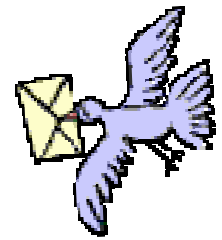


### ~前言~

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，各位如有意投稿，請電郵 [neuro\\_united@hotmail.com](mailto:neuro_united@hotmail.com) 或寄香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收。如有查詢或欲加入成為本會會員，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](http://www.nuhk.org)。又本會現增設**意見收集組**，來函請寄七姊妹郵政局郵政信箱 60108 號。

## 腦同盟新聞



### (一) 賣旗籌款

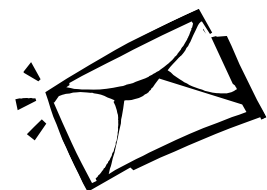
「病人互助組織聯盟」將於二零零七年十一月廿四日舉行賣旗籌款，希各會員踴躍協助。有心者請致電本會職員何小姐，以便及早安排。

### (二) <一人一故事> 徵文比賽

本會現正舉辦 <一人一故事> 徵文比賽，各病友可透過是次徵文比賽來抒發自己內心的感受，把自己康復的歷程與各病友分享，詳情請參閱第 3 頁，此舉意義重大，希各會員(家屬會員除外)踴躍參與。

### (三) 免費乘搭車船日

本年度國際復康日的「殘疾人士免費乘搭車船暨享用文康設施日」為二零零七年十一月廿五日，是日各會員連同一陪同者可持「殘疾人士登記證」(代替以往由香港復康聯會發出之免費乘車証)乘搭各種公共交通工具。有關詳情請留意下期通訊站。



# ~ 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： 11/9/2007                      9/10/2007                      13/11/2007

時 間：晚上 7 時至 9 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：2007 年 8 月 31 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。



## 祝 福

有一位病童媽媽

每月收到「腦同盟」通訊，見投稿的朋友多是講及病痛後的心路歷程，康復之路等，今天我想寫一寫替我們醫病的幾位醫生。

有一位醫生他剛完成一個大手術，已近晚上十二時了，他才開始巡房，還有約十個病人分佈在不同的樓層。翌日早上約七時半又見到他在巡房，但這不是偶爾一天，而是經常這樣。

有一位醫生在黃色暴雨警告下也來為我兒診証，因我知道天氣不好，他的老毛病又來了，我實在有點不好意思。

有一位醫生他的手背長期有燒焦的傷痕(因做手術會有些接焊器)，我想是不是他愛惜病人，寧願自己的手受傷，也不願病人們多點傷害。有一次，在兒童醫院與另一位腦科病童媽媽相遇聊天，她知道我兒近來有見過這位醫生，她對我說：「某醫生手背上的傷好點嗎？」原來關心我們醫生的健康不只是有你有我，有病人、有病人家屬、有你有我，只是我們不好意思地對大醫生們渲於口罷了。

試想想，雖然現今醫學昌明，心、肝、脾、肺、腎也可以換，但「腦」可以嗎？換了就不是我們的至親，所以有經驗、有醫德的腦科醫生是我們社會上的寶貴資產。

在此祝福所有腦科醫生們身體健康。





今年為「腦同盟」的「健康錦囊」打開序幕的就是一向支持「腦同盟」的瑪麗醫院職業治療師陳文泰先生。

陳先生以幽默的內容，真摯的語調，使得整個講座在歡樂的氣氛中渡過，笑聲不絕於耳，病友間互相關懷，真正達到自助互愛的精神。陳先生以「三一萬能俠」作為開始談論的話題，要我們每一個人輕鬆快樂，並告訴我們為何要快樂呢？快樂對我們的生命和健康很重要，正面的情緒是會影響康復的速度，並增加抵抗力。世衛組織對健康的定義是身體、精神與社會生活中的完美狀態。並提到怎樣才可以得到快樂的泉源，在台灣國立陽明大學中文系張曉風教授所提出讓生活過得快樂的八個途徑：

