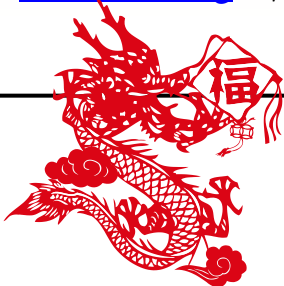
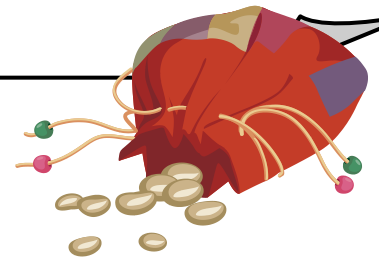


~前言~

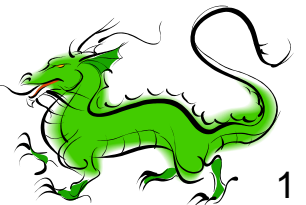
腦同盟是我們一群腦科病人，本著互相幫助，互相扶持的精神所組成的。因此我們的會刊 [通訊站] 便成為彼此交流的渠道之一，各位如有意投稿，請電郵 neuro_united@ymail.com 或寄香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收。如有查詢或欲加入成為本會會員，可致電腦同盟熱線電話 **25602102** 聯絡本會職員何秋芬小姐，好讓本會為大家解答及服務。本會之主要活動及服務包括自助訓練小組、醫院探訪、家居探訪、醫學及復康專題講座、聯誼活動、郊野遊趣及會員通訊等；或可瀏覽本會網頁 www.nuhk.org。歡迎對本會提供意見，來函請寄香港郵政信箱 3484 號。



腦同盟新聞



- (一) 第十五屆週年大會於 2011 年 11 月 13 日(星期日)假北角怡苑海鮮酒家舉行，筵開十八席，場面熱鬧。每位到會者都獲送一份別具心意的禮物，中段有抽獎，歡天喜地。禮物和獎品是由嘉賓及部分熱心的會員捐出，本會主席特此向各捐贈獎品人士致謝意。
- (二) 新一屆委員已選出，名單刊登於今期季刊第 8 頁內。
- (三) 由自助組織聯盟與香港復康會社區復康網絡合辦之「港自助、講發展」自助組織研討會 2011，於 11 月 20 日在香港理工大學舉行，委員周偉良、溫星池、傅滿華、黃海燕、梁耀明、梁啟芳、張燕燕、梁智鈞出席，本會溫星池、傅滿華、張燕燕聯同香港小腦萎縮症協會共同負責「如何在關顧服務中發揮互助精神」工作坊。
- (四) 本會與香港復康會合辦由中醫師葉旭祥博士主講之「中醫防治中風」講座，於 2011 年 11 月 5 日下午在灣仔溫莎公爵社會服務大廈舉行，反應熱烈，多達 70 人參加，葉博士在會上教授如何防治中風和中風後的護理，日常簡單的處理方法及食療，令到會聽講者獲益良多。
- (五) 本會電郵信箱 neuro_united@hotmail.com 日前被人盜用濫發郵件，由 2011 年 11 月 21 日起轉用新電郵信箱 neuro_united@ymail.com 務請各位會員留意。
- (六) 2012 農曆年將至，在此恭祝大家龍年進步！龍馬精神！萬事如意！



新春團拜2012

日期：2012年2月3日(星期五)

時間：下午2時30分

地點：悅滿樓海鮮酒家 (香港灣仔杜老誌道6號群策大廈5字樓)

費用：\$35

對象：腦同盟各會員及其家屬(每家庭最多4人)

截止日期：2012年1月30日

查詢及報名：2560 2102



備註：1. 是次活動沒有復康巴接載

2. 報名一經確實，無論參加者當日出席與否，都必須全數繳付是次活動費用

3. 如有爭議，本會保留最終決定權

奉送甜品

魚崧炆米粉
揚州湯窩麵
蠔皇灼時蔬
瑤柱貴妃雞

芝麻煎堆仔
杞子桂花糕
香煎野菜餅
鮮竹牛肉球

香煎蝦米腸
香煎蘿蔔糕

香煎芋頭糕
時菜鯪魚球

蟹籽燒賣皇

菜單：



腦友運動坊更改地點及時間

由1月起改為逢星期一下午2時至4時
在西灣河體育館(西灣河港鐵站A出口)
繼續舉行。



雲泉仙館及大埔海濱公園一天遊

活動目的：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：2012年3月4日(星期日)

