

2025年8月號 (第93期)

(一份屬於帕金森症患者、家屬及照顧者的刊物)

『柏之訊』

需要您的支持這是各位柏友的一個
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!

悠揚樂韻動柏情

忘憂,忘愁,忘痛楚
笑聲,瑩眸,忘情舞
提手,踏足,輕轉身

恁恁鬆脫展新姿

編輯委員會:胡佩儀 鍾小曼 陳燕 劉麗珍 劉志聰 李寶怡

郵務小組:李潔華 陳嘉儀

地址:九龍橫頭磡邨宏禮樓地下 • 電話:2337 2292 • 網址:www.hkpdo.org • 電郵:hkpdo@netvigator.com

本刊物刊載之言論,純屬作者個人意見,並不代表本會立場。「本刊登之文案,本會保使用,版權所有,轉載本會得本會同意」



「觸動」舞蹈觸柏心

賴潔芳

當我要選寫參加「觸動」舞蹈課程後的感受時，我首先是衷心感謝成就這課程得以能夠實現的賽馬會慈善信託基金的鼎力支持，同時非常感謝陳頌瑛教授將這舞蹈引進來香港，並連同香港演藝學院舞蹈學院來主辦及各方友好的幫助和支持，讓「觸動」能閃爍的展現在大家眼前，亦給我們一群柏金遜症患者感受到社會的愛和關心與支持，並沒有被大家遺忘了，讓我們更有信心地堅持的走前面嘅人生路。

路縱崎嶇，崎嶇中卻見亮光 人間冷暖，冷暖中卻感溫暖

我是首批參加「觸動」舞蹈課程的學員，課程於2022年10月開辦第一期的。當初我是由朋友介紹而得知有這個課程舉辦，但對於課程內容我卻一點也不清楚，由於自己對舞蹈一竅不通，所以帶着好奇的心態參加，並希望藉此多作運動。當時的我並

不認識其他的柏金遜患者，心情亦處於不理想的狀態中，對自己患有柏金遜這個疾病實在難以接受，甚至覺得係一種恥辱，因為肢體動作怪異，總會覺得受人注目，亦不明白自己點解會患上這個病，心情經常徘徊於憤怒，無奈，傷痛，甚至有點憂鬱，亦不願意被人知曉自己患病。

但「觸動」改變了我，讓我變成一個多嘴又喜歡說笑話的人，雖然身體仍會不適，但心靈欲改變得實在太多，同時因為認識了其他同行者，在彼此分享中對柏金遜症有了更多的認識。每次上課都是在笑聲中渡過，我們好像回到孩童時代上課的情景，經常吵吵鬧鬧，嘻嘻哈哈，氣壞導師們。而每位導師都很耐性，努力尋找合適嘅方法和我們一起舞蹈，初期，大家都在摸索階段，很快便漸入佳境，現在我們甚至被導師稱為專業舞者，哈！哈！是否很厲害呢？





去年的五月，「觸動」的團隊計劃由我們一班學員演出一場小型的公開表演，並假座香港演藝學院劇場舞台作公開演出場地，作為「觸動計劃」的完美總結。同時亦是我們一班同學在大眾目光下展現出我們的成長和蛻變。

之後便是為期半年的密集式綵排，當中大家的投入與重視的態度真的令人十分感動。期間更產生了意想不到的效果，就是大家好像變成一家人一樣，會彼此關心和鼓勵，當遇到沮喪失落的時候，大家會毫不吝嗇的給予安慰和擁抱勉勵，雖然亦會擦出小火花，但火花只會令大家變得更了解對方，對演出更加火熱，彼此的心連繫得更加緊密，這着實是一件美事。



終於來到演出的日子，大家真的緊張到不得了，驚跌，驚震，驚走錯位，驚藥效發揮不理想，驚自己的錯失影響到團隊，就是驚！驚！驚！

感恩，我們身邊充滿着愛，不單止有老師的鼓勵，連以前教授過我們的導師也專程回來看我們的演出，為我們加油，打氣，還有團隊的所有的工作人員，他們不斷用行動來鼓勵我們，照顧着我們，讓我們能夠安全又完美的完成演出。

真的非常感謝所有幫助過我們的人和前來觀賞我們演出的親朋好友，我們在大家給予的熱烈掌聲中，內心的激動實在難以形容，我們都淚凝於眸感受着大家對我們的愛，「觸動」掀動了我們各人的心底，在我們的人生劇場中，怎能忘記這場精彩的表演呢？

還有一件開心快樂的事和大家分享，就是 Dance Well 榮獲今年第十九屆香港藝術發展獎藝術推廣及教育獎，這是何等美哉的一件事，我們能與之有榮，實在榮幸。

《柏裏遇新知》

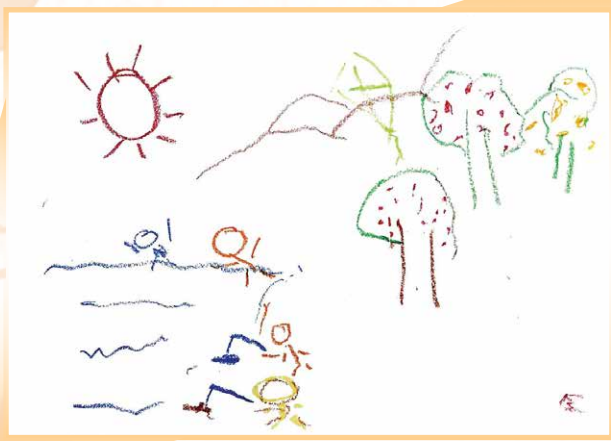
柏友情誼愛心顯
彼此同行相互勉
並肩攜手同往前
路縱崎嶇舉步難
灰心失意亦難免
柏友精神便彰顯
四方八面來勵勉
關心情義未曾斷
抖動雙手撫心窩
溫情滿溢湧心田
鼓起勇氣大步行
柏友真情人人見



