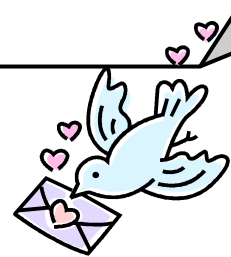


## ~前言~

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)。歡迎對本會提供意見，來函請寄西營盤郵政局郵政信箱 50421 號。



## 腦同盟新聞



- (一) 2009-2011 年度委員選舉，內閣報名已於 2009 年 8 月 28 日截止，只有一個內閣報名參選。按規定須於周年會員大會進行信任投票，參選內閣獲得總合法票數二分之一或以上方正式當選。參選內閣資料將日內公佈予各會員。
- (二) 由瑪麗醫院腦外科主管洪君毅醫生主講「腦血管病多面睇」講座於 2009 年 8 月 9 日舉行，有五十多名會員參加，場面熱鬧，秩序井然，同時，洪醫生亦答應由香港復康會與本會合辦的「腦部受損患者的復康與病後適應」講座作主講嘉賓，日期為 2009 年 10 月 31 日，有關報名詳情請與本會職員聯絡。
- (三) 「聊天室」於 8 月 24 日恢復，及後改名為「腦友聚一聚」，內容除運動外，更增加猜謎遊戲、時事討論及唱卡拉 Ok 等，好讓各會員動動腦筋及發表意見。
- (四) 由香港復康會職業再培訓中心舉辦「實用普通話初階」於 2009 年 8 月 13 日結束，在這期間，引起參加會員的興趣，紛紛要求導師繼續舉辦「普通話進階班」，至於舉辦日期，請各會員留意本會的通訊。
- (五) 「腦同盟」會員想繼續成為本會 2009-2011 年度之會員，請於 2009 年 10 月 31 日前致電本會職員登記或填妥申請表寄回或傳真回本會，會費全免。若於 11 月 30 日尚未收到續會通知之會員，將不能以會員身份參加本會活動。



好消息!!

## 《腦同盟第十四屆會員大會選舉暨晚宴》

活動目的： ~ 讓新會員與各會員互相認識交流  
~ 藉此促進各參加者之間的友誼

內 容： 5 時正接待，7 時開席

日 期： 2009 年 11 月 15 日 (星期日)

時 間： 下午 5 時至晚上 9 時 30 分

地 點： 怡苑海鮮酒家 (香港鰂魚涌英皇道 668 號健康邨第二期地下)  
(鰂魚涌地鐵站模範里 C 出口)

人 數： 200 (名額有限，會員優先)

費 用： 會員：\$ 120 非會員：\$ 160 綜援會員：\$ 60

對 象： 腦同盟各會員及其家屬 (每家庭最多 4 人)

截止報名日期： 2009 年 11 月 2 日 (星期一)

查詢及報名： 2560 2102 (腦同盟熱線電話)



- 備 註：
1. 本活動設有復康巴士接載有需要會員，先到先得，(每家庭最多提供兩個座位)。
  2. 報名一經確實，無論參加者當日出席與否，都必須全數繳付當天活動費用。
  3. 所有乘坐輪椅者，請盡量與家人陪同出席。
  4. 由於名額有限，所有在活動報名截止期後或額滿後，報名者皆列作後備名單處理。
  5. 如天文台於集合時間前兩小時仍然懸掛紅色暴雨警告、黑色暴雨警告及三號或以上風球，是日活動即告取消。
  6. 是次活動部分之開支獲得社會福利署基金贊助。
  7. 如有爭議，本會保留最終決定權。



# 「學生腦友記」日營



合辦學校：中華基督教會灣仔堂基道小學

活動目的：予基道小學學生認識及服務腦損康復者，讓照顧者舒緩壓力及鬆一鬆。

日期：2009年12月5日(星期六)

集合時間：早上8時30分 金鐘地鐵站海富中心大家樂門口

**\*旅遊巴將於集合後30分準時開車，逾時不候，敬請各會友準時。**

回程時間：下午4時

地點：西貢樟木頭老人度假中心

人數：50名 (每家庭2名，普通會員須與附屬會員一同參加)

費用：全免

截止日期：2009年11月2日(星期一)