集合時間：**A** 站---早上9時 鰂魚涌康山花園第六座香港復康會社區復康網絡門口。
(太古港鐵站 E3 出口)

B 站---早上9時 金鐘港鐵站海富中心大家樂門口。

*旅遊巴將於集合後 30 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4時

活動地點：上午：雲泉仙館參觀及午膳

下午：大埔海濱公園

人數：130(名額所限，會員優先)

費用：會員：\$ 70 非會員：\$ 90 綜援會員：\$ 35

對象：腦同盟各會員及其家屬(每家庭最多4人)

截止日期：2010年2月17日(星期五)

查詢及報名：**2560 2102**



- 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有需要會員，先到先得，(每家庭最多提供兩個座位)。
 - 4) 所有乘坐輪椅者，請盡量安排家人陪同參加。
 - 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。
 - 10) 如有爭議，本會保留最終決定權。

基本攝影班

課程目的：為本會會員提供多樣化的興趣活動，擴闊視野，建立信心。同時通過藝術薰陶和訓練，以及戶外拍攝，提高病患者體力和腦力活動能量。

課程形式和內容：

1. 形式：課程採用照片欣賞、基本攝影常識講授、外影實習和講評分享相結合的形式。
2. 內容：一般普及型相機的結構和使用、曝光常識、取景和構圖。

導師：中華攝影學會資深攝影家

日期：2012年2月27日、3月5、12、19日（共4堂，逢星期一）

時間：下午3時30分至5時

地點：香港灣仔大道東43號東美中心2樓(牧恩長者中心)

名額：20人

費用：\$10

對象：腦同盟會員

查詢及報名：2560 2102

備註：1. 是次活動 沒有 復康巴接載。

2. 如有爭議，本會保留最終決定權。



《第十五屆會員大會選舉暨晚宴》收支

日期	活動名稱	參加者收費 (\$)	總支出 (\$)	本會補貼 (\$)
11月13日	會員大會選舉暨晚宴	29,900.00	48,243.10	18,343.10

好不容易捱過第一波的病情，拿著一支拐杖走回校園，完成推遲了一年的學業，這是我讀書以來最辛苦的一年，要不斷溫書才可勉強掌握課本，考試時更是戰戰兢兢，完全失去信心，幸好最終也能畢業，並且很快便找到一份可以寓工作於旅遊的工。這時我已不用拐杖協助，也能像常人般走路。工作了大約9個月，也到過不少東南亞及國內城市，既可賺錢又可旅遊，上天可算對我不薄。



但好境不常，當時正在泰國工作，在曼谷的街頭，無端端給自己的腳絆倒，這是開始出現走路不穩的現象，不出2個月，便無法應付工作，無奈地要辭去工作，回醫院開展另一段長途旅程。

原來脊柱內受感染的組織開始結繭，阻塞著腦脊液的流動，並且形成水囊，不斷擠壓脊柱內的神經組織，造成各式各樣的神經功能障礙。

在這20年間，逐漸地失去走動能力(由正常走路至拿拐杖，最後只可靠輪椅代步)，失去手部部份感覺及活動能力。因為病情，經常失去工作，但也從未放棄工作(差不多每次長期入院，便會失去工作。但每次出院，也很快找回工作)。幸好家人始終不離不棄，一直伴我克服多變及反覆的病情。

還記得病發初期，入院大約一星期，當時仍高燒不退，並且出現一些精神錯亂的行為及陷入半昏迷狀況；幸好醫生當晚馬上用藥，才可穩住病情。翌日早上開始回復意識，看見父親在床邊一角，眼有淚痕，我馬上意識到，我昨晚的病情一定非常差，父親才會整晚留守病床，父親是個典型的嚴父，從未見過他落淚。可能因為太餓，我竟向他說：「我想吃一碟「腸粉」。他二話不說，跑到九龍城的街上，帶回熱呼呼的「腸粉」，看著我狼吞這四條「腸粉」，他罕見的笑容從嘴角慢慢向上延伸；這一刻，他的嚴父形象也完全融化了。接著的十個月，無論我轉到那間醫院，不論天晴天陰，每天父親也為我送湯送飯。由於母親較為衰弱，而且非常眼淺，只要步入醫院，便會膽戰心驚，所以父親一直不讓她到醫院看我，而把照顧我的重擔獨力承擔。