如何在柏途中面對生命無常？

小時候，我經常背著一個航空公司贈送的藍色斜背袋，裡面裝滿了家人朋友送我的玩具。有次我不小心把袋子落留在了的士上，結果一夜之間失去了所有心愛的寶貝。

「失去」這個聽似沉重的課題，我們卻從小在日常生活中難免會經歷。而且隨著年紀漸長，所建立的、擁有的越多，面對的失去似乎也越來越多。筆者透過推動賽馬會「柏動愛」計劃過程中認識到許多柏友，各人的生命都像百科全書一樣豐富，當中也包括因柏金遜症而面臨的各種失去和適應。



柏友以簡單的筆觸，把「自由伸·自由心」小組中一起春日郊遊的畫面表現出來

「人生最苦是失去健康」：
柏金遜症奪去了甚麼？

記得在一次正念瑜伽課堂中，我和柏友談及到生命的苦與樂，大家不約而同慨嘆失去健康的無奈。讓我們深感共鳴的，不僅是患上柏金遜症後，在身體層面上失去對活動功能的掌控；隨著例如寫字、發聲等的身體機能變化，有些柏友從工作崗位退下來，失去從工作所獲得的滿足感和參與日常嗜好的興致；又可能因為擔心外出容易跌倒，或者避忌朋友的目光而與原來的社交圈子漸漸疏離，失去建立多年的人際關係。這些失去似乎逐漸奪去了我們的自由、時間和自信。

有位作為一家之主、一向為太太遮風擋雨的柏友分享，患病後變為由太太照顧他的起居

飲食，在門前為他綁鞋帶，在地鐵車廂裏為他搶座位。雖然後來他慢慢欣賞到被照顧的幸福，但他坦言初時十分不適應這種家庭角色的轉變，心裏也默默感到挫敗。

「失去」中的情感面向

面對失去，哀傷（Grief）是自然和普遍的情緒反應，而研究和臨床經驗反映其背後可能涉及一系列相當複雜的情感，例如失去掌控感及面對未知的焦慮、被無緣無故奪去能力的憤怒、無論如何都沒法逆轉情況的失落等。這些情緒往往來自因患病而必須放棄或放下自己曾經享受、熱愛或認為有意義的事物。遺憾的是，我們的文化有時並不鼓勵我們充分表達哀傷和失落，我們唯有節哀順變……這個習慣卻使許多人在面對失去時感到孤獨或不安。

事實上，每個人在面對失去時的哀傷反應各有不同，無論是表達情感的方式、感受到哀傷的速度或程度等。不僅是柏友在經歷哀傷，照顧者也同樣面臨失去的情感。他們可能因為見證摯愛在病裏的變化而感到痛心，也為失去原本的生活互動模式和角色而不捨。有些柏友會透過理性化這些情感，着重於尋找應對身體症狀的方案；有人轉向靈性信仰尋求安慰；有人藉著撰寫文章、藝術創意等媒介表達百感交集；也有人在不自覺的情況下經歷和整理哀傷。這些都是我們身心就著轉變而作出的自然反應，無分對錯。

面前還要失去更多，我們該如果走下去？

那麼除了我們慣常的應對方式以外，還有甚麼好辦法能伴我們面對失去和隨之而來的感受呢？以下是幾個從柏友的經驗分享中整合而來的方法，大家不妨參考一下。

容許表達 承載哀傷

首先，認識自己的情感並嘗試表達它，能助我們更好地理解、接納和釋放這些感受。在生命無法被逆轉的事情上，我們需要時間學習如何向失去的事物好好道別，允許自己投入意念感受哀傷。「以前，我……但如今，我……」是不少柏友的



表述，它們總帶有一份惋惜和懷念之情。懷緬過程不完全是愉悅的，柏友卻在一次又一次的分享中慢慢釋懷。在表達藝術小組活動中，我們共同進行一些告別儀式，例如透過寫信或藝術創作表達對曾經擁有的事物的感激和不捨，緩解自己對未能完全掌握健康的無奈，然後整理出向未知邁進的勇氣。

保持聯繫 互相扶持

在整理思緒時，我們有時會被「根本冇人明白」的念頭困住，因此選擇與人疏離。然而，許多本來抗拒接觸柏友群體的柏友們，在參與過柏友共聚活動之後，都表示他們在同路人身上感受到包容和理解，大大減輕孤獨的感覺。在一次「自由伸·自由心」舞蹈治療小組中，有柏友提起初次跌倒的經驗，其他組員也隨之分享在病裏所面對身體的轉變，例如排便困難、難以自己穿上衣物等。大家盛載彼此較為私人、脆弱的一面，互相帶來共鳴和慰藉。在小組互動中，我們還放開「病人」的角色，在光影下舞動起來，有柏友把我們一起「自由伸」的情境畫成齊齊在春日郊遊的畫面，這不僅是一次心靈的釋放，也是彼此重新連結的開始。

