

### ~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。

## 腦同盟新聞



多年來經過不同團體向政府的施壓，近年社署對殘疾人士的支援續漸提高，在今年度，社署特別撥一筆款項，為殘疾人士的家人和照顧者的訓練提供支援；有見及此，本會特別關切各位照顧者的需要，亦希望您們提供意見，向我們反映，我們會盡量研究其可行性及急切性，為未來開展相關的活動。

傷殘人士登記證的持有者，最近又有優惠，持證者及其一位照顧者到海洋公園之入口處，可以半價購買入場券，此優惠可適用於任何假期，快約定朋友及家人到此一遊吧！而另一方面，多個團體亦不斷爭取殘疾人士乘車優惠，希望未來的日子，這個優惠可以實現。



# 改善心情・建立新角度

## 運用認知治療・助長期病患者與照顧者「睇開啲」

### 患者與照顧者・高壓一族

根據統計數字顯示，在二零零一年，本港共有九十多萬人患有不同類型的長期病症，佔整體人口的 13%；長期病患除了造成不同程度的身體機能缺損外，亦會帶給患者不少的心理壓力和情緒困擾，一方面影患者的生活質素，另一方面，若負面情緒得不到舒緩，也同時影響身體的復康。

另外，從本會在去年所進行的「中年長期病照顧者壓力」調查結果發現，有六成三被訪的照顧者正面對很大的照顧壓力，屬於“高負荷組”。

由此可知，我們可以想像很多長期病患者及其照顧者，均處於“長期受壓”的狀況。



### 怎樣走出壓力煲？

不想長期困在“壓力煲”內，患者與照顧者可以怎樣幫助自己處理壓力，減低情緒困擾呢？

### 好好運用我們的思想

當我們碰到不如意的事、遇到挫折的時候，時常聽見身邊的朋友會安慰我們：“睇開”、或者“唔好想太多”；事實上，單靠“唔好想”、或是空談“要睇開”是很難辦得到；然而，我們可以透過有系統的「認知治療」練習，剔除對事物的負面想法、增加思想角度，逐步建立正面與理性的思想習慣；因此，我們可以運用思想減壓，改善心情。

### 認知治療是什麼？

「認知治療」是一套有效的心理治療；透過個案分析，了解當自己遇到週遭事物時，個人的思想如何影響我們的生理、情緒及行為反應，過程中，學習檢視自己的負面不自主想法、及其為自己帶來的各種不良影響；再透過下列的三個步驟，幫助自己改變思想上的謬誤、改良思想模式，從新的角度，改善心情。

第一步：腦袋停一停（暫停一切負面想法；例如：飲冰水、提醒自己冷靜等）

第二步：反問自己（例如：我的看法是否事實、會否不夠客觀？我是否想得太壞呢？再想太多，對我有什麼好處？）

第三步：分散注意力（做一些小行動，幫助自己把焦點不再集中於負面想法上；例如：外出購物、看電視、吃東西）

治療過程清晰簡單，可以透過小組進行，從本會過往的經驗，一般患者及家屬均易於掌握，亦不難在生活當中實踐。

## 思想陷阱

上述提及的負面不自主想法，我們又稱“思想陷阱”，是每個人從多年的成長中慢慢建立的；我們發現長期病患者及照顧者，容易傾向把事情災難化(或稱“大難臨頭”)，例如：發現身體出現小毛病，便會想到「病情一定變壞」、「個病又復發了」；試想想，所帶來的情緒困擾有多大，如他們不懂減低上述思想謬誤，心情便時常處於“坐過山車”的狀態！又例如：患者因病引伸的身體機能缺損，常會信心不足，很常有“未開始已打退堂鼓”的習慣，認定自己“一定唔得”(或稱“打沉自己”)，可以想像，他們又怎會有信心進行漫長的復康療程？

節錄自《醫·藥·人》醫藥健康雜誌  
第 58 期 “改善心情、建立新角度”

以上文章之提供者是復康會社區復康網絡康山中心經理郭燕儀姑娘(ANNA)，若對上述文章有疑問，或有興趣參加認知治療之服務，可向復康會或本會職員查詢。



## 音樂會之感想

黃蓮子

在二零零六年一月八日的晚上，我參加了一個名為「陽光音樂會」的另類音樂會，此音樂會跟其他一般的不同，他沒有華麗的歌衫、千變萬化的舞台燈光及眾多嘩眾取寵的表現，而他的買點就只有真誠和愛的宣揚。雖然場館人數不太多，但亦不太少，而整晚只得辛尼哥哥在唱獨腳戲，但他的表現，卻是精彩萬分。他卻能把每一個觀眾的心牽引着，好像唱「念親恩」這歌的時候，筆者與歌者都在唱畢後，同樣地熱淚盈眶，真情流露地飲泣，真是感動不已的。



# 健康飲食篇

## 健康飲食篇

### (3) 韓國海帶湯

材料：

韓國長海帶(發大後)	1 杯	豆腐	半磚(切塊)
鮮冬菇(切條)	半杯	洋蔥	半杯(切絲)
蒜粉/蒜蓉	半湯匙	豉油	少許
素調味品/素雞粉	少許	醬油	少許
青蔥	半湯匙	麻油	少許

