

### ~前言~

腦同盟是我們一群腦科病人，本著互相幫助，互相扶持的精神所組成的。因此我們的會刊 [通訊站] 便成為彼此交流的渠道之一，各位如有意加入我們的大家庭，或對我們有意見及投稿，請來信香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收；或可致**電腦同盟熱線電話 25602102** 聯絡本會職員何秋芬小姐，好讓本會為大家解答及服務。本會之主要活動及服務包括自助訓練小組、醫院探訪、家居探訪、醫學及復康專題講座、聯誼活動、郊野遊趣及會員通訊等。各會友如對腦科疾病有疑問，可致**電腦友心熱線電話 27948811** 查詢；或登入腦友心**網頁 [www.braincare.org.hk](http://www.braincare.org.hk)**。

## 腦同盟新聞



不經不覺又過了一年，去年第十二屆的週年大會已在充滿歡樂的氣氛中渡過，當日粵曲及舞蹈的表演，十分精彩，使週年大會增色不少。

本年度鄭敏慧言語治療師因待產，故由潘文瑋言語治療師代主持本年度的「閒談個半鐘」，本會全人在此恭喜鄭姑娘，及感謝她一直對本會的支持，同時亦多謝潘姑娘。又本會很榮幸邀請到麥理浩復康院之簡潔瑩姑娘及張綺文姑娘主持本年度之物理治療課程，謹此致謝。

本會擬舉辦 — 粵曲興趣班，現徵集各會員意見，以決定是否實行，有意者請致電 2560 2102 與職員聯絡。



# 大嶼山一天遊

活動目的：希望能藉著是次活動，提升各參加者的自助能力及互助精神。  
讓各會員及新會員能互相認識及藉此促進各參加者之間的友誼。

日期：2006年2月26日(星期日)

集合時間：A 站---早上 8:30 鱸魚涌康山花園第六座香港復康會社區復康網絡門口。  
(太古地鐵站 E3 出口)

B 站---早上 8:30 金鐘地鐵站海富中心大家樂門口。

**\*旅遊巴將於集合後十五分鐘準時開車，逾時不候，敬請各會友準時。  
上車前請先報到及繳交費用。**

回程時間：約下午四時三十分

活動地點：上午：大澳 (分 A 組：自由活動、B 組：行紅樹林和棚屋約 90 分鐘)

午膳：淨悟林素食

下午：寶蓮寺 (分 A 組：自由活動、B 組：行心經簡林往來約 40 分鐘)

人數：150 (名額有限，先到先得，報名從速)

費用：會員：\$ 80 非會員：\$ 100 綜援會員/一位綜援會員照顧者：\$ 40

對象：腦同盟各會員及其家屬

截止日期：二零零六年二月十日(星期五)

查詢及報名：2560 2102 (腦同盟錄音電話)

- 備註：
- 1) 請各位於參加活動時務必注意本身安全，聽從領隊指示，以免發生意外。
  - 2) 煩請各會員務必於指定時間內報名。在報名時清楚說明---姓名、電話、參加人數及上車地點。
  - 3) 本活動設有復康巴士接載參加者，如會員需要此項服務，請於報名時清楚說明上車地點(輪椅者優先，不另作收費)。
  - 4) 所有乘坐輪椅者，請盡量與家人陪同出席。
  - 5) 如當日天文台於集合時間前兩小時仍然懸掛紅色暴雨警告、黑色暴雨警告、3 號風球或以上，是日活動即告取消。
  - 6) 報名一經確實，無論參加者當日出席與否，**都必須全數繳付是次活動費用。**
  - 7) 本會可因應是日天氣，環境及個人健康之因素，而把行程作適當調配。
  - 8) 本會已為是次活動之參加者購買個人保險，最高賠償額為港幣 100,000 元。
  - 9) 是次活動部份之開支獲得社會福利署基金贊助。



## 聖約翰救傷會 - 牙科保健日

目的：藉著是次牙科保健日，為會員及家屬提高對牙齒保健意識，重視口腔的護理。

日期：二零零六年三月十一日(星期六)

時間：下午二時至五時

地點：香港復康會社區復康網絡港島康山中心

香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下(太古地鐵站 E3 出口)

主講者：聖約翰救傷會牙科組醫生

費用：全免

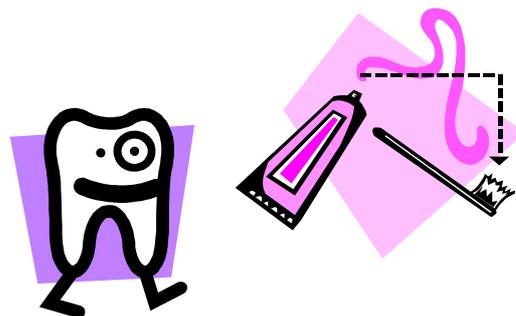
對象：腦同盟各會員及其家屬

名額：50 人

截止日期：二零零六年三月三日(星期五)

查詢及報名：2560 2102(腦同盟熱線電話)