勇於改變 重新定義

失去是一種變化的過程。要面對失去，我們就需要接受變化，並嘗試重新檢視自己的價值觀與生活中的優先事項。在小組中，我們鼓勵彼此積極應對身體症狀所帶來的限制，同時發掘新的生活目標，並透過參加興趣班或社區活動，擴展新的視野

和社交圈。有些柏友在確診後開始學習跳舞、唱歌、吹口琴、畫畫等，這些經歷不僅可以幫助我們建立新的連結，也讓我們有機會重新發現自己的興趣和熱情。正如柏友所說：「我曾以為失去了一切，但如今我發現還有很多值得追尋的事物。」勇於改變的過程是艱辛的，但它也為我們帶來新的希望和可能性。

活在當下 珍惜眼前

覺察呼吸、在活動中感受一呼一吸是「柏動愛」身心健康課程的重點之一，因為這個過程把我們的思緒意念引領回到當下，使我們享受身心合一的平安。我們進行正念練習，鼓勵彼此記錄每天的感恩日記，專注於當前的美好瞬間。這些小小的練習讓我們明白，即使面對困難，我們仍然可以在生活中找到快樂和滿足。有一位照顧者這樣說：「雖然我們無法掌握明天，但我仍然擁有今天的陽光和友誼。」我們常常因為過去的失去和未來的變數而感到焦慮，而回歸當下能幫助我們重新找回生活的意義。

每一份失去背後都有深刻的情感和回憶。在柏途中，我們無法避免失去和其所帶來的沉重，唯讓我們選擇如何面對，並從中尋找新的意義。

當天失去的玩具袋裏，讓我最捨不得的，是爺爺在街市給我買的橙色搖搖。如今爺爺也不在世間，這份回憶卻常常啟發我接納生命無常，珍惜現在所有。共勉之。



我們一起在光影下舞動，最後留影合照，記錄寶貴的相聚時刻。



至 Hit 專題：遠赴台灣參加乒乓球錦標賽

團友感想

不一樣的旅程

感恩能和各位柏友、照顧者和義工一起遠赴台灣，出席第二屆柏金遜症乒乓球錦標賽。今次比賽成績美滿，行程暢順，節目豐富，大家盡興而回。這麼成功，實有賴一班默默付出的天使和照顧者無私的付出，與及柏友們的堅毅不屈和迎難而上的精神。

在整個旅程中，有許多令人難忘的情景，其中一幕，就是有一柏友，全程充當照顧者，簡直忘記了自己是個病人，實在令人敬佩。另一幕發生在比賽的場景，當時Bill力挽狂瀾，毫不退縮，全力作賽，贏得了全場的掌聲，更成為了眾人心目中的「冠軍」。

最後，我要特別多謝我們的隨隊義務教練鄭sir，我們的義工Smile，他們都是出錢出力，身體力行地支持我們；此外，隊友Bill和Brandon為我們安排酒店、機票、交通和行程，還有許多默默付出的團友，都令我十分感動。雖然在柏路上走是困難重重，但有同路人的同行和支持，卻是另一種幸福。願我們繼續努力，無論在球技，還是身體方面，我們都永不言棄，勇往直前！

劉麗珍
Amy

勇不可擋

11/4/2025香港有19位柏友出戰第二屆台灣巴金森桌球錦標賽，大會設有4項比賽，共12個獎，香港代表拿到了3個冠軍和4個季軍。

這次出戰台灣我們參加了兩個比賽，大贏家正是柏友方文輝，他在錦標賽個人贏得兩個冠軍，一個季軍；他還與鄭Sir在「台灣大學風呂」乒乓球賽中，贏得雙打亞軍。

在第二屆台灣巴金森桌球錦標賽中，方文輝報了三個項目：單打、柏友雙打和5分鐘推拉。他由12點開始一直打到5點半最後一場，大會擔心他會過度疲勞，想將最後一場單打決賽壓後，但輝哥本著柏友精神，要一氣呵成，不用休息。

之前我們在直播抽籤中知道，香港的19位柏友在抽籤編排中，有12位是同自己香港柏友對打的，當時大家認為，好像還未與台灣柏友交流，就已經先淘汰了一半自己人，但在比賽完結後，我們明白了一個道理，有實力走到那裡都會發光。

感謝陳達明醫生伉儷，余仲平醫生伉儷和鄭Sir鄭太與我們同行，為這次比賽增添了不少姿彩！

比賽完畢後，陳醫生已與台灣鬱金香動作障礙關懷協會協議，「2026年國際柏金遜症日柏友乒乓球錦標賽」會在港舉行，日期是11/4/2026，相信到時定有一番龍爭虎鬥，我十分期待。

陳燕

凡事都有可能

俞世昌

即使我沒有五天都和團友們在一起，但我觀察到在他們的身上，散發出一種光芒：積極和正面；他們的人生，是有目標和有盼望的。基本上柏金遜病是一種令人衰老及負面的長期慢性疾病，柏友正在行一條走下波的夕陽路，但係，本團的柏友重新被標籤為充滿正能量，能夠過著不一樣的人生，nothing is impossible.

