏金遜症會籌得三萬二千元。當天共有12場賽事，有女子組，男子組，更有拳手遠自泰國，南韓等國家到來參賽。每場比賽都十分之激烈，氣氛熱鬧非常。不論是擂台上拳手賣力的打併，或是台下觀眾的喝彩聲不絕，大家都非常陶醉在賽事中，情緒相當高漲。讓我也想趁這個機會和大家分享一下有關泰拳的知識。

泰拳（英文：Muay Thai；泰文：มวยไทย），又被稱為「八肢藝術」，即拳手可以使用雙拳、雙腿、雙肘、雙膝這人體四肢的八個部位進行搏鬥。它源於幾百年前泰國的古代武學文化，是泰國的一種搏擊運動（Boxing）。時至今日，泰拳在泰國已成為一種國粹，可以說是世界上最強搏擊的武術運動。泰拳拳手運用身體不同部份進行攻擊，包括：拳、膝、腳、肘等，出拳發腿，使膝用肘，發力流暢順達，力量展現極為充沛，攻擊力猛銳。是注重攻擊力和實用性的武術。

你可能不知道，原來泰拳和音樂有著緊密的關係。泰拳學員在訓練時有聽著音樂的習慣。拳手根據音樂節奏，一下，一下踩步子，身體有節奏配合著。音樂還讓拳手更加專心的控制自己的節奏，效果會好好多。就正如古代戰場上有戰鼓配合士氣。而場外觀眾隨著拳手每一膝，每一腿的擊打，有節奏的吶喊助威，可以令整個泰拳比賽更加熱烈，擂台四周更加有氣氛。

泰拳訓練往往糅合拳術與體能，體能普遍是一連串緊密的hardcore訓練，而拳術訓練則會運用到手、背、腿及腹部的肌肉。因此，很多人認為泰拳訓練對全身肌肉線條有幫助。事實上，因為長時間的帶氧運動及部分的重點訓練，泰拳的確有較明顯的修身功能，尤其是手臂及肩膀的部位。所以現在很多女士都會參加泰拳訓練班以保持體態。

而且泰拳這項運動，將在2024年正式成為奧運項目之一呢！





柏友天地

《中佬天王手震震》

社區義工~陳愛美Charmy

是一部值得欣賞的電影，這部電影是關於一位中年名人患上(柏金遜症)的故事。

男主角得知患上柏病跟一般柏友一樣，不想讓親人擔心自己的病情而選擇隱瞞，但其實是錯誤的觀念，應該面對現實才能得到親友的支持與陪伴，要對抗疾病除了自己保持心境開朗和樂觀態度，家人、伴侶和朋友的支持都好重要，看到片尾最為感動！

感謝(香港柏金遜症基金及MCL戲院)邀請觀看優先場



趣味小曲之聖誕聯歡會

張寶萍

2021年12月20日香港天文台掛了「一號」戒備訊號：「雷伊」熱帶氣旋再迫近香港，翌日(21日)有機會將改掛「三號」強風警告。這消息令我擔憂難睡，因為21日正是趣味小曲舉行聖誕節交換禮物聯歡會的大日子。因早已籌備就緒，同學們已備妥交換禮物，熱切期盼21號到臨。大家祈望老天爺開恩，結果「雷伊」消失了，所有熱帶氣旋亦取消了。天色很好，趣味小曲之聖誕節聯歡會可如期舉行。

受疫情影響及限聚令規條下，香港復康會康山中心分配予趣味小曲上課的房間，並非每次相同，有時分配細房間，有時分配大房間，所以每堂上課的人數/日期/時段都要重新分配安排。因此，編排上課表亦費腦筋。趣味小曲同學十分支持該小組活動，出席率極高。身為義務導師的我，將全力以赴，藉着趣味小曲，希望能將柏友情及照顧情凝聚一起、互相關愛、互相扶持，彼此共勉，使歡笑和勤做運動的精神傳揚給大家，共同積極樂觀面對人生。