備註：是次活動 沒有 復康巴接載。



## ~ 物 理 治 療 ~

目的：藉著此治療，加強會友的康復和活動能力。

日期： 9/3/2006                      20/4/2006                      18/5/2006

15/6/2006                      20/7/2006                      17/8/2006

時間：晚上七時至九時

地點：香港復康會社區復康網絡港島康山中心

香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下(太古地鐵站 E3 出口)

導師：麥理浩復康院物理治療師 — 簡潔瑩姑娘、張綺文姑娘

費用：全免

對象：腦同盟各會員及其家屬

名額：10 人 (先到先得)

截止日期：二零零六年二月二十八日(星期二)

查詢及報名：2560 2102(腦同盟熱線電話)

備註：是次活動 沒有 復康巴接載。

## 2006 年度活動時間表

活動模式		日期	活動類別
大型活動	1	26/2	大嶼山一天遊
	2	23/4	大埔回歸塔、待定
	3	25/6	香港文化博物館、自助餐
	4	6/8	醫學講座(病人權益)
	5	23-24-/9	曹公潭戶外康樂中心
	6	19/11	週年大會

小組活動	1	逢星期四	聊天室 (下午 2:30 - 5:00)
	2	11/3	牙科保健日 (星期六) (下午 2:00 - 5:00)
	3	25/4、23/5、27/6、25/7、 22/8、26/9、24/10、28/11	健康錦囊 (星期二) (晚上 7:30 - 9:30)
	4	9/3、20/4、18/5、 15/6、20/7、17/8	物理治療 (星期四) (晚上 7:00 - 9:00)
	5	3/7, 7/8, 4/9, 9/10, 6/11, 4/12	閒談個半鐘 (星期一) (晚上 7:30 - 9:00)

### 名謝廊

週年大會贈送現金獎 — 陳文泰先生、梁達年先生

鄭兆年先生、盧燕芬女士

週年大會贈送禮品 — 鍾樹根太平紳士、

(添寧產品公司)鄭敏怡姑娘、

黃海燕女士、伍寶友女士、周笑雲女士

贈送輪椅一部及按摩器 — 陳浩泉先生

# 週年聯歡的感想

陳業瑄

2005年11月20日我病後第二次參加「腦同盟」的週年盛會，當天各會員歡聚一堂，使我短暫忘卻了自己的不幸遭遇和漫長的痛苦歲月。當晚病患者和其親人濟濟一堂，不只享受當晚的美食，更能欣賞到妙趣橫生的娛樂節目，如歌唱和抽獎，博得滿堂歡呼，參與晚宴的人，多能得獎，逢抽必中的尤其是我，永不落空。宴會後各人帶着獎品，歡歡喜喜地回家去，無不感到物輕情意重，內心感到一絲絲溫暖和慰藉。每年一次的聚會，給我帶來了歡樂的笑聲，亦感到人間有情。

我感謝籌辦週年晚會的所有工作人員，他們的熱誠工作，給與我們這群不幸的人帶來了一年一度的歡樂時光和難忘的回憶。

我們患腦病的，由一個健康正常的人，瞬間變為傷殘、偏癱的人，自是惡夢一場。但事實是不會改變的，始終是要面對的，要生活下去，就必須勇敢、堅強、有毅力地奮鬥下去。在此我衷心感謝所有病患者的親人，在困難的時刻，不離不棄，全力支持和照顧，使病患者存着康復的信念，重燃生命之光和熱。

今天我有機會寫寫自己的感受，我再次懇請所有病患者的親人，繼續克苦堅持，關懷照顧你不幸的親人，他(她)們的智力已發生障礙，思維不如以前，大事忽略，瑣事糾纏不清，同時伴有情感遲鈍，常出現各種幻覺或妄想，間中會有個性和人格的改變，像是自私、主觀、急躁、易怒、不理智、焦慮和驚恐，對人表現淡漠等等。此皆是腦瘤的人不同表現，非如正常人一樣的，思想和行為。

以上是我患病後的體會和病患者長時間的溝通交流所得的結論，謹此寥寥數言，期望患者的親人和熱心扶助病患者的人士，盡力予以支持，包涵和容忍。

本會很幸運得到甄榮達醫生的名句，甄醫生為著名心臟科醫生，救人無數，現將其精句刊於下，希望本會病友及會員得以警惕，務求有健康的體魄。

## 康健福

年長須緊記	肥胖乃禍首	易患糖尿病	血脂如登樓
血壓日漸高	血管日增厚	心病成隱憂	中風使人愁
莫謂徵狀少	延醫空怨尤	勸君早預防	免與病魔鬥
家族有病例	更要問根由	飲食取均衡	運動作朋友
酗酒可傷身	抽煙非享受	一生無惡疾	健康真福祐

# 健康飲食篇

## 健康飲食篇

### (1) 綠芽銀絲粉

材料：

綠豆芽	1/2 杯	韓國粉絲	2 杯
紅蘿蔔絲	1/4 杯	蕃茄粒	3/4 杯
紅甜椒粒	1 湯匙	冬菇絲	1 杯
木耳絲	1/4 杯	烤過過果仁碎	1/4 杯
芫茜碎	1 湯匙	鹽	1 茶匙
天然醬油	2 茶匙	紅蔥頭	1 湯匙
水	1/2 杯		

