

~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，請電郵 neuro_united@hotmail.com 或來信香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收；亦可致電**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；或可瀏覽本會網頁 www.nuhk.org。

腦同盟新聞

- (一) 春回大地，萬丈更新，綠草如茵，令人有舒暢的感覺，大家不妨到郊外走走。雖然香港天氣有點乍暖還寒，濕度及空氣污染指數有點令人不悅，但約上三五知己共聚，到公園散步，確是「不亦樂乎」。在一月時間，腦同盟的一聚會，到「濕地公園」旅行，筆者是首次到這個佔地約 61 公頃的「濕地公園」，清新的空氣和翠綠的環境令人感到心曠神怡，蟲鳥的歌聲，更使人覺得真的回歸大自然中，當日參加者都讚賞各項的安排，是很好的旅遊景點，各腦友請繼續支持和參與我們的活動，更可把你想去又適合我們的景點提出，我們必會認真處理和安排。又要是你曾參加我們的活動，我們是很歡迎你把心聲、感受，向各會友分享。
- (二) 在上期的通訊站已通知各會員本會已現設立一「意見收集組」，讓會員有發表意見的渠道，各位隨時可以把你的意見提出，寄往**七姊妹郵政局郵政信箱 60108 號**，如有需要，本組組員會以電話聯絡或約見該會員，以達到解決問題的目的。請於來函中清楚寫上姓名及聯絡電話，不記名之函件恕不處理。



南蓮園池、小白鷺一天遊

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：2007年5月27日(星期日)

集合時間：A 站---早上 9:15 鰂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 9:15 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：下午四時三十分

活動地點：上午：南蓮園池

(環境：蒼塘、圓滿閣、蓮池、水車磨坊.....等及不同品種的羅漢松)

午膳：金象苑(泰式自助餐)

下午：嘉里白鷺湖互動中心

(環境：優雅獨特充滿南歐風格的中心大樓、戶內博物館.....等)

人數：150(名額有限，先到先得，報名從速)

費用：會員：\$ 70 非會員：\$ 90 綜援會員/一位綜援會員照顧者：\$ 35

對象：腦同盟各會員及其家屬

截止日期：2007年5月9日(星期三)

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。

《江門新會行》

麥長志

我們一行十四人，大部份是「腦同盟」的會友，大清早在中港碼頭集合，踏上一次休閒之旅。到較少香港人去旅遊的江門市，渡過三天復活節假期。

經過兩個半小時船程，便到達江門，過關不大擠擁。而且海關很有禮貌，我第一次聽到大陸關員對我說：「你好」。

我們兩晚都在江門郊區——潮蓮區的華苑渡假酒店居住。酒店通常是供國家領導人開會居住之用，如沒有人開會，居停的人便比較少。酒店的範圍很大，有花園、魚池、泳池、網球場、足球場及一座健康樓，可以在裏面享受各項設施，包括卡拉OK、乒乓波、保齡球、沐足、全身按摩及桑拿浴等。

酒店內的中西餐廳因為通常是招待國家領導人，所以水準甚佳，而且負責點菜的會友，很有心思，令到我們一眾享受了幾餐特別的美食。

經過第一天在酒店內享受了各項設施後，我們第二天，便開始到江門和新會的景點遊覽。當天天氣甚佳，沿途風景優美，倘若喜歡攝影的人，一定大有所獲。到過的景點包括圭峰山上的玉台寺和紫雲觀，玉湖風景區、農作物研究中心。我們更在中心享受一頓清淡的新鮮蔬菜宴。

第三天是旅程的最後一天。大清早便天色灰暗，下着雨。打消了到花園做早操的計劃，在西餐廳內，休閒地享受一頓豐富的早餐後，各自找節目，我和幾個會友在酒店房內打了幾圈「麻雀」。午飯後，休息一會，大家便踏上歸程了。

更換「殘疾人士登記證」計劃

「康復服務中央檔案室」為現有「殘疾人士登記證」持證人分批免費以舊證更換新證。「殘疾人士登記證」的換領計劃，進行更換的階段列於如下：

發證年份	進行換證日期
2003年	2007年5月至7月

如你在所屬的時段換證，但未收到換證通知，可致電 2509 4891、2509 4904、2509 4905 向衛生福利及食物局諮詢有關事宜；或致電本會何姑娘查詢。

持證人可以照特定期間內，盡早提出換證申請，將有關殘疾證明文件、資料及登記證一併寄回「衛生福利及食物局康復服務中央檔案室」。在作出查核後，將簽發新證予持證人。請換證人士遞交申請表時備妥以下資料：

- 1) 填妥申請表及殘疾類別證明書(醫生簽署及蓋章)；
- 2) 貼上彩色近照(與申請護照的要求類同)；
- 3) 身份證明文件副本(身份證或出世紙副本)；
- 4) 舊證正本(如未能寄回，則當遺失處理，須繳付 35 元補領費，可用支票或本票繳交，在抬頭請註明“香港特別行政區政府”)。

樂此不倦

作為一個物理治療師，能夠在醫院環境以外(腦同盟物理治療小姐)服務康復者，真是另一種體驗。這班積極而有朝氣的會員及其家屬，實在令我倆在生活中添上無限動力和歡樂。

在醫院日常運作中，物理治療在腦科病人康復過程裏是其中的一個部份。他們會為病人定立一個合適而針對性的治療目標，透過各種的方法，達到治療效果，藉此提高病人的獨立能力。

