

# 柏之訊

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

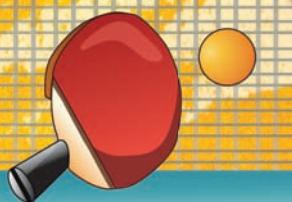


香港柏金遜症會

九龍橫頭磡邨宏禮樓地下  
電話：2337 2292  
傳真：2337 2203  
網址：[www.hkpda.org](http://www.hkpda.org)  
電郵：[hkpda@netvigator.com](mailto:hkpda@netvigator.com)

(第88期) 2023年8月號

## 梁柏賢醫生 鼓勵柏友打乒乓球



### 『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：陳燕 鍾小曼 劉麗珍 胡佩儀

郵務小組：李潔華 陳嘉儀

### 目 錄

- 2 會務報告及關注
- 3 柏訊短傳
- 至Hit專題
- 4 梁柏賢醫生身體力行，鼓勵柏友打乒乓球
- 5 柏會乒乓球队的蛻變
- 6 凰凰和你柏住上
- 7 看不見的傷殘－與港鐵車務職員交流會
- 8 今期「柏」到你
- 9 清心直說－DBS
- 10 關顧柏友分享
- 沿途有你
- 11 辭任西九區長－一個艱難的決定
- 12 包紗大行動
- 13 活動花絮
- 14 活動預告
- 15 捐款呼籲
- 16 各區地址及入會表格



# 會務報告及關注

## 為什麼柏會沒有自己會址

柏會是否 NGO ?



為什麼柏會沒有自己的會址 ?



柏會有6個分區，分布在全港各區，如果有會址，只能服務會址周邊的柏友。

聽講病人組織向房署申請場地，租金只需1元 ?



柏會現時在銀行有超過200萬的存款，一個會址遷就不到6區，我們是否可以考慮申請多個一個會址呢 ?

房署批出場地給病人組織，租金會是該單位（商鋪）市值租金的一半，租戶還需要繳交該單位的正常差餉。

不是有會址好過沒有會址嗎 ?

請大家先看第75期「柏之訊」有自己會址的「利」與「弊」。

目前柏會分區都可以借用，復康會分布在各區的中心，如果柏友有了自己的會址，就很難再借復康會的場地，原因是目前有50多60個病人自助連辦公場地都沒有，病人組織有了自己的會址，自然就再難借用復康會場地，反而還要騰出時間與其他自助組織共享場地。

## 三個機構的伙伴關係

### 香港復康會 社區復康網絡 (CRN)

- 非牟利社福機構
- 設會員制（不等同加入香港柏金遜症會）
- 服務內容：為不同病科患者提供復康課程、講座及具治療性的小組
- 專責支援不同病科的病人互助小組、病人自助組織及推動社區教育等。
- 經費來源：社會福利署、熱心人士捐款。



### 香港柏金遜症會 (柏會)



- 病人自助互助組織
- 設會員制（患者及照顧者）
- 培訓關顧義工，開設同路人whatsapp諮詢群組，舉辦自助互助興趣班，醫藥講座，社區教育，協助大學研究，爭取病人權益，國內海外交流團，出版柏之訊，醫院專科門診義工服務隊
- 分區管理，各區自辦月會，分享，交流，迎新，各類運動小組及慰問探訪
- 經費來源：社會福利署，熱心人士捐贈，會員繳交會費，部分活動費用及保險費由香港柏金遜症基金資助

### 香港柏金遜症基金（基金）



- 不設會員制
- 由醫生、教授、物理治療師、語言治療師、職業治療師、復康會社工、社會名人及一位柏金遜症病人代表組成
- 舉辦專業人士及病患者公眾研討會，醫藥新進展講座
- 出版柏友新知
- 資助研討會當日加入香港柏金遜症會人士一年會費
- 為香港柏金遜症會聘請一位職員，資助部分活動，關顧探訪及活動保險費用
- 經費來源：基金投資，每年舉辦「愛心太極操」籌款及社會熱心人士捐贈

• 三個組織均各自獨立，形式是相互關連的合作伙伴。



## 會員動向

截至2023年6月30日，本會患者會員993人，其中13人於2023年5月至2023年6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	陳漢純、許教明	/
東九	吳琼輝、黎淑文	麥強、區志海
將軍澳	劉美心	/
西九	謝巧圓	/
新界東	黃國輔、謝樹強、伍紹新、鍾卓添	/
新界西	趙轉順、張卓凡、鄭婉梅	吳有琼