做法：

- (1) 將海帶浸軟切短。
- (2) 將海帶、冬菇、洋蔥放入鍋內小炒，再加入 4 杯水煮 20 分鐘。
- (3) 將豆腐放入待滾後試味，放入調味品煮滾後熄火。
- (4) 最後放入麻油、青蔥即成。



### (4) 韓式菠菜

材料：

菠菜	1 斤
醬油	2 湯匙
蒜粉	1 湯匙
麻油	少許
芝麻	1 湯匙(攪碎)

做法：

- (1) 將菠菜放入水中煮熟。
- (2) 撈起沖凍，瀝乾待用。
- (3) 把醬油、蒜粉、麻油加在菠菜上拌勻。
- (4) 最後放入攪碎的芝麻上碟。



食譜提供者：Ms Annie Ng

## 覆診六大護身符

醫管局已全面施行標準藥物名冊，各聯網醫院會根據名冊的指引配藥。為自己的健康著想，閣下覆診時要加倍留意，並緊記以下六大貼士：

- (一) 你要清晰覆診前所服食的藥物，其療效和副作用。
- (二) 覆診前你要作好準備，例如留意及紀錄自己身體的變化，並在覆診時主動告訴醫生。
- (三) 覆診時你應主動詢問醫生，配藥有否轉換。
- (四) 如換了藥或減了藥，你應要求醫生：
  - 解釋轉藥或減藥的原因
  - 解釋現時服用或將會服用之藥物不同療效及副作用
  - 給你『病人自購藥物』選擇權及知情權
- (五) 行使你作為病人應有的知情權及選擇權
- (六) 假如你被轉換或減藥，應密切留意身體變化，如感不適，應盡快向醫生查詢，要求解釋及治理。

以上資訊，由病人互助組織聯盟提供



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。

### 糖尿病二零零五

甄醫生

二型糖尿病患者  
中央肥胖乃禍首  
連同血壓血脂高  
心腦血管病根由  
若問血糖理想值  
數數五六七八九

還須避免糖過低  
均衡飲食要遵守  
一二手煙最可怕  
請多運動少喝酒  
慎防併發莫輕率  
縱有糖尿不用愁



## 義工專欄

由於近日舉辦之活動，各義工報名情況踴躍，所以今後起，本會將安排專人聯絡需出席的義工(即毋需致電本會職員報名)。如有任何疑問，可致電義工組聯絡人：利太 97212825 查詢。



## 添寧尿失禁關懷小組信箱

問: 鄭姑娘，本人(女性)因腦部受創後而需要穿著成人紙尿片解決漏尿問題。現每天作如廁訓練，平均用尿片量約在 3 片之內；本人很想在康復後仍能出外活動及維持昔日的社交生活。本人很想知道除一般傳統的紙尿片外，還有沒有其他的選擇？  
鍾女仕上



答: 鍾女仕，您好。依您的描述，您的漏尿情況正有所改善。現在失禁產品的種類確實增多了不少的選擇，就針對您的情況，可考慮選擇穿著「添寧輕巧褲」。因穿著一般傳統設計的紙尿片，其厚重的設計的確會較易令使用者產生尷尬，同時在外出時作替換也不容易。

此「添寧輕巧褲」揉合了紙內褲與棉墊的功能：其透氣棉柔質料加上輕巧貼身之設計，令用家感覺猶如穿著一般的內褲；而棉墊的吸收量可達 790 毫升，亦能配合中度漏尿用家的需求。再者此產品亦俱有抗味防菌功能，能有效鎖住尿騷異味，令用家免除尷尬，更能輕鬆自在的面對人群。此輕巧褲備有中、大兩種尺碼以供選擇；相信此建議能給予您作不同的考慮及選擇。

鄭姑娘 覆字

歡迎腦同盟會友來信或致電垂詢，聯絡號：2163 2899 傳真號：2797 8340



### 2006年2月至2006年4月新會員名單



伍于儉 吳偉興 伍英群 羅秀桃 許康明 林文清 梁啓芳  
 林潔珍 曾佩芳 廖麗華 蔡潔德 蔡兆雄 葉統宇 溫玉芳



### 2006年2月至2006年4月捐款名單



壹萬元以上 ----- Champion Hennessy Ltd  
 壹仟元以上 ----- 施淑滿女士 曾仁道先生 劉金育先生 吳菊花女士  
 壹佰元以上 ----- 黃容昆先生 梁太 何宅

~~~~~

**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**二零零六年七月**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  
                 鄭敏慧女士      鄭國華先生      林秀菊女士      馬清秋小姐  
                 陳婉玲小姐      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：湯偉平先生

秘書：楊玉嬋小姐

財政：劉玉冰小姐

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

楊雨恩先生

**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

\*本刊由添寧成人紙尿褲產品公司贊助印刷及郵費\*