對象：腦同盟會員及其家屬

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. 本活動設有復康巴士接載有需要會員，**先到先得**，(每家庭最多提供兩個座位)。
  3. 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，活動即告取消。
  4. 本會可因應是日天氣，環境及會員健康之因素，而把行程作適當調配。
  5. 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。
  6. 是次活動部份之開支獲得社會福利署一次過特別撥款贊助。
  7. **如有爭議，本會保留最終決定權。**

# 徵文比賽得獎作品



## 【化危疾為感恩】

黎麗玲

從一個教室轉到另一教室途上，竟從梯級的最高處骨碌骨碌的滾了下來。捲曲在十三級梯級下，只覺背部慘痛，摸摸前額，除了手背擦傷處有點嫣紅外，指間亦沾有血，應是頭也破了吧。

因是轉課時間，學校梯間的交通較為繁忙。很快我便被同事扶起，再由校長駕車送至急症室。可是頭一直的痛，在政府醫院找不出原因，唯有轉至私家醫院作個「磁力共振」檢查。

醫護人員第一次檢查後，問我是否總是左邊頭痛，我說已患有偏頭痛多年。在加顯影劑的進一步檢查時，發現一個約姆指頭般大的腫瘤已附生在我的腦下垂體旁，位置靠近左眼球，這便是我的左邊頭痛的原兇吧。

獨自在醫院前拿著那疊黑白的「磁力共振」硬膠片，我有點暈眩的感覺。扶著路旁的欄杆，抬頭看天，心裏問：「為甚麼？」

隨後的日子，我到處的奔走，瑪麗、廣華、伊院及私家腦科醫生等，更在圖書館搜集有關資料，以便對自己的病情有進一步瞭解。

於多翻奔走後，最後安排了在伊院做微創手術，因腫瘤生長的位置不會做成生命危險，所以並沒有快期可言。剛好遇上2003年的「沙士」爆發，手術日期一再拖延，拿著手術排期紙約見社工，商議手術期間兒子的照顧安排，社工只冷冷的說待手術入院那天再說。可能於她來說，這已是司空見慣，對我那面對手術，又要張羅找人照顧孩子的焦急有點漠然吧。

手術前一個晚上，醫生在我面部畫了一些標記，再由護士貼上圓形的膠布，他著我好好的跟家人吃頓飯，這句話聽來真駭人啊。只好戴上帽子蓋著那些怪標記，跟孩子及他們的爸爸吃頓可能是「最後晚餐」的飯吧。

手術後復原比我想像中快，數天後便回復正常生活。雖然現在仍要定期回醫院檢查，不過一切進展良好。

在種種的經歷後，我悟出了世事如棋的道理，事情並不是在我掌握之中，體會到親情的可貴，更學會了感恩。感恩在無奈的日子中神給我差派援手，為我找到盡責善良的腦科醫生，再介紹我加入「腦同盟」，讓我認識一羣「病友」，可互相扶持，日子在有喜亦有悲之中共同渡過。



# 會員心聲

## 『中秋感言』

宣稼瑾



時逢中秋，在此佳節首先祝賀大家中秋節快樂。又到人月兩團圓日子，願大家珍惜當下得到的，對於得到的，人們往往忽視它。對於得不到的，往往把它想得太美。

其實，生活的美好和幸福全在如何去欣賞，要珍惜和欣賞已得到的，使得生活充實和快樂。

為了病後，興趣的轉移，能充實自己常識，豐富寫作資料，在暑假修讀了一個短期課程，因天時、地利、人和的環境下，我就報讀在薄扶林中華廚藝學院的課程，



由港大中醫學院教授講解養生食療，上午教授理論，下午由廚藝學院的師父示範，同學們試吃。早上家務助理就送我去學院，下午就有人來接我返家，好在學院離家很近，大約只有五分鐘車程，在短短的課程中，我得益良多，本人僅此致謝。

多謝中華廚藝學院上下員工的包容及保安的協助，香港大學中醫學院各位博士教授的教導，張教授對食療的精通、博學、無私的分享，師父精湛廚藝演譯，同學們相處融洽，東華三院樂群小組的支援，使我感到傷健共融的溫暖，必將所學回饋社會。

我是天生遺傳性的母系小腦萎縮病患輪椅使用者，由於屬慢性退化疾病，退化期可長達十幾年，是一種不治之症，最後衰竭癱瘓或併發症而死。深深影響我的日常生活，我有良好的記憶及認知能力，精神上異常痛苦，實在是一種非常可怕的絕症。能參加課程，感到異常的高興。