## 宏揚的大愛

香港區一位柏友馮仲芳女士，她非常支持柏會的工作。並每月定期以自動轉賬方式捐贈HK\$300款項給予柏會，以行動來表示她對柏會的支持。柏會十分感謝她的無私及慷慨，將她的愛送給每一位柏友！在此，謹代表柏金遜症會致以衷心的祝福及敬意！

## 揭開新一頁

6月16日是柏會的一個大日子呢！因為我們首次在伊利沙伯醫院(QEH)專科門診增設攤位，派出柏友當值。以便介紹柏會的服務及講解柏病的資訊給予新柏友。當天QEH的資源中心社工魏玉欣姑娘，專程到來看我們的攤位，為我們擺放單張，更為我們打氣及影相留念！當天我們一共與三位新柏友，傾談了有關柏症的徵狀及柏會的宗旨，但是他們都仍然未想入會。那表示我們仍雖努力。無論如何這都是一個好的開始。亦是向我們的目標邁進一大步！

## 臨時辦公室

為配合香港復康會橫頭磡中心即將開展為期大半年的裝修翻新工程，香港柏金遜症會兩名職員自五月中起（兼職職員余美6月初已離職），暫時遷往土瓜灣街坊福利會臨時辦公室工作，辦公時間為上午 09:30 - 12:30，下午為13:30 - 17:30，直至橫頭磡中心裝修完成。柏會固網電話均轉駁到柏會的工作手機號碼，傳真則因環境所限暫停，各會友如有關各會務事項查詢，可致電2337 2292 及2337 2198 與職員聯絡。敬請留意！

## 主席代柏友問有關藥效問題

醫院管理局（醫管局）於2023年2月16日與病友組織透過視訊會議進行交流會，當日有18個病友組織，合共約30多位病友代表出席。

當天柏會主席陳燕就柏金遜症藥物提出以下提問：

問：醫管局轄下醫院處方予病人以治療柏金遜症的一種藥物含有左旋多巴的藥物(Sinemet<sup>®</sup>)，自去年開始更換了供應商，病人有感更換包裝後的藥，效果不如之前。

答：醫管局在引入新藥物供應商時，會依照現有機制作檢視，確保藥物的品質合乎標準。此外，我們亦會定期進行藥物抽檢。若病人對藥物品質有任何疑問，可與醫生或藥劑師溝通及查詢，以便反映意見。



## 梁柏賢醫生身體力行 鼓勵柏友打乒乓球

「最近曾多次參與香港柏金遜症會和柏友打乒乓球，親身感受到柏友們對乒乓球的熱愛，在康復的道路上，他們積極和堅毅的精神，深深感動了我。」梁柏賢醫生，SBS，JP，前香港醫院管理局行政總裁分享。

### 乒乓球有益身心 梁醫生親自撰文鼓勵柏友打乒乓球

柏金遜病是一種神經退化性疾病，會造成患者運動和協調能力下降，甚至導致肌肉僵硬和震顫等症狀。然而，打乒乓球是一種運動，它可以幫助柏金遜病患者維持運動能力和協調性，從而改善他們的生活質量。更可以幫助他們減輕症狀，因為它需要快速反應和協調動作。這有助於改善患者的肌肉控制，增加靈活性和平衡感。此外，打乒乓球可以提高心肺功能和代謝率，有益於身體健康。

對於柏金遜病患者來說，打乒乓球是一種非常好的鍛煉方式。雖然在開始時可能需要適應和調整，但隨著時間的推移，患者可以逐漸發現打乒乓球對他們的健康和生活質量的積極影響。因此，我是十分鼓勵柏金遜病患者可以嘗試打乒乓球，享受運動和社交的樂趣，並且不斷挑戰自己，提高自己的運動水平。

除了身體上的好處，打乒乓球還可以改善柏金遜病患者的心理健康和認知功能。這項運動需要高度的注意力和專注力，這可以幫助提高注意力和記憶力。它還可以提供成就感和自尊心，有助於緩解抑鬱和焦慮情緒。另一個好處是社交方面。乒乓球可以與朋友和家人一起玩，也可以在俱樂部或聯賽中玩，提供社交互動和支持的機會。這可以幫助減輕一些柏金遜病患者可能經歷的孤獨和孤立感。