## 途徑一：過「第一手的生活」

- 1) 自己製作、自己創造
- 2) 可以做小手作之類的製成品

## 途徑二：多讀書、多與人交往

- 1) 人與人之間，好好溝通，帶來溫情和快樂

## 途徑三：在每個需要的角落「投資」

- 1) 把我們的情感、經歷、愛、智慧在某些地方放下一點投資
- 2) 散播關懷的種子
- 3) 施比受更有福

## 途徑四：讓別人有機會為我們付出

- 1) 要誠心誠意的接受別人的好意
- 2) 懷有感恩的心

## 途徑五：迎接具挑戰性的事務

- 1) 原來人要接受有難度的事件/任務時才會比較興奮、快樂
- 2) 做太易/太會做的事時就會失去興趣

## 途徑六：凡事不要太求全

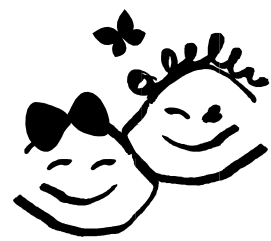
- 1) 每件事都有極限
- 2) 沒有人是完美的

## 途徑七：對自己的生命無愧無憾

- 1) 做人但求無羞愧於心
- 2) 不必後悔自己做過的事，只要自己已經盡力就可以了

## 途徑八：與大自然建立和諧親密的關係



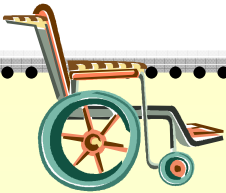


又介紹了 2002 年 2 月洪紹光先生在中南海的講話，

一個中心	21 世紀就是以健康為中心
二個基本點	糊塗一點，瀟灑一點
三大作風	助人為樂，知足常樂，自得其樂
四大基名	合理膳食，適量運動，戒煙限酒，心理平衡
四個最好	最好的醫生是自己，最好的藥物是時間，最好的心情是寧靜，最好的運動是步行

如果真能夠做到以上各點，作為人生生活的目標，那麼大家都笑口常開，心中長存快樂。最後陳先生更教授大家五招比較適合病友的八段錦，作為日常生活中的體操。

講座在歡笑融洽的氣氛中結束，本人在「健康錦囊」中的講座中得益良多，實是病友們良好的活動之一，希望各病友踴躍參加。



### 最後更換「殘疾人士登記證」計劃

「康復服務中央檔案室」作**最後階段**為「殘疾人士登記證」持證人免費以舊證更換新證。未收到換證通知者，可致電 2509 4891 向衛生福利及食物局諮詢有關事宜；或致電本會職員查詢。

請持證人儘快遞交換證申請，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。

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)或；  
凡向社會福利署申請傷殘津貼或綜合社會保障援助計劃的人士，只需填妥授權向(社署)查核資料同意書便可；
- 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”)。



## 復康資源協會為肢體弱能人士提供資訊科技資助計劃

此計劃由「聖誕老人愛心大行動」贊助，使肢體弱能人士購買合適的資訊科技器材，藉以增進溝通能力，擴闊生活圈子及資訊網絡，提昇學習能力，加強就業機會，改善生活質素。

服務內容：1.由專科治療師作全面的身體功能資訊科技應用評估

2.由治療師及資訊科技專人員度身選配合適的資訊科技器材

3.長期免費借出所需器材

4.專人訓練及跟進使用成效

申請方法：申請表格可於以下網頁 [www.rehabaid.org](http://www.rehabaid.org) 下載 或致電 2364 2345 索取。

(遞交填妥的申請表格後，中心職員會與申請人作電話交談，以判斷申請人的需要是否切合本計劃資助的範圍，才作評估及跟進。)

截止報名日期：各時段的截止報名日期為 2007 年 9 月 30 日及 2007 年 12 月 31 日

查詢電話： 2364 2345(沈先生) 2817 5196(范姑娘)  
或致電本會 2560 2102 與職員何小姐聯絡



## 添寧尿失禁關懷小組信箱

**問**何姑娘，我是一個中風病人，40 餘歲，女性。已經使用尿褲半年，近來天氣酷熱，每日穿著尿褲倍覺悶熱，加上尿疹和紅臀的出現，更覺痛苦難忍。請問市面上有無一隻透氣的尿褲適合夏天穿著。

陳女士上

**答**陳女士，您好。在攝氏三十多度的天氣下穿著一般紙尿褲不僅悶熱，而且皮膚出現尿疹和紅臀的機會也會增加。而添寧有隻透氣環帶式紙尿褲，因其物料是 100%全透氣棉柔料，特別適合夏天穿著，對皮膚敏感的用家更可減低尿疹或紅臀的出現。臨床證明該產品能有效地把悶在臀部的熱氣全釋放出來，對於因受刺激或濕氣所產生的皮膚問題能有一定的改善及預防作用。

希望以上所建議的尿失禁用品，能夠幫助您度過炎炎夏日。並祝一切順利！



何姑娘覆

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

☀ 2007年5月至2007年7月新會員名單 ☀

江劍鴻 黃詒彬 蕭影冰 鄧湖銓 陳維珍 林佩明 鄭子威  
吳傳能 黃素娟 梁詠詩 梁鎮邦

☀ 2007年5月至2007年7月捐款名單 ☀

壹佰元以上 ----- Ms Choi Wai Hun 劉佩琮女士

~~~~~  
**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**二零零七年十月**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**九月中**前寄回**腦同盟香港郵政信箱3484號**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、鰂魚涌區 — 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\*