第二屆台灣巴金森桌球錦標賽 香港柏友得獎名單

柏友單打

冠軍：何金榮

季軍：方文輝

柏友, 照顧者混雙

季軍：劉麗珍, 林松柏

柏友與柏友雙打

冠軍：方文輝, 劉展強

季軍：鍾世昌, 李偉傑

推拉5分鐘

冠軍：方文輝, 高昌華

季軍：鍾世昌, 鄭志義

成與敗

鄧伯強
Dennis

4月15日在台北舉行的第二屆巴金森桌球錦標賽已完滿結束。我們香港柏金遜症會雖然今年是第一次參加，但卻可謂是猛龍過江，贏得大部分獎牌。香港球員表現出眾，實至名歸。

我們一行37人4月14日出發，但早在出發前，我已經安排出發當日下午，進行一場練習賽/熱身賽。練習賽/熱身賽的主辦人是我和我移民台灣的香港朋友何佳，他住台灣新北三峽區，大學風呂。經過我和何佳的策劃和安排，當日大約有16位團員參與那一場練習賽/熱身賽。賽制是單打和雙打，正好給我們在錦標賽前熱身，可惜我們的球員因場地陌生及舟車勞頓，表現比較拘謹，賽果以大比數落敗。

兩次比賽的成績有很大的落差，歸根究底是對手不同。錦標賽的對手是我們的病友，而熱身賽的對手卻是一隊有實力的健康人。雖然我們在熱身賽中落敗了，但這無損我們的信心和鬥志；相反來說，這令我們更加努力，迎難而上。希望往後有更多機會讓我們透過乒乓球和外界接觸，讓更多人認識柏金遜病。

今生無憾

簡悅東
Bill

下面是我參加4月12日台北第二屆巴金森桌球錦標賽的感想：

我看到比賽場地上，各位柏友和照顧者勇敢拼搏，大家互相鼓勵，永不言敗，樂觀和坦然地面對每一場自己的戰績和結果時，這使我感到這不僅是發揮了台北第二屆巴金森桌球錦標賽的精神和意義，更加鼓勵了我們在終身與「柏」為友和與「柏」共舞中，發揚永不言敗，永不放棄，樂觀面對困難和挑戰的精神。

讓我們充實和愉快地一齊與「柏」和平共處，延緩衰退的步伐，更好地活在當下！大家加油！

群策群力的體現

陳志強
Thomas

-張麗霞的照顧者

大家好，我是Thomas，以下是我五天之旅的分享。

五天旅程的背後 -----

今次活動之所以能順利完成，實有賴大家於事前的充份準備。由於今次行程是沒有領隊和導遊的，全靠各參加者群策群力，主動提供協助，各人多行一步，作出不同的貢獻，才可使整個活動能順利進行。

首先，由於今次各人需要於網上自行報名參賽，期間難免遇上一些問題，有賴燕姐與台灣負責機構作出協調，使各柏友最終能成功報名參加各項賽事。

Dennis 負責與大學風呂緊密聯繫，好讓大家於到埗後隨即馬不停蹄，直接到大學風呂進行熱身賽，以保持最佳狀態。

Amy 負責統籌及安排大家參與賽前的練習。星期日於土瓜灣街坊會由陳Sir進行訓練。而星期一則由Cave和鄭sir與大家切磋球技，以提升技術水平及增強信心。

Bill 負責安排各人的機票和酒店事宜，並聯絡當地旅遊巴公司，以解決交通上的問題。至於本地一天團，則由Brandon統籌，他不但為大家報名，還安排當天的行程。

在旅程期間，大家守望相助，自發地幫助有需要之柏友，尤以江偉雄-雄哥為甚，全程細心照顧Micheal，簡直忘記了自己也是位柏友，充份發揮了大愛的精神，實在令人敬佩。

今次不只是一個比賽，一個旅行，更是一個群策群力的體現活動。



至 Hit 專題：遠赴台灣參加乒乓球錦標賽

團友感想

【活在當下，珍惜現在】

2025年四月中旬，我有幸隨香港柏金遜症會三十多位隊員及照顧者，遠赴台北參加第二屆台灣巴金森桌球錦標賽。是次賽事共設四個項目，吸引近二百位健兒參與。

賽場上處處洋溢著參與者的熱情與歡笑，彼此包容、互相支持的氛圍令人動容。印象最深刻的是，一位輪椅柏友參賽者站起來揮動球拍的那一刻，場上掌聲如雷，此起彼落喊著加油。

乒乓球不只是運動，更是串連人心的橋樑，球員在場上永遠不會感到孤單，因每一次揮拍，都承載著眾人的期待與鼓勵。在彼此的支持下，讓大家重拾昔日的信心。

正如香港柏金遜症會陳燕女士所言，比賽不僅是競技，更是聯繫感情的平台。台灣鬱金香動作障礙關懷協會理事長黃千秀女士亦指出：「比賽中球來球往，互相鼓勵才是最重要的。」

這次我有幸與隊友方文輝搭檔參加推拉球比賽。在比賽過程中，我深切體會到這項運動不僅考驗默契，更著重隊友間的互相扶持與堅持不懈的精神。

這次港、台比賽，不單是競技交流，更體現了「友誼第一，比賽第二」的精神。在競技之餘，參與者間流露的愛與關懷，正是活動最珍貴的收穫。

點止比賽咁簡單

在短短五天旅程中，我除了認識了新的團友，並且加深了大家嘅緊密關係外，以下令我有所得著及感到很大的滿足感：

- 1) 這是我第一次參加乒乓球比賽，它給予我一個難忘及愉快的經驗 😊
- 2) 離開台灣前的當晚，正是我太太 (Ida) 的生日，晚飯後大家買了蛋糕一齊慶祝生日，非常感恩及難忘!! 🎂🍰
- 3) 最後小弟在旅遊巴之中差一點出事 (肚廁即時要去廁所)，幸好得到團友止痢藥相救，最後及時找到廁所解決....認真失禮，但患難見真情 🙏🙏😊😊