需要注意的是，雖然打乒乓球對柏金遜病患者有益，但在開始任何新的運動計劃之前，最好諮詢醫療保健專業人士。他們可以幫助確定乒乓球是否是適合個體患者的安全和適當的運動，並提供有關如何開始的指導。

總之，打乒乓球可以是柏金遜病患者保持活躍、改善運動技能和協調能力、享受社交互動的絕佳方式。這是一種低影響的運動，可以根據個體能力和興趣進行調整，具有提供一系列身體、心理和社交益處的潛力。

梁柏賢醫生，SBS，JP  
前香港醫院管理局行政總裁



## 柏會乒乓球隊的蛻變

鄧伯強

香港柏金遜症會乒乓球活動的開展始於10多年前，由幾位乒乓球愛好者集合一起，每星期網上訂場，逢星期四早上打波，風雨不改。因租用場地的人眾多，無法訂到固定地點進行練習，所以美孚、深水埗、北河街，甚至大埔太和體育館，都是我們經常到的地點。總之訂到邊，就打到邊。



記得有一天，一位年青的柏友，他手持拐杖，狀態不佳，前來特別要求我和他多些對打，更要求額外練習。由於他很有誠意，我便接納他成為組員。那位柏友就是何家明，他非常努力，有恆心地去練習。當年乒乓球七子中，有兩名球員因健康問題未能成柏隊成員，其他五人均已成為柏隊骨幹成員，中堅份子，將會繼續在柏會乒乓球上發展技術及管理，貢獻一點力量。努力，有恆心地去練習；他十分有毅力，甚至租用發球機，自己練習。結果不到一年時間，他的球技突飛猛進，已經超越隊友，成為第一、二線球員。此外，他的狀態好了，連柏金遜藥物的用量都減少了，而且還不需用拐杖呢！2022年12月柏金遜症會乒乓球代表隊-俊健柏兵隊正式成立了，何家明經甄選賽而晉身代表隊，更成為副隊長。

我們七位乒乓球開荒者：鄧伯強、葉德堅、張文傑、區炎榮、何維均、鐘世昌和何家明都抱著希望，以打乒乓球來運動。我們將會繼續在柏會乒乓球上發展技術及管理，貢獻一點力量。我們的執著和堅持，帶動了乒乓球成為柏會的熱門運動。現今會方已超過一百名會員，經常打乒乓球呢！





鳳凰商龍會第一副會長暨  
《鳳凰和你柏住上》籌委會主席  
Karmen Chan

## 鳳凰和你柏住上

《鳳凰和你柏住上》是鳳凰商龍會和香港柏金遜症會合作籌辦的活動，2023年度的系列裏共有兩次活動，分別是4月16日的愛心探訪，以及5月20日的山頂之旅。

選擇柏金遜症患者作為受惠對象是因為在一次和朋友飯聚的交流中，知道柏金遜症病人生活上的困難，除了不自主動作外，還要經歷很多肉眼看不見的障礙，例如肌肉硬化及神經痛；亦因為這些障礙令柏金遜症患者的生活受到影響，一般日常生活與洗衫煮飯，都必須在肌肉能控制的時限以內完成。

很想透過活動為柏金遜症患者打氣，亦令鳳凰商龍會的會友們及大眾更了解柏金遜症。

感謝香港柏金遜症會的信任和愛心力量的支持，讓鳳凰商龍會能有貢獻及學習的機會。非常感謝柏會協助招募及聯絡柏友們參與《鳳凰和你柏住上》的一系列活動，亦和鳳凰商龍會及愛心力量一同緊密溝通各項活動細節，令活動默默成長。

還記得4月26日的探訪活動當日，其中一位柏友向我們分享了他年輕時的經歷，令我知道很多柏友在患病前都是非常有能力的人，無奈病情的影響，令他不能繼續在自己的專業範疇上貢獻。這令我反思自己擁有的一切，如健康的身體，年輕的歲月，這些都不是必然，當好好珍惜；在有能力的時候，努力提升自己，努力發光，讓更多人能感受到溫暖。