在整個康復過程中，家人的支持和鼓勵，佔有一個很重要的地位。出院以後，家人耐心的接納，更是會員康復的源動力。會員與家人共同克服日常生活上的困難，適應另一種生活方式，積極面對人生，真是令我倆在工作中找到滿足感和生活意義。每次在小組教運動時，見到會員及家人積極的參與，互相鼓勵，互相扶持，真是一種最好的回應。會員及其家人在百忙之中仍然願意抽時間來參與和用心去學習，令到這個小組每次都在歡樂的氣氛中渡過。

麥理浩復康院物理治療師
簡潔瑩姑娘、張綺文姑娘



健康飲食篇

健康飲食篇

(11) 百花燴素翅

材料：

粉絲	1 兩
冬菇	1/2 兩
木耳	1/2 兩
筍(罐裝)	2 兩切絲
冰豆腐	3 安士切絲
銀耳	3 錢
薑	1 片

調味料：

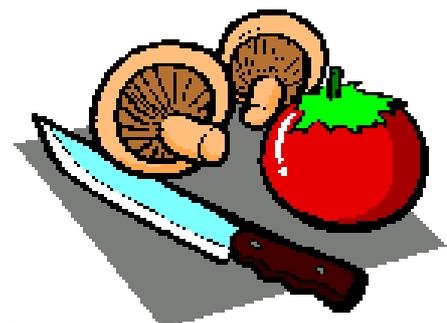
上湯	6 杯
糖	1/2 湯匙
麻油、太白粉	少許
老抽	1-1/2 湯匙
鹽	1 茶匙
油	1 茶匙

芡：

馬蹄粉	4 湯匙(或粟粉 4 湯匙)
水	1/2 杯

做法：

- (1) 木耳用清水浸二小時，洗淨切絲。
- (2) 銀耳用清水浸二小時，撕成小朵。
- (3) 薑一片，水半鍋煮滾，放下木耳、銀耳、筍、筍肉煮三分鐘，撈起用清水沖洗，滴乾水。
- (4) 冬菇浸軟去腳，乾水切絲。
- (5) 粉絲放落滾油中，炸至發大撈起。放落滾水中浸一浸以去油。
- (6) 用水把用料及調味品混合一起炒，放入水煮至滾，打芡。



食譜提供者：Ms Annie Ng

個人電腦中央基金申請

社會福利署設立個人電腦中央基金，目的是協助殘疾人士購置電腦設備，讓他們可以在家中工作接受輔助就業服務或自設業務。申請人必須正接受社署或受社署資助康復服務機構或勞工處展能就業科所提供的服務及須由前述單位推薦，並符合下列各項條件：

- (一) 公開就業有困難；
- (二) 提供可行的業務計劃，而該計劃是需要使用電腦設備；
- (三) 有經濟困難，無法購置業務所需的電腦設備；
- (四) 有能力操作電腦以從事其業務計劃中所提及的經濟生產工作；以及
- (五) 取得推薦單位的承諾在獲資助購買電腦設備後提供輔助和跟進服務。

截止申請日期為二零零七年六月一日。

如有疑問，請電 2560 2102 與本會職員何小姐垂詢。



添寧尿失禁關懷小組信箱

問：何姑娘，我因尿失禁已用尿褲三個月，但經常出現紅屁股和漏尿的情況，甚為困惱。請問有沒有好的解決辦法。

陳先生 上

答：陳先生，您好！您的這種情況也很常見。如果紙尿褲的吸收能力不好，導致肌膚浸潤在尿液中，尿液中的成份刺激肌膚，便會產生紅腫疼痛的現象，嚴重的還會有破皮及灼痛感。吸收力強的紙尿褲對肌膚的護理來說是非常重要的。添寧成人紙尿褲全新乾爽導流網能迅速吸收尿液，而單向網孔的設計，更能有效防止回滲，並將尿液鎖在底層，保持表層乾爽。即使長時間使用，仍可讓肌膚保持乾爽舒適。另外很多人都認為紙尿褲要選擇越大越好，其實選擇不正確尺寸，反而更容易令尿液由空隙外漏，實驗證明合身的紙尿褲能減少 80% 外漏的機會。添寧成人紙尿褲貼心的設計多加了符合人體工學而體貼設計的加長型伸縮腿圍，以符合人體的形狀，讓尿褲與大腿完全貼合，達到 100% 防漏的效果！此外，穿著時需將加長型伸縮腿圍盡量拉平拉直，才能有效預防外漏。



何姑娘 覆字

歡迎讀者來信查問失禁護理疑難，每期我們將會分享一獨立個案，能讓各會友相互交流

☀ 2007年2月至2007年4月新會員名單 ☀

胡進賢 施琮琮 洪靖貽 關樂祥

☀ 2007年2月至2007年4月捐款名單 ☀

壹仟元以上 ----- Systems Integrators (Asia) Limited 陳羅紈素女士
Ms Tang Wai Kwan

壹佰元以上 ----- 徐貴堂先生 張志雄先生 何玉珍女士
谷玉芳女士 羅美華小姐 郭誠德先生
Ms Choi Wai Hun

~~~~~  
**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**二零零七年七月**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**六月中**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 梁達年先生  
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 周偉良先生 劉瑞初先生  
區長：柴灣、鯉魚涌區 — 傅滿華女士(溫太) 北角區 — 劉瑞初先生  
灣仔區 — 張燕燕女士 中西區 — 陳德全先生  
南區 — 梁耀明先生

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\*