高昌華
Bingo

「愛❤️」的體驗

Helen

-Cave的照顧者

大家好👋我是Helen。大概兩個月前，我先生Cave替我報了是次《台灣鬱金香動作障礙關懷協會》舉辦的乒乓球比賽。報名後，我和柏友們一起努力準備，密鑼緊鼓，勤力操練，在當中讓我看見了大家的堅毅盡力拼搏的決心！

期盼已久的4月11日終於來臨，大隊一行37人浩浩蕩蕩地向台北出發。瞬間間，到今天五日四夜台北之旅，已在不知不覺間圓滿結束了。

今次是我繼上海之後，第二次跟大隊去支持和參與乒乓球比賽，身為照顧者兼且有份參與雙打的我，球齡很短，不夠時間操練；而我的枕邊人是三地（香港、上海、台灣）的冠軍，我和他混雙出賽，內心自然有點壓力，所以雙打不入圍，但我卻為他引以為榮-Cave憑着堅毅不屈和奮力向前的精神，過關斬將，一個接一個的連勝7場，連台灣上屆冠、亞軍都給他擊敗，而勇奪單打冠軍，實在是難能可貴！在比賽當中我看到他那份不屈不朽的精神和信心，看到他那份不慌不忙的鎮定和堅持，真叫我佩服和欣賞。猶記得他嘴邊時常掛住一句話：「信自己，你一定可以做得好」，值得和大家分享，彼此鼓勵。

幾天不同行程的旅途中，令我深深感受到的是「愛❤️」的體驗。整個團隊都散發出彼此相愛，彼此關顧的氛圍，這令我想起聖經中的金句：約翰福音13:34「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛...」。大家幾經辛苦，排除萬難，向標桿直跑，真令人敬佩。

整個行程都充滿關心、安心、放心、開心、從心、甜心和愛心；7心而發，充滿喜樂和溫馨！大家不期然也賺取了不少多巴胺和美麗的回憶呢！

李偉傑

我的神隊友

Smile
- 義工

「香港柏乒 個個精英 齊心協力 再下一城」是次柏乒隊台北之戰讓我看見柏友們的頑強意志、毅力和迎難而上的特質，各自活出獨有的光芒，實在值得驕傲！而一班照顧者亦給我留下很深很深的印象。

比賽當日，這班神隊友一直鼓勵和支持出戰的柏友們，那怕只是擊掌、遞水、協助拉筋、啦啦隊助威吶喊鼓勵……這些情景仍歷歷在目。

當中有位照顧者如「多啦A夢」的化身，有柏友肚痛，神隊友立即從百寶袋中取出止瀉藥緩解、辦理登機手續時有柏友指甲外翻，神隊友再次從百寶袋中取出指甲鉗解決問題（唔明白他的指甲鉗是如何過到關的🤔）！

幾位細心體貼的跟得老公讓我五體投地；最使我難忘的是一位柏友兼任照顧者，他的無私、包容和付出，實在要大大力表揚！👍
感謝這班擁有大愛的神隊友！

事事感恩

江偉雄

感恩能參與這次有意義的交流活動。
感謝柏乒球隊，在柏病的影響下，仍長期練習，且得到佳績，令這次行程錦上添花。

謝謝標哥安排交通，最後還出動‘表弟’為我們代勞。

感謝劉展強先生為我們悉心安排導遊 - 海哥。海哥值得讚許！他在陡斜的道路上，幫忙送Michael上車，讓我們可以安心欣賞大自然美景，這都不是必然的，應該感恩！

看到了Amy，Michael兩位柏友，他們服藥後，受藥物影響而出現的開關苦況，但卻無損他們的堅毅意志！為他們感恩！

看到，麗霞姐和Amy兩位跟得先生，細心照料太太！金勝和智德兩位跟得夫人，亦細心照料丈夫💖照顧者的付出真不簡單！感恩！

回程時，看到燕姐怠倦的面容，相信是照顧我們這個行程，而耗損了精神所至。辛苦了！在此再次感謝大家的付出！

香港柏乒

香港柏乒 個個精英
鄭Sir劉兄 奮勇出迎
文輝昌華 推拉好醒
Leo偉傑 男雙穩定
Amy林柏 混雙有勁
燕姐Elaine 守波有型
麗芳Helen 陪伴有情
幸好動腦 節節獲勝
亞軍女將 橫抽夠勁
幸有隊友 吶喊助興
幸奪冠軍 香港獲勝