5月20日的山頂之旅，亦令我感受很深。活動當日，我看見一位需要坐輪椅的柏友媽媽以及她的女兒，在山頂上很溫馨的互動。溝通下知道柏友媽媽因疫情及行動不便，已很久沒有外出活動了，非常感恩這次的活動有旅遊巴和義工隊的配合，讓柏友媽媽能再一睹香港的全景，我亦感恩自己能和媽媽在山頂擁有溫馨的合照。

另一個令我感受很深的情景，是我們在午膳的時候，邀請柏友們填寫心意卡給自己想感謝的人。本以為柏友們會向自己的照顧者寫上心意，但驚喜地很多義工都收到朋友們的心意卡；心意卡上更寫有義工的姓名，透過筆跡，知道柏友們很努力將自己的心意寫下，亦感受到當日義工們的努力，短短的時間已和柏友們有很好的認識和交流。知道大家都在活動當中都收穫到滿滿的正能量和溫暖，真的很感恩。

首次擔任活動籌委主席，從慈善機構的接洽、活動流程、宣傳、籌款和義工招募等，各方面都需要兼顧，是個很好的經驗。能將美善的力量凝聚起來一同發放，感覺真的很美好。

再次感謝義工們和一眾捐獻者行善的力量，還有籌委們將力量凝聚的努力。能協助生產和見證著這麼多美好的力量，真的很感恩。

期望未來能夠和大家在《鳳凰和你柏住上》的活動中見面，願大家天天安康，快樂！





## 看不見的傷殘—與港鐵車務職員交流會

得到香港復康會的聯繫和協助下，本會於6月23日到港鐵啟德站會議室進行了與車務職員交流會，會上向港鐵職員講解柏金遜症的症狀和柏友搭港鐵時的挑戰，並向職員分享提供適切支援的方法。

港鐵各路線也有派職員代表出席，他們皆十分友善，並主動提問。會後我們亦到彩虹站向職員示範如何協助柏友進出滾筒式出閘機，並了解港鐵新款的「活板式」出閘機。

為了讓職員容易記得我們柏友的病徵及需要，我們也創作了幾句打油詩，在這裏跟大家分享，希望社會上更多人能夠關注到我們柏友的限制和需要。



四肢健全唔識行  
動作緩慢又僵硬  
神情呆滯沒笑顏  
起步轉身最困難  
碎步跌倒失平衡  
最怕窄路和人群  
行走梯級無難度  
藥前藥後兩個人  
唔明以為你呃人  
顫抖搖晃嚇親人  
扶我一把可前行  
諒解就是大支援





## 今期「柏」到你



柏記：胡佩儀報導  
(一個全新專欄，每次都會由特派記者撰寫一位柏友的故事)

## 今期柏到你 - 莊達成

### 莊敬自強

若講起中醫，你會想到什麼？天然、溫和、慢、博大精深、苦、甘、沉靜、玄、天人合一.....這些特質似乎用來形容莊生的性格和人生也同樣貼切。2009年確診柏病的莊生，自1993年開始學習中醫，2003年成為註冊中醫，之後亦無間斷研究學習。他於2010年加入柏會，2012年加入柏會的執委會，服務直至現在。相信大家對莊生在群組全天候、全方位為大家解答健康的問題都不會感到陌生。

### 達觀知命

當知道自己患有柏金遜症，莊生回憶起當時：他二話不說，拿起相機，去元朗南生圍拍照！「我去南生圍，是因為那裏空間寬廣，附近沒有高樓大廈遮擋視線，花草樹木河流，置身其中，感受一下大自然的氣息，令人心情瞬間平靜。看看天地寬廣，人何其渺小，人的位置在哪裏，自己的位置在哪裏，自己的困難又算什麼。」

「我明白人生方向已被安排，祇可選擇面對或不面對，面對的同時親自體驗這世界醫學難題，眼光放闊一點，把希望寄託在明天。整個醫學界都在做腦神經退化病的研究，世界各地專家在不同項目上努力，像砌圖遊戲一樣，最初好像千頭萬緒，但越砌越順，幾十個人每人負責一部份，你眼前看見的祇是一部份的成績，以為距離成功之日遙遙無期，但當眾人將努力成果擺出來，整個砌圖就剎那間完成，之前的迷惘，皆因只見樹木不見森林。」