病後有時感沮喪，有時感孤寂，而病友的相聚，互相鼓勵，給我很大鼓舞。而腦同盟及復康會合辦的腦部受損患者的復康與病後適應的講座，由香港瑪麗醫院腦外科主管洪君毅醫生及理工大學康復及治療科學系助理教授方乃權博士主講，是太適合各病友了。可以和專業人士分享心得，收集了資訊，對病後的復康及適應性，有莫大的幫助，因我很害怕考試和寫一大堆筆記及交功課，覺得講座是一個很良好的選擇，有機會不要失去。

與時並進，把握機會，不要放棄自己，活在當下期望能夠終身學習。敬祝大家身體健康。

# 復康會課程

本會獲社會福利署津助本會會員及照顧者免費參加香港復康會社區網絡康山中心以下課程：

工作坊	日期/時間	內容
(i) 「心情新角度」情緒管理課程	2/11-21/12/2009 逢星期一 (共八堂) 晚上 7:00 – 9:30	運用認知治療法，協助長期病患者或家屬，學習管理個人情緒，從而減低心理困擾、舒緩壓力。
(ii) 輪椅維修及操作工作坊	9/11/2009 (星期一) 下午 3:00 – 5:30	由職業治療師講解一般輪椅結構，操作、維修之技巧及注意事項。
(iii) 褥瘡防治工作坊	21/11/2009 (星期六) 上午 10:00 -12:30	認識褥瘡的成因、預防方法及護理技巧，讓照顧者明白皮膚護理的重要。
(iv) 餵飼技巧工作坊	8/12/2009 (星期二) 下午 2:00 – 4:30	認識哽咽的成因、徵狀、食物的選擇及處理方法和安全進食技巧。
(v) 預防跌倒及改善平衡工作坊	17/12 及 31/12/2009 (星期四) 下午 2:30 – 5:30	講解預防跌倒的方法及教授增強平衡的運動
(vi) 扶抱技巧及輔助步行器使用工作坊	19/12/2009 (星期六) 下午 3:00 – 5:30	由職業治療師講解扶抱技巧，教授怎樣選擇及使用輔助步行器
(vii) 心腦血管病藥物工作坊	30/1/2010 (星期六) 下午 2:30 – 5:00	由註冊藥劑師講解心腦血管病常用藥物的作用、副作用及用藥須知。

1. 以上課程皆於復康會社區復康網絡康山中心上課。
2. 交通自理
3. 會員或照顧者若有興趣參加請向本會職員報名（電話：25602102），名額有限，先到先得，額滿即止。
4. 報名後若有事未能參加課程，請儘早通知本會職員以便安排後補者。

2009年8月至2009年10月新會員名單

黎麗英 梁達年 蔡惠明 吳文芳 彭慶堅 彭焯基 孫明華  
蔡碧霞 陳國偉 林績謙 畢秀麗 江柳金 廖寶恩 張用妹

2009年8月至2009年10月捐款者名單

壹仟元以上 ----- 區璟梅女士  
壹佰元以上 ----- 劉偉光先生 麥翰明先生 余直鴻先生 李揚芬先生  
謝世傑先生 莫襯友女士  
伍拾元以上 ----- 畢秀梅女士

~~~~~

**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**二零一零年一月**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**十二月中**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      呂偉文醫生  
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

名譽主席：關景賢先生

會務顧問：陳文泰先生      潘友為先生

法律顧問：羅紹佳律師

## 第十三屆委員名單

主席：周偉良先生

副主席：李麗明女士

秘書：溫星池先生

財政：劉玉冰小姐

委員：林桂洲先生

梁耀明先生

莫國業先生

陳浩泉先生

戚健生先生

張燕燕女士

黃海燕女士

溫傳滿華女士

區長：柴灣、筲箕灣、鰂魚涌區 — 溫傳滿華女士

北角區 — 待定

灣仔區 — 張燕燕女士(總區長)

中西區 — 陳德全先生

南區 — 待定

**通訊站編輯：**周偉良、容太、溫星池

**腦同盟**  
**Neuro United**

地址：香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第 6 座地下

電話：25602102      傳真：29676750

電郵：neuro\_united@hotmail.com

網址：www.nuhk.org

※本刊由添寧成人紙尿褲產品公司贊助印刷及郵費※