奉勸各人 保持心境
乒乓打球 世界公認
百病消除 活力有勁

台灣之旅 發人深省
柏友彼此 盡顯友情
齊心協力 發施號令
是次出行 獲益非輕
獅山精神 發揮肯定
無畏無懼 心安意靜
與病同行 重燃生命

戰績彪炳 再下一城
標哥表哥 雙打對拼
LiLy伯強 情侶合併
晏斌絢麗 參予比拼
金勝世昌 初次提升
Sam Selina 打波企定
戰況激烈 險被清零
上屆冠軍 屢獲殊榮
過關斬將 逐一力拼
連贏七場 局局苦拼

運動有益 身心舒稱
手眼協調 腦筋精靈

打波食飯 遊覽風景
互相幫助 場面溫馨
同心同德 人人響應
每位柏友 值得讚詠
勇往直前 步履輕盈
面對困難 處變不驚

余仲平醫生：

柏友何曾畏疾疴，
乒乓起落似飛梭。
推攔巧化三分顫，
削扣輕吟一曲歌。
痛而不苦何其樂，
殘而不廢更上樓。
身若蒼松凌雪立，
志同雲雁逆風過。
莫言殘軀無天地，
且看春山新綠多。



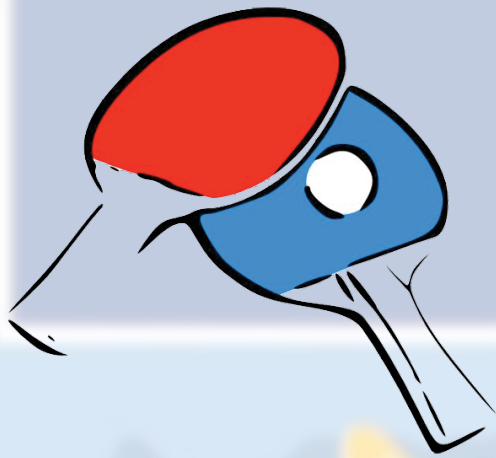
乒乓球運動正式成為醫生處方

陳燕

最近報章上一則新聞：

乒乓球在法國進了處方！研究證明它可以治療帕金森病和阿爾茨海默氏症！在法國，已經有乒乓球俱樂部與阿爾茨海默病協會合作。還專門為患者改編了課程，提供獨特的VIP訓練，8節課為一治療週期。現在這種課程正在阿爾茨海默病協會的每個分支機構迅速擴展。事實上，研究證明打乒乓球的好處很多，包括大腦和肌肉骨骼系統以及基本的身體狀況改善都很有效。乒乓球可以在認知系統上起作用並刺激海馬體。這項活動的有趣之處在於它是間歇性的，打球的時候運動很劇烈，中間需要短暫的休息時間來恢復。因此具有鍛煉心肺系統的優勢，可以提高耐力。而且經常打球還有助於他們與社會接觸，保持身心健康，心情美美的！

目前美國方面的研究亦證實了這一解釋。這種「乒乓球療法」也已經在日本實施了！



處方良藥：

乒乓球主治：沒自信，近視，不協調，柔韌差，吃飯少，體型單薄瘦弱。

功效：增肌，減脂，預防近視，強化協調，拉伸韌帶，彰顯精、氣、神。

適用人群：幼兒/少兒/成人/老年人

使用說明：不開刀，不吃藥，不請假，不遲到，按時打球。

用法用量：一週2到4次，4週見效，12週改變，24週成效，40週鞏固。

作用：堅持長期訓練之後漂亮自信，身體健壯，毅力頑強。



採訪及撰寫: 李寶怡

加入帕金森症會並積極回饋

於2010年被診斷患有帕金森症，活動能力影響著日常生活，需要長期服用5種帕金森症藥，其中MYDOPAR更需要每天服用7次。除了沒有手震外，有齊帕金森症所有病徵病狀，例如：沒有面部表情，聲音沙啞低沉，說話細聲咬字不清楚，走路時拖步，有時雙腳沒有力和僵硬。我初期不想讓人知道，因為不想別人可憐我，主要因為驕傲，但到這幾年，服藥的數量增加，而藥力有效的時間減短，經常出現雙腿僵硬的情況，由開始不想人知道，直到現在願意接受人幫助，甚至主動開口請人扶我，這是我由驕傲到謙卑的心路歷程。

初確診不久，向確診帕金森病已經10年的朋友了解關於帕金森病，她給了我很多期「柏之訊」及「柏友新知」的刊物。我在2011年加入帕金森症會，其後入DBS群組，對我幫助很大。

在2022年10月22日我在瑪麗醫院接受DBS手術之後，抱着回饋的心意騰出時間參與帕金森症會的工作，參與西九龍區活動，認識了區長王國順先生，2023年6月他因健康請辭，邀請我代替他接任西九龍區長，同年11月也兼任柏會執委會副財政。

紀律人生

退休前是消防署救護站主管，屬於紀律部隊，在2013年退休後維持紀律的生活。我跟教練每週一次學打乒乓球，務求能掌握打乒乓球的技術，而乒乓球對帕金森病患者是有顯著的康復益處。另外，很感恩我遇到現在的跑步教練，藉着鍛練跑步，

使我生命充滿正能量，活得有目標和精彩，還成功感染我的兒子和太太一起去跑步。我在運動場練習跑步，大約跑六公里，每跑完一公里便休息3分鐘，跑六次一公里。我和太太在2021年參加了跑步班，我們有了共同的興趣，共同的話題，一起練習一起比賽，我們都很享受一起跑步的時間，在2022年10月底完成DBS手術兩個月後，2023年年初我們在天水圍一起完成了一個10公里的比賽，很開心，這全是神的恩典。