### 成人之美

喜愛攝影的莊生認為攝影是藝術，也是治療；收穫是靜態，過程是動態，對身心都有益處。透過鏡頭，莊生分享了大自然的美，亦同時記錄了很多別人的故事。

莊生經常幫柏會活動拍攝及錄影剪輯，還不時為柏友的自由創作譜上音樂曲詞，讓大家體驗有趣的互動。

如何保持身心靈健康？莊生分享：「相信明天會更好。」





## 我人生的最大抉擇

張麗端

於2017年中的伊利沙伯醫院，腦神經科主診陳曉暉醫生，提議我考慮排期做DBS深腦刺激手術。雖然這手術不能根治柏金遜症。但至少可以延續衰退的時間。好多例子是透過這手術後，可增多十年、八年，的黃金時光。而我的柏病已是2001年確診的，當年已是有17年的病齡，我亦已達70歲高齡，宜做手術嗎？醫生說沒有問題，因最大的年齡上限是75歲。因此我答應醫生去排期，心想每樣難關都通過時再作決定吧！

到2017年6月終於收到陳醫生的通知，需要準備做手術前的事宜，間要經過多次重點評估和考核。

1. 個人的心理質素，由心理醫生評估物理和職業治療師之測試。
2. 個人體質可否接受手術，陳醫生更指出要接受手術後能對柏病有幫助。  
如果未能通過該項最後測試，亦不合適進行手術的。

經過主診(做手術)潘醫生及物理治療師和護士團隊的手術前評估和考核。終於都合格了，不久便獲通知於7月17日入院，翌日進行手術。這時的我，心情真是七上八落地不安，有很多柏友都善意叫我不要接受手術，但亦有好朋友給我支持，既然決定了，就不要再猶豫，不再三心兩意，勇往直前吧！家人方面也很支持我。

手術算不算成功呢？我感到自己的柏金遜病徵狀改善了。總結而言，手術至今已有五個年頭，是明顯改善了。

藥的種類也減少了六種。這情況我很感恩了。手術後的我，人生好像揭開了新的一頁。因為我有朋友的祝福，家人的支持，有上主的眷顧。我充滿喜悅，很想和別人特別是病友溝通，分享自己的經歷，現在的我已不怕公開承認我是柏金遜症患者，但仍需繼續做運動以作配合。去做自己活得很充實，除了運動和物理治療外，閒時練習畫畫。最希望把握往後的黃金時間。去做自己想做的事。

## 手術令我珍惜活動能力

馬慶聯

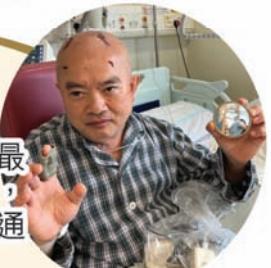
我是馬慶聯，於2016年確診，初期我對柏金遜症病一無所知，只是大約知道去到最後會失去自理能力，直到2018年左右，從網上得知有柏金遜症會這個組織而加入，而我亦積極參加各種活動，從柏友分享中得知有DBS這種手術治療，我非常渴望能通過這個手術改善我的柏金遜症狀。

我向主診醫生提出要求做這手術而被接納轉做評估，而我的柏病亦從2021年開始加速退化，例如轉彎、退後和穿衣服著鞋、沖涼等，日常生活的一切對我來說都很困難，但好幸運的接到威爾斯醫院通知去做評估，由醫務人員做初步評估是否合資格做手術，評估完成後等待排期。

到了手術那天，懷著非常興奮的心情，被推入手術室，當我感到麻醉藥注射入我身體時，已完成了手術，當我可以活動的時候，發覺活動能力回復至八成，但有一個缺點很容易疲倦，跟着調較體內機器電流的療程開始，在那位非常有經驗和細心的護士調較之下，從每日食五粒藥減至一粒，而開關的問題亦不覺有，但每次加大電流時，總會有兩天不自主不適的活動。