調節心態、順應環境，縱是苦事，也可苦中作樂

我經常需要在醫院內長期卧床，飲食、睡眠、大小二事也都在床上解決，比囚犯的活動空間還小，而且動輒就數月留在床上，若不懂得做一個稱職的病人，很難在院內過

活。首先，把照顧我的醫護及工作人員視為家人，懂得尊重、體諒及關顧，將病友視為我的睦鄰，大家守望相助，得益也不少。另外，我將病房看成我的課室，護士及醫生就是我的老師，多年來，也吸收了不少醫學常識，所以現在應付熱線查詢也能說得頭頭是道。同時，它也是我的劇院，長短不一的人生寫實劇不斷重演，人情冷暖、生離死別的苦情戲；醫護人員間勾心鬥角的長篇劇；還有我親自擔綱主角的愛情故事，也都一一在醫院內發生。只要懂得調節心態及改變自己的要求，任何枯燥乏味的事也可令你興趣盎然。

總結：

其實每個人也會機能衰退，我只不過是較快及較早出現，只要掌握及善用仍存在的能力，做些有意義的事，到失去的時候也不覺可惜。

我是一個幸運兒，縱使多病，經常進出醫院，身邊仍有愛我的親人，伴我渡過人生旅途的起與跌。我常跟太太說：「任何生活，也可生活，只要懂得調節心態，便不用懼怕任何未能預知的變化。」

最後，仍有一句英文諺語可與大家分享；

「Hope for the best, and prepare for the worst」，簡譯如下；

「作最好盼望的同時，也要為最壞的情況做準備」

這句說話，充份反映我的復康歷程，對正在復康中的腦友，也頗為合用。大家都知道，復康路上，不是平坦的康莊大道，而是顛簸不定，時好時壞，令不少腦友及家屬為之沮喪。復康進度不佳時，不要氣餒，保持著最好的盼望，加倍努力做運動。當有一定進展時，也不要洋洋自得地放慢步伐；反之，更應加強鍛練，為下次低潮作好準備。

最後，最後，請容讓我將這篇文章獻給我父親。他離去的時候，但我沒有流下一滴眼淚。一家人圍著病床，看著他安詳的睡著、睡著，時間彷彿停頓了，縱有哭聲，但也出奇的寧靜，看著他微翹的嘴角，好像笑著說：「看著眾多的子子孫孫和睦互愛、事親至孝，勞碌大半生也是值得的。」，好一個完美的句號。



【最新報告】

新會員名單：鄧湖銓王英明曾春屏王英琮黎志強

陳水清林善為余汝潮黃燕紅羅詠嫦

捐款者名單：壹萬元以上-----馬清秋及家人

壹仟元以上-----陳文泰先生周惠萍小姐

壹佰元以上-----劉偉光先生黃少芳小姐鍾贊光先生

葉潔蓮女士周小玲女士張志雄夫婦

簡美芬女士徐貴堂先生

去世會友：蔡錫培先生鄭兆華先生

~~~~~

**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。下期的通訊站將於二零一二年四月出版，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 3 月中前寄回腦同盟香港郵政信箱 3484 號或傳真致 29676750

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： 方津生醫生

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  
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 名譽核數師： 趙雅穎先生

## 第十五屆委員名單

主席： 周偉良先生 副主席： (內務) 溫星池先生、(外務) 陳浩泉先生

秘書： 梁啟芳女士 財政： 劉玉冰小姐

委員： 梁耀明先生 黃海燕女士 梁智鈞先生 溫傳滿華女士  
李慕雲女士 陳綺華女士

區長： 柴灣、筲箕灣、鯉魚涌區—溫傳滿華女士、溫星池先生

北角區—劉瑞初先生、林文清女士 灣仔區—張燕燕女士

中西區—李慕雲女士 南區—梁啟芳女士、梁耀明先生

九龍區—黎麗玲女士

**通訊站編輯**： 周偉良、溫星池、梁啟芳



地址：香港鯉魚涌英皇道 1120 號康山花園第 6 座地下

電話：25602102 傳真：29676750

電郵：neuro\_united@ymail.com

網址：www.nuhk.org