難忘的經歷

帕金森症這個病令我身體僵硬，影響我的活動能力，早期食藥後可以正常行動，但

10年後藥力開始無效，這幾年間，食藥的數量增加，但藥力有效時間很短，以致經常有開關現象，出現雙腿僵硬的情況，好多活動都不能夠參與，例如：行山活動，因為怕上到山上無法下山。有

一次去看話劇，因為坐着太久，看話劇後身體無法活動，很艱難才能夠離開會場。我服用藥物已超過10年，藥物的作用減低了，我決定做DBS手術，目的是加強藥物的作用，改善活動能力，這是開腦的大手術，都擔心手術不成功，感謝主手術很成功 ----- 我成了一個新造的人，在手術後第三天可以出院。

鼓勵柏友

這個病並不可怕，在我來說基督教信仰給我力量，每天有盼望，有喜樂，有平安。一定要積極樂觀，不埋怨，生老病死是自然現象，努力活好當下，盡量享受每天的生活，做好自己要做的事。



昌哥熱心服務柏會



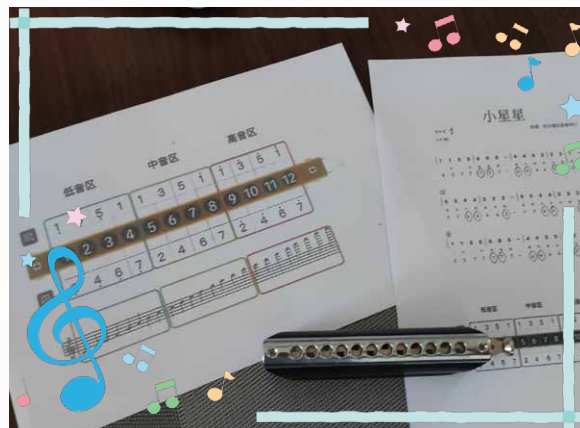
口琴體驗班

程淑明

口琴體積細少，音色優美，所以有口袋裡的鋼琴之稱，口琴也是第一件由人類帶到地球以外地方（太空）演奏的樂器。吹口琴須要運用腹式呼吸，經常吹口琴，對提升心肺功能有莫大效益，吹口琴還可以鬆弛面部和嘴部肌肉，減少肌肉僵硬。由此可見，口琴是一件十分值得推介的樂器，特別是對帕金森症患者有莫大秘益。為了讓更多人認識口琴，香港帕金森症會舉辦了「口琴體驗班」，課程共4堂，內容包括認識簡單樂理，學習吹音階，小星星，小蜜蜂等歌曲。體驗班於今年一月至三月分二次舉行，有9位男士及6位女士，共15位會友報名參加，最終12人完成課程並獲會方頒發「口琴入門證書」以作鼓勵。

口琴分「複音口琴」和「半音階口琴」二大類，口琴體驗班用「半音階口琴」上課。半音階口琴每個琴孔，吹氣和吸氣都能發音，標準的半音階口琴只有12個琴孔，比24孔複音口琴簡單，對初學者來說更容易掌握。過往半音階口琴價錢昂貴令人卻步，現在一支國產半音階口琴售價大約300元，質量與德國Hohner（和來）口琴相比毫不遜色，加上半音階口琴可以升高或降低半個音，即有# 和 b 的音符，用途更廣泛，半音階口琴漸漸成為口琴的主流。

一生一藝術，一人一樂器。透過口琴接觸音樂可以擴闊生活視野，有音樂陪伴人生會變得更多姿多采。口琴體驗班圓滿結束，部份完成課程的同學加入了帕金森症會口琴班，在口琴領域上繼續努力。口琴是一件易學難精的樂器，要吹得悅耳動聽，必須下一番苦工，讓我們一起由歌曲小星星開始學習做一隻勤力的小蜜蜂。





伊利沙伯醫院為了提升服務質素及加強與服務使用者及社區持份者的溝通，邀請了病人，照顧者及病人自助組織代表，2月22日下午在伊院M座地下演講廳舉行第二次「自由講」交流會。

交流會首先報告了目前院方的最新發展，講解了2026年第一季伊院會開始陸續遷往位於啟德發展區的新急症醫院大樓為市民服務。到時專科門診的診療室會由現時的100多間增加之200多間。

新醫院增加了診療室是否等於新症病人的排期時間可以縮短？尤其是帕金森症的新病人，就這個問題我詢問了院方，原來並不是，反而會因醫院位置的區域有變動，正好在兩個醫院聯網的灰色地帶，有可能病人增多，這是其一，雖然診療室增多但醫護人手不足的問題更有機會擴大，這是其二，所以現時看腦神經內科的柏友，更有機會被當作病齡長，就可以當是病情應該屬於穩定，為了騰出名額吸收新患者見專科醫生，所以會將這類所謂病情穩定的柏友轉去由內科醫生跟進。