我的期望，當調較完成後，我要好好珍惜這黃金五年，多出外走動，因未治療前我經常不願出門，常待家中。

在這裡我多謝柏金遜症會，讓我知道可以做DBS的渠道和有關柏金遜症的資訊。





## 關顧柏友分享

記得一次收到一個WhatsApp 呼求：  
「請救救我！幫我打999報警，我被姑娘  
和護士禁錮，捆綁於床上，動彈不得！」

我便回覆這柏友問他在那裡？他叫什麼名字？我怎樣找到他？

他卻沒有回應，初時電話還接得通，後期接不通了！

唯有請職員翻查來電者的號碼，尋找其姓名及照顧者姓名和電話！

**有新的會友參加活動，期間有人問我是什麼原因導致頸部出了問題，我回應是藥物過敏引致的。**

會友聽後十分緊張，問我是什麼藥？什麼牌子.....想知道後便跟醫生提出以後都不要開這隻藥物給他。

我回應不會說出是那種藥物。因為藥是無問題，問題出於我。所以不想誤導其他人。

一些初確診的柏友，對於藥物有無限的問號在腦中，所以回應時都要特別小心。

**關顧員：Jessica Lau**

有次我致電比柏友作慰問時，柏友自己接電話，道明來意後，柏友第一句就說：「我有睇電視警訊嗰，我唔會答你任何有關錢銀嘅問題。」

我話：「無需要問依問題，我地只係關心你嘅病情，進展就足夠啦！」  
對方再問：「你係邊度打畀我？同埋你貴姓？」寒暄了幾句就收線啦！

結果過了30分鐘後，手機響起，原來就係頭先個位警訊柏友，一接電話對方話：「你果然係冇講大話。」因為佢好驚畀人呃。我話：「冇人會呃到你啦！你咁精明。」佢話：「見你講野咁清楚呀，你剛才都話你自己係病者一名，因為我認識的病者之中，五分之四講說話都含糊不清。但係你講野咁清楚，都唔似一名病者，所以我擔心你是一名騙徒。依家明白清楚，就唔擔心啦！」仲話我知道，佢好鍾意同人傾計！叫我有空多些打電話畀佢呀！

**關顧員：歐楊偉強**

有一次農曆年前的週末，我和另一位義工去探訪一位柏友。

她雙眼先後在私家醫生做了白內障手術，但情況不佳，流眼水，不能張開，視力不清，又紅又腫，為免病情惡化，於是我們決定馬上打電話約緊急覆診，好不容易才叫到的士，然後推着輪椅，趕到繁忙的中環，幸好醫生馬上診斷，發現只是敏感發炎，並無大問題，於是我們安排了她的家人下次陪伴覆診拆線，而且要求醫生寫了轉介信，將來可在政府醫院作長期跟進及治理，這便可以節省不少花費呢！

這次探訪，雖然辛苦，但為了助人，總算是值得的！

**關顧員：朱麗英**

其照顧者是他媽媽，伯母訴說：「這個柏友發燒尿道炎及跌倒入了醫院，卻不肯在床休息，常常偷偷拔掉吊針落床。所以需要穿安全背心，於是便到處通知親友來救他！最後伯母關了及沒收了他的電話。那時剛好是疫情期間，親友都不能探訪，真的很無耐！」

**關顧員：黃苑興**

致電慰問柏友，柏友表示，昨天在街上不幸跌倒受傷，面腫和有些血絲滲出，我問柏友是否即時見醫生，照下鏡片，骨同頭顱是否有移位？對日後病情可能有影響。

柏友話冇去睇醫生，我表示你話跌到面腫和傷口有血，吾可以吾睇醫生架！柏友話雖然我無去睇西醫，但我去左睇跌打，同去藥房買了藥膏塗傷口，跌到面腫和傷口有血唔可以唔睇醫生架！激壞！兩者醫術不相同嗎！

**關顧員：歐楊偉強**

以下是我被關顧的一些經驗分享。

我加入柏會已經有好幾年了，退休後我搬了去馬灣住。住了幾年，跟住又搬去香港島。在馬灣期間，有一天我收到電話，係柏會的一位男義工。我唔記得佢姓乜，我講了一些我嘅病況比佢知，傾完了，預備收線，他講了一句說話，祝身體健康！一句普通的說話，出自柏友的口，我聽在耳中很感動，咁多年之後，我仲記得當時的情景。

大家都是柏友，明白對方的情況，感受對方嘅難處，有口難言的心情，我接受了他的祝福很窩心。

**關顧員：俞世昌**

有柏友同行，盡在不言中！

**關顧員：Jessica Lau**



## 辭任西九區長 - 一個艱難的決定

王國順

5月31日是一個難忘的日子，我懷著沉重的心情正式離任西九區長一職。

與陳燕主席溝通後，她建議我在西九群組向大家交待請辭區長一事，在離任前的一天我在群組宣報了，同時介紹了繼任人柏友俞世昌，鼓勵大家一如既往地支持新任區長服務柏友。

4年前的胃癌迫使我提早退休，術後胃炎長伴著我揮之不去，最近更演變成胃潰瘍。在醫生的勸喻下，我決定辭任區長一職，給自己多些時間休息，並改善飲食作息，先把身體調理好。