當日舉行的聖誕聯歡會亦分了兩批人數及不同時段參與。更榮幸邀請香港柏金遜症會陳燕主席蒞臨，謹代表趣味小曲全體同學向陳主席致謝，多謝分享和大家歡渡聖誕。為了讓陳主席認識趣味小曲的同學，同學們都自我介紹。港島區柏友和陳主席直接傾談的機會很少，今次大家共聚一堂，真的很興奮。聯歡會的節目內容豐富，包括大合唱聖誕歌曲、個人表演獨唱、幸運大抽獎及主要項目交換禮物。今年交換禮物的方式創新，每位同學都要在自己禮物上寫清楚自己的姓名，無需寫上禮物的金額價值，因為已公佈該份禮物設有下限——不能少過港幣20元，但不設上限。入課室會場先簽名及將禮物交予工作人員登記，按遞交次序在姓名簽收紙上加以編號，以便交換禮物抽籤之用。會場內有簡單的裝飾，並播送歡樂的聖誕音樂，更添加聖誕喜樂氣氛。

幸運大抽獎是以抽利是的形式主辦，至於交換禮物的環節，已不再由導師和嘉賓負責抽出，而由送贈者抽籤，並親自送給幸運兒。因此每一位同學都是主持抽獎者兼亦是幸運兒。同學們互贈心意，既溫馨又甜蜜，大家投入共融，皆大歡喜，聖誕聯歡會活動在一片歡笑聲中，順利圓滿結束。

祝福柏會的柏友們聖誕節快樂！新年進步！身體健康！幸福滿載！





會員動向

截至2021年1月31日，本會患者會員1008人，其中22人於2021年10月至2022年1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	-	李足卿、駱旭芬、王國璽、李源善 朱明子、林芝芳、鍾兆祥、陳華聘
東九	陳秀蓮、林棟發、劉吳淑萍、楊志森	楊淑馨、陳秀芳
將軍澳	郭清華、黃麗蓉、林秋雲、錢漢文、 Lai Yuen Hung、周倩卿、王麗娟、 唐兆強	-
西九	何兆鳴、楊後強、劉彩梅	劉潔雯、梁豪、吳素雲
新界東	羅一君、駱慶祥、張志明、賴蓮英、 鍾鳳霞、易群英	霍兆江、蔡鳳瓊
新界西	陳福輝	勞祥海、霍祖池、謝永光

無障礙行者

新界西為了響應復康會於2021年12月12日舉辦的無障礙行者活動，所以接受了復康會的邀請，派出了4位柏友，包括鄭藉時、鄧伯強、黃金蓮和葉財明，組隊代表柏會參加此活動。本會在幾年前也曾參加過這活動，今次新界西以滿分的成績奪得冠軍，為本會爭光，實在感謝隊長鄧伯強的帶領和隊員的努力，以致能愉快及順利地完成任務。賽後感想：他們覺得沒有難度，下次可鼓勵其他柏友參加這項活動。僅此通知。

糖尿藥治療柏金遜症

各位，有關糖尿藥治療柏金遜症的問題，主席已代大家問了莫教授，下面是莫教授的回覆：

莫仲棠教授：謝謝信息，這糖尿藥，仍需等再多臨牀研究結果才可正式使用。請大家再等多一些時間，約兩年。很特殊情況我才會即管用一用。希望大家明白。



活動花絮



西九柏會Zoom



香港復康會 無障行者活動



柏會

西九



興趣樂滿續FUN博覽 「世界和平」創紀錄





活動預告

香港柏金遜症會

(2022年3月至5月)

◆ 受新冠肺炎疫情影響，本會現時暫停所有實體活動，部分活動改以電話WhatsApp群組或Zoom的網上形式，而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。◆