交流中我再次提出柏友入院接受治療時多數會被捆綁在床上這個問題，柏友的不自主動作是藥物的副作用，柏友出現這個情況，已經是很辛苦的事，有的醫護會錯誤地認為病人不合作，還會有攻擊性的姿勢，所以需要被綁住，他們不會管這樣做會更使柏友通苦和傷害自尊心，柏友真的有口難言。病房不會跟醫生指示派藥，很多時在進食正餐時派，根本不會考慮柏友需要餐前服藥這個道理。

院方表示可以接受我提出的與病人組織合作，為新加入病房的醫護人員分享病人經驗。

本會九龍東區長錢燕群怕詢問了「病人能否將多出來的藥物交還給醫院集體處理？」得到的回覆是，院方不會接受病人退還藥物，病人可以把多出來的藥物當作普通家居垃圾來處理。

柏訊短傳

會員動向



截至2025年6月30日，本會患者會員1065人，其中62人於2025年2月至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 01	8人	6人
東九 02	13人	6人
將軍澳 27	9人	2人
西九 03	17人	8人
新界東 04	9人	5人
新界西 05	6人	1人

活動預告

香港柏金遜症會 (2025年-7月至-9月)

本會現時部分活動恢復為實體形式，若疫情/ 流感高峰期活動有機會改為電話Whatsapp群組或Zoom的網上形式，故所列舉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：香港鯽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	2/8 (需預先報名)	下午2:30-4:30	康山中心
香港區趣味小曲	七、八月：逢星期二 (需預先報名)	下午2:00-4:00	
香港區運動組	逢星期一 (需預先報名)	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 (需預先報名)	下午1:00-3:00	港島東體育館

九龍東區活動(編號02)

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	12/7、9/8、13/9	上午10:00-12:00	橫頭磡中心
九龍東運動組	逢星期二	上午10:00-11:30	
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	5/7、9/8、6/9	下午2:30-4:30	李鄭屋中心
九龍西運動小組	逢星期四	上午10:00-11:30	
九龍西乒乓班組	逢星期五	下午2:00-4:00	花園街體育館

新界東區活動(編號04)

禾峯中心：新界沙田禾峯邨禾峯商場平臺R9-R12室

活動	日期	時間	地點
新界東月會	待定	待定	圓洲角體育館
新界東太極互助小組	待定	待定	圓洲角體育館
新界東乒乓班組	待定	待定	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	19/7、9/8、13/9、29/9	上午10:00-12:00	大興中心
新界西運動組	7/7、14/7、24/7、31/7、4/8、12/8、19/8、26/8、8/9、15/9、22/9	上午10:00-12:00	
新界西乒乓班組	逢星期四	上午10:00-12:00	七、八月： 天水圍天富苑元富閣地下
		上午10:00-2:00	九月：大興體育館

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樓活動室2&3(近抽血站)

活動	日期	時間	地點
將軍澳月會	12/7、9/8、13/9	下午2:30-4:30	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	Zoom
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 • 橫頭磡中心：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

活動	日期	時間	地點
合唱團	隔星期一	下午2:00-4:00	土瓜灣街坊福利會
書法班	隔星期二	下午2:00-4:00	
國畫班	隔星期六	下午1:30-4:30	
唱歌班	隔星期六	下午2:00-4:30	
柏友乒乓樂	隔星期日	下午2:15-5:15	
柏乒隊	逢星期日	上午10:30-下午2:00	
口琴班	逢星期五	上午10:00-中午12:00	橫頭磡中心

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。

捐款回條

捐款人姓名：_____

聯絡電話：_____

地址：_____

捐款數額：_____

本會將會變回收據(凡捐款100元或以上，可向稅務局申請扣減稅款)。

我們需要你的援手

開著會員數目的增加，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23372292與本會聯絡。

捐款鳴謝

香港柏金遜症會 2025年3月至2025年7月捐款芳名

Grace Well Industries Limited

Mainfull International Limited

Prime Time Toys Ltd

2025 柏遊記同學會

愛心力量

紀念劉婉儀之捐款

馮仲芳

江偉雄

陳楚蓮

程艷卿

陳維蔭

葉轉章

陳惠英



香港帕金森症會 Hong Kong Parkinson's Disease Association

地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電話：2337 2292 網址：www.hkpda.org 電郵：hkpda@netvigator.com

印刷品

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 鯉魚涌 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



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：crmeth@rehab society.org.hk



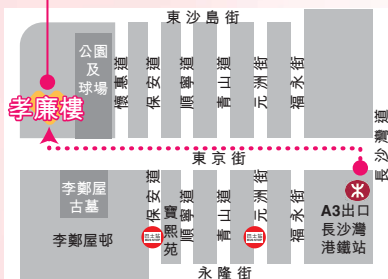
大興中心

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



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@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：ct wcc@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



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)

申請加入本會前，患者必須已確診為帕金森症病者，請選擇：

- 永久會籍：帕金森症患者，一次性繳交會費(HK\$300)
- 普通會籍：帕金森症患者，家屬及照顧者(包括家庭傭工)(每年會費HK\$50)
- 綜援會籍：帕金森症患者及照顧者需持有有效綜援證明(每年會費HK\$1)(需每年續會)

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)

備註：會籍一經批核，會費將不獲退還

個人資料收集及使用聲明

付款方法：

1. 支票：抬頭「香港帕金森症會」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：_____

(個人資料收集聲明及確認)

本人確認並同意香港帕金森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：_____



申請人亦可掃描 QR Code 於網上填寫入會表格。