### 很窩心的祝福及鼓勵

「Philip, 驟聞你因為身體健康問題而歸故里，很是不捨，你做事很有分寸及大度，對待柏友夠厚度，是難得的領導者」

「王生，多蒙你的照顧，今生難忘銘記心，多謝你，多點休息吧！祝你胃部早日痊愈。再為大家服務」

「王生，我內心很多謝你呀！我唔知道要點樣回報你嘅恩惠啊。雖然我沒有參加社區嘅活動，但你嘅影像永遠在我行腦海中出現。再講多聲，王生我好多謝你對我倆老關心」

「王先生，衷心祝福你早日康復，無限感激你對西九嘅付出及貢獻，感謝你」

本以為在群組交待請辭乃例行公事，其實不然，意想不到的是我收到了50多位柏友及照顧者長達8天的慰問、關心及讚許，有在群組也有私下ws、致電我的，當中也包括了其區的朋友，此刻的我是多麼的感動和欣慰，頓覺男兒有淚不輕彈是不容易做到的，這將是我一生中難忘的回憶。

### 主席的囑咐

回顧在任西九區長的一段日子裡，從第一天開始便肩負著主席交托給我的重任「做好關顧工作，激活一個傳統的西九，令它增添生氣」，目標是明確的堅定不移。在短短的數月裡，與幾位熱心義工的大力推動下，西九的會友已然活躍起來，經常互相分享和鼓勵，積極參與柏會的活動。從工作獲得的滿足感是難以言語形容的，而所付出的一切努力都是值得的。

### 留任執委

在小曼姐和Jimmy兄的鼓勵下，我雖然退下了西九區長一職，但仍身為執委成員，當然會竭盡所能繼續為柏會出一分力。



## 包糉大行動



Teresa

沒有廚房，沒有煮食設施及工具，只有幾個筲箕及鐵盆，如何可以在三小時內包出200隻糉子？真是需要動動腦筋，套用作戰思維方能完成任務。

### 群策群力

當天柏友兵分三路，第一方隊分成二人一組，每組一盤米，成為前線包糉兵團。第二路是應援物流小組，負責提早洗米浸豆，刷糉葉、洗鹹水草。然後即場運送物資。第三路是清潔打掃小組，工作是裝水、倒水、掃地、抹地、清理垃圾。不要小看這重任，地面濕滑，雜物堆積，是柏友跌倒及產生意外的一大原因，安全至上，保重為要！

當主席發施號令，柏友們便立即動員起來，前線包糉柏友馬上運用創意，各出奇招，包出三角形、長形、方形的糉子，而且互相交流經驗，「這是我媽媽的方法！」「我地鄉下係咁包的！」、「我自己創的，威水呢！」

然後有人大叫「我要米！」、「我要加豆！」、「鹽在那裏！」、「我要鹹水草呀！」「Madam, 收到，收到，馬上運到，Over, Over！」效率第一！

「這兒很濕，快快拖地！」、「有無人幫我剪糉葉！」、「小心水桶！」「我要借你的筲箕用一下！」、「無問題！」、「我唔識包！」。「我教你！喂，用手摺一下，咁就靚曬啦！」這些交流對話，是不是很sweet 呀！

到最後，是由品質檢查總監，主席Winnie審視每隻製成品。「這隻太鬆了，一煮便會散，要拆開重新再包，唔好意思！」

於是大家將合格成品分批集中擺好及點數，然後入袋，再迅速清理現場，交回街坊會下午舉行活動。

### 感想及後記

整個行動只用了三小時，便完成了包裹超過200隻糉，在土法上馬的原始部署方法下，成功達到目標，最重要的是個個開心參與，無人跌倒、滑倒，符合職業安全標準。這真是不容易的壯舉！所謂獨樂樂不如眾樂樂，這也是柏會的精神！