活動	日期	時間	形式				
香港區活動 (編號01)							
香港區月會	5/3、2/4、7/5	下午2:30-4:30	Zoom				
香港區運動組	逢星期一	上午9:30-11:00	Zoom/WhatsApp				
九龍東區活動 (編號02)							
九龍東月會	19/3、2/4、7/5	下午2:30-4:30	Zoom				
九龍東運動組	逢星期二	上午9:30-11:00	WhatsApp				
九龍西區活動 (編號03)							
九龍西月會	日期未定	時間未定	待定				
九龍西運動小組	日期未定	時間未定	待定				
新界東區活動 (編號04)							
新界東月會	日期未定	時間未定	待定				
新界東太極互助小組	日期未定	時間未定	待定				
新界西區活動 (編號05)							
新界西月會	11/3	上午10:00-11:30	Zoom				
新界西運動組	日期未定	時間未定	待定				
將軍澳區活動 (編號07)							
將軍澳月會	12/3、9/4、14/5	下午2:30-4:30	Zoom				
將軍澳運動組	逢星期五	上午10:30-11:30	Zoom				
將軍澳卡拉OK組	逢星期二	下午2:30-4:30	Zoom				
另外，「柏友與健康」群組亦重新啟動，每天均有不同主題，可詳見下表：							
2022年「柏友與健康」主題表 (6-3-2022更新)							
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上 午	主題	柏會資訊* 柏病醫藥討論	資訊科技新知* 在Zoom 做運動報名*	在Zoom 做運動	健康講座重溫* 在「理想新天地」 群組報名，Martin Sir教唱歌*	'柏能聽也能說' 音樂與言語練習 分享*	在Zoom 唱K報名*
	負責人	群組工作組	莊生、Carol、 Connie		Amy		
下 午	主題	在Zoom 唱K*	柏病醫藥討論	學習用Zoom*	*	健康講座內容討論	在Zoom Martin Sir教唱歌* (每月兩次)
	負責人	群組工作組	莊生、Carol、 Connie	群組工作組		莊生	群組工作組

*標示的時段原則上是只有群組管理員發放訊息，不接受組員發放或回覆訊息。如有需要，負責人會開放權限讓組員回覆訊息。



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
- ◆ 採訪會員，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 (2021年10月至2022年1月) 捐款芳名

8-10-2021	郭添勝	1,000
25-10-2021	程學麒	400
30-10-2021	富德拳館「慈善拳賽」所得善款	32,000
1-11-2021	Yip Choi Yan	2,000
1-11-2021	Mr. & Mrs Yuen	500
17-11-2021	余冠漢	2,000
1-12-2021	羅靜珍	500
1-1-2022	謝永光	36,000
20-1-2022	商業電台「有誰共鳴」節目所得善款	911.57
20-1-2022	郭觀輝	1,000
20-1-2022	譚錫旗	500
20-1-2022	Choi Mang Hei	500
20-1-2022	李瑞英	500
20-1-2022	李曼宜	100
20-1-2022	葉志華	500
20-1-2022	葉轉章	1,000
21-1-2022	洪我益	1,000
27-1-2022	友和地產有限公司	20,000

總額: **HK\$ 100,411.57**



香港柏金遜症會

Hong Kong Parkinson's Disease Association

九龍橫頭磡宏禮樓地下 電話: 2337 2292 傳真: 2337 2203

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

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。

柏之訊

PARKINSON'S DISEASE NEWSLETTER

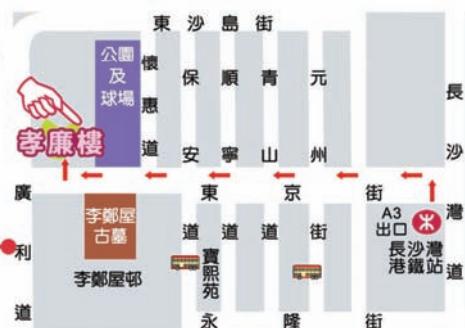
(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

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@rehabsoociety.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@rehabsoociety.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@rehabsoociety.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@rehabsoociety.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@rehabsoociety.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

會員入會申請表

個人資料收集及使用聲明

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: _____

身份証號碼: _____ 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)

緊援會員: 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。

付款方法:

- 支票: 抬頭「香港柏金遜症會」連同入會表寄回本會。
- 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。
- 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: _____

印刷品