做法：

- (1) 粉絲用熱水燙軟切絲。
- (2) 鍋內放入三湯匙水，煮沸，加入紅蔥頭、紅蘿蔔絲、蕃茄粒、冬菇絲和木耳絲，煮至軟。
- (3) 將粉絲、芫茜碎及其餘的水及調味料加進(2)項中混勻，最後加進綠豆芽快炒片刻，盛碟。果仁碎放面即成。



### (2) 酸辣湯

材料(2 人份量)：

雪耳 1/4 杯，浸水後切絲  
冬菇 2 隻，浸水後切絲  
豆腐 1 件，切絲  
甘筍 1/4 杯，切絲  
冬筍 1/4，切絲  
生粉 2 湯匙  
蔥花適量

調味：

鹽 1/4 茶匙，酌量  
太白粉少許  
豆皮醬 1/2 茶匙  
素雞粉 1 茶匙  
老抽 1 茶匙  
荔枝醋/檸檬 2 湯匙  
麻油適量

做法：

- (1) 將切了絲的用料出水，然後隔乾水份。
- (2) 用 3 杯半水，煮滾後，將隔了水的用料放入。
- (3) 稍後將鹽，豆板醬，素雞粉，古月粉加入，最後加入生粉水打獻。
- (4) 加入麻油、荔枝醋或檸檬汁攪勻，再放蔥花在上面。



食譜提供者：Ms Annie Ng

☀ 2005年11月至2006年1月新會員名單 ☀

陳樂琮 黃淑潔 韓海輝 尹福卿 龐惠珠 譚桂芳 陸少瑛 曾秋萍  
陳莉斯 黃彥威 葛英娣 蕭惠嫻 李少芳 莫仲駒 蘇月圓 趙德輝  
梁惠珊 秦和敬 丁素華 陸珮蓮 鄺日彰 鍾迎娣 張耿楨 彭劉恩  
梁正龍 蔡麗珊 姜子靜 吳銘忠 吳偉琪 黎婉玲 劉德輝 葉玉群  
張美卿 林娥英 張七 Chris Hunter

☀ 2005年11月至2006年1月捐款名單 ☀

壹仟元以上 ----- Dino Wong

壹佰元以上 ----- 吳國才 周惠萍 張燕燕 區璟梅 白嘉蘭 張金美  
簡美芬 梁宅 溫宅 無名氏 聯合電池有限公司

~~~~~  
**腦同盟** 是各腦友的大家庭，通訊站就應該成為腦友們彼此交流意見和心得的渠道。下期的通訊站將於**二零零六年四月**出版，為增強及充實本通訊站之內容，歡迎各腦友及義工投稿。稿件限500字，編委或會修改投稿的內容和挑選刊登。請於**三月中**前寄回 **腦同盟信箱 G.P.O. Box 3484 H.K.或傳真致 2967 6750**

各位會員記得投稿喇!

### 捐款表格

「腦同盟」乃病人自助組織，極需社會人士的慷慨捐獻。有意捐助者，請填妥下列表格。

捐助人姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

(捐助港幣一百元或以上者，可憑收據申請扣減稅項)

本人現捐助 (請在合適方格加上 ✓ 號)

\$100  \$200  \$500  \$1000 其他 \$ \_\_\_\_\_

付款方法：

1. 用劃線支票，抬頭寫上「腦同盟」；
2. 將捐款存入「匯豐銀行」戶口 (004-600-819932001)。

然後將支票或入數紙，連同此表格，寄往香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下「腦同盟」收或香港郵政信箱 3484 號。

## 腦同盟名譽顧問團

贊助人：方心讓醫生(太平紳士)

名譽顧問：馮正輝醫生 范耀華醫生 洪君毅醫生 溫潔貞女士  
李樹梅女士 周惠萍小姐 區潔萍女士 陳欽亮先生  
鄭敏慧小姐 鄭國華先生 林秀菊女士 馬清秋小姐  
陳婉玲女士 王許秀蓮女士 呂幼蓮女士

會務顧問：陳文泰先生 潘友為先生

法律顧問：張惠芳律師

名譽核數師：張潔艷小姐

## 第十二屆委員名單

行政主席：關景賢先生 副主席：梁達年先生 湯偉平先生  
秘書：楊玉嬋女士 財政：劉玉冰女士  
委員：容爾堅先生 容黃偉萱女士 陳德全先生 莫美群小姐  
梁耀明先生 劉錦碧小姐 黃海燕女士 黃偉茜女士  
李麗明女士 張金美女士 張燕燕女士 伍寶友女士  
楊兩恩先生

**通訊站編委**：容爾堅、容太、莫美群、黃偉茜



腦同盟通訊站

Neuro United Newsletter

G.P.O. Box 3484, Hong Kong