接著下來是由義工及柏友們分批將糉子帶回家煮熟，第二天再分批運送給柏友享用！這又牽涉另一次物流安排大行動。幸而得到大家支持，才能順利完成任務呢！

最後，當你品嘗我們的愛心糉時，可否體會到物輕情義重，其中滿載著濃濃的祝福及喜樂呢！最後要感謝土瓜灣街坊福利會的義工隊友情協助。



活動花絮



## 培養管理柏金遜症 良好的生活習慣講座



## 包糉大行動





# 香港柏金遜症會

(2023年8月至10月)

◆ 本會現時部分活動恢復為實體形式，惟受新冠肺炎疫情影響，若疫情高峰期活動將改為電話WhatsApp群組或Zoom的網上形式，故所列舉行之活動日子及時間均為待定，實質舉行日子，請留意各小組或分區聯絡人之通知，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	5/8、2/9、7/10	下午1:30-5:30	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-下午1:00	港島東體育館
香港區乒乓班組	逢星期三	下午1:00-3:00	柴灣體育館

## 九龍東區活動 (編號02)

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
九龍東月會	12/8、9/9(10月待定)	下午2:30-4:30	李鄭屋中心
九龍東運動組	逢星期二	上午10:00-11:30	
青柏組	26/8	上午11:00-12:30	
書法班	待定	待定	
九龍東乒乓班組	逢星期五	下午2:00-4:00	紅磡市政大廈體育館

## 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	19/8、16/9、(10月待定)	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	
九龍西乒乓班組	逢星期五	下午2:00-4:00	

## 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	26/8、13/9、28/10	待定	禾輦中心
新界東太極互助小組	逢星期一	下午3:00-5:00	
新界東乒乓班組	逢星期五	下午2:00-4:00	

## 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、14/9、7/10	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	
新界西乒乓班組	逢星期四	上午10:00-12:00	

## 將軍澳區活動 (編號07)

將軍澳醫院：健康資源中心日間醫療大樓1/F活動室

活動	日期	時間	地點
將軍澳月會	待定	下午2:30-4:00	將軍澳醫院
將軍澳運動組	逢星期五	下午2:30-4:00	
將軍澳卡拉OK組	逢星期二	下午2:00-5:00	
將軍澳乒乓班組	逢星期一	下午12:00-2:00	坑口體育館

## 全區活動

土瓜灣街坊福利會：土瓜灣九龍城道56號對開天橋底

活動	日期	時間	地點
國畫班	隔星期六	下午1:30-4:30	土瓜灣街坊福利會
唱歌班	隔星期六	下午2:00-4:00	
柏友乒乓樂	隔星期日	下午1:30-4:30	
柏乒乓隊(教練指導)	逢星期日	上午10:00-下午1:00	



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**

2023年4月至6月 捐款芳名

4/4/23	馮仲芳	16/6/23	Cho Ho Wai
13/4/23	郭慧儀	16/6/23	Chan Siu Lung
3/5/23	馬艷蓮	16/6/23	Ho Wai Keung
4/5/23	馮仲芳	16/6/23	Fan Ho Yee
19/5/23	Lee G Lam Associates	16/6/23	正品中西綜合醫療中心
5/6/23	馮仲芳	16/6/23	營保康
16/6/23	Chan Ka Man	30/6/23	劉偉光家人（紀念捐款）
	Choi Hong Yip		



## 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

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@rehabssociety.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@rehabssociety.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: crnht@rehabssociety.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: cmlcu@rehabssociety.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@rehabssociety.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

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)

申請加入本會前，患者必須已確診為柏金遜症病者，請選擇:-

永久會籍: 柏金遜症患者，一次性繳交會費(HK\$300)

普通會籍: 柏金遜症患者，家屬及照顧者(包括家庭傭工)(每年會費HK\$50)

會籍由1月1日至12月31日，首年若於10月1日後入會，其會籍可延至翌年12月31日(需每年續會)；

緊急會籍: 柏金遜症患者及照顧者需持有有效緊援證明(每年會費HK\$1)(需每年續會)

## 個人資料收集及使用聲明

### 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: \_\_\_\_\_

(個人資料收集聲明及確認)

本人確認並同意香港柏金遜症會收集及使用以上資料，並轉介香港復康會社區復康網絡，方便會員接收復康會資訊。

### 【會方填寫】

批核日期: \_\_\_\_\_ 會員編號: \_\_\_\_\_



申請人亦可掃  
QR Code 於網上  
